

Diagnostická váha Rossmax WF262 Návod k obsluze

1. Úvod

Děkujeme za Vaše rozhodnutí o koupi osobní diagnostické váhy Rossmax. Prosím dobře si prostudujte tento návod před prvním použitím a uložte si ho k pozdějšímu použití.

2. Bezpečnostní upozornění

Osobní váha není určena pro použití osobami (včetně dětí) s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi, nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud osoby odpovědné za jejich bezpečnost na ně nedohlížejí, nebo pokud jim nedali instrukce týkající se používání váhy. Děti by měly být pod dozorem, aby si s váhou nehrály.

- Váha není vhodná pro osoby s elektronickými implantáty (kardiostimulátor, atd.). Během vážení prochází tělem velice slabý elektrický signál, který může rušit provoz těchto přístrojů.
- Nepoužívejte váhu, pokud užíváte elektronické zdravotnické zařízení nebo jakékoliv lékařské zařízení na podporu života.
- Umístěte monitor na rovný a pevný povrch (dlažba, dřevěná podlahy, apod.), aby se zabránilo nesprávnému měření způsobené měkkým podkladem (podlahou s kobercem apod.)
- Zařízení by neměly používat těhotné ženy
- Pozor - nebezpečí uklouznutí! Nestůjte na váze s mokřýma nohama nebo na vlhkém povrchu váhy.
- Osobám se zdravotním postižením by měl pomáhat zdravotnický personál, nebo osoba, která rozumí uživatelským instrukcím při užívání tohoto přístroje, nebo použijte chodítko, které zabrání případnému pádu při nastupování a sestupování z váhy.
- Dbejte, aby žádný těžký předmět nespádl na váhu. Skleněný povrch by se mohl rozbít.
- Nestoupejte na hranu váhy ani neskákejte na její plošinu. Můžete ztratit rovnováhu a spadnout, což by mohlo způsobit zranění. Také zařízení může být poškozeno.
- Během používání neprovádějte servis ani údržbu zařízení.
- Baterie mohou být při spolknutí smrtelné.
- Vyčistěte váhu pouze pomocí mírně navlhčeného hadříku. Nepoužívejte rozpouštědla nebo abrazivní čisticí prostředky. Neponořujte váhu do vody. Tato váha je určena pro soukromé použití, není určena pro komerční nebo profesionální použití v nemocnicích a jiných zdravotnických zařízeních.

3. Užitečné informace

Co je to BMI?

Body Mass Index (BMI) je jednoduchý index hmotnosti v závislosti na výšce, který se běžně používá ke klasifikaci podváhy, nadváhy a obezity u dospělých. BMI se vypočte dle vzorce:

$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m)}$$

Hodnocení indexu BMI dle Světové zdravotnické organizace (WHO):

> 18,5	podváha	30 – 34,9	obezita 1. stupně
18,5 – 24,99	normální hmotnost	35 – 39,9	obezita 2. stupně
25 – 29,99	nadváha	40 <	obezita 3. stupně

Co je procento tělesného tuku?

Obsah tělesného tuku je popsán jako množství uloženého tuku, jako procento z celkové tělesné hmotnosti. Neexistuje žádná obecně přijímaná hodnota, protože se významně liší v závislosti na pohlaví (kvůli tělesné stavbě) a věku.

Tělesný tuk je nezbytný pro základní tělesné funkce. Chrání orgány tlumící klouby, reguluje tělesnou teplotu, slouží tělu jako zásoba energie. Minimální podíl tělesného tuku je mezi 10% a 13%.

Tělesný tuk není jasným ukazatelem zdraví. Příliš vysoká tělesná hmotnost a příliš vysoké procento tělesného tuku jsou spojeny s výskytem mnoha civilizačních chorob, jako je diabetes, kardiovaskulární onemocnění, atd. Nedostatek pohybu a nesprávné výživy jsou často hlavní příčinou těchto chorob. Tam je zřejmá přímá souvislost mezi nadváhou a nedostatkem pohybu.

Výkyvy v hodnotě tělesného tuku v průběhu dne

Hladina hydratace v těle může mít vliv na měření tělesného tuku. Naměřené hodnoty jsou většinou nejvyšší po probuzení, protože tělo má tendenci k dehydrataci po dlouhém nočním spánku. Pro co nejpřesnější údaj by měl člověk přijmout hodnoty měření tělesného tuku ve stejnou denní dobu za srovnatelných podmínek.

Kromě tohoto základního cyklu výkyvů v měření tělesného tuku mohou být odchylky způsobeny změnami hydratace v těle v důsledku jídla, pití, menstruace, nemoci, fyzického výkonu nebo koupání.

Co je to bazální metabolismus (BMR)?

Bez ohledu na vaši úroveň aktivity, je vyžadována minimální úroveň příjmu kalorií pro udržení každodenních tělesných funkcí. Je znám jako klidový metabolismus, znamená to, jakou energii spotřebuje tělo pro svoji činnost.

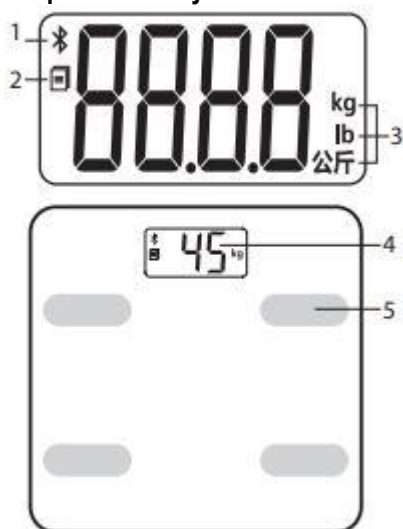
Co je viscerální tuk?

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 nacházet v tepnách. Tuk, který je přímo pod kůží, se označuje jako podkožní tuk. Viscerální tuk je někdy označován jako „aktivní tuk“, protože může aktivně zvyšovat riziko vážných zdravotních problémů, jako je vysoký cholesterol, srdeční onemocnění nebo diabetes 2. typu. Aby bylo možné těmto stavům předejít nebo je zlepšit, je důležité pokusit se snížit množství viscerálního tuku na přijatelnou úroveň.

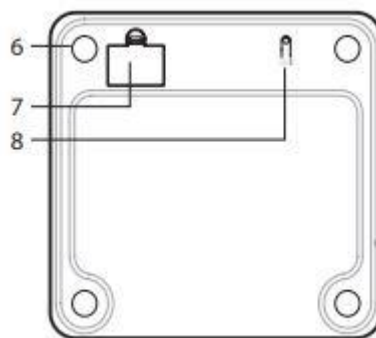
Rozmezí množství viscerálního tuku:

Normální	Vysoké	Velmi vysoké
Pod 9	10 – 14	Více než 15

4. Popis částí váhy



1. Ikona Bluetooth
2. Selhání přenosu dat
3. Měřicí jednotka



6. Senzor
7. Kryt baterií
8. Tlačítko pro přepínání jednotek

4. LCD displej
5. Elektrody

6. Příprava k použití / výměna baterií

Před prvním použitím odstraňte izolační proužek.

Výměna baterií

Vyměňte 3 ks "AAA" baterie do prostoru pro baterie podle vyznačené polarita v prostoru baterií.

7. Přepínání jednotek

1. Tlačítko pro přepínání jednotek se nachází na spodní části váhy.
2. Stiskem tohoto tlačítka vyberete požadovanou jednotku (kg, lb nebo 公斤)

8. Jak provést měření

1. Položte váhu na pevnou a rovnou podlahu. Vyhněte se čalouněným povrům jako je koberec nebo rohož.

Při prvním použití si přečtěte kapitolu „Přenos dat přes Bluetooth“.

2. Spusťte aplikaci Rossmax ve svém smartphonu. Jemně stoupněte na váhu, která se automaticky zapne. Na displeji se zobrazí 0.0 kg a symbol Bluetooth. Po úspěšném spárování se symbol Bluetooth rozsvítí. Pokud se přenos nepovede, váha uloží posledních 10 měření a přenese je do aplikace až po úspěšném připojení.

3. Bosýma nohama stoupněte na měřicí plochu váhy. Chodidla umístěte na elektrody z nerezové oceli. Zůstaňte stát až do ukončení měření (ukazatel hmotnosti přestane blikat).

Poznámka:

- Nevstupujte na váhu dřív, než se zobrazí ukazatel hmotnosti 0.0 kg. Bez další aktivity se váha automaticky po 15 vteřinách vypne.

- Zrušením spárování Bluetooth nepřijmete o data v aplikaci.

- Přenos dat přes Bluetooth snižuje kapacitu baterie.

- Elektromagnetické rušení: Vyhněte se silnému elektromagnetickému popř. elektrickému poli v bezprostřední blízkosti zařízení.

9. Přenos dat přes Bluetooth





Spárování zařízení s vaším smartphonem pro první použití.

1. Stáhněte a nainstalujte aplikaci Rossmax do vašeho chytrého telefonu
 2. Nastavte své osobní údaje v aplikaci.
 3. Zapněte Bluetooth a aplikaci v telefonu a postupujte dle pokynů pro nastavení a párování.
 4. Na displeji se rozsvítí symbol Bluetooth, což znamená, že je párování dokončeno.
- Pokud je párování úspěšné, naměřená hodnota se po dokončení měření automaticky zobrazí ve vaší aplikaci.
 - Pokud se párování nezdařilo, hodnoty se do aplikace nenačtou. Je třeba znovu spárovat váhu s vaším zařízením.

10. Údržba a čištění

- Váhu čistěte pouze mírně navlhčeným hadříkem.
- Nepoužívejte rozpouštědla nebo abrazivní čisticí prostředky.
- Váhu neponořujte pod vodu.
- Váhu skladujte na suchém místě a udržujte ji vodorovně.
- Nevystavujte váhu přímému slunečnímu záření.
- Umístěte jednotku opatrně a vyhněte se silným otřesům jako např. pádu na podlahu.

11. Chybová hlášení

Chybové hlášení	Možná příčina	Oprava
Na displeji se nic nezobrazí	Baterie je vybitá nebo není v přístroji	Vyměňte baterie
	Baterie není nainstalována nebo vložena správně.	Znovu vložte baterie ve správných polohách.
	Hmotnost je nižší než min. hodnota zatížení (5 kg).	Stoupněte si na váhu nebo ji tvrdě stlačte.
	Slabá baterie.	Vyměňte baterie a dodržte přitom správnou polaritu.
	Hodnota hmotnosti je nad rozsahem měření.	Max. kapacita měření je 150 kg. Prosím, odstraňte kritické zatížení a zabraňte poškození snímače zařízení.
	Chyba měření	Postupujte prosím podle jednotlivých kroků měření a zkuste to znovu.
	Chybný přenos dat	Propojte zařízení se svým chytrým telefonem znovu.

12. Technická data

Maximální zatížení: 150 kg

Zobrazení hmotnosti: po 100g

Rozměry: 300 x 270 x 22 mm

Baterie: 3 x AAA (jsou součástí balení)

Přesnost měření: 50kg ± 0.4kg; 100kg ± 0.5kg; 150kg ± 0.6kg

Provozní podmínky: 5-40°C, ≤85%RH, 80 - 106kPa

Skladovací podmínky: -20-55°C, ≤90%RH, 50 - 106kPa

Distributor pro ČR a SR:

cm-trade

Jundrovská 618/31
62400 Brno
Tel: +420 549 274 164
e-mail: info@cm-trade.cz

Verze: 9. 2. 2024

 Rossmax Swiss GmbH, Widnauerstrasse 1, CH-9435 Heerbrugg, Switzerland

