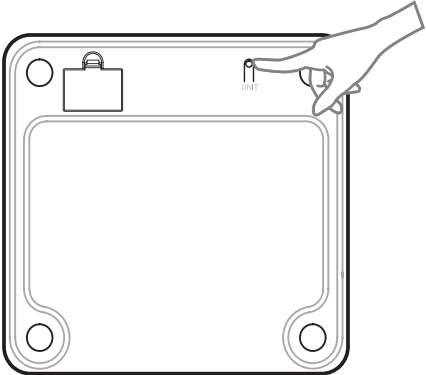


Prepínanie jednotiek

- 1. Tlačidlo na prepínanie jednotiek sa nachádza na spodnej strane váhy.
- 2. Stlačte tlačidlo na prepínanie jednotiek, aby ste si zvolili požadovanú jednotku: „kg“ (kilogram), „lb“ (libra) alebo „公斤“ (kilogram), keď monitor zobrazuje „0.0“.



Ako vykonať meranie

Krok 1

Pevná a rovná podlaha

položte váhu na pevnú a rovnú podlahu, vyhnite sa mäkkému povrchu, ako je koberec alebo podložka. Pri prvom použití sa, prosím, odvolajte na sekciu „Prenos údajov cez Bluetooth“.

Krok 2

Zapnite aplikáciu vo svojom smartfóne a jemne stúpte na váhu, tá sa automaticky zapne. LCD displej zobrazí 0.0 kg (lb) (✳) a symbol Bluetooth. Symbol Bluetooth (✳) sa na displeji rozsvieti po úspešnom pripojení k smartfónu, ak nie, rozsvieti sa [] , následne namerané hodnoty (max. 10 hodnôt) sa dočasne uložia v zariadení a prenesú do aplikácie automaticky pri ďalšom úspešnom pripojení.

Krok 3

Opatrne stúpte na meraciu platformu bosými nohami na elektródy (nerezová oceľová plocha) monitora a zostaňte nehybní, kým nameraná hodnota prestane blikať po dokončení merania.

Krok 4

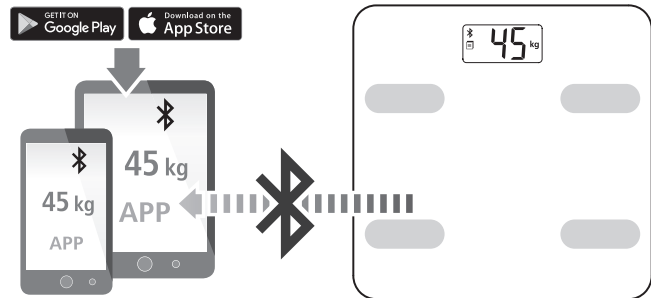
Nameraná hodnota (hmotnosť) dvakrát zabliká a zafixuje sa na LCD displeji. Skontrolujte svoje namerané hodnoty (hmotnosť tela, telesný tuk v %, svalstvo v %, úroveň viscerálneho tuku, BMR a BMI) v aplikácii.

Poznámky:

- 1. Predtým, ako sa zobrazí 0.0 kg, nestúpajte na váhu. Bez ďalšej aktivity sa váha automaticky vypne po 15 sekundách.
- 2. Zrušenie párovania vášho zariadenia nevymaže údaje z aplikácie.
- 3. Ak znovu spárujete svoj smartfón so zariadením, všetka predchádzajúca história meraní uložená v aplikácii zostane zachovaná.
- 4. Prenos údajov cez Bluetooth znižuje kapacitu batérie.
- 5. Elektromagnetické rušenie: Vyhnite sa silným elektrickým alebo elektromagnetickým poliam v bezprostrednej blízkosti zariadenia.

Prenos údajov cez Bluetooth

- Párovanie zariadenia so smartfónom pri prvom použití. Navštívte webovú stránku www.rossmax.com pre inštrukcie k počiatočnému nastaveniu.
- 1. Stiahnite a nainštalujte príslušnú aplikáciu do svojho smartfónu.
 - 2. Nastavte svoje osobné údaje v aplikácii.
 - 3. Zapnite Bluetooth a aplikáciu na svojom smartfóne a postupujte podľa pokynov na nastavenie a párovanie.
 - 4. Symbol Bluetooth (✳) sa rozsvieti na displeji, čo znamená, že párovanie bolo dokončené.
 - Ak je párovanie úspešné, po dokončení merania sa aktuálna nameraná hodnota automaticky prenesie do aplikácie a zároveň sa zobrazí vo vašej aplikácii.
 - Ak párovanie zlyhá, na displeji sa zobrazí symbol [] a aktuálne namerané hodnoty sa do aplikácie neprenášajú automaticky. Prosím, znovu spárujte toto zariadenie so svojim smartfónom.



Starostlivosť a údržba

- Čistite váhu iba jemne vlhkou handričkou.
- Nepoužívajte rozpúšťadlá alebo abrazívne čistiace prostriedky.
- Váhu neponárajte do vody.
- Skladujte váhu na suchom mieste a udržiavajte ju v horizontálnej polohe.
- Nevystavujte váhu priamemu slnečnému žiareniu.
- Umiestňujte jednotku opatrne a vyhnite sa silným nárazom, ako je pád zariadenia na podlahu.

Chybové hlásenia a riešenie problémov

Chybové hlásenie	Možné príčiny	Náprava
Na displeji sa nič nezobrazuje.	Batéria je vybitá alebo chýba.	Vymeňte batérie za správny typ (3 x AAA).
	Batéria nie je správne nainštalovaná alebo vložená.	Znovu vložte batérie do správnej polohy.
	Hmotnosť je nižšia ako hodnota automatického zapnutia.	Stúpte na váhu alebo ju silnejšie stlačte, aby dosiahla hodnotu automatického zapnutia (5-15 kg).
Lo	Nízky stav batérie.	Vymeňte batérie za správny typ (3 x AAA).
----	Hodnota hmotnosti je vyššia ako rozsah merania.	Maximálna kapacita merania je 150 kg. Odstráňte nadmerné zaťaženie, aby ste predišli poškodeniu váhových senzorov.
[]	Chyba merania.	Postupujte podľa krokov merania a skúste to znova.
[]	Chyba pri prenose údajov.	Pripojte toto zariadenie k svojmu smartfónu a znovu prenesite údaje.

Technické údaje

Kapacita x Rozlíšenie	5-150kg x 100g
Presnosť	50kg ± 0,4kg; 100kg ± 0,5kg; 150kg ± 0,6kg
Rozlíšenie displeja	Body fat/Body muscle: 0,1%
Telesný tuk	5-80% ±2
Svalová hmota	25-90% ±2
Merná jednotka	Kg/lb/公斤
Rozmery	Approx. 300 x 270 x 22mm
Batérie	3x AAA
Hodnota automatického zapnutia	5-15Kg
Prevádzkové podmienky	5-40°C, ≤85%RH, 80 - 106kPa
Podmienky skladovania	-20-55°C, ≤90%RH, 50 - 106kPa

rossmax
Model: WF262



SK Bluetooth diagnostická osobná váha

Healthstyle APP



Prenos dát cez Bluetooth
Stiahnite si a nainštalujte bezplatnú aplikáciu **Healthstyle APP** do svojho smartfónu

ZISKAJTE NA Google Play

Stiahnuť na App Store

www.rossmax.com

Záručný list

Tento prístroj je krytý dvojročnou zárukou odo dňa zakúpenia, pričom batérie a príslušenstvo nie sú zahrnuté. Záruka je platná len na základe predloženia vyplneného alebo opečiatkovaného záručného listu predajcom/predajcom, ktorý potvrdzuje dátum zakúpenia, alebo účtenky. Otvorenie alebo zmena prístroja ruší platnosť záruky. Záruka nepokrýva poškodenie, nehody ani nedodržavanie návodu na použitie. V prípade problémov kontaktujte miestneho predajcu, zdroj nákupu alebo navštívte stránku www.rossmax.com.

Meno zákazníka: _____

Adresa: _____

Telefón: _____

E-mailová adresa: _____

Informácie o produkte

Dátum zakúpenia: _____

Predajňa, kde bol produkt zakúpený: _____

UPOZORNENIE: Symbol na tomto produkte znamená, že ide o elektronický produkt, a v súlade s európskou smernicou 2012/19/EÚ musia byť elektronické produkty zlikvidované vo vašom miestnom recyklačnom stredisku na bezpečné spracovanie.

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



Úvod

Ďakujeme za rozhodnutie zakúpiť Bluetooth diagnostickú váhu značky Rossmax. Pred prvým použitím si prosím pozorne prečítajte tento návod na použitie a starostlivo ho uchovajte, aby ste ho mali k dispozícii vždy, keď to bude potrebné.

Bezpečnostné pokyny

Táto váha nie je určená na použitie osobami (vrátane detí) so zníženou fyzickou, zmyslovou alebo duševnou schopnosťou, alebo osobami bez dostatočných skúseností a vedomostí, pokiaľ im dohľad alebo pokyny ohľadom používania váhy neposkytne zodpovedná osoba. Deti by mali byť pod dozorom, aby sa zabezpečilo, že sa s váhou nehrajú.

Upozornenia

- Nepoužívajte váhu, ak máte implantované lekárske zariadenie, ako je kardiostimulátor. Pri meraní cez vaše telo prechádza veľmi slabý elektrický signál, ktorý môže ovplyvniť fungovanie týchto zariadení.
- Nepoužívajte váhu, ak používate zariadenie na podporu života alebo elektronické lekárske zariadenie.
- Váhu neumiestňujte na mäkký povrch, ako je koberec alebo podložka. Môže to spôsobiť nesprávne meranie.
- Tehotné ženy by toto zariadenie nemali používať.
- Na váhu nestúpajte s mokrými nohami alebo na šmyklavý povrch platformy.
- Osoby so zdravotným postihnutím by mali byť pri používaní tejto váhy asistované zdravotníckym pracovníkom alebo osobou, ktorá rozumie návodu na použitie. Môžu tiež použiť chodítko alebo iné podporné zariadenie, aby sa predišlo pádom pri stúpaní na váhu alebo z nej.
- Zabráňte pádu ťažkých predmetov na monitor. Sklenený povrch je krehký.
- Nestúpajte na okraj alebo neskáčte na platformu. Môžete stratiť rovnováhu a spôsobiť si zranenie. Zariadenie sa môže poškodiť.
- Zariadenie neservisujte ani neudržiavajte počas jeho používania.
- Batérie môžu byť smrteľné, ak sa prehltnú. Uchovávajte ich mimo dosahu detí. Ak dôjde k prehĺtnutiu batérie, okamžite vyhľadajte lekára.
- Táto váha je určená výlučne na súkromné použitie a nie je navrhnutý na komerčné alebo profesionálne použitie v nemocniciach alebo iných zdravotníckych zariadeniach.

Informácie o telesnej kompozícii

Čo je BMI?

Body Mass Index (BMI) je jednoduchý index výšky k hmotnosti, ktorý sa bežne používa na klasifikáciu podváhy, nadváhy a obezity u dospelých. BMI používa jednoduchý vzorec na indikáciu pomeru medzi hmotnosťou a výškou osoby:

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

Ak je úroveň tuku zistená pomocou BMI vyššia ako medzinárodná norma, existuje zvýšené riziko bežných ochorení. BMI však neodhalí všetky typy tuku.

BMI	Klasifikácia podľa WHO
Pod 18,5	Podváha
18,5 – 24,9	Normálna hmotnosť
25,0 – 29,9	Predobezita
30,0 – 34,9	Obezita 1. stupňa
35,0 – 39,9	Obezita 2. stupňa
Nad 40	Obezita 3. stupňa

Vyššie uvedený index sa vzťahuje na hodnoty pre posúdenie obezity podľa WHO (Svetová zdravotnícka organizácia).

Čo je percento telesného tuku?

Obsah telesného tuku sa zobrazuje ako množstvo uloženého tuku vyjadrené v percentách celkovej telesnej hmotnosti. Neexistuje všeobecne akceptovaná referenčná hodnota, pretože sa táto hodnota výrazne líši v závislosti od pohlavia (vzhľadom na rozdielnu stavbu tela) a veku.

Telesný tuk je nevyhnutný pre základné funkcie tela. Chráni orgány, tlmí kĺby, reguluje telesnú teplotu, ukladá vitamíny a slúži ako zásoba energie.

Minimálny podiel telesného tuku je pre ženy 10 % až 13 % a pre mužov 2 % až 5 %, s výnimkou vrcholových športovcov.

Telesný tuk nie je jednoznačným ukazovateľom zdravia. Príliš vysoká telesná hmotnosť a nadmerný podiel telesného tuku súvisia s výskytom mnohých civilizačných ochorení, ako je cukrovka, kardiovaskulárne ochorenia a ďalšie. Nedostatok pohybu a nesprávna výživa sú často hlavnými príčinami týchto ochorení. Existuje zrejma priama súvislosť medzi nadváhou a nedostatkom pohybu.

Odporúčané rozsahy telesného tuku

Pohlavie	Vek	Pad normou	Normálny	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

Na základe Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, September 2000.

Denné kolísanie telesného tuku

Úroveň hydratácie tela môže ovplyvniť výsledky merania telesného tuku. Hodnoty sú zvyčajne najvyššie v ranných hodinách po prebudení, pretože telo má tendenciu byť po dlhom spánku dehydratované. Pre čo najpresnejšie meranie je vhodné vykonávať merania telesného tuku v rovnakom čase dňa a za rovnakých podmienok.

Okrem tohto základného cyklu kolísania môžu na hodnoty vplývať zmeny hydratácie spôsobené jedlom, pitím, menštruáciou, chorobou, cvičením alebo kúpaním. Denné merania telesného tuku sú jedinečné pre každú osobu a závisia od životného štýlu, práce a aktivít.

Čo je bazálny metabolizmus (BMR)?

Bez ohľadu na úroveň vašej aktivity je potrebné minimálne množstvo kalorického príjmu na udržanie základných funkcií tela.

BMR, známy ako pokojový metabolizmus, určuje počet kalórií, ktoré potrebujete prijať, aby ste poskytli dostatok energie pre fungovanie tela.

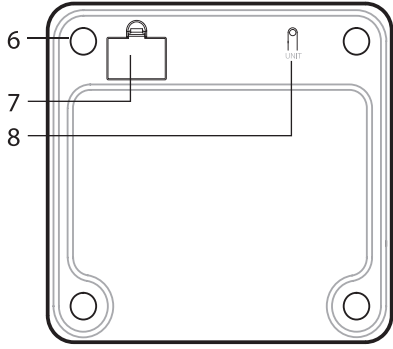
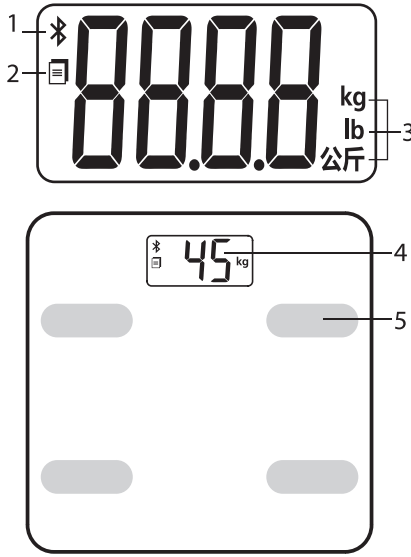
Čo je viscerálny tuk?

Viscerálny tuk je typ telesného tuku uložený v brušnej dutine. Nachádza sa v blízkosti niekoľkých životne dôležitých orgánov, vrátane pečene, žalúdka a čriev. Môže sa hromadiť aj v tepnách. Líši sa od tuku, ktorý sa nachádza priamo pod kožou, označovaného ako podkožný tuk. Viscerálny tuk sa niekedy nazýva „aktívny tuk“, pretože môže aktívne zvyšovať riziko závažných zdravotných problémov, ako je vysoký cholesterol, srdcové choroby a cukrovka 2. typu. Na prevenciu alebo zlepšenie týchto stavov je dôležité pokúsiť sa znížiť množstvo viscerálneho tuku na prijateľnú úroveň.

Odporúčané rozsahy viscerálneho tuku

Normálny	Vysoký	Veľmi vysoký
Pod 9	10-14	Nad 15

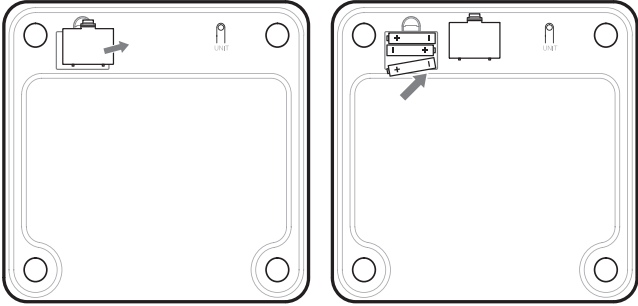
Názov/Funkcia jednotlivých častí



- Ikona Bluetooth
- Zlyhanie prenosu údajov
- Jednotky merania
- LCD displej
- Elektrody
- Senzor
- Kryt batérií
- Tlačidlo na prepínanie jednotiek

Inštalácia batérií

- Stlačte a zdvihnite kryt batérií, aby ste otvorili priestor pre batérie.
- Vložte alebo vymeňte 3 batérie typu „AAA“ podľa označení v priestore pre batérie.
- Zatvorte kryt batérií tak, že najskôr zacvaknete spodné háčiky, a potom zatlačíte horný koniec krytu batérií.
- Vyberte batérie, ak sa zariadenie nebude dlhší čas používať.



Upozornenia

- Nevkladajte batérie so zle zarovnanou polaritou.
- Batérie sú nebezpečný odpad. Nevyhadzujte ich spolu s bežným domovým odpadom.
- Nevystavujte batérie plameňu alebo ohňu.
- Vnútri nie sú žiadne časti, ktoré by si užívateľ mohol opraviť. Batérie alebo poškodenia spôsobené starými batériami nie sú kryté zárukou.
- Používajte výlučne značkové batérie. Vždy vymeňte všetky batérie naraz. Používajte batérie rovnakej značky a typu.