

## Váha s analýzou stavby tela VIVA (HBF-222T-EBK)

### • Návod na obsluhu

SK

Ďakujeme Vám, že ste si kúpili váhu s analýzou stavby tela OMRON. Pred použitím tejto jednotky si určite pozorne preštudujte tento návod na obsluhu, aby ste rozumeli zásadám bezpečného a správneho použitia. Tento návod na obsluhu ponechajte na vhodnom mieste, aby ste doň mohli neskôr nahliadnuť.

# VIVA

## Váha s analýzou stavby tela

### Účel použitia

Ďakujeme Vám, že ste si kúpili túto váhu s analýzou stavby tela OMRON. Táto jednotka slúži na meranie a zobrazovanie nasledujúcich parametrov zloženia tela.

- Telesná hmotnosť
- Množstvo viscerálneho tuku (až 30 úrovní)
- Bazálny metabolizmus (v kcal)
- Podiel tuku v tele (v %)
- Podiel kostrového svalstva (v %)
- BMI (Body Mass Index)

Táto jednotka je určená na prevádzku dospelými, ktorí rozumejú tomuto návodu na obsluhu. Nie je určená na profesionálne použitie v nemocniciach alebo iných lekárskech zariadeniach. Služí iba na domáce použitie.






Pred prvým použitím váhy si dôkladne prečítajte tento návod na obsluhu a využívajte ho aj naďalej ako zdroj informácií o jednotlivých funkciách.

## Obsah

<b>Pred uvedením zariadenia do činnosti .....</b>	<b>2</b>
Poznámky k bezpečnosti .....	2
1. Oboznámte sa so zariadením .....	4
2. Vkladanie a výmena batérií .....	5
3. Spárovanie zariadenia s vaším inteligentným zariadením .....	6
4. Nastavenie jednotky merania, dátumu a času .....	7
5. Registrácia osobných údajov .....	8
<b>Návod na obsluhu .....</b>	<b>9</b>
6. Presné merania .....	9
6.1 Správne držanie tela počas merania .....	9
6.2 „0 kg korekcia“ (pozor pri skladovaní uchovaní) .....	10
6.3 Použitie „0 kg korekcie“ .....	10
7. Postup pri meraní .....	10
<b>Funkcia pamäte .....</b>	<b>12</b>
8. Prezeranie výsledkov meraní na vašom inteligentnom zariadení .....	12
<b>V prípade potreby .....</b>	<b>13</b>
9. Výber svojho osobného čísla a vykonanie merania .....	13
10. Režim hosťa (režim bez záznamu) .....	14
11. Samostatné meranie hmotnosti .....	15
12. Zmena alebo vymazanie vašich osobných údajov .....	16
13. Vymazanie nastavení komunikácie .....	17
14. Údržba a uskladnenie .....	17
15. Riešenie problémov .....	18
16. Technické parametre .....	21
<b>Informácie o zložení tela .....</b>	<b>24</b>
17. Informácie o zložení tela .....	24
18. Diagramy na interpretáciu výsledkov meraní .....	26

# Poznámky k bezpečnosti

Symbody a definície:

 <b>Pozor, nebezpečenstvo!</b>	Nesprávny spôsob použitia môže zapríčiniť vznik nebezpečenstva vážneho zranenia alebo ohrozenia života.
 <b>Výstraha!</b>	Nesprávny spôsob použitia môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.
 <b>Pozor!</b>	Nesprávny spôsob použitia môže mať za následok zranenie alebo poškodenie majetku.

## **Pozor, nebezpečenstvo!**

- Nikdy toto zariadenie nepoužívajte v kombinácii s nasledujúcimi lekárskymi elektronickými zariadeniami:  
(1) S elektronickými implantátmi – napr. kardiostimulátorom,  
(2) S elektronickými systémami zabezpečujúcimi životne dôležité funkcie – napr. umelé srdce/plúca,  
(3) S prenosnými elektronickými lekárskymi zariadeniami – napr. elektrokardiografom.

Toto zariadenie by mohlo spôsobiť poruchu ich činnosti, čo by pre osoby, ktoré ich využívajú, znamenalo veľké ohrozenie zdravia.



## **Výstraha!**

- Dbajte na to, aby sa k zariadeniu nedostali malé deti. Obsahuje malé časti, ktoré môžu u detí po prehltnutí viesť k uduseniu.
- Zariadenie nekladte na šmykľavý podklad, akým je mokrá podlaha.
- Na zariadenie neskáčte a ani na ňom neposkakujte.
- Toto zariadenie nepoužívajte vo chvíli, keď máte telo alebo nohy vlhké, napríklad po kúpeli.
- Na zariadenie sa postavte naboso. Ak sa na prístroj postavíte v ponožkách, môžete sa pošmyknúť a poraniť sa.
- Nestúpajte na okraj ani na časť s displejom prístroja.
- Osobám s postihnutím alebo fyzicky chabou kondíciou je vždy potrebné pri použití tohto zariadenia pomáhať.
- Ak by sa Vám elektrolyt z batérií dostal do očí, ihneď si oči vypláchnite veľkým množstvom čistej vody. Ihneď vyhľadajte lekársku pomoc.
- Nepoužívajte tento produkt v nemocniciach, na letiskách alebo v inom prostredí, kde je obmedzené použitie rádiových vln.
- Tento produkt vydáva rádiové frekvencie (RF) žiarenia v pásme 2,4 GHz. Nepoužívajte tento produkt na miestach s RF obmedzeniami ako napr. lietadlá alebo nemocnice.

## **Pozor!**

- Zariadenie nerozoberajte, neopravujte ani nemeňte.
- Nepokúšajte sa o chudnutie ani nezačínajte s cvičením, kým sa neporadíte so svojim lekárom alebo zdravotníkom. Ak sa budete snažiť určiť si diagnózu sami, môžete poškodiť svoje zdravie.
- Počas merania sa uistite, že sa do 30 cm od tohto zariadenia nenachádza žiadny mobilný telefón ani iné elektrické zariadenia, ktoré vyžarujú elektromagnetické polia. Môže to viesť k chybám pri prevádzke zariadenia a/alebo k nesprávnemu meraniu.
- Používajte batérie určené pre túto jednotku. Batérie nekladajte s polaritou nezodpovedajúcou naznačenej orientácii.
- Opatrované batérie nahradzajte novými bezodkladne.
- Batérie nezahadzujte do ohňa.

- Ak by sa Vám elektrolyt z batérií dostal do očí alebo na pokožku, ihneď si zasiahnuté miesto vypláchnite veľkým množstvom čistej vody.
- Ak zariadenie nemienite dlhší čas (tri mesiace a viac) používať, vyberte z neho batérie.
- Súčasne nepoužívajte rôzne typy batérií.
- Naraz nepoužívajte opotrebované a nové batérie.
- Pred použitím prístroja si vždy umyte chodidlá. Ak trpíte na infekciu chodidiel alebo iné kožné ochorenia, môžete infikovať iné osoby.
- Keď bude prístroj používať viac ľudí, utrite ho po použití vlhkou handričkou namočenou v jemnom čistiacom prípravku. Potom ho utrite dosucha.
- Toto zariadenie nepoužívajte na iné účely než je opísané v tomto návode.
- Nakoľko je toto zariadenie precíznym prístrojom, dbajte na to, aby nespadlo a nebolo vystavené nárazom a vibráciám.

## **Prenos údajov**

- Nevymieňajte batériu počas prenosu výsledkov meraní do vášho inteligentného zariadenia. Môže to viesť k chybám pri prevádzke vášho monitora alebo prenosu výsledku merania.
- Počas prenosu výsledku merania do vášho inteligentného zariadenia neukladajte do blízkosti tohto monitora žiadne karty s integrovanými obvodmi, magnety, kovové predmety ani iné zariadenia vyžarujúce elektromagnetické polia. Môže to viesť k chybám pri prevádzke vášho prístroja alebo prenosu výsledku merania.

### ***Nesprávne meranie***

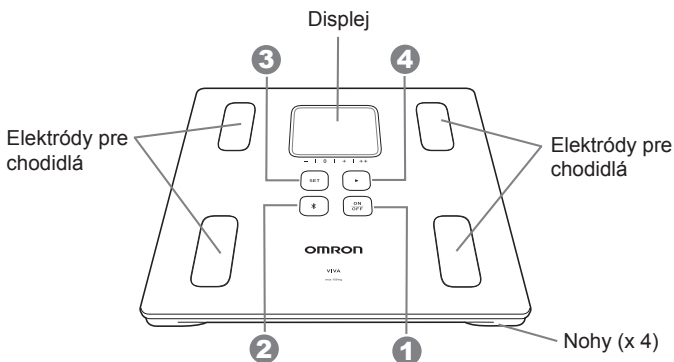
U nasledujúcich osôb nemusí byť meranie správne:

Staršie osoby (nad 81 rokov)/osoby s horúčkou/kulturisti alebo vyšportovaní atléti/pacienti podstupujúci dialýzu/pacienti s osteoporózou, ktorí majú veľmi nízku hustotu kostí/tehotné ženy/osoby s opuchmi.

- Keďže sa zloženie tela, ako napríklad obsah vody, môže významne líšiť od priemernej hodnoty.

# 1. Oboznámte sa so zariadením

## Hlavné zariadenie



1		<b>Tlačidlo ON/OFF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Týmto tlačidlom zapnete napájanie.</li> <li>• Podržaním tohto tlačidla (2 sekundy alebo dlhšie) vypnete napájanie.</li> </ul>
2		<b>Tlačidlo Bluetooth</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stlačením tohto tlačidla preniesete údaje ručne.</li> <li>• Podržaním tohto tlačidla (2 sekundy alebo dlhšie) spárujete prístroj s vašim inteligentným zariadením.</li> <li>※ Toto tlačidlo je možné použiť aj vtedy, keď je napájanie vypnuté.</li> </ul>
3		<b>Tlačidlo SET</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Týmto tlačidlom nastavíte alebo potvrdíte údaje.</li> </ul>
4		<b>Tlačidlo Ďalej</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Týmto tlačidlom prejdete ďalej.</li> <li>• Stlačením a podržaním tohto tlačidla budete rýchlo listovať nastavením dátumu, času a výšky.</li> </ul>

SK

## Displej

**Symbol osobného čísla**  
Svieti, keď je zobrazené osobné číslo.

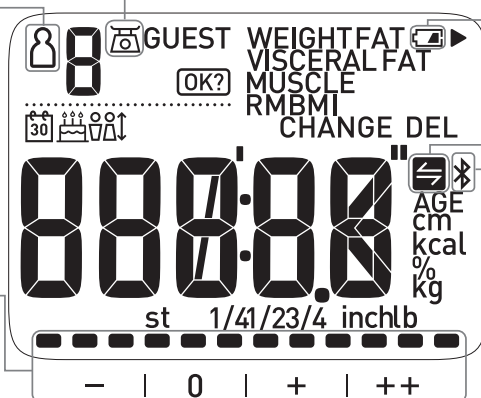
**Symbol hmotnosti**

Svieti iba pri meraní telesnej hmotnosti.

**Symbol batérie**  
(slabá/vybitá)

**Symbol SYNC**  
**Symbol Bluetooth**

**Percentuálny podiel tuku v tele, množstvo viscerálneho tuku, percentuálny podiel kostrového svalstva, indikátor klasifikácie BMI**



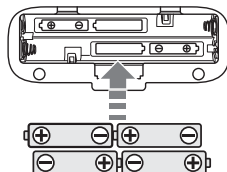
## 2. Vkladanie a výmena batérií

### 1. Otvorte kryt priestoru pre batérie na zadnej strane zariadenia.

Môžete použiť tvrdý predmet ako pero.






### 2. Vložte batérie so správnou orientáciou polarítu podľa označenia uvedeného v priestore pre batérie.



### 3. Zatvorte kryt priestoru pre batérie.


#### Životnosť a výmena batérií

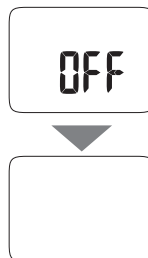
- Približne 6 mesiacov (pri použití alkalických batérií AAA na štyri merania, štyri prenosy údajov a u štyroch osôb denne pri izbovej teplote 23 °C)
  - Pribalené batérie sú určené výhradne na spustenie zariadenia do činnosti a môžu mať kratšiu životnosť.
- Keď sa na displeji objaví symbol vybitej batérie , vymeňte všetky štyri batérie za nové.
  - Vymeňte všetky štyri batérie za nové (rovnaký typ) súčasne.
  - Keď bude blikať symbol slabej batérie , odporúčame batérie vopred vymeniť za nové.
- Najprv zariadenie vypnite a až potom vymeňte batérie.
  - Osobné údaje uložené v prístroji sa nevymažú ani po vybratí batérií.
  - Likvidáciu opotrebovaných batérií uskutočňujte podľa platných nariadení o zneškodňovaní batérií.
- Po výmene batérií je nutné opäť nastaviť jednotku merania, dátum a čas. (Prečítajte si časť 4.)
  - Ak je už prístroj spárovaný s aplikáciou „OMRON connect“, stlačením tlačidla  nadviažete komunikáciu s touto aplikáciou a dátum a čas sa nastavia automaticky.

Symbol vybitej batérie



#### Funkcia vypínania

- Stlačením tlačidla  (2 sekundy alebo dlhšie) vypnete napájanie.
- Zariadenie sa automaticky vypne za nasledujúcich podmienok.
  - 10 sekúnd po zobrazení hlásenia „Err“.
  - Zariadenie nebudete 1 minútu používať, keď je zobrazený text „0,0 kg“.
  - Zariadenie nebudete používať 3 minúty.



## 3. Spárovanie zariadenia s vaším inteligentným zariadením

1. Zapnite Bluetooth na svojom inteligentnom zariadení.
2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu „OMRON connect“ do svojho inteligentného zariadenia.

Môžete zvoliť jednu z nasledujúcich 2 metód.

### ■ Načítaním kódu QR získate prístup k nasledujúcej adrese.

---



Kód QR

[omronconnect.com/setup](https://omronconnect.com/setup)

### ■ V „App Store“ alebo na „Google Play“ vyhľadajte aplikáciu „OMRON connect“.

---



SK

3. Otvorte aplikáciu na svojom inteligentnom zariadení a dodržiavajte pokyny pre nastavenie a párovanie.

Ak už máte aplikáciu OMRON connect, prejdite na položku:

Menu > Device > Add Device (Ponuka > Zariadenie > Pridať zariadenie)

#### POZNÁMKY

- Jedno inteligentné zariadenie spravuje údaje jedného používateľa.
- Ak použijete inú aplikáciu než „OMRON connect“, údaje sa nemusia preniesť správne.
- Podrobnosti nájdete v metóde použitia a pokynoch na použitie v aplikácii.

## 4. Nastavenie jednotky merania, dátumu a času

Pred prvým meraním alebo po výmene batérie je nutné nastaviť jednotku merania, dátum a čas.

- Dátum a čas možno tiež nastaviť z aplikácie „OMRON connect“.

### 1. Stlačením tlačidla zapnite napájanie.

Na displeji bude blikať „kg & cm“.


### 2. Nastavte jednotku merania.

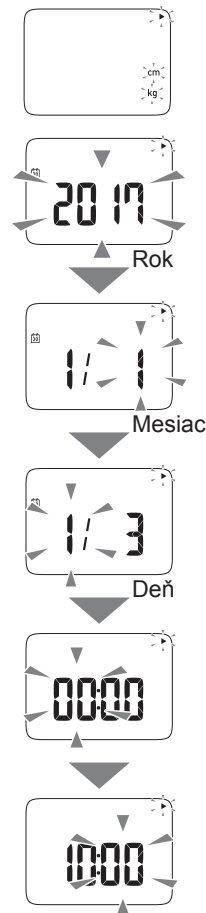
Stlačením tlačidla  upravte hodnotu, tlačidlom  voľbu potvrdte.

- Predvolená jednotka merania je „kg & cm“.
- Jednotku merania môžete nastaviť na „lb & inch“ alebo „st-lb & inch“.

### 3. Nastavte v prístroji správny čas a dátum.


Stlačením tlačidla  upravte hodnotu, tlačidlom  voľbu potvrdte.

- Rozmedzie nastavenia roku: 2017 až 2045.
- Čas používa 24-hodinový systém.
- Počas nastavovania roku, dátumu, hodiny a minúty môžete podržaním tlačidla  hodnotu rýchlo upravovať v krokoch po 10.



Po zadaní jednotky merania, roku, mesiaca, dňa, hodiny a minút v uvedenom poradí sa zariadenie automaticky vypne.

### POZNÁMKY

- Ak pri nastavení urobíte chybu, stlačením tlačidla  vypnite napájanie a môžete začať opäť od „Kroku 1“.
- Napájanie sa vypne, ak prístroj nebudete 3 minúty používať. Nastavte jednotku merania, dátum a čas znovu.
- Ak chcete upraviť jednotku merania, dátum alebo čas, vytriahnite batérie a počkajte aspoň 20 sekúnd. Potom vložte batérie a prístroj znovu resetujte.



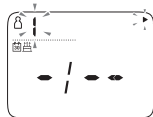
## 5. Registrácia osobných údajov

Meranie zloženia tela vyžaduje registráciu vašich osobných údajov (dátum narodenia, pohlavie, výška). Zaregistrované údaje je možné uložiť až pre 4 osoby.


- Osobné údaje možno tiež zaregistrovať z aplikácie „OMRON connect“.

### 1. Stlačením tlačidla zapnete napájanie.



Napájanie sa zapne. Bude blikať osobné číslo „1“. Zobrazí sa dátum narodenia (- / - -).




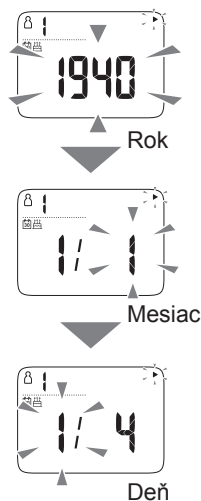
### 2. Zvoľte a potvrdte svoje osobné číslo.

Tlačidlom  zvoľte svoje osobné číslo a tlačidlom  voľbu potvrdte.





### 3. Nastavte dátum narodenia.

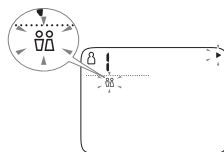
Stlačením tlačidla  nastavte dátum narodenia a tlačidlom  voľbu potvrdte.

- Rozmedzie nastavenia roku: 1900 až 2045
- Počas nastavovania roku môžete podržaním tlačidla  hodnotu rýchlo upravovať v krokoch po 10.



### 4. Nastavte pohlavie

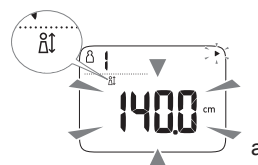
Stlačením tlačidla  nastavte pohlavie  (MUŽ) alebo  (ŽENA) a stlačením tlačidla  voľbu potvrdte.



### 5. Nastavte výšku.

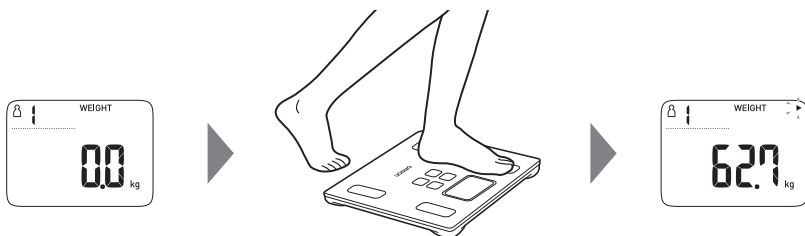
Stlačením tlačidla  upravte výšku a tlačidlom  voľbu potvrdte.

- Podržaním upravíte hodnotu rýchlejšie v krokoch po 10 cm (alebo 1 palci).
- Na displeji sa pre Vašu kontrolu uvedú všetky zadané údaje následne sa zobrazí „0,0 kg“.



## 6. Postavte sa na prístroj a vykonajte meranie, keď sa na displeji zobrazí „0,0 kg“.

Údaje o hmotnosti a zložení tela sa zapíšu do prístroja a umožnia mu automatické rozoznávanie. Po chvíli sa zobrazia výsledky merania.



## 7. Keď sa zobrazia výsledky merania, zostúpte z prístroja.

Registrácia osobných údajov je dokončená.

## 8. Stlačením tlačidla (2 sekundy alebo dlhšie) vypnete napájanie.

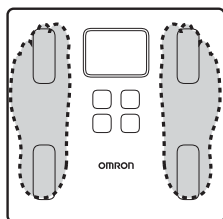
Ak chcete pridať nové osobné údaje, začnite od „kroku 1“.

### Návod na obsluhu

## 6. Presné merania

### 6.1 Správne držanie tela počas merania

Postavte sa na prístroj naboso.  
Oblúky chodidiel uložte doprostred prístroja.



#### Poznámka

- Keď sa postavíte na prístroj v ponožkách alebo topánkach, dostanete nepresné výsledky merania.



Počas merania nekrčte kolená.

Meranie vykonávajte na tvrdej a rovnej podlahe.

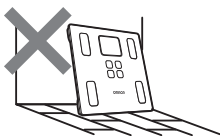
#### Poznámka

- Polstrovaný povrch, ako napríklad podložka alebo koberec, môže spôsobiť nepresné výsledky merania.

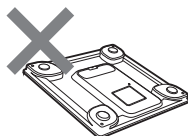
## 6.2 „0 kg korekcia“ (pozor pri skladovaní uchovávaní)

Prístroj pravidelne automaticky koriguje presnosť, keď ho nepoužívate.

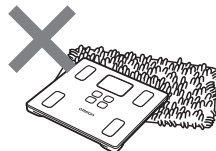
- Ak jednotku uložíte do nižšie znázornenej polohy, táto automatická korekcia presnosti nefunguje. Preto pred Pred meraním použite funkciu „0 kg korekcia“.



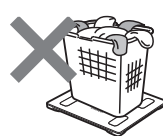
Prístroj je opretý o stenu alebo iné predmety



Prístroj je uložený hornou stranou nadol



Prístroj je uložený na predmete





Na prístroji sa nachádza nejaký predmet

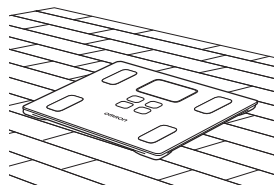
## 6.3 Použitie „0 kg korekcie“

1. Umiestnite prístroj na pevnú a rovnú podlahu.

2. Stlačením tlačidla  zapnete napájanie.

3. Zvoľte svoje osobné číslo alebo „00“.

Tlačidlom  zvoľte svoje osobné číslo alebo „00“ a potom voľbu potvrdíte stlačením tlačidla .



4. Keď sa zobrazí hodnota „0,0 kg“, stlačením tlačidla  (2 sekundy alebo dlhšie) vypnete napájanie.

Týmto dokončíte „0 kg korekciu“. Počkajte 5 sekúnd a potom vykonajte meranie.

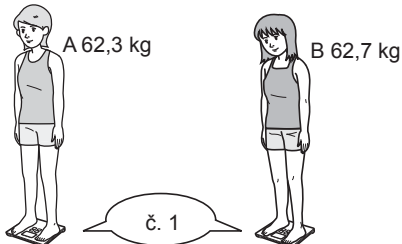
### Návod na obsluhu

## 7. Postup pri meraní

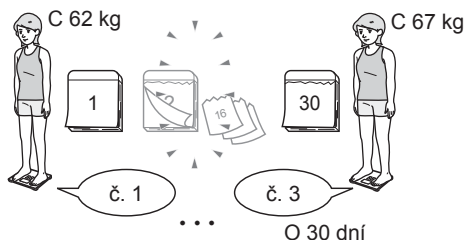
Keď niekto stúpe na prístroj, automaticky sa zapne, rozozná osobné číslo a spustí meranie.

**V nasledujúcich prípadoch sa môže zobrazit' nesprávne osobné číslo.**

- Merajú sa používatelia s podobným typom a hmotnosťou tela.



- Vaša telesná hmotnosť sa od posledného merania zmenila.

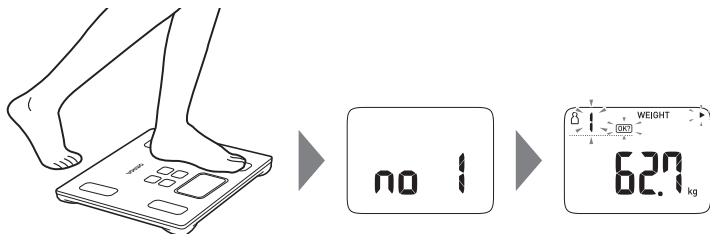


Pokiaľ bude prístroj neustále robiť chyby pri rozoznávaní, zvoľte pri meraní svoje číslo. (Prečítajte si časť 9.)

SK

## 1. Meranie vykonávajúte, keď je prístroj vypnutý.

Keď na prístroj postavíte, automaticky sa zapne.



## 2. Keď sa zobrazí osobné číslo a výsledky merania, meranie sa dokončí.

Zostúpte z prístroja.

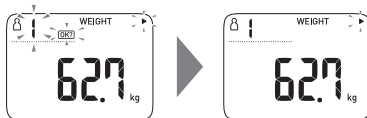
## 3. Potvrďte svoje osobné číslo.

### ■ Ak je vaše osobné číslo správne...

Stlačením tlačidla **SET** potvrďte svoje osobné číslo.

**OK?** zmizne.

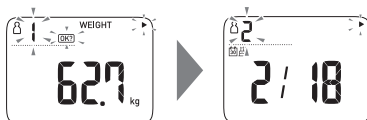
Aj keď vypnete napájanie s blikajúcou položkou **OK?**, výsledky sa zapíšu do prístroja ako nameraná hodnota spojená so zobrazeným osobným číslom.



### ■ Ak je vaše osobné číslo nesprávne...

Než sa napájanie vypne, tlačidlom **▶** vyberte svoje osobné číslo a potom výber potvrďte stlačením tlačidla **SET**.

tlačidla **SET**.



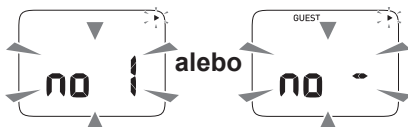
### ■ Ak ste svoje osobné číslo potvrdili nesprávne...

Než sa napájanie vypne, stlačte tlačidlo **SET**, aby ste mohli znovu zvoliť svoje osobné číslo.

Ak bude na displeji blikať možnosť „no 1“ (č. 1) až „no 4“ (č. 4) alebo bude zobrazený text GUEST (Host'), vaše osobné údaje sa do prístroja nezaregistrovali.


Zaregistrujte svoje osobné údaje.

Môžete tiež použiť režim hosťa.



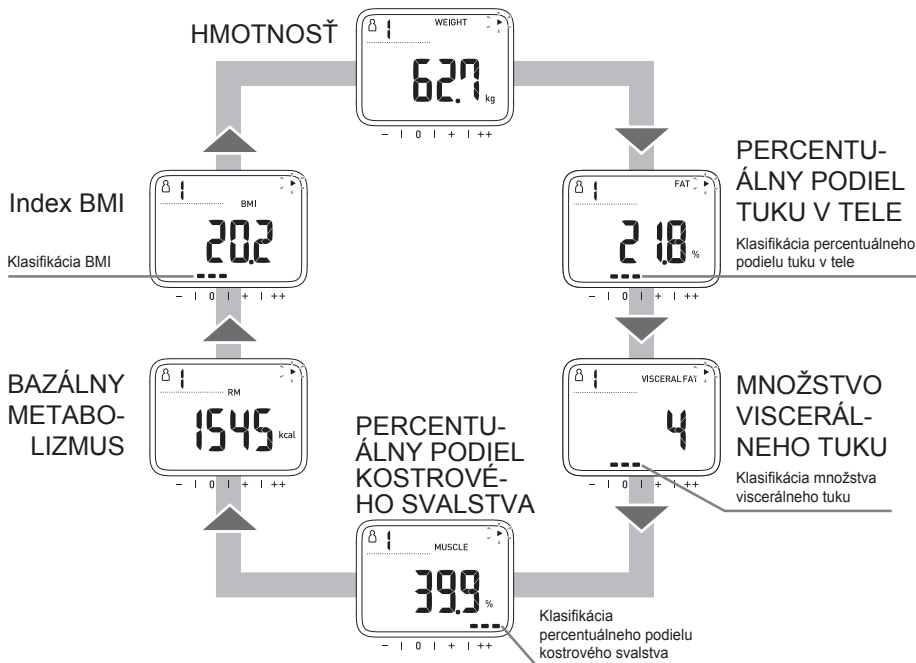
#### 4. Skontrolujte namerané údaje.

Displej s výsledkami sa automaticky otáča (pozri nižšie).

Keď potvrdíte svoje osobné číslo, môžete ho tlačidlom  prepnúť na výsledok merania, ktorý si chcete prezrieť.

##### Poznámka

- Ako základ merania použite percentuálny podiel telesného tuku, množstvo viscerálneho tuku, percentuálny podiel kostrového svalstva a indikátor klasifikácie BMI.
- Informácie a diagramy v častiach 17 a 18 vám umožnia lepšie porozumieť výsledkom merania.



SK

#### 5. Stlačením tlačidla (2 sekundy alebo dlhšie) vypnete napájanie.

Napájanie sa vypne, ak prístroj nebudete 3 minúty používať.

#### Funkcia pamäte

## 8. Prezeranie výsledkov meraní na vašom inteligentnom zariadení

Pri prezeraní svojich výsledkov meraní dodržiavajte pokyny v aplikácii „OMRON connect“.

Potom môžete potvrdiť zmeny svojej hmotnosti a zloženia tela na svojom inteligentnom zariadení.

##### Poznámka

- Na vašom inteligentnom zariadení musí byť nainštalovaná aplikácia „OMRON connect“.  
(Prečítajte si časť 3.)

V prípade potreby

## 9. Výber svojho osobného čísla a vykonanie merania


Ak prístroj často nebude rozoznávať vaše osobné číslo, môžete zvoliť svoje osobné číslo a vykonať meranie nasledovne.

### 1. Stlačením tlačidla zapnete napájanie.

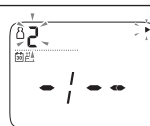
Napájanie sa zapne. Bude blikať osobné číslo „1”.



### 2. Zvoľte svoje osobné číslo.

Tlačidlom  zvoľte svoje osobné číslo.

**Keď sa zobrazí dátum narodenia (- / - -),  
Vaše osobné údaje neboli zaregistrované do vášho osobného čísla.  
Zaregistrujte svoje osobné údaje. (Prečítajte si časť 5.)**

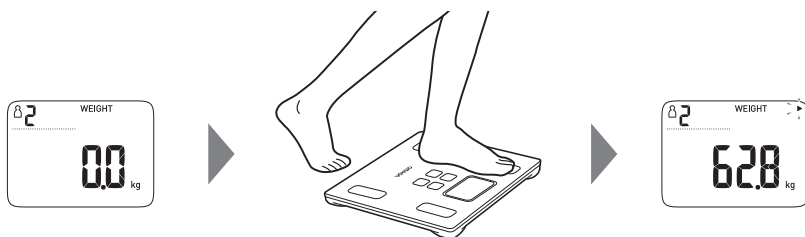


### 3. Stlačením tlačidla potvrdíte svoje osobné číslo.

Zobrazí sa „0,0 kg”.

### 4. Vykonajte meranie, keď sa zobrazuje „0,0 kg”.

Postavte sa na zariadenie.



### 5. Skontrolujte namerané údaje.

Displej s výsledkami sa automaticky otáča.

### 6. Stlačením tlačidla (2 sekundy alebo dlhšie) vypnete napájanie.

Napájanie sa vypne, ak prístroj nebudete 3 minúty používať.

## 10. Režim host'a (režim bez záznamu)


V tomto režime sa vaše výsledky merania nebudú ukladať.

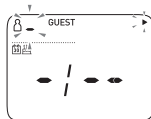
### 1. Stlačením tlačidla zapnete napájanie.

Napájanie sa zapne. Bude blikať osobné číslo „1”.





### 2. Zvoľte a potvrdte „GUEST”.


Tlačidlom  zvoľte položku „GUEST” (Host') a potom potvrdte stlačením tlačidla .

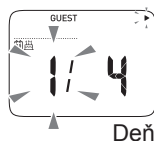
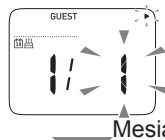


### 3. Zadajte osobné údaje.





#### 3.1 Nastavte dátum narodenia

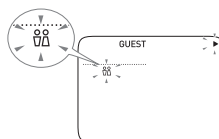
Stlačením tlačidla  nastavte dátum narodenia a tlačidlom  voľbu potvrdte.

- Rozmedzie nastavenia roku: 1900 až 2045
- Počas nastavovania roku môžete podržaním tlačidla  hodnotu rýchlo upravovať v krokoch po 10.





#### 3.2 Nastavte pohlavie

Stlačením tlačidla  nastavte pohlavie  (MUŽ) alebo  (ŽENA) a stlačením tlačidla  voľbu potvrdte.



#### 3.3 Nastavte výšku

Stlačením tlačidla  upravte výšku a tlačidlom  voľbu potvrdte.

- Podržaním upravíte hodnotu rýchlejšie v krokoch po 10 cm (1 palci).



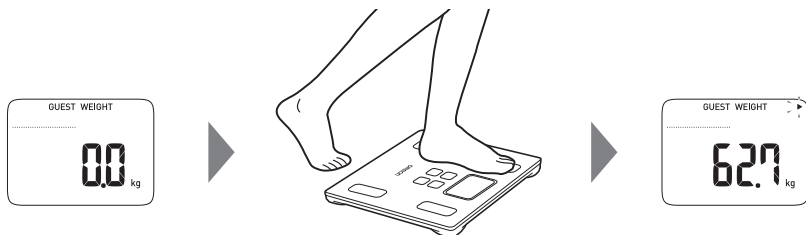
Na displeji sa pre Vašu kontrolu uvedú všetky zadané údaje a následne sa zobrazí „0,0 kg”.

Napájanie sa vypne, ak prístroj nebudete 1 minútu používať po zobrazení textu „0,0 kg”.

SK

#### 4. Spustíte meranie, keď sa zobrazuje „0,0 kg”.

Postavte sa na zariadenie.



#### 5. Skontrolujte namerané údaje.

Displej s výsledkami sa automaticky otáča.

#### 6. Stlačením tlačidla (2 sekundy alebo dlhšie) vypnete napájanie.

Napájanie sa vypne, ak prístroj nebudete 3 minúty používať.

*V prípade potreby*



## 11. Samostatné meranie hmotnosti

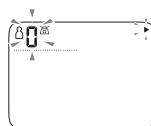
V tomto režime sa váš výsledok merania nebude ukladať.

#### 1. Stlačením tlačidla zapnete napájanie.

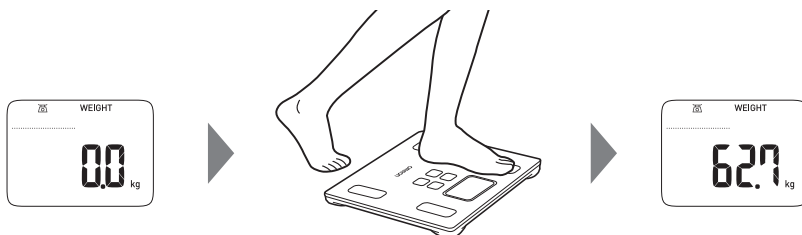
Napájanie sa zapne. Bude blikať osobné číslo „1”.

#### 2. Zvoľte a potvrdte „0.0”.

Stlačením tlačidla  zvoľte položku „0.0” a potom potvrdte tlačidlom .



#### 3. Keď sa zobrazuje „0,0 kg”, postavte sa na zariadenie.



#### 4. Skontrolujte nameraný údaj.

Keď sa zobrazí údaj a zabliká, znamená to, že sa meranie hmotnosti skončilo.

#### 5. Stlačením tlačidla (2 sekundy alebo dlhšie) vypnete napájanie.

Napájanie sa vypne, ak prístroj nebudete 3 minúty používať.



## 12. Zmena alebo vymazanie vašich osobných údajov

### 1. Stlačením tlačidla zapnete napájanie.

Napájanie sa zapne. Bude blikať osobné číslo „1“.

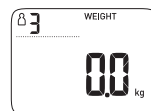
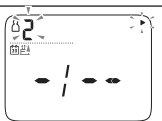


### 2. Zvoľte svoje osobné číslo

Stlačením tlačidla  zvoľte svoje osobné číslo.



Keď sa zobrazí dátum narodenia (- / -),  
Vaše osobné údaje neboli zaregistrované do vášho osobného čísla.  
Zaregistrujte svoje osobné údaje. (Prečítajte si časť 5.)

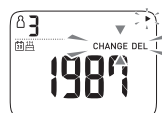


### 3. Stlačením tlačidla potvrdíte osobné číslo.

Zobrazí sa „0,0 kg“.

### 4. Stlačte tlačidlo .

Bude blikať položka „CHANGE“ (Zmeniť) alebo „DEL“ (Vymazať).



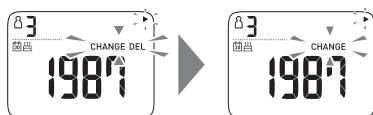
### 5. Výberom možnosti „CHANGE“ (Zmeniť) alebo možnosti „DELETE“ (Vymazať) zmeňte alebo vymažte osobné údaje

• Aj keď sa osobné údaje zmenia, výsledky meraní sa nezmenia ani nevymažú. Pri použití osobného čísla, ktoré už používa iná osoba, vymažte osobné údaje a následne ich znovu zaregistrujte.

#### Zmena osobných údajov

(Výsledky meraní sa nevymažú)

#### 1. Stlačením tlačidla vyberte položku „CHANGE“ (Zmeniť)




#### 2. Stlačte tlačidlo .

Bude blikať rok.



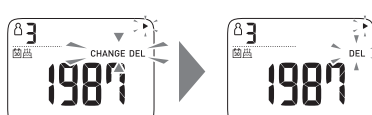
#### 3. Zmeňte nastavenie položiek „birth date“ (dátum narodenia), „gender“ (pohlavie) a „height“ (výška) podľa krokov 3 ~ 5 v časti 5.

- Ak chcete zastaviť v polovici postupu, stlačením tlačidla  (2 sekundy alebo dlhšie) vypnite napájanie.
- Neprenesené výsledky meraní sa nezmenia.

#### Vymazanie osobných údajov

(Výsledky meraní sa vymažú tiež)

#### 1. Stlačením tlačidla vyberte položku „DEL“ (Vymazať)

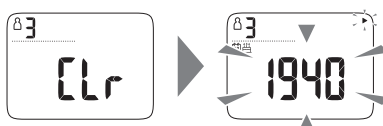


#### 2. Stlačte tlačidlo .

OK? blikať.



#### 3. Opäť stlačte tlačidlo .



## V prípade potreby

# 13. Vymazanie nastavení komunikácie

Ak chcete prestať používať aplikáciu „OMRON connect“ alebo vymazať nastavenie komunikácie z vášho inteligentného zariadenia, postupujte nasledovne. Všetky nastavenia komunikácie uložené v prístroji sa vymažú.

### 1. Stlačte a podržte tlačidlo dlhšie ako 2 sekundy.

„P“ a symbol Bluetooth budú blikať.



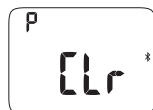
### 2. Opäť stlačte a podržte tlačidlo dlhšie ako 2 sekundy.

„OK?“ a „CLr“ zablíkajú.



### 3. Potvrďte stlačením tlačidla .

Napájanie sa vypne, ak prístroj nebudete 10 sekúnd používať po zobrazení textu „CLr“.



## V prípade potreby

# 14. Údržba a uskladnenie

## Čistenie zariadenia









- Pred použitím vždy dbajte na to, aby bolo zariadenie čisté.
- Utrite prístroj jemnou suchou handričkou. Ak je to potrebné, handričku namočte do vody alebo roztoku so saponátom, dôkladne vyžmýkajte, prístroj utrite a potom poutierajte suchou handričkou.
- Na čistenie prístroja nepoužívajte benzén ani riedidlo či iné prchavé rozpúšťadlá.
- Prístroj neumývajte vodou.






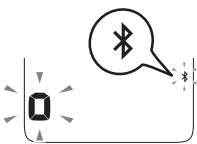





## Starostlivosť a uskladnenie

- Zariadenie neuskladňujte v nasledujúcich podmienkach:
  - Vo vlhkom prostredí, v ktorom by mohla vlhkosť alebo voda vniknúť do zariadenia,
  - Pri vysokej teplote, na priamom slnku a v prašnom prostredí,
  - Na miestach vystavovaných nárazom, úderom alebo vibráciám,
  - V skladoch chemických látok alebo na miestach s korozívnymi výparmi.
- Sami nerobte na zariadení žiadne opravy. Tento produkt je v čase výroby kalibrovaný. Ak máte akékoľvek otázky k presnosti merania, obráťte sa na autorizovaného distribútora OMRON. Všeobecne odporúčame nechať zariadenie skontrolovať raz za 2 roky, aby bola zaistená správna funkcia a presnosť.

## 15. Riešenie problémov

V prípade nižšie uvedených problémov počas merania sa najskôr uistite, že sa vo vzdialenosti do 30 cm nenachádza žiadne iné elektrické zariadenie. Ak problém pretrváva, postupujte podľa nasledujúcej tabuľky.

Indikácia chyby	Príčina	Náprava
	Zostúpili ste z prístroja počas merania zloženia tela.	Zostaňte stáť na prístroji až do ukončenia merania zloženia tela. (Prečítajte si časť 6.)
	Chodidlá nemáte v dostatočnom kontakte s elektródami.	Uistite sa, že stojíte na prístroji správne – chodidlá pri meraní pevne priložte na elektródy. (Prečítajte si časť 6.)
	Poloha pri meraní nie je správna, vaše chodidlá nie sú v pevnom kontakte s elektródami alebo sú suché.	Postavte sa s rovnými kolenami a chrbtom. Držte chodidlá pevne priložené na elektródach a nepohybujte nimi pri meraní. (Prečítajte si časť 6.) Jemne si navlhčite chodidlá mokrym uterákom a skúste vykonať meranie znova.
	Po nastavení dátumu a času ste sa dotkli váhy alebo ju použili pred tým, ako sa displej automaticky vypol.	Vyberte a znova vložte batériu. Reštartujte zariadenie od kroku „Spárovanie zariadenia s vaším inteligentným zariadením“. (Prečítajte si časť 3.) • Keď sa zobrazí dátum a čas, nechajte váhu nedotknutú, kým sa automaticky vypne napájanie.
	Chyba zariadenia.	Vyberte a znova vložte batériu. Po dokončení reštartujte zariadenie. Ak sa táto chyba bude ďalej zobrazovať, obráťte sa na technický servis spoločnosti OMRON.
	Chyba komunikácie.	Vypnite prístroj a vyskúšajte komunikáciu zopakovať. Ak sa táto chyba zobrazí znova, obráťte sa na technický servis spoločnosti OMRON.
	Počas merania ste sa pohli.	Pri meraní stojte pokojne.
	Vaša hmotnosť bola mimo merateľného rozsahu.	
	Chyba komunikácie.	Potvrďte displej vášho inteligentného zariadenia a postupujte podľa pokynov v aplikácii „OMRON connect“. Pozrite si „Help“ (Pomocník) v aplikácii „OMRON connect“.
	Batérie sú slabé.	Odporúčame batérie vopred vymeniť za nové. (Prečítajte si časť 2.)
	Batérie sú vybité.	Vymeňte batérie. (Prečítajte si časť 2.)

Problém	Príčina	Náprava
 bliká	Uložilo sa 24 až 29 sád výsledkov merania.	Prenešte výsledky do aplikácie „OMRON connect“, symbol potom zmizne.
	Uložilo sa 30 sád výsledkov merania.	Ak počet prekročí 30, najstaršie výsledky sa vymažú. Preneste výsledky do aplikácie „OMRON connect“, symbol potom zmizne.
	Podržali ste tlačidlo  dlhšie ako 2 sekundy.	Toto sa zobrazí, keď spárujete prístroj so svojim inteligentným zariadením. Pokračujte podľa pokynov v aplikácii „OMRON connect“. Podržaním tlačidla  (2 sekundy alebo dlhšie) zastavíte párovanie.
	Stlačili ste tlačidlo  .	Toto sa zobrazí pri prenose údajov do vášho inteligentného zariadenia. Pokračujte podľa pokynov v aplikácii „OMRON connect“. Podržaním tlačidla  (2 sekundy alebo dlhšie) zastavíte prenos.
	Podržali ste tlačidlo  viac ako 2 sekundy, keď blikala položka „P“ a symbol Bluetooth.	Toto sa zobrazí, keď vymažete nastavenie komunikácie. (Prečítajte si časť 13.) Podržaním tlačidla  (2 sekundy alebo dlhšie) zastavíte prevádzku.
<b>Aj keď prístroj zapnete, nič sa nezobrazuje. Aj keď na prístroj postavíte, nič sa nezobrazuje.</b>	Nie sú vložené batérie.	Vložte batérie.
	Batérie sú vložené v nesprávnom smere.	Vložte batérie v správnom smere.
	Batérie sú opotrebované.	Všetky štyri batérie vymeňte za nové batérie.
<b>Po výmene batérií a postavení sa na prístroj sa nič nezobrazuje.</b>	Po výmene batérií ste nenastavili jednotku merania, dátum a čas.	Nastavte jednotku merania, dátum a čas. (Prečítajte si časť 4.)
	Vaša telesná hmotnosť je príliš nízka. (Menej ako 12 kg.)	Pred meraním vyberte osobné číslo.
<b>U niektorých výsledkov sa zobrazuje „- - - - -“.</b>	Zaregistrované údaje alebo hodnoty zloženia tela boli mimo merateľného rozsahu.	Skontrolujte správnosť nastaveného dátumu narodenia, pohlavia a výšky. Aj keď sú tieto nastavenia správne, „- - - - -“ sa zobrazí, keď sú mimo viditeľného alebo podporovaného vekového rozmedzia.

<b>Problém</b>	<b>Príčina</b>	<b>Náprava</b>
<b>Výsledok merania je vyšší alebo nižší ako vlastný výsledok. Výsledok sa pre jednotlivé merania značne líši.</b>	Vaše držanie tela je počas merania nesprávne.	Vykonajte meranie so správnym držaním tela.
	Meranie vykonávate na koberci alebo polstrovanom povrchu či nerovnej podlahe.	Meranie vykonávajte na tvrdej a rovnej podlahe.
	Vaše chodidlá a telo sú studené, čo má vplyv na krvný obeh.	Pred meraním sa ohrejte, aby sa krvný obeh vrátil do normy.
	Chodidlové elektródy sú veľmi studené.	Pred meraním chvíľu ponechajte prístroj v teplej miestnosti.
	Vaše chodidlá sú suché.	Pred meraním si jemne navlhčíte chodidlá mokrým uterákom.
	„0 kg korekcia“ nebola správne implementovaná.	Implementujte „0 kg korekciu“. (Prečítajte si časť 6.3.)
<b>Nie ste správne rozpoznaný/-á.</b>	Vaša telesná hmotnosť sa od posledného merania významne zmenila.	Pred meraním vyberte osobné číslo. (Prečítajte si časť 9.)
	Váš typ tela je podobný inej zaregistrovanej osobe.	
	Boli zaregistrované výsledky meraní iného používateľa.	
<b>Chcete zmerať zloženie tela, zobrazuje sa však iba telesná hmotnosť.</b>	Nie je zvolené osobné číslo alebo nastavenie GUEST (Host'). (Nezobrazuje sa osobné číslo ani nastavenie GUEST (Host').)	Pred meraním vyberte osobné číslo alebo nastavenie GUEST (Host').
<b>Tlačidlo nereaguje.</b>	Stlačili ste tlačidlo, keď ste stáli na prístroji.	Zostúpte z prístroja a potom stlačte tlačidlo.
	Tlačidlo je mokré alebo znečistené.	Pred meraním z neho zotrite vodu alebo nečistoty.
	Stlačili ste súčasne dve alebo viac tlačidiel.	Stáčajte vždy iba jedno tlačidlo.
<b>Aj keď nič neurobíte, prístroj sa vypne.</b>	Pozrite si časť „O vypínaní“. (Prečítajte si časť 2.)	
<b>Chyba pri odosielaní údajov</b>	Pozrite si časť „Help“ (Pomocník) v aplikácii „OMRON connect“.	

## 16. Technické parametre

<b>Kategória produktu</b>	Analyzátory telesnej stavby	
<b>Popis produktu</b>	Váha s analýzou stavby tela	
<b>Model (kód)</b>	VIVA (HBF-222T-EBK)	
<b>Displej*</b>	<b>Telesná hmotnosť:</b>	2,0 až 150,0 kg s prírastkom po 0,1 kg (4,4 až 330,0 lb s prírastkom po 0,2 lb) (0 st 4,4 lb až 23 st 8,0 lb s prírastkom po 0,2 lb)
	<b>Percentuálny podiel tuku v tele:</b>	5,0 až 60,0 % s prírastkom po 0,1 %
	<b>Percentuálny podiel kostrového svalstva:</b>	5,0 až 50,0 % s prírastkom po 0,1 %
	<b>Index BMI:</b>	7,0 až 90,0 s prírastkom po 0,1
	<b>Bazálny metabolizmus:</b>	385 až 3 999 s prírastkom po 1 kcal
	<b>Množstvo viscerálneho tuku:</b>	30 úrovní s prírastkom po 1 úrovni
	<b>Percentuálny podiel telesného tuku, percentuálny podiel kostrového svalstva a klasifikácia BMI:</b> – (nízky)/0 (normálny)/+ (vysoký)/++ (veľmi vysoký) 4 úrovne	
	<b>Klasifikácia množstva viscerálneho tuku:</b> 0 (normálne)/+ (vysoké)/++ (veľmi vysoké) 3 úrovne * Vekový rozsah pre percentuálny podiel tuku v tele a klasifikáciu percentuálneho pomeru tuku v tele je 10 až 80 rokov. * Vekový rozsah pre percentuálny podiel kostrového svalstva, klasifikáciu percentuálneho podielu kostrového svalstva, množstvo viscerálneho tuku, klasifikáciu množstva viscerálneho tuku, a bazálny metabolizmus je 18 až 80 rokov.	
<b>Prenosový protokol</b>	Nízkoenergetická technológia <b>Bluetooth®</b>	
<b>Bezdrôtová komunikácia</b>	<b>Frekvenčné pásmo:</b>	2,4 GHz (2 400 až 2 483,5 MHz)
	<b>Modulácia:</b>	GFSK
	<b>Efektívny vyžarovací výkon:</b>	< 20 dBm
<b>Nastavenie položiek*</b>	Nasledujúce informácie je možné uložiť až pre 4 osoby.	
	<b>Jednotka merania</b>	kg&cm/lb&inch/st-lb&inch
	<b>Dátum narodenia</b>	1.1.1900 až 31.12.2045
	<b>Pohlavie</b>	Muž/žena
	<b>Výška</b>	100,0 až 199,5 cm s prírastkom po 0,5 cm (3' 4" až 6' 6 1/2" s prírastkom po 1/4")
	* Keď je výška osoby menšia ako 100,0 cm alebo väčšia ako 199,5 cm: Výsledky meraní BMI a zloženia tela budú iba orientačné.	
<b>Presnosť merania hmotnosti</b>	2,0 kg až 40,0 kg: ±0,4 kg (4,4 lb až 88,2 lb: ±0,88 lb) (4,4 lb až 6 st 4,2 lb: ±0,88 lb)	
	40,0 kg až 150,0 kg: ±1 % (88,2 lb až 330,0 lb: ±1 %) (6 st 4,2 lb až 23 st 8,0 lb: ±1 %)	
<b>Presnosť (S.E.E.)</b>	<b>Percentuálny podiel tuku v tele:</b>	3,5 %
	<b>Percentuálny podiel kostrového svalstva:</b>	3,5 %
	<b>Množstvo viscerálneho tuku:</b>	3 úrovne

<b>Servisná životnosť</b>	5 rokov
<b>Klasifikácia IP</b>	IP21* * Klasifikácia IP udáva stupeň ochrany poskytnutý krytom podľa normy IEC 60529. Toto zariadenie je chránené pred pevnými cudzími objektmi s priemerom 12,5 mm a väčšími ako napr. prst. Toto zariadenie je chránené pred vertikálne padajúcimi kvapkami vody, ktoré môžu spôsobovať problém počas normálnej prevádzky.
<b>Napájanie</b>	4 alkalické batérie AAA (LR03)
<b>Životnosť batérií</b>	Približne 6 mesiacov (pri použití alkalických batérií AAA na štyri merania, štyri prenosy údajov a u štyroch osôb denne pri izbovej teplote 23 °C)
<b>Prevádzková teplota/ vlhkosť/tlak vzduchu</b>	+5 až +40 °C, 30 % až 85 % relat. vlhkosť (nekondenzujúca), 860 až 1 060 hPa
<b>Skladovacia a prepravná teplota/ vlhkosť/tlak vzduchu</b>	-20 až +60 °C, 10 % až 95 % relat. vlhkosť (nekondenzujúca), 860 až 1 060 hPa
<b>Hmotnosť</b>	Približne 1,6 kg (vrátane batérií)
<b>Vonkajšie rozmery</b>	Približne 285 (š) x 28 (v) x 280 (h) mm (Približne 11 1/5" (š) x 1 1/10" (v) x 11" (h))
<b>Obsah</b>	Monitor zloženia tela, 4 alkalické batérie AAA (LR03), pokyny na nastavenie, návod na obsluhu

#### Poznámka

- Technické parametre podliehajú zmenám bez upozornenia.
- Nahláste výrobcovi a poverenému orgánu v členskom štáte, v ktorom sa nachádzate, prípadný vážny incident, ku ktorému došlo v súvislosti s týmto zariadením.

CE 0197 UK  
0086



Tento produkt pracuje v nelicencovanom pásme ISM pri 2,4 GHz. Pri použití produktu v blízkosti iných bezdrôtových zariadení vrátane mikrovlnných a bezdrôtových LAN, ktoré pracujú v rovnakých frekvenčných pásmach ako tento produkt, môže dôjsť k rušeniu medzi produktom a takými inými zariadeniami. Pokiaľ dôjde k takému rušeniu, pred použitím tohto produktu vypnite iné zariadenia alebo tento produkt presuňte alebo ho nepoužívajte v blízkosti iných bezdrôtových zariadení.

SK



Pojem a logá **Bluetooth**® sú registrované ochranné známky spoločnosti Bluetooth SIG, Inc. a všetky použitia takých značiek spoločnosťou OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. podliehajú licencií.

Týmto spoločnosť OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. prehlasuje, že rádiové zariadenie typu VIVA (HBF-222T-EBK) spĺňa požiadavky smernice 2014/53/EÚ.  
Plný text vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na nasledujúcich stránkach: [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com).

Apple a logo Apple sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc., registrované v USA a iných krajinách. App Store je servisná známka spoločnosti Apple Inc.

Android, logo Google Play sú ochranné známky spoločnosti Google Inc.

#### Dôležité informácie týkajúce sa elektromagnetickej kompatibility (EMC)

Zariadenie HBF-222T-EBK vyrobené spoločnosťou OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. spĺňa normu EN60601-1-2:2015 o elektromagnetickej kompatibilitate (EMC). Ďalšia dokumentácia v súlade s ustanoveniami tejto normy o EMC je k dispozícii od spoločnosti OMRON HEALTHCARE EUROPE na adrese uvedenej v tomto návode na použitie alebo na internetovej adrese [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com). Pozrite si informácie o EMC pre zariadenie HBF-222T-EBK na webovej stránke.

## Záruka

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. poskytuje na tento produkt záruku 3 roky od dátumu nákupu. Záruka nepokrýva batérie, obaly a/alebo poškodenie akéhokoľvek druhu v dôsledku neprimeraného zaobchádzania (ak zariadenie spadne alebo sa s ním zle zaobchádza) zo strany používateľa. Reklamované produkty možno nahradiť len vtedy, ak sa vrátia spolu s pôvodnou faktúrou alebo dokladom o kúpe.

## Správny spôsob zneškodnenia tohto produktu (elektrické a elektronické zariadenia ako odpad)



Toto označenie uvedené na produkte alebo súvisiacej dokumentácii znamená, že sa produkt po opotrebovaní nesmie likvidovať spolu s domácim odpadom. V záujme ochrany životného prostredia a zdravia ľudí pred nekontrolovanou likvidáciou odpadu je potrebné tento produkt separovať od ostatných druhov odpadu a zodpovedajúco ho recyklovať, aby sa mohlo realizovať únosné opakované využívanie zdrojových materiálov.

Individuálni používatelia tohto produktu (súkromné osoby) získajú informácie o mieste a spôsobe správnej recyklácie v intenciách ochrany životného prostredia od predajcu, u ktorého tento produkt kúpili.

Firmy sa majú obrátiť na svojho dodávateľa a postupovať v zmysle podmienok obchodného kontraktu. Tento produkt sa nemá pri likvidácii miešať s iným komerčným odpadom.

Tento produkt neobsahuje žiadne nebezpečné látky.

Likvidáciu opotrebovaných batérií uskutočňujte podľa platných nariadení o zneškodňovaní batérií.

Opis symbolov, ktoré sa v závislosti od modelu môžu nachádzať na vlastnom produkte, predajnom balení alebo návode na obsluhu.

	Aplikovaný diel – typ BF Stupeň ochrany proti úrazu elektrickým prúdom (zvodový prúd)		Sériové číslo
IP XX	Stupeň ochrany proti vniknutiu podľa IEC 60529		Teplotné obmedzenia
	Označenie CE		Obmedzenie vlhkosti
	Symbol GOST-R		Obmedzenie atmosférického tlaku
	Symbol Euroázijskej zhody		Jednosmerný prúd
	Nutnosť preštudovať si návod na obsluhu		Tento produkt nesmú používať osoby so zdravotnými implantátmi, napr. kardiostimulátormi, umelým srdcom, pľúcami alebo inými elektronickými systémami na podporu životných funkcií.
	Zdravotnícka pomôcka		Dátum výroby
	Označenie UKCA (hodnotenie súladu vo Veľkej Británii)		Jedinečný identifikátor zariadenia



## 17. Informácie o zložení tela

### Princíp výpočtu parametrov stavby tela

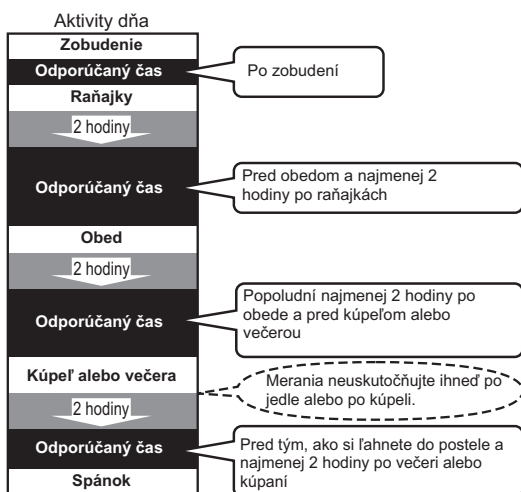
#### Tuk v tele má malú elektrickú vodivosť

Model VIVA stanovuje percentuálny podiel tuku v tele na základe bioelektrickej impedancie (BI). Svaly, cievy a kosti sú tkanivá ľudského tela, ktoré majú vysoký podiel vody, a preto sa vyznačujú dobrou elektrickou vodivosťou. Tuk v tele predstavuje tkanivo, ktoré sa vyznačuje slabou elektrickou vodivosťou. Za účelom zisťovania množstva tukového tkaniva v tele vyslala model VIVA do tela extrémne slabý elektrický prúd nižší než 500  $\mu$ A s frekvenciou 50 kHz. Tento slabý elektrický prúd nie je pri činnosti VIVA cítiť.

Na určenie stavby tela využíva toto zariadenie nameranú elektrickú impedanciu a informácie o výške, hmotnosti, veku a pohlaví a určuje výsledné údaje na základe údajov OMRON o stavbe tela.

#### Odporúčané časy pre meranie

Pochopenie normálnych výkyvov v percentuálnom podiele tuku Vášho tela Vám pomôže chrániť sa pred obezitou alebo redukovať jej mieru. Ozrejenie času v rámci vlastného denného cyklu, pri ktorom nastávajú výkyvy v percentuálnom podiele tuku v tele, Vám pomôže získať presné informácie o trendoch zmien množstva tuku v tele. Odporúčame toto zariadenie používať neustále v tom istom prostredí a za podobných podmienok dňa. (Pozri tabuľku)



SK

#### Merania neuskutočňujte za nasledujúcich podmienok:

- Bezprostredne po namáhavom cvičení, po kúpeľi alebo saune.
- Po požití alkoholu alebo vypití veľkého množstva vody a po jedle (cca 2 hodiny).

Ak sa meranie uskutočňuje v uvedenom fyzickom stave, vzhľadom na zmeny obsahu vody v tele sa môžu údaje vypočítaných parametrov stavby tela zásadne líšiť od skutočných hodnôt.

#### Čo to je BMI (Body Mass Index)?

Tento index využíva nasledujúci jednoduchý vzorec a vyjadruje pomer medzi hmotnosťou a výškou osoby.

$$\text{BMI} = \text{hmotnosť [kg]} / \text{výška [m]} / \text{výška [m]}$$

Na výpočet a klasifikáciu BMI využíva model OMRON VIVA informáciu o výške uloženú pod vašim osobným číslom alebo po zadaní informácií v režime hosťa.

Ak sa na základe BMI odhalí vyšší podiel tuku v tele než uvádza medzinárodná norma, je pravdepodobnosť vzniku bežných ochorení vyššia. Avšak určením indexu BMI sa nedajú odhaliť všetky typy tuku.

## Čo to je percentuálny podiel tuku v tele?

Percentuálny podiel tuku v tele predstavuje množstvo tuku vzhľadom na celkovú hmotnosť tela vyjadrené v percentách.

$$\text{Percentuálny podiel tuku v tele [\%]} = \left\{ \frac{\text{Hmotnosť tuku v tele [kg]}}{\text{hmotnosť tela [kg]}} \right\} \times 100$$

VIVA využíva na určovanie percentuálneho podielu tuku v tele metódu BI.

Podľa toho, kde v tele sa tuk nachádza, sa rozlišuje viscerálny tuk a podkožný tuk.

## Čo to je množstvo viscerálneho tuku?

### **Viscerálny tuk = tuk obklopujúci vnútorné orgány**

Priveľa viscerálneho tuku sa považuje za späť s vyšším obsahom tuku v krvnom riečišti, ktorý môže viesť k bežným ochoreniam typu hyperlipidémie a cukrovky, ktorá predstavuje poruchu schopnosti inzulínu prenášať energiu z krvného riečišťa a využívať ju v bunkách.

V záujme ochrany alebo zlepšenia kondície súvisiacej s bežnými ochoreniami je dôležité pokúsiť sa znížiť množstvo viscerálneho tuku na prijateľnú úroveň. Osoby s veľkým množstvom viscerálneho tuku majú veľký žalúdok. Avšak to nie je vždy tak a veľké množstvo viscerálneho tuku môže súvisieť s metabolickou obezitou. Metabolická obezita (viscerálna obezita v rámci normálnej hmotnosti) reprezentuje také množstvo tuku v tele, ktoré je vyššie než priemerné, pričom je hmotnosť celého tela vzhľadom na výšku v norme alebo nižšia.



## Čo to je podkožný tuk?

### **Podkožný tuk = tuk uložený pod kožou**

Podkožný tuk sa akumuluje nielen okolo žalúdka, ale aj okolo horných končatín, bokov, stehien a má na svedomí neželané proporcie tela. Hoci sa nepovažuje za priamo súvisiaci so zvýšeným rizikom ochorení, predpokladá sa, že pôsobí zvýšeným tlakom na srdce a spôsobuje iné komplikácie. Podkožný tuk sa pri meraní na tomto zariadení neuvádza, ale je súčasťou percentuálneho podielu tuku v tele.



## Čo to je kostrové svalstvo?

Svalstvo sa delí na dva typy - svalstvo vnútorných orgánov ako napríklad srdce a svalstvo upínajúce sa ku kostiam, ktoré slúži pre pohyby tela. Kostrové svalstvo možno budovať cvičením a inými aktivitami. Vyšší podiel kostrového svalstva znamená, že telo dokáže spaľovať energiu ľahšie, takže je menej pravdepodobné, že sa premení na tuk, čo napomáha viesť zdravý životný štýl plný energie.

## Čo to je bazálny metabolizmus?

Nezávisle od aktivity je pre zachovanie každodennej funkčnosti tela potrebný určitý minimálny kalorický príjem. Nazýva sa bazálny metabolizmus a informuje, koľko kalórií musíte zjesť, aby ste získali dost' energie pre funkcie vášho tela.

## 18. Diagramy na interpretáciu výsledkov meraní

### Interpretácia výsledkov percentuálneho podielu tuku v tele

	Vek	- (nízky)	0 (normálny)	+ (vysoký)	++ (veľmi vysoký)
Žena	10	< 16,1 %	16,1 až 32,2 %	32,3 až 35,2 %	≧ 35,3 %
	11	< 16,3 %	16,3 až 33,1 %	33,2 až 36,0 %	≧ 36,1 %
	12	< 16,4 %	16,4 až 33,5 %	33,6 až 36,3 %	≧ 36,4 %
	13	< 16,4 %	16,4 až 33,8 %	33,9 až 36,5 %	≧ 36,6 %
	14	< 16,3 %	16,3 až 34,0 %	34,1 až 36,7 %	≧ 36,8 %
	15	< 16,1 %	16,1 až 34,2 %	34,3 až 36,9 %	≧ 37,0 %
	16	< 15,8 %	15,8 až 34,5 %	34,6 až 37,1 %	≧ 37,2 %
	17	< 15,4 %	15,4 až 34,7 %	34,8 až 37,3 %	≧ 37,4 %
	18 až 39	< 21,0 %	21,0 až 32,9 %	33,0 až 38,9 %	≧ 39,0 %
	40 až 59	< 23,0 %	23,0 až 33,9 %	34,0 až 39,9 %	≧ 40,0 %
60 až 80	< 24,0 %	24,0 až 35,9 %	36,0 až 41,9 %	≧ 42,0 %	
Muž	10	< 12,8 %	12,8 až 27,9 %	28,0 až 31,8 %	≧ 31,9 %
	11	< 12,6 %	12,6 až 28,5 %	28,6 až 32,6 %	≧ 32,7 %
	12	< 12,3 %	12,3 až 28,2 %	28,3 až 32,4 %	≧ 32,5 %
	13	< 11,6 %	11,6 až 27,5 %	27,6 až 31,3 %	≧ 31,4 %
	14	< 11,1 %	11,1 až 26,4 %	26,5 až 30,0 %	≧ 30,1 %
	15	< 10,8 %	10,8 až 25,4 %	25,5 až 28,7 %	≧ 28,8 %
	16	< 10,4 %	10,4 až 24,7 %	24,8 až 27,7 %	≧ 27,8 %
	17	< 10,1 %	10,1 až 24,2 %	24,3 až 26,8 %	≧ 26,9 %
	18 až 39	< 8,0 %	8,0 až 19,9 %	20,0 až 24,9 %	≧ 25,0 %
	40 až 59	< 11,0 %	11,0 až 21,9 %	22,0 až 27,9 %	≧ 28,0 %
60 až 80	< 13,0 %	13,0 až 24,9 %	25,0 až 29,9 %	≧ 30,0 %	

SK

HD McCarthy et al, in the International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006 a Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, a klasifikované do štyroch úrovni spoločnosťou OMRON HEALTHCARE.

### Interpretácia výsledkov určovania množstva viscerálneho tuku

Množstvo viscerálneho tuku	Klasifikácia
1 až 9	0 (normálny)
10 až 14	+ (vysoký)
15 až 30	++ (veľmi vysoký)

Podľa vlastných údajov spoločnosti OMRON HEALTHCARE.

### **Interpretácia výsledkov percentuálneho podielu kostrového svalstva**

	<b>Vek</b>	<b>- (nízky)</b>	<b>0 (normálny)</b>	<b>+ (vysoký)</b>	<b>++ (veľmi vysoký)</b>
<b>Žena</b>	18 až 39	< 24,3 %	24,3 až 30,3 %	30,4 až 35,3 %	≥ 35,4 %
	40 až 59	< 24,1 %	24,1 až 30,1 %	30,2 až 35,1 %	≥ 35,2 %
	60 až 80	< 23,9 %	23,9 až 29,9 %	30,0 až 34,9 %	≥ 35,0 %
<b>Muž</b>	18 až 39	< 33,3 %	33,3 až 39,3 %	39,4 až 44,0 %	≥ 44,1 %
	40 až 59	< 33,1 %	33,1 až 39,1 %	39,2 až 43,8 %	≥ 43,9 %
	60 až 80	< 32,9 %	32,9 až 38,9 %	39,0 až 43,6 %	≥ 43,7 %

Podľa vlastných údajov spoločnosti OMRON HEALTHCARE.

### **Interpretácia výsledku BMI**

<b>Index BMI</b>	<b>BMI (určenie podľa WHO)</b>
< 18,5	- (Podváha)
18,5 až 24,9	0 (normálny)
25 až 29,9	+ (Nadváha)
≥ 30	++ (obezita)

SK

<p>Výrobca</p> 	<p>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPONSKO</p>
<p>Zastúpenie v EÚ</p> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;"> <span style="border-right: 1px solid black; padding: 0 5px;">EC</span> <span style="padding: 0 5px;">REP</span> </div>	<p>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLANDSKO <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a></p>
<p>Dovozca pre EÚ</p>	
<p>Výrobná prevádzka</p>	<p>Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd. No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou Jiangsu 225009, Čína</p>
<p>Dcérske spoločnosti</p>	<p>OMRON HEALTHCARE UK LTD. Dovozca pre Spojené kráľovstvo a zodpovedná osoba v UK Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK <a href="http://www.omron-healthcare.com/distributors">www.omron-healthcare.com/distributors</a></p>
	<p>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH <a href="http://www.omron-healthcare.com/distributors">www.omron-healthcare.com/distributors</a></p>
	<p>OMRON SANTÉ FRANCE SAS <a href="http://www.omron-healthcare.com/distributors">www.omron-healthcare.com/distributors</a></p>