

Doporučené časy měření

DENNÍ AKTIVITY

Vstávání	
Doporučený čas	Po probuzení
Snídaně	
2 hodiny	
Doporučený čas	Před obědem a více než dvě hodiny po snídani
Oběd	
2 hodiny	
Doporučený čas	Odpoledne, více než dvě hodiny po obědě a před večerní koupelí nebo večeří
Koupel nebo večeře	
2 hodiny	
Doporučený čas	Vyhnete se měření těsně po jídle či koupeli
Spánek	
	Před spaním, více než dvě hodiny po koupeli či večeři



Vysvětlení naměřených výsledků

% tělesného tuku

Věk	Nizký -			Normální 0							Vysoký +							Very High ++										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Muž 18-39	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Muž 40-59	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Muž 60-80	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Žena 18-39	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Žena 40-59	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Žena 60-80	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

% kosterního svalstva

Věk	Nizký -			Normální 0							Vysoký +							Velmi vysoký ++	
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47		
Muž 18-39	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47		
Muž 40-59	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47		
Muž 60-80	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47		
Žena 18-39	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
Žena 40-59	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
Žena 60-80	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		

Hladina viscerálního tuku

Normální 0										Vysoký +										Velmi vysoký ++									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

BMI

Podváža -										Normální 0										Nadváža +										Obezita ++			
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34													
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34													

OMRON VIVA

Chytrý monitor skladby lidského těla

RYCHLÉ NASTAVENÍ

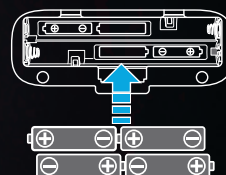
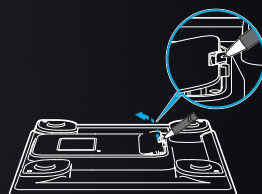


OMRON

Jednoduché kroky k nastavení monitoru **VIVA**

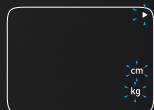
KROK 1

Vložte baterie



KROK 2

Stiskněte tlačítko **ON/OFF**. Výchozí jednotky měření jsou nastaveny "kg a cm". Stiskněte tlačítko **SET** k potvrzení nebo **▶** pro změnu jednotek na "lb a inch" nebo "st-lb a inch". Stiskněte **SET** pro potvrzení.



Nastavte datum a čas.
(Stiskněte **▶** pro výběr a **SET** pro potvrzení).



Rok



Měsíc



Den



Zařízení se vypne.

KROK 3

Ujistěte se, že máte na telefonu zapnuté Bluetooth.

Zdarma si stáhněte aplikaci "OMRON connect".



iPhone & Android™



* Pokud již máte aplikaci staženou, jděte na:
Menu > Zařízení > Přidat zařízení >
> Monitor skladby lidského těla >
> VIVA - a potvrďte OK.

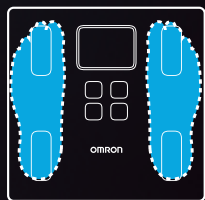
KROK 4

Dle instrukcí v aplikaci OMRON connect spárujte svůj chytrý telefon s **VIVOU**.



KROK 5

Umístěte **VIVU** na **tvrdou, rovnou podlahu**. Změřte se: Stoupněte na **VIVU bosými chodidly**. Ujistěte se, že klenby chodidel jsou uprostřed zařízení. Stůjte rovně.



VIVA Vás automaticky rozpozná. Sestupte ze zařízení, výsledky měření se zobrazí na displeji.

KROK 6

Vaše výsledky měření se přenesou poté, co bude zařízení vypnuto (3 min). Pokud chcete mít výsledky přeneseny do aplikace ihned, stiskněte **SET** nebo **ON/OFF**. Nyní jste připraveni používat **VIVU**.



Pro ucelené výsledky měření tělesné skladby je doporučeno měřit se ve stejném prostředí za stejných okolností. VIVA může být používána i jako samostatné zařízení bez nutnosti připojení k aplikaci. Před prvním použitím si pozorně přečtěte Návod k použití. Další informace jsou k dispozici v aplikaci OMRON connect v sekci "Help".