



„Multicare” elemző mérleg

GYVBF1

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



Kérjük üzembe helyezés előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót!

## Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy Vivamax terméket választott.

A termék méri a test zsír/hidratáció/izom/csont arányát és segíti Önt abban, hogy a mindennapok során tudjon változtatni ezek arányán. A mérés az Ön általános adatainak (magasság, súly, kor, nem) felhasználásával történik. A mérési eredmény megmutatja a napi ajánlott kalória bevitelt, és segít figyelemmel kísérni diétájának eredményességét. Kérjük üzembe helyezés előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

### A diagnosztikai mérleg mérési elve

A mérleg a B.I.A. (bioelektromos impedancia-analízis) elv szerint működik. Törpe feszültségű elektromos áramot enged ár a testen, és a test összetevőinek arányát az elektromos impulzusokra való érzékenység különbségeiből állapítja meg. A villamos ellenállás (impedancia) mérésével, valamint állandó, ill. egyéni paraméterek (életkor, testmagasság, nem) számításba vételével megállapítható a testzsír részarány, valamint a test egyéb paraméterei. Az izomszövetnek és a víznek jó az elektromos vezetőképessége, ezáltal pedig csekély az ellenállása. A csont és a zsírszövet ezzel szemben alacsony vezetőképességgel rendelkezik, mivel a zsírsejtek és a csont a nagy ellenállás miatt az áramot alig vezetik.

Vegye figyelembe, hogy a diagnosztikai mérleggel meghatározott értékek csupán tájékoztató jellegűek. A testzsírt, a testvizet, az izomhányadot és a csontfelepítést csak szakorvos tudja nagy pontossággal megállapítani gyógyászati módszerek segítségével.

### Felhasználóbarát tippek

#### Mérés közben

- A. A készülék automatikusan bekapcsol, ha ráállnak. A pontos eredményhez először csak érintse meg a készülék mérőfelületét, majd akkor álljon rá, amikor a kijelző beáll a 0,0 értékre.
- B. Mindig mezítláb álljon a mérlegre, törölje meg talpát a használat előtt. Mielőtt ráállna, vegye le a cipőjét, zokniját, hogy a testzsír százalék mérését megkönnyítse.
- C. Lépjen óvatosan mérő felületre.
- D. Lehetőség szerint minden nap ugyanabban az időpontban végezze a mérést.
- E. A mérési eredményt befolyásolhatja, ha Ön a mérés előtt intenzív testmozgást végzett, túlzott diétát folytat, vagy extrém kiszáradás áll fenn.
- F. Mérés előtt helyezze a készüléket szilárd, lapos felületre.
- G. Mérés közben ne mozogjon a mérlegen.
- H. A testzsír testvíz, csont, izom százalék mérésekor született eredmények félrevezetőek lehetnek a következő személyeknél:
  - a. 10 kg alatti gyermekek (csak normál módban tudják használni a készüléket)
  - b. Testmagasságukhoz képest aránytalanul túlsúlyos személyek esetében a készülék **ERR** hibajelzéssel tér vissza
  - c. Testépítők és egyéb versenysportoló atléták
- I. A következő személyeknek nem javasolt a mérleg használata:
  - a. Várandós hölgyek
  - b. Ödémás betegek
  - c. Dialízis kezelés alatt álló személyek
  - d. Szívritmus szabályozóval vagy egyéb pacemakerrel rendelkező személyek

## Biztonsági figyelmeztetések

- A mérleggel meghatározott százalékos értékek kizárólag tájékoztató jellegűek, a készülék orvosi diagnózisra nem használható. Ha úgy érzi, az értékei zavaróan eltérnek a normálistól, konzultáljon orvosával.
- Használat közben ügyeljen arra, hogy erős elektromágneses tétől távol legyen.
- Ügyeljen arra, hogy használatkor a készülék felszíne mindig száraz legyen.
- Mindig a mérleg közepére álljon, hogy az egyensúly tökéletes legyen a mérés közben.

## Termékjellemzők

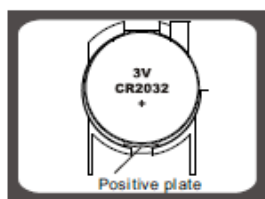
- Multi funkciós készülék: méri a testzsír tartalmát (százalékban), a szervezet víz- izom-, csonttartalmát (százalékban), és minden méréskor kiszámítja a rajta álló személy számára ajánlott napi kalória bevitel mennyiségét
- 12 különböző személy adatai tárolhatók a készülék memóriájában
- Opcionális normál mérési mód (paraméter beállítás)
- Elem alul- és túltöltöttségének jelzése

## Mérési tartomány

	Súly	Zsír %	Hidratáció %	Izom %	Csont %	Kalória
Index tartomány	2 – 150 kg	4.0 % ~ 60.0 %	27.5 % ~ 66.0 %	20.0 % ~ 56.0 %	2.0% ~ 20 %	
Mérési egység	0.1 kg	0.1 %	0.1 %	0.1 %	0.1 %	1 KCAL

## Elemek elhelyezése, beüzemelés

A készülék 1 db CR2032 lítium elemmel működik. Első használat előtt távolítsa el az elválasztó fóliát.



- Nyissa ki az elemtartó fedelét a mérleg alján.
- Nyomja meg az elemet óvatosan, az elem magától kiesik.
- Helyezze be az új elemet pozitív oldalával felfele a képen látható módon. Ügyeljen a polaritásra.

## Nyomógombok

SET (Beállít): Megnyomásával a paraméter beállítás menübe tud lépni.  
(Kérjük, olvassa el a személyes paraméter beállítást a túloldalon)

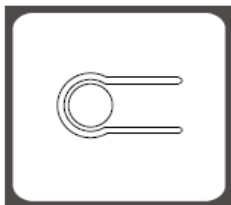
▲: Minden egyes gombnyomásra eggyel nő az aktuálisan beállítandó érték. Folyamatos gombnyomásra az érték gyorsabban változik.

▼: Minden egyes gombnyomásra eggyel csökken a beállítandó érték. Folyamatos nyomásra az érték gyorsabban változik.

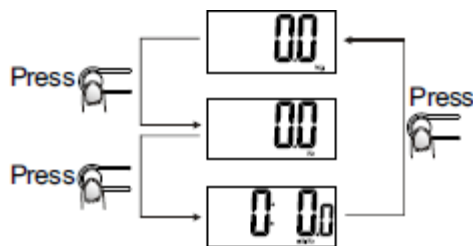
## LCD kijelző



### A súly mértékegység beállítása



A készülék alján az elemtartó mellett található gomb megnyomásával beállítható, hogy a készülék milyen mértékegységben mutassa a súlyt. Nyomja meg a gombot készülék kikapcsolt állapotában, és a kijelzőn megjelenik az aktuális súly mértékegység. Nyomja meg újra a gombot, és a készülék átvált a másik mértékegységre.



A mértékegység kiválasztása után a készülék 3 másodpercen belül kikapcsol. A készülék újbóli bekapcsolásakor a kiválasztott súly mértékegység aktiválva lesz.

láb: font = 453,6 g

kg: kilogramm

Amennyiben a készülék mérési egységének az lb-t / st-t állítja be, a magasságot a készülék lábban és inchben mutatja.

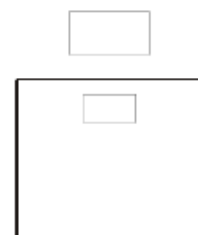
Amennyiben a készülék mérési egységének kg van beállítva, a magasságot cm-ben mutatja.

Választható normál súly mérés mód.

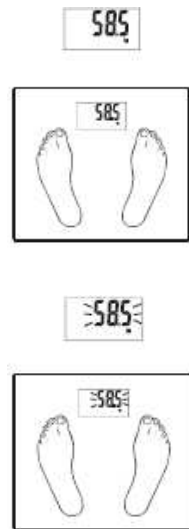
(paraméter beállítás nélkül)

#### 1. Normál súlymérés (automata bekapcsolás)

- Az alapbeállítások elvégzése után helyezze el a mérleget vízszintes, lapos felületen.

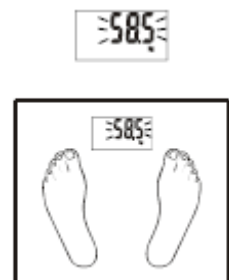


- b. Lépjen fel a felületre, majd lépjen le és várja meg, míg a kijelző 0,0 értéket mutat.
- c. Lépjen újra a mérlegre és megkezdődik a mérés.
- d. A kijelzőn villogva megjelenik a mért súly.
- e. Amikor abbahagyja a villogást, a mérési eredmény kiíródik a képernyőre.



## 2. Egymást követő mérések

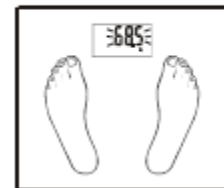
Miután a mért eredmény végleges lett, a mérleg további mérések elvégzésére is használható. Azonban ahhoz, hogy a további mérést is tudjon végezni, minimum 2 kg kell legyen a mérendő felhasználó súlya. Például, ha Ön 2 kg alatti kisgyermeké súlyát szeretné megmérni, először mérje meg magát, majd álljon vissza a mérlegre a babával együtt. A különbségből megtudja a baba súlyát.



A mért érték villogni kezd, majd elmentődik a memóriába.



Lépjen le a mérlegről, fogja meg a babát, és lépjen rá a mérlegre újra.



A készülék kijelzi az teljes súlyt, amiből kiszámolhatja a baba súlyát.

## 3. Programozott mérés előre beállított paraméterekkel

Testzsír % / Víz % / Izom % / Csont % / Ajánlott kalória bevitel mérése

### Személyes adatok beállítása

Amikor először helyezi be az elemeket és veszi használatba a mérleget, a következő adatokat látja majd beállítva:

Nem	Magasság	Életkor
Férfi	165 cm/ 5'05.0"	25

Az adatok a következő skálán belül beállíthatók.

Memória	Nem	Magasság	Életkor
1-12 személy adatai	Nő/Férfi	100~250 cm 3'03.5"~8'02.5"	10~100

### További adatok beállítása, egy példán szemléltetve

Példa: 1. használó, hölgy, 165 cm, 28 éves

Power off

Nyomja meg a SET (ON/SET) gombot a bekapcsoláshoz

Nyomja meg a ▲▼ gombot a felhasználó kiválasztásához

Nyomja meg a SET (ON/SET) az adat rögzítéséhez és a következő beállításhoz való lépéshez

Nyomja meg a ▲▼ gombot a nem kiválasztásához

Nyomja meg a ▲▼ gombot a magasság beállításához

Nyomja meg a SET (ON/SET) az adat rögzítéséhez és a következő beállításhoz való lépéshez

Nyomja meg a ▲▼ gombot a kor kiválasztásához

Nyomja meg és engedje el a mérőfelületet a tenyerével.

Power off

A készülék pár másodperc után automatikusan kikapcsol

A kijelző ezt fogja mutatni: 0.0

### Figyelem!

Amennyiben a paraméterek beállítása közben 6 másodpercig nem nyom le gombot, a készülék automatikusan beállítottnak veszi az értékeket.

A beállítás közben bármikor tenyérrel nyomást gyakorol mérőfelületre, a kijelző „0,0”-t fog mutatni és megkezdheti a mérést. A testzsír- és vízszázalék számítása a már beállított, vagy az éppen frissített adatok alapján fog történni.

Miután befejezte az adatok beállítását, a SET gombot megnyomva máris folytathatja egy másik személy adatainak beállításával.



A mérés megkezdése előtt győződjön meg róla, hogy a talpa érintkezik a fém elektródákkal a mérőlapon, máskülönben a készülék nem fogja tudni pontosan megadni a testzsír százalékot.

Ahhoz, hogy kellőképpen meg tudjon győződni a készülék pontosságáról, vegye le cipőjét és zokniját, mielőtt a mérőfelületre áll.

### Normál mód (nem azonnali rálépés)

Példa: a 7. felhasználó, nő, 168 cm, 29 éves



	Túl magas testzsír százalék Ügyeljen a diétájára, és mozogjon többet.
	Hiba – Tesztisméltés Végezzen ismételt mérést annak érdekében, hogy helyes eredményt kapjon.

### Tisztítás és karbantartás

- Vékony, puha, nedves rongyot használjon a mérleg tisztításához. Ne merítse vízbe. Tisztítás során ne használjon semmilyen tisztítószert.
- Ha bármilyen étel vagy szennyeződés kerül a készülékre, azonnal távolítsa el. Ez különösen fontos, ha folyadék kerül rá.
- Minden esetben masszív, egyenletes, vízszintes felületen használja a készüléket. Ne használja szőnyegen.
- A mérőfelület csúszik, ha víz éri. Tartsa szárazon.
- A mérés alatt mindig maradjon mozdulatlan.
- Ne ütögesse, rázza vagy dobja el a készüléket.
- Tartsa a készüléket száraz hűvös helyen.
- Ha nem sikerül bekapcsolni a készüléket, ellenőrizze illetve cserélje ki az elemeket..
- Ha a kijelző hibát jelez, vagy hosszú ideig nem sikerül a készüléket kikapcsolnia, vegye ki az elemet 3 másodpercre és helyezze vissza, hogy újra induljon a készülék. Amennyiben nem sikerül a problémát megoldani, forduljon a szervizhez, illetve a forgalmazóhoz.

### Műszaki adatok

LCD kijelző mérete: 74x35,6 mm

Erőforrás: 1 db CR2032 elem

Maximális mérési súly: 150 kg/330lb/24st

Üveg vastagság: 1,7 cm

### Értékelő táblázatok

#### A testzsír százalékról

Az emberi szervezet testzsírtartalmát mutatja százalékban. Az emberi szervezet tartalmaz zsírt, ez bizonyos mértékig normális. A túl magas testzsír százalék a szervezet egészségének romlásához vezethet, ezért fontos ügyelni az arányok megtartására.

#### Értékelő táblázat

Amellett, hogy a készülék kiszámítja a testzsír százalékot, a szervezet víz-, csont- és izomtartalmát, javaslatot ad az egy napra ajánlott kalória-bevitel mennyiségére is.

A mérés után a következő táblázatot használhatja az eredmények értékeléséhez:

Kor	Testzsír (%) Nő	Testvíz (%) Nő	Testzsír (%) Férfi	Testvíz (%) Férfi	Állapot	Kijelző
≤30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Túl sovány	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Sovány	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normális	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Túlsúlyos	
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Enyhén túlsúlyos	
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Túl sovány	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Sovány	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normális	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Túlsúlyos	
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Enyhén túlsúlyos	

## Kiegészítő táblázat a mért értékek kiértékeléséhez

### Csonttömeg

Csontjaink testünk többi részéhez hasonlóan természetes fel- és leépülési, valamint öregedési folyamatoknak vannak kitéve. A csonttömeg gyermekkorban gyorsan növekszik, és 30–40 év közötti életkorban éri el a maximumot. Az életkor előrehaladtával ezután a csonttömeg ismét valamelyest csökken. Egészséges táplálkozással (elsősorban kalcium és D-vitamin bevitelével) és rendszeres testmozgással ez a leépülési folyamat némileg kitolható, de emellett tudatos izomépítéssel is fokozhatja csontvázának stabilitását. Fontos tudni, hogy ez a mérleg nem a csontok kalciumtartalmát mutatja ki, hanem a csontok valamennyi összetevőjének a súlyát határozza meg (szerves anyagok, szervetlen anyagok és víz).

### Figyelem!

A csonttömeg nem tévesztendő össze a csontsűrűséggel.

A csontsűrűség csak orvosi vizsgálattal (pl. CT, ultrahang) határozható meg. Ezért ezzel a mérleggel nem lehet következtetéseket levonni a csontok és a csontkeménység változásaira (pl. osteoporózis).

### Hidratáltság

Számos hátránya van annak, ha valaki nem iszik elég vizet. Naponta 2 liter, tehát nyolc pohár **víz elfogyasztása** javasolt, ez a megfelelő mennyiség, hogy az ember hidratált és egészséges maradjon.

A rendszeres folyadékpotlással csökken az étvágy is, így a fogyókúrázók is jól teszik, ha figyelnek napi vízfogyasztásukra.

Viszont a túl sok **vízivás**nak is lehet hátránya, egyes esetekben hyponatraemiához vezethet: ilyenkor a nátrium a vérben túlságosan felhígul.

Ne hagyatkozzunk kizárólag a szomjúságra - a megfelelő vízfogyasztás érdekében a következők javasoltak:

- Mérjük meg testsúlyunkat heti egy alkalommal, hogy ellenőrizzük **hidratáltságunkat**: testsúlyunknak nem szabad túlságosan ingadoznia.
- Reggelente ellenőrizzük a vizelet színét és mennyiségét - Akkor jó, ha bőséges mennyiségűt ürítünk, a vizeletnek tisztának és fakónak kell lennie.

- Reggelente úgy kell felkelnünk, hogy hidratáltak érezzük magunkat: ha szomjasak vagyunk, valószínűleg nem iszunk elég folyadékot.
- Ha energiát választunk, olyat vegyünk, amelyben kevés a cukor.
- A **kávé, tea**, a víz alapú gyümölcsök és zöldségek, levesek is folyadékbevitelnek számítanak. A kávé nem vízajtó, hacsak nem 5 csészével iszunk meg naponta, mert az gyakoribb vizelésre késztet.
- Az alvás alatt 6-8 óráig nem eszünk semmit, ezért ne azonnal három pohár vízzel vagy gyümölcslével indítsuk a reggelt - lassan és kevesebbet fogyasszunk ilyenkor!
- A nap folyamán legalább egyszer vízen kívül más folyadékot is fogyasszunk.

## A kalóriáról

### Kalória és energiafogyasztás

A kalória egy energiaegység. A készülék által kijelzett kalóriamennyiség az az érték, amelyre az Ön szervezetének naponta szüksége van ahhoz, hogy a szervezetének normális működését fenntartsa.

### Kalória és súlyleadás

A jó fogyókúra módszer az, ha odafigyel a kalória bevitel mennyiségére és ezt különböző testgyakorlatokkal, tornával kombinálja. Ha a napi kalória bevitel mennyisége nem fedezi a szervezet működéséhez szükséges energiát, akkor testünk a felhalmozott energiához nyúl, és így a lerakódott zsírt kezdi égetni.

### A test víztartalmának, izom- és csonttömegének normál értékei

Életkor	Hölgyek				Férfiak			
	Víz	Izom	Csont	Kalória (kcal.)	Víz	Izom	Csont	Kalória (kcal)
6-11	54-65%	24-34%	15-19%	1500-2000	56-67%	25-36%	15-19%	1600-2200
12-15	54-64%	28-38%	14-18%	2000-2400	58-69%	32-44%	15-19%	2200-2700
16-39	50-60%	32-38%	15-19%	2000	55-65%	38-44%	16-20%	2300
40-60	45-55%	30-36%	15-19%	1800	50-60%	36-42%	16-20%	2100
60 felett	40-55%	29-35%	14-18%	1600	45-60%	34-40%	15-19%	1800

A táblázatban található adatok normál életmódot élő egészséges emberekre vonatkoznak. Az átlagtól eltérő (sportoló, fizikai munkát végző, illetve valamilyen betegségben szenvedő) emberek értékei ettől jelentősen különbözhetnek.

A táblázatban látható %-ban megadott értéket a mérleg által mutatott csonttömeg (kg/lb) értékből az alábbi módon számolhatja ki:

- A mért testsúly 70 kg, a mért csonttömeg pedig 12,6 kg
- A táblázatban megadott érték pedig így adható meg ezek alapján:  $12,6 \times 100/70 = 18\%$

**Figyelem! A fentebb felsorolt adatok embereken végzett mérések alapján alakultak ki. A táblázatokban szereplő értékek csak viszonyítási alapul szolgálnak. Ha bármilyen kérdése, vagy panasa van az egészségével kapcsolatban, forduljon orvoshoz.**

**Magyarországi forgalmazó**



**Vivaldi Kft.**

2120 Dunakeszi

Pallag u. 37.

Tel.: 06-1/889-9080

[www.vivamax.hu](http://www.vivamax.hu)

[info@vivaldi.hu](mailto:info@vivaldi.hu)