

SMART váha s diagnostikou 13 telesných parametrov + Bluetooth a mobilná aplikácia

Návod na použitie

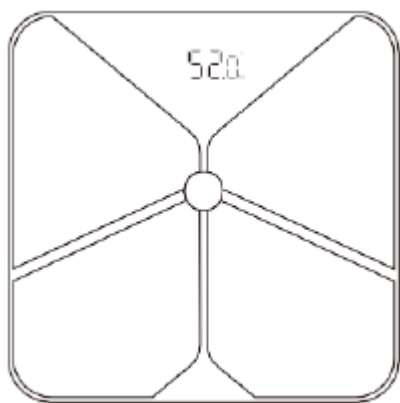
Obsah balenia:

- 1 x Váha
- 4 x AAA batérie

Špecifikácie:

- Max.:180kg/400lb/28st
- Min.: 6kg/13.2lb/0.93st
- Min.rozdiel:0.1kg/0.2lb
- Batérie:4x1.5V AAA (v balení)

Rýchly prehľad



Príprava

Nastavenie váhy

1. Povyťahnite izolačnú fóliu ktorá vyčnieva z krytu na batérie (pri novozakúpenom prístroji), alebo vložte 4 batérie typu AAA do priestoru pre batérie
2. Položte váhu na rovný a tvrdý povrch.

Nastavenie aplikácie

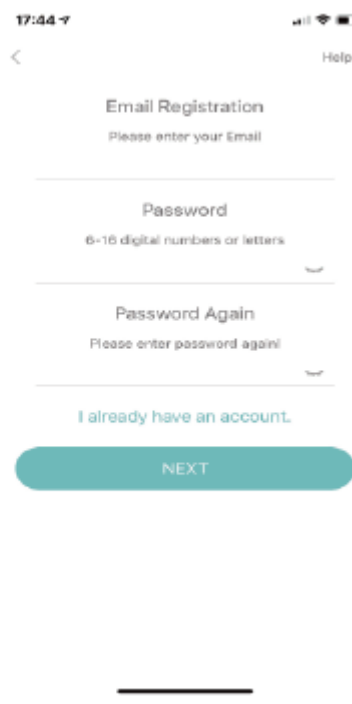
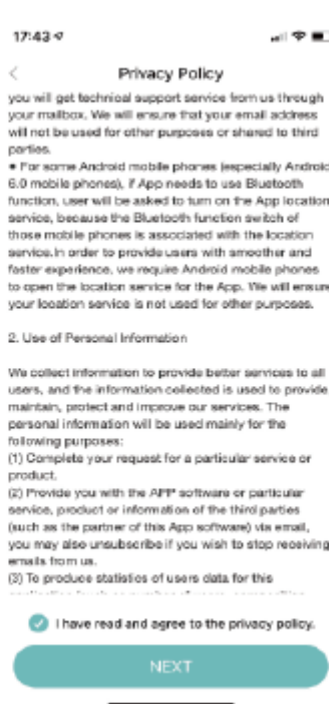
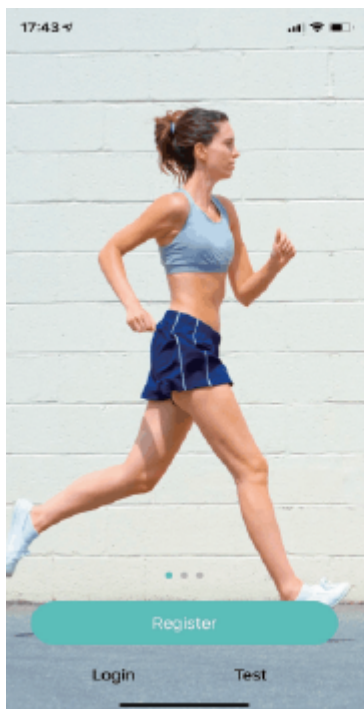


1. Stiahnite si aplikáciu.
2. Prejdite do obchodu App Store alebo Google play. Vyhľadajte kľúčové slovo „Fitdays“ alebo naskenujte nasledujúci QR kód pomocou vášho telefónu a vyhľadajte aplikáciu.
3. Stiahnite a nainštalujte si program „Fitdays“ do vášho telefónu.
4. Vo vašom smartfóne povoľte pripojenie Bluetooth.
5. Otvorte aplikáciu v telefóne. Zaregistrujte si účet pomocou vašej e-mailovej adresy alebo môžete použiť aj anonymné jednorazové prihlásenie.
6. Pridajte váš užívateľský profil zadaním pohlavia, mena, dátumu narodenia, výšky a cieľovej hmotnosti.

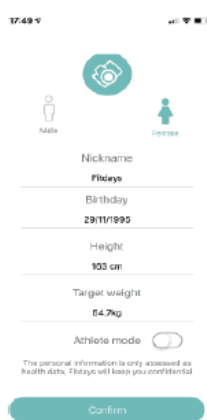
SMART váha s diagnostikou 13 telesných parametrov + Bluetooth a mobilná aplikácia

Návod na použitie

Registrácia



Zadajte profil používateľa



Clean and Bare feet



With socks or shoes



Použitie váhy

Normálna kontrola hmotnosti (bez analýzy tel. parametrov)

- 1) Položte váhu na tvrdý a rovný povrch.
- 2) Oboma nohami sa postavte na vážiacu plošinu a rovnomerne rozložte vašu váhu.
- 3) Po ustálenom odčítaní sa hmotnosť zastaví a začne blikať, čo indikuje konečnú nameranú hodnotu hmotnosti.

SMART váha s diagnostikou 13 telesných parametrov + Bluetooth a mobilná aplikácia

Návod na použitie

Analýza zloženia tela (s využitím aplikácie)

- 1) Položte váhu na tvrdý a rovný povrch.
- 2) Skontrolujte, či je aplikácia správne nastavená a či je v telefóne zapnutá funkcia Bluetooth.
- 3) Otvorte aplikáciu a nechajte ju aktívnu na domovskej obrazovke. Automaticky sa pripojí k váhe.
- 4) Postavte sa na váhu bosými nohami a uistite sa, že sú obe chodidlá v kontakte so všetkými 4 bioelektronickými impedančnými snímačmi (kovové časti).
- 5) Stojte na váhe asi 8 sekúnd, prípadne až do skončenia analýzy,
- 6) Analyzované data sa zobrazia a uložia do vašej aplikácie v telefóne.1)

Aplikácia FitDays je dostupná v slovenskom, českom a rumunskom jazyku.



Vysvetlivky parametrov v aplikácii:

Úvodná obrazovka:

- Weight average** - priemerovaná hmotnosť zo všetkých meraní
BMI Average - priemerovaný Index Telesnej Hmotnosti zo všetkých meraní
Body Fat Average - priemerovaný telesný tuk zo všetkých meraní

Obrazovka Details (po ťuknutí na more details)

1. Weight = Váha
2. BMI = Body Mass Index - Index Telesnej Hmotnosti)
3. Body Fat = Telesný tuk v %
4. Fat free body weight = Telesná váha bez tuku
5. Subcutaneous fat = Podkožný tuk
6. Visceral Fat = Viscerálny tuk
7. Body water = Obsah vody v tele v %
8. Skeletal Muscle = Kostrové svaly v %
9. Muscle Mass = Celková svalová hmota v kg
10. Bone Mass = Kostná hmota v kg
11. Protein = Pomer bielkovín (proteínov) v tele v %

SMART váha s diagnostikou 13 telesných parametrov + Bluetooth a mobilná aplikácia

Návod na použitie



12. BMR = Bazálny metabolizmus
13. Body Age = Vypočítaný vek tela

Upozornenia / Varovania

- Aby ste sa vyhli pádu či prevráteniu, buďte opatrní a nestúpajte na okraj váhy.
- Neskáčte na váhu.
- Váhu chráňte pred tupými nárazmi, teplotnými výkyvmi a potenciálnymi zdrojmi tepla (napr. kachle, kúrenie)
- Nenechajte na váhu spadnúť iné predmety, pretože by to mohlo poškodiť vnútorné sensory.
- Váhu nepoužívajte, ak máte mokré nohy alebo telo.
- Váha má maximálnu kapacitu 180 kg, neumiestňujte na ňu však nič, čo váži viac ako 180 kg.
- Váhu postavte na rovnú podlahu - inak by mohla spadnúť, resp. zošmyknúť.
- Váhu čistite mierne navlhčenou handričkou. Váhu NEPONÁRAJTE do vody ani nepoužívajte chemické / abrazívne čistiace prostriedky.

Manipulácia s batériou

- Ak budete váhu skladovať neaktívnu dlhší čas, odporúča sa vybrať batérie, aby nedošlo k ich vytečeniu.
- Uchovávajte batérie mimo dosahu detí.
- NEPOUŽÍVAJTE SPOLU staré a nové batérie ani nekombinujte batérie rôznych zložení/ značiek
- Neohrievajte ani nepoužívajte zdeformované batérie.
- Nevhadzujte batérie do bežného odpadu.
- Informácie o recyklácii batérií získate z miestnych inštitúcií, nariadení a predpisov