

Multifunkční osobní váha TH831



Standardní srovnávací hodnoty

Věk	Tuk %				Voda %	Svalová hmota %
	Podváha	Normál	Nadváha	Obezita	Normál	Normál
Žena						
10-12	<10	10-20	20-28	>28	>60	<40
12-18	<12	12-22	22-30	>30	>58.5	<40
18-30	<15	15-25	25-33	>33	>56	<40
30-40	<18	18-28	28-35	>35	>53	<39
40-50	<20	20-30	30-38	>38	>52	<38
50-60	<23	23-33	33-40	>40	>51	<36
>60	<25	25-35	35-42	>42	>50	<36
Muž						
10-12	<8	8-18	18-24	>24	>64	<45
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63.5	<45
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62.5	<45
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<43
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<41
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<40
>60	<17	17-26	26-34	>34	>58	<40

Standardní průměrná kostní hmota (pro lidi ve věku mezi 20-40 roky)					
Žena	Váha		Muž	Váha	
	<40kg	1.7kg		<55kg	2.4kg
	40-60kg	2.1kg		55-75kg	2.8kg
	>60kg	2.4kg		>75kg	3.1kg

Poznámka:

Hodnoty v tabulce byli získány sesbíráním hodnot od více jednotlivců a jsou jen pro porovnání.

Pokud máte otázky ohledně svého zdraví, kontaktujte prosím svého lékaře.

Pokud se vyskytnou významné změny ve fyzické aktivitě, mohl se podstatně změnit denní příjem kalorií.

Upozornění

Nepoužívejte přístroj pokud máte kardiostimulátor nebo jiný vnitřní přístroj, nebo během těhotenství.

Návod k použití

*Plastický izolátor v prostoru pro baterie musí být nejprve vyjmut aby váha fungovala.

Nejprve přidrže baterie na svém místě, až potom vyjměte izolátor. Pokud nepoužíváte váhu delší dobu, vyjďte prosím baterie.

Umístěte váhu na rovný a pevný podklad. Používání váhy na koberci nebo nestabilním podkladu může způsobovat nepřesnosti v měření. Před použitím váhy si prosím sundejte obuv a veškeré oblečení nohou, protože by tyto mohli způsobovat chyby v měření tělesného tuku, vody, svalové a kostní hmoty.

Funkce tlačítek

"W" tlačítko zapne váhu jen pro měření tělesné hmotnosti a také potvrdí váš výběr.

"1", "2", "3", "4" tlačítka ukládají osobní údaje pro každého ze čtyř uživatelů

"1", "2" tlačítka slouží také pro navigaci nahoru a dolů v menu.

"4" tlačítko slouží pro vypnutí během nastavování.

Operační módy

Mezzo #4520 skleněná koupelnová váha s doporučeným denním přísunem kalorií má dva operační módy:

- Vážení
- Vážení sloužící k určení tělesného tuku, vody, svalové a kostní hmoty a doporučeného přísunu kalorií. (Pro používání těchto funkcí musí být nejprve uloženy osobní údaje. Do váhy je možno uložit pohlaví, výšku a věk pro 4 lidi.

Pouze vážení


1. Stiskněte "W" tlačítko pro zapnutí váhy.
2. Na displeji se zobrazí nulové nastavení: "0.0kg", "0.0lb" nebo "0.0st" a váha je teď v módu pro vážení.

3. Jemně si stoupněte na váhu. Pokud stojíte na váze, ujistěte se zda jsou vaše nohy na ní umístěny rovnoměrně, zda je vaše hmotnost rovnoměrně rozložena mezi obě nohy a zda stojíte stabilně. Pohyb, naklání se dopředu nebo dozadu a nebo stání nestabilně ovlivní přesnost zobrazeného vážení.
4. Vaše hmotnost bude poté zobrazena na displeji.
5. Váha se automaticky vypne po zhruba 10 vteřinách.

Poznámka: Hmotnost je zobrazována v kilogramech (kg), librách (lb) nebo stone/libra (st/lb). Pro změnu jednotky hmotnosti musíte otevřít mód pro změnu osobních nastavení zmáčknutím "W" tlačítka dvakrát. (pokud je váha vypnuta)

Ukládání osobních dat

(čísla 1 až 4 reprezentují jednotlivé uživatele)

1. Pro zhájení nastavování vaší váhy, stiskněte "W" pro její zapnutí. Displej zobrazuje nulu.
2. Znovu stiskněte "W" tlačítko dokud nezačne blikat "P" číslo (P1, P2, P3, P4) na displeji. 
3. Pohybuje se nahoru nebo dolů pomocí tlačítek "1" nebo "2" pro zvolení jednoho ze čtyř čísel za vaše osobní. Dané číslo si do budoucna zapamatujte pro vyhnutí se znovu otevírání vašich údajů při každém měření tělesného tuku, vody, svalové a kostní hmoty. Na konec zmáčkněte "W" pro potvrzení vaší volby.
4. Zmáčkněte "1" nebo "2" pro zvolení jednotky hmotnosti - buď kilogramy (kg), libry (lb) nebo stone/libry (st/lb). Poté zmáčkněte "W" pro potvrzení.
5. Zmáčkněte "1" nebo "2" pro nastavení pohlaví. Pokud bliká symbol pohlaví, vykonejte svou volbu. Poté zmáčkněte "W" pro potvrzení.
6. Zmáčkněte "1" nebo "2" pro nastavení věku. Pohybuje se nahoru nebo dolů pro zvolení správné hodnoty roků. Poté zmáčkněte "W" pro potvrzení.
7. Nakonec zmáčkněte "1" nebo "2" pro nastavení výšky. Pohybuje se nahoru nebo dolů pro zvolení správné hodnoty výšky. (Pokud byli kg zvoleny pro vážení, výška se bude zobrazovat v cm. Pokud jste pro vážení zvolili libry nebo stone/libry, bude se výška zobrazovat v stopách a palcích.) Poté zmáčkněte "W" pro potvrzení.
8. Nastavování osobních údajů je nyní ukončeno. Výška a osobní číslo bliknou třikrát na displeji a ten se poté vrátí k nule.
9. Můžete pokračovat v ukládání osobních dat pro ostatní uživatele nebo pozměnění už uložených dat zopakováním kroků 1-7. Každý uživatel bude mít jiné osobní číslo.

Poznámka: Pokud jste během nastavování osobních dat uložili nesprávnou hodnotu zmáčkněte "4" pro vypnutí váhy a začněte znova.

Přetížení

Pokud bude váha přetížena (nad 150kg/330lb/19st) bude zobrazena přerušovaná čára. Okamžitě odstraňte přetížující předmět aby se zabránilo poškození váhy.



Indikátor slabých baterií

baterie musí být vyměněny. Vždy používejte nové lithiové baterie dobré kvality (CR2032).



Chybové hlášení

Pokud byla analýza tělesných vlastností neúspěšná, sestupte z váhy a začněte znovu. Ujistěte se zda jsou vaše nohy holé a pohodlně a rovnoměrně umístěny na senzorech váhy.



Vážení pro výpočet tělesného tuku, vody, svalové a kostní hmoty a doporučený denní přísun kalorií.

1. Stiskněte osobní číslo (P1, P2, P3 nebo P4), které jste si pro sebe zvolili.
2. Váha zobrazí vaše osobní údaje (osobní číslo, pohlaví, věk, a výšku). Poté se zobrazí nula.
3. Stoupněte si na váhu bosýma nohama a nehýbejte se. Váha zobrazí blikající vaši hmotnost.
4. Poté se na dolním okraji zobrazí hýbající se přerušovaná čára, která znamená že analýza probíhá.
5. Váš tělesný tuk, voda, svalová a kostní hmota a doporučený denní přísun kalorií se poté postupně začnou zobrazovat na displeji.



Symbol
tělesného
tuku



Symbol
tělesné
vody



Symbol
svalové
hmoty



Symbol
kostní
hmoty

Kcal

Doporučený
denní přísun
kalorií

6. Po zobrazení vaší hmotnosti a dalších tělesných údajů se váha automaticky vypne.

Technické specifikace

Kapacita 150kg/330lb/19st 13oz; nejmenší měřitelná hodnota 100g/0.1lb

Rozsah měření tuku 5-65%; nejmenší měřitelná hodnota 0.1%

Rozsah měření vody 20-72%; nejmenší měřitelná hodnota 0.1%

Rozsah měření svalové hmoty 20-72%; nejmenší měřitelná hodnota 0.1%

Rozsah měření kostní hmoty 0.5-6.0kg; nejmenší měřitelná hodnota 0.1kg

Věkový rozsah 10-99 roků

Rozsah výšky 100-250 cm (3'3"-8'2")

Automatický výpočet denního přísunu kalorií; nejmenší hodnota *(1 kilokalorie/Kcal=4.184 kilojoulů/Kj)

Paměť pro osobní údaje 4 osob

Energii šetřící automatické vypínání

Potřebuje 2 × CR2032 lithiové baterie (obsaženy v balení)
Indikátory přetížení a slabých baterií
8mm tlusté tvrzené sklo