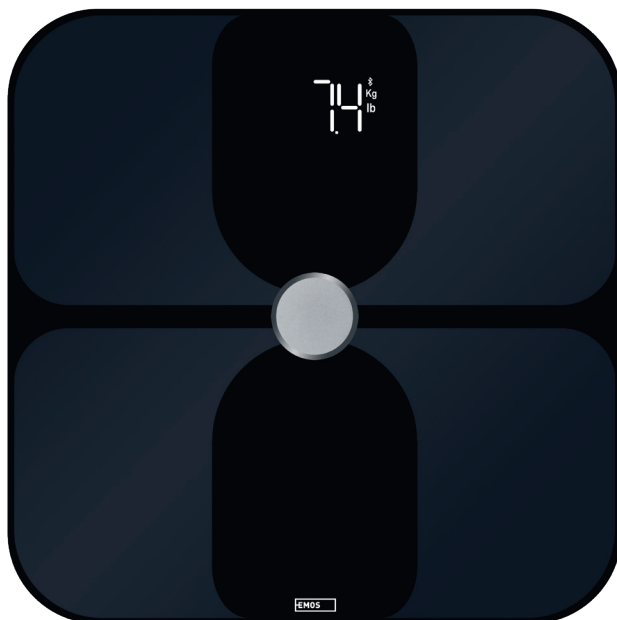


EV112



CZ | Digitální osobní váha



Obsah

Bezpečnostní pokyny a upozornění	2
Technická specifikace.....	3
Popis zařízení	3
Instalace a montáž.....	4
Ovládání a funkce	6
Řešení problémů FAQ	10

Bezpečnostní pokyny a upozornění



Před použitím zařízení prostudujte návod k použití.



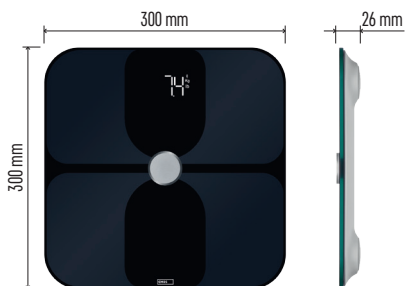
Dbejte bezpečnostních pokynů uvedených v tomto návodě.

- Digitální osobní váha EV112 je určena pouze pro použití v domácnosti.
- Veškeré opravy řešte v odborném servisu nebo u prodejce!
- Nepoužívejte váhu v blízkosti přístrojů, které mají elektromagnetické pole. Umístěte váhu v dostatečné vzdálenosti od takového výrobku, abyste zamezili vzájemnému rušení.
- Nejde-li váha zapnout, zkontrolujte, zda jsou vloženy baterie a jestli nejsou vybité.
- Výsledek je pouze orientační hodnota. Tento výrobek není lékařským přístrojem.
- Vždy prosím konzultujte se svým lékařem léky či dietu pro dosažení optimální hmotnosti.
- Do otvorů přístroje nedávejte žádné předměty.
- Neponořujte váhu do vody!
- Váhu je třeba umístit na rovný, tvrdý a stabilní povrch (ne na koberec apod.).
- Na váze se nesmí vážit domácí zvířata.
- Chraňte váhu před pády a nárazy. Neskákejte na ni.
- Na mokřím povrchu můžete vy nebo přístroj uklouznout. Rovněž si na hladkém povrchu nikdy nestoupejte na okraj váhy a při měření udržujte na váze rovnováhu.
- Z důvodu elektronické impedance nepoužívejte tento přístroj v následujících případech:
 - a) pokud vám byl voperován kardiostimulátor nebo jiný lékařský elektronický implantát
 - b) pokud máte srdeční potíže a onemocnění
 - c) během těhotenství
 - d) pokud chodíte na dialýzu
 - e) máte horečku
 - f) trpíte osteoporózou
 - g) máte edém či otok
 - h) pokud jste absolvovali cvičení trvajících déle než 5 hodin
 - i) váš srdeční tep je nižší než 60 tepů za minutu
- Používejte váhu pouze v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu.
- Výrobce neodpovídá za škody způsobené nesprávným použitím tohoto přístroje.
- Tento spotřebič není určen pro používání osobami (včetně dětí), jimž fyzická, smyslová nebo mentální neschopnost či nedostatek zkušeností a znalostí zabraňuje v bezpečném používání spotřebiče, pokud na ně nebude dohlíženo nebo pokud nebyly instruovány ohledně použití spotřebiče osobou zodpovědnou za jejich bezpečnost. Je nutný dohled nad dětmi, aby se zajistilo, že si nebudou se spotřebičem hrát.

Tímto EMOS spol. s r. o. prohlašuje, že typ rádiového zařízení EV112 je v souladu se směrnicí 2014/53/EU. Úplné znění EU prohlášení o shodě je k dispozici na těchto internetových stránkách <http://www.emos.eu/download>.

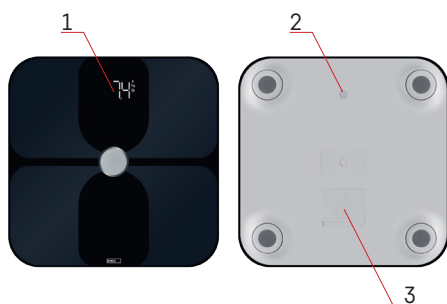
Zařízení lze provozovat na základě všeobecného oprávnění č. V0-R/10/07.2021-8 v platném znění.





Technická specifikace

Bezpečnostní tvrzené sklo: 6 mm
LCD displej: 64 × 31 mm
Maximální hmotnost: 180 kg
Minimální zatížení: 3 kg
Měřicí rozlišení: 0,1 kg/0,2 lb
Měrná jednotka hmotnosti: kg/lb/st:lb/st
Paměť: max. 10 uživatelů
Nastavení výšky: 30–300 cm
Měrná jednotka výšky: cm/inch
Nastavení věku: 8 až 105 let
Jednotka, rozsah měření tuku: 0,1 %
Jednotka, rozsah měření vody: 0,1 %
Jednotka, rozsah měření svalové hmoty: 0,1 kg
Automatické vypnutí po 20 sekundách
Indikace přetížení/slabe baterie
Napájení: 3× 1,5 V AAA (součástí balení)



Popis zařízení

- 1 – displej
- 2 – tlačítko zapnutí/změna jednotky hmotnosti
- 3 – bateriový prostor



Instalace a montáž

Mobilní aplikace



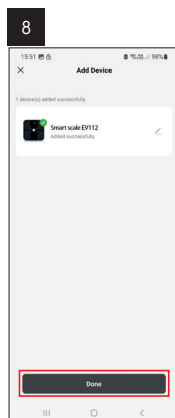
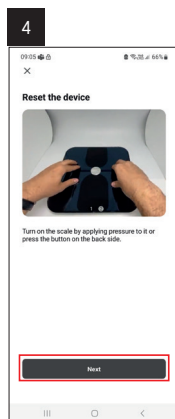
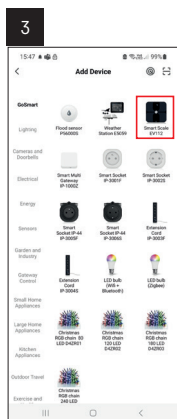
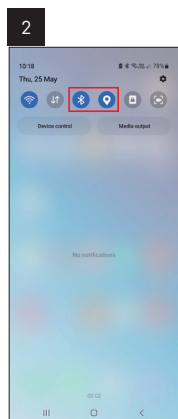
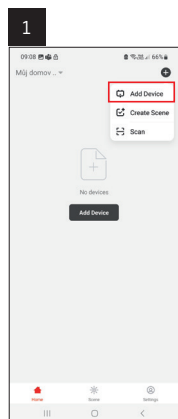
Váhu můžete ovládat pomocí mobilní aplikace pro iOS nebo Android.

Stáhněte si aplikaci „EMOS GoSmart“ pro své zařízení.

Klikněte na tlačítko Přihlásit se, pokud už aplikaci používáte.

Jinak klikněte na tlačítko Zaregistruj se a dokončete registraci.

Spárování váhy s aplikací



Vložte do váhy baterie.

Zatlačte na váhu nebo zmáčkněte tlačítko zapnutí na spodní straně.

Začne blikat ikona Bluetooth – aktivuje se párovací režim po dobu 20 sekund.

V mobilním telefonu aktivujte Bluetooth a GPS připojení.

V aplikaci klikněte na Přidat zařízení.

V levé části klikněte na GoSmart seznam a klikněte na ikonu Osobní váha EV112.

Postupujte podle pokynů v aplikaci a zadejte jméno a heslo do 2,4 GHz wifi sítě.

Do 20 sekund dojde ke spárování s aplikací.

Poznámka:

Pokud se nepodaří váhu spárovat, zopakujte celý postup znovu.

5 GHz wifi síť není podporována.

Vložení/výměna baterií

1. Otevřete kryt prostoru pro baterie na spodní straně váhy.

2. Vyjměte použité baterie.

3. Vložte nové baterie 3× 1,5 V AAA. Dbejte na dodržení správné polariry.

Pokud jsou baterie chráněny bezpečnostní fólií je nutné ji odstranit před vložením baterií do váhy.

Používejte pouze alkalické baterie stejného typu, nepoužívejte dohromady staré a nové baterie, nepoužívejte

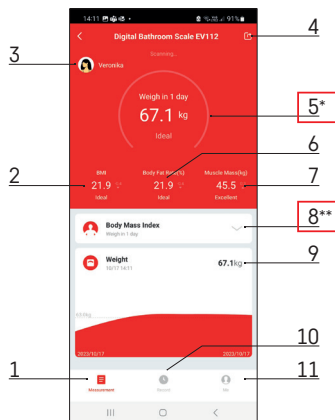
1,2V nabíjecí baterie.

4. Zavřete kryt.

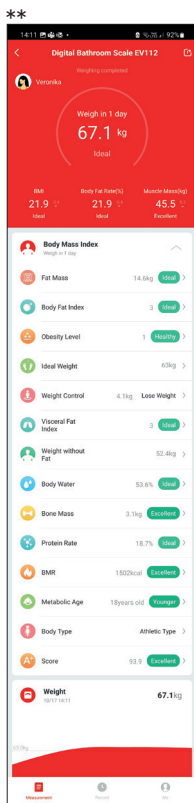
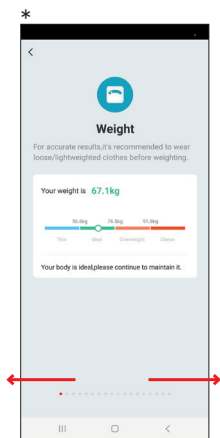
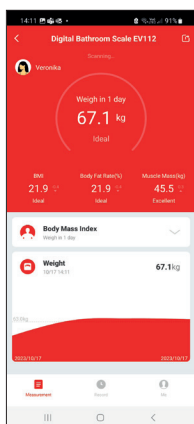


Ovládání a funkce

Menu aplikace




- 1 – Vážení
- 2 – BMI index
- 3 – Výběr uživatele
- 4 – Sdílení naměřených údajů ve formátu jpg
- 5 – Změřená hmotnost – rozklikněte ikonu pro zobrazení dalších změřených hodnot, posunujte doleva/doprava
- 6 – Množství tuku
- 7 – Svalová hmota
- 8 – Další změřené hodnoty (viz obrázek **)
- 9 – Změřená hmotnost
- 10 – Historie záznamů vážení
- 11 – Editace uživatele/nastavení jednotky hmotnosti a výšky



Editace uživatele


Před vážením je nutno zadat základní údaje o každém uživateli. Lze uložit údaje pro maximálně 10 uživatelů.

V aplikaci klikněte na ikonu vpravo dole .

Pro přidání/editaci uživatele klikněte na ikonu  **User Management**.

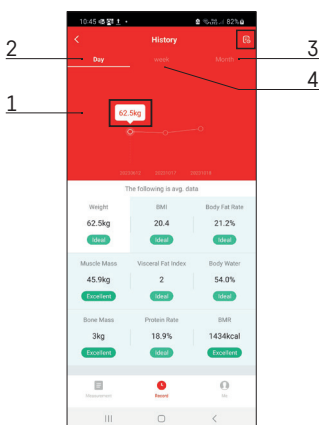
Klikněte na + vpravo nahoře a vyplňte údaje o uživateli (pohlaví, datum narození, výšku, cílovou váhu) a potvrďte OK.


Kliknutím na ikonu  uživatele smažete.

Pro nastavení jednotky hmotnosti/výšky klikněte na ikonu  **Unit Switch**.

Poznámka: tlačítkem na váze lze změnit jednotku hmotnosti (kg, lb) pouze na displeji, ne v aplikaci.

Historie záznamů vážení



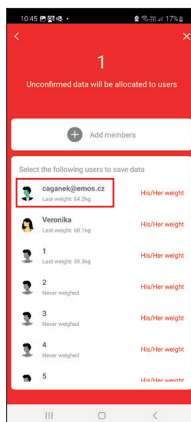
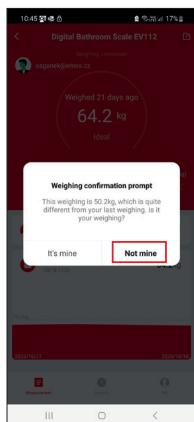
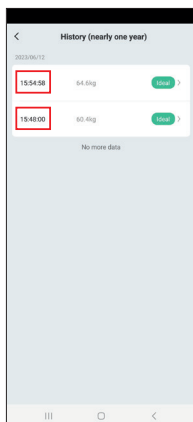
1 – průměrná hmotnost v rámci dne/týdne/měsíce (rozklikněte hodnotu nebo  pro seznam jednotlivých vážení)

2 – den

3 – týden

4 – měsíc

Pokud se změřená hmotnost výrazně liší od minulé, zobrazí se tabulka, ve které potvrďte nebo vyberte jiného uživatele, který se vážil.



BMI VÁŽENÍ

Před vážením je nutno zadat základní údaje o každém uživateli viz Editace uživatele. Před vážením si odložte boty a ponožky, jinak nebudou zobrazeny informace správně.

1. Váhu položte na rovný, tvrdý a stabilní povrch.
2. Opatrně stoupněte na váhu – váha se automaticky zapne a spáruje s aplikací.
V aplikaci vyberte uživatele, který se bude vážit.
Pokud chcete změnit jednotku hmotnosti, stiskněte opakovaně tlačítko zapnutí na spodní straně váhy.
3. Na váze stůjte v klidu, nehýbejte se – po chvíli se zobrazí naměřená hmotnost, BMI index a další hodnoty.
4. Po 20 sekundách dojde k automatickému vypnutí váhy.

ZMĚŘENÉ HODNOTY

Hmotnost

BMI (body mass index) – index tělesné hmotnosti, používá se jako měřítko obezity.

Procento tělesného tuku – procentuální podíl tukové tkáně na složení těla.

Svalová hmota – celková hmotnost svalů, včetně kosterního svalstva, srdečního a hladkého svalstva.

Podíl tělesného tuku – poměr tukové tkáně v tělesném složení (podkožní a viscerální tuk).

Index tělesného tuku – odstupňované dělení procenta tělesného tuku.

Úroveň obezity – rozdíl mezi skutečnou a ideální hmotností.

Ideální hmotnost

Kontrola hmotnosti – rozdíl mezi skutečnou a ideální hmotností.

Index viscerálního tuku – poměr vnitřního tuku.

Hmotnost bez tuku – hmotnost po odečtení tělesného tuku.

Voda v těle – množství vody v těle.

Kostní hmota – množství kostní hmoty v těle.

Poměr bílkovin – skutečná hmotnost bílkovin v těle.

BMR – bazální metabolismus – minimální množství energie potřebné v neaktivním stavu.

Metabolický věk – referenční údaj, zda jste starší nebo mladší než skutečný věk.

Typ těla – tělesný typ těla na základě poměru tělesného tuku a BMI.

Skóre – celkové fyzické skóre

BMI index

BMI index	Podváha (Underfat)	Normální váha (Healthy)	Nadváha (Overfat)	Obezita (Obese)
	< 18,5	18,5–25	25–30	> 30

INFORMACE PŘI MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

VÝSTRAHA: Osoby používající kardiostimulátor či jiný implantát s elektronickými součástmi nejsou oprávněni používat tuto váhu – u implantátů může být narušena správná funkcionalita.

POZNÁMKA: Správnosti naměřených výsledků lze dosáhnout pouze při rovném stání na ploše váhy, bosí a se suchými chodidly! Základní princip zařízení je založený na měření elektrického odporu v rámci lidského těla. Pro získání příslušných údajů, váha vysílá slabý nepostřehnutelný elektrický signál skrze vaše tělo.

Signál je zcela bezpečný! Metoda měření je popisována jako "analýza bioelektrického odporu" (BIA), faktor založený na vzájemném příbuzenství těla a váhy a přidruženém procentu množství vody v těle, stejně tak jako na dalších biologických datech (věk, pohlaví, tělesná váha). Existují silné osoby s vyrovnaným procentem mezi tukem a tělesnou hmotou a také štíhlé osoby se znatelně vysokou hodnotou tělesného tuku. Tělesný tuk je faktor, který dokáže velmi významně zatížit např. kardiovaskulární systém. Proto je kontrola obou hodnot (tuk a váha) vhodná pro udržení těla v kondici a v dobrém zdravotním stavu.

TĚLESNÝ TUK

Tělesný tuk je významnou komponentou těla – od ochrany kloubů, tak jako zdroj vitamínů po regulaci tělesné teploty, zastává tuk neoddělitelnou roli v lidském těle. Není vhodné jej radikálně redukovat, ale zajistit jeho správnou hladinu a udržovat rovnováhu mezi svalovinou a tukem.

DŮLEŽITOST VODY PRO NAŠE ZDRAVÍ

Lidské tělo se skládá přibližně z 55–60 % vody, v závislosti na věku a pohlaví v různém poměru.

Voda má několik úloh v lidském těle:

- sestavuje bloky našich buněk; to znamená, že každá buňka jako např. buňka kůže, mozku, svalů aj. fungují správně pouze tehdy, pokud obsahují dostatek vody,
- je důležitou látkou uvolňovanou v našem těle,
- dopravuje živiny a metabolické produkty těla.

Zaměřte se více na rovnováhu vody v těle, která, stejně jako hladina tuku, kolísá během celého dne. Pro získání relevantních výsledků, provádějte měření ve stejný čas dne. Získané výsledky měření tělesného tuku a vody berte spíše jako informativní. Nejsou doporučeny pro medicínské účely.

Vždy raději konzultujte tato měření s vaším lékařem, pokud budete uvažovat o radikálních zásazích do vaší životosprávy.



Řešení problémů FAQ

Váha může zobrazit následující chybové hlášky:

- Lo – vybité baterie, vyměňte je.
- Err – váha je přetížená, odstupte z váhy. Může dojít k jejímu poškození.
- C – zatížení je menší než 3 kg, zopakujte vážení.

