

beurer

BF 600 Style Pure black & white



H Diagnosztikai mérleg
Használati útmutató

CE

Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a kínálatunkban szereplő termékek egyikét választotta. Nevünk garanciát jelent a kiváló minőségű és részletesen ellenőrzött minőségi termékekre olyan területeken, mint a hő-, súly-, vérnyomás-, testhőmérséklet- és pulzuszámolás, valamint a kímélő terápiák, masszáz, levegőtisztítás, szépségápolás és csecsemőgondozás.

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt utasításokat. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra, és tegye azt más használók számára is hozzáférhetővé.

Termékeinket szívesen ajánljuk figyelmébe!
Az Ön Beurer-csapata

Tartalom

1. A készülék ismertetése.....	2	8. A mérés elvégzése	7
2. Jelmagyarázat	3	9. Eredmények értékelése	8
3. Figyelmeztetések és biztonsági tudnivalók	3	10. További információk	10
4. Információ.....	4	11. A készülék tisztítása és ápolása.....	10
5. A készülék leírása	5	12. Ártalmatlanítás.....	11
6. Üzembe helyezés az alkalmazás segítségével ...	5	13. Mi a teendő probléma esetén?	11
7. A mérleg üzembe helyezése alkalmazás nélkül..	6		

A csomag tartalma

- Rövid útmutató
- BF 600 diagnosztikai mérleg
- 2 x 1,5 V-os AAA elem
- Ez a használati útmutató

1. A készülék ismertetése

A készülék funkciói

Ez a digitális diagnosztikai mérleg súlymérésre és az Ön fitness adatainak diagnosztizálására szolgál. Csak a magánszférában történő, saját használatra készült.

A mérlegnek a következő diagnosztikai funkciói vannak, amelyeket összesen 8 személy használhat:

- testsúlymérés és testtömeg-index,
- testzsírszázalék,
- testvíz aránya,
- izomarány,
- csonttömeg, valamint
- alpanyagcsere (BMR) és aktív anyagcsere (AMR) meghatározása.

Ezekon kívül a mérleg a következő funkciókkal is rendelkezik:

- átkapcsolás a kilogramm [kg], a font [lb] és a Stone [st] között,
- automatikus kikapcsolási funkció,
- elemcsere kijelzése gyenge elemek esetén,
- felhasználó automatikus felismerése,
- 8 személy utolsó 30 mérésének tárolása, ha azok az alkalmazásra nem vihetők át,
- A termék **Bluetooth®** low energy technology funkciót használ, 2,402 - 2,480 GHz-es frekvenciasávon, adóteljesítmény max. 0dBm.

Rendszerkövetelmények

iOS 8.0 vagy újabb, Android™ 4.4 vagy újabb Bluetooth® 4.0 funkcióval.

Kompatibilis eszközök listája:



2. Jelmagyarázat

A következő szimbólumokat használjuk a használati útmutatóban:



VIGYÁZAT Sérülésveszély vagy egészségkárosodás veszélye.



FIGYELEM A készülék vagy a tartozékok károsodásának veszélye.



Megjegyzés Fontos információkra vonatkozó megjegyzések.

3. Figyelmeztetések és biztonsági tudnivalók

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt utasításokat. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra, és tegye azt más használók számára is hozzáférhetővé.



FIGYELMEZTETÉS

• **A mérleget orvosi implantátumokkal (pl. szívritmus-szabályozóval) rendelkező személyek nem használhatják. Ellenkező esetben a készülék azok működését befolyásolhatja.**



- Terhesség alatt nem szabad használni.
- Soha ne álljon a mérleg egyik külső peremére: Borulásveszély!
- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet! Kisgyermek számára elérhetetlen helyen tárolja az elemeket és a mérleget. Az elemek lenyelése esetén azonnal orvoshoz kell fordulni!
- Tartsa távol a gyermekeket a csomagolóanyagtól (fulladásveszély).
- Figyeljen arra, hogy ne álljon nedves lábbal a mérlegre, és ne lépjen a mérlegre, ha nedves a felülete-csúszásveszély!



Az elemekkel kapcsolatos figyelmeztetések

- Ha valamelyik elemcella folyadék a bőrre vagy a szembe jut, az érintett területet öblítse le vízzel és forduljon orvoshoz.
- **⚠ Fennáll a lenyelés veszélye!** A kisgyermek az elemeket lenyelhetik és azok fulladást okozhatnak. Ezért tartsa az elemeket kisgyermekektől elzárt helyen!
- Ügyeljen a pozitív (+) és negatív (-) polarításra.
- Ha valamelyik elem kifolyt, akkor húzzon védőkesztyűt, majd száraz ruhával alaposan tisztítsa meg az elemtartó rekeszt.
- Védje az elemeket a túlzott hőtől.
- **⚠ Robbanásveszély!** Ne dobja az elemeket tűzbe.
- Az elemeket nem szabad utántölteni, vagy rövidre zární.
- Ha hosszabb időn keresztül nem használja a készüléket, vegye ki az elemeket az elemtartóból.
- Csak ugyanazt vagy egyenértékű elemtípust használjon.
- Az elemeket mindig egyidejűleg cserélje ki.
- Ne használjon akkumulátorokat!
- Az elemeket nem szabad szétszedni, kinyitni vagy feldarabolni.



Általános tudnivalók

- A készülék csak saját használatra szolgál, nem orvosi vagy kereskedelmi alkalmazásra készült.
- Vegye figyelembe, hogy műszakilag korlátozott mérési tűrések lehetségesek, mert nem orvosi vagy professzionális felhasználásra hitelesített mérlegről van szó.
- Eltérő mérési eredmények esetén (a mérleg és az alkalmazás között) kizárólag a mérlegen látható értékeket kell figyelembe venni.
- A mérleg terhelhetősége max. 180 kg (396 lb, 28 St). Súlymérésénél és a csonttömeg meghatározásánál az eredmények 100 grammos (0,2 lb) lépésekben jelennek meg.
- A testzsír, testvíz és izomtömeg mérési eredményei 0,1%-os lépésekben jelennek meg.
- A kalóriaszükséglet 1 kcal lépésekben kerül megadásra.
- Kiszállításkor a mérleg „cm” és „kg” egységekre van beállítva. Az alkalmazással való üzembe helyezéskor módosíthatja az egységek beállításait.
- Állítsa a mérleget sík, szilárd felületre, a szilárd padlóburkolat előfeltétele a helyes mérésnek.
- Védje a készüléket az ütközéstől, a nedvességtől, a portól, a vegyszerektől és az erős hőmérséklet-ingadozásoktól, és ne tartsa hőforrások (kályhák, fűtőtestek) közelében.

- Javításokat csak a Beurer ügyfélszervize vagy arra felhatalmazott kereskedő végezhet. Reklamáció előtt azonban minden esetben ellenőrizze az elemeket, és szükség esetén cserélje ki őket.
- Ezúton garantáljuk, hogy ez a termék megfelel az európai RED irányelvnek 2014/53/EC. Kérjük, lépjen kapcsolatba a nevezett szervizzel, ha részletes adatokat, például CE megfelelőségi nyilatkozatot szeretne kapni.

Tárolás és ápolás

A mérési értékek pontosságát és a készülék élettartamát jelentősen befolyásolja a körültekintő használata:



FIGYELEM

- A készüléket időnként meg kell tisztítani. Ne használjon erős tisztítószerkeket, és sohasse tartsa víz alá a készüléket.
- Gondoskodjon arról, hogy ne juthasson folyadék a mérlegbe. Ne merítse vízbe a mérleget. Soha ne mossa a készülékeket folyó víz alatt.
- Sohasse helyezzen tárgyakat a mérlegre, amikor éppen nem használja.
- Védje a készüléket az ütközéstől, a nedvességtől, a portól, a vegyszerektől és az erős hőmérséklet-ingadozásoktól, és ne tartsa hőforrások (kályhák, fűtőtestek) közelében.
- Ne nyomja meg a mérleg gombjait túl erősen vagy hegyes tárgyakkal.
- Ne tegye ki a mérleget magas hőmérsékleteknek vagy erős elektromágneses mezőknek (pl. mobiltelefonok).

4. Információ

A mérés elve

Ez a mérleg a bioelektromos impedancia analízis (BIA) elvén működik. A test zsírtartalmának meghatározása egyáltalán nem érzékelhető, teljesen ártalmatlan és veszélytelen elektromos áram segítségével történik másodpercek alatt.

Az elektromos ellenállás (impedancia), illetve az egyéni értékek és állandók (kor, méret, nem, aktivitási fok) segítségével meghatározható a testzsírszázalék és számos más érték. Az izomszövet és a víz elektromos vezetőképessége nagy, ellenállása viszont alacsony. A csontok és a zsírszövet elektromos vezetőképessége ezzel szemben alacsony, mivel a zsírsejtek és a csontok nagy ellenállásuk miatt alig vezetik az áramot.

Vegye figyelembe, hogy a diagnosztikai mérleg segítségével meghatározott értékek csak megközelítő értékek. Csak szakorvos tudja orvosi eljárásokkal (pl. komputertomográfia) pontosan meghatározni a testzsír, a testvíz, az izomarány és a csonttömeg mennyiségét.

Általános tippek

- Lehetőség szerint a nap mindig azonos időpontjában (célszerűen reggelente) mérje meg magát, WC-használat után, éhgyomorra, ruha nélkül, hogy összehasonlítható eredményeket kapjon.
- A mérésnél fontos: A testzsír meghatározását csak mezítaláb és célszerűen kissé benedvesített talpakkal szabad végezni.

A teljesen száraz vagy erősen elszarusodott talpak nem kielégítő eredményekhez vezethetnek, mivel azoknak túl csekély a vezetőképessége.

i **Megjegyzés:** A talpak, lábak, alsó lábszárak és combok nem érhetnek egymáshoz. Ellenkező esetben a mérést nem lehet helyesen elvégezni.

- Álljon nyugodtan, amíg tart a mérés.
- Szokatlan testmozgás után várjon néhány órát.
- Felkelés után várjon kb. 15 percet, hogy a testben található víz eloszolhasson.
- Fontos, hogy csak a hosszú távú trend számít. A néhány napon belüli, rövid távú súlyingadozások általában a folyadékvesztéssel magyarázhatók, a testvíz viszont fontos a jó közérzet szempontjából.

Korlátozások

A testzsír és a többi érték meghatározásánál eltérő és nem megbízható eredmények is kijöhetnek:

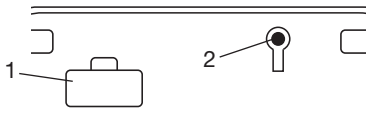
- kb. 10 év alatti gyermekek esetén,
- versenysportolóknál és testépítőknél,
- lázas, dialízis-kezeléses, ödémás tünetekkel rendelkező vagy csonttritkulásos személyek esetén,
- kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri betegségek elleni) gyógyszereket szedő személyeknél,

- értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szedő személyek esetén,
- a teljes testmagasságra vonatkozóan a lábakon jelentős anatómiai eltérésekkel rendelkező személyek esetén (jelentősen megrövidült vagy meghosszabbodott lábhossz).

5. A készülék leírása

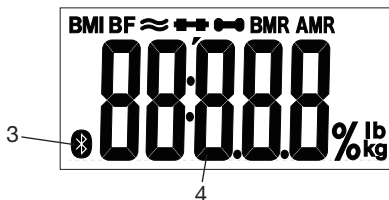
Hátoldal

1. Elemtartó
2. egység / reset gomb



Kijelző

3. *Bluetooth*[®] szimbólum a mérleg és az okostelefon közötti kapcsolathoz
4. Mérési értékek



6. Üzembe helyezés az alkalmazás segítségével

Testzsír-részarányának és további testértékeinek meghatározásához meg kell adnia a mérlegnek személyes felhasználói adatait.

A mérlegben 8 felhasználói tárhely van, amelyekben Ön és a családtagjai a személyes beállításaitak tárolhatják.

Ezenkívül felhasználók további mobil végfelhasználói készülékekkel, az azokra telepített „beurer HealthManager“ alkalmazással, vagy az alkalmazásban a felhasználói profil váltásával (lásd az alkalmazás beállításait) is használatba vehetők.

Annak érdekében, hogy az üzembe helyezés során aktív maradjon a *Bluetooth*[®] kapcsolat, maradjon okostelefonjával a mérleg közelében.

– **Aktiválja az okostelefon beállításaiiban a *Bluetooth*[®]-t.**

i **Megjegyzés:** Az olyan *Bluetooth*[®] készülékek, mint ez a mérleg, az általános beállításokban nem láthatók a *Bluetooth*[®] készüléklistában.

– **Helyezze be az elemeket, és állítsa a mérleget szilárd felületre (a mérleg LCD kijelzőjén villog az „App” felirat).**

– **Töltse le az ingyenes „beurer HealthManager” alkalmazást az Apple App Store-ból (iOS) vagy a Google Play (Android).**

– **Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat.**

– **Adja meg a BF 600 mérleggel kapcsolatos adatokat.**

Az alábbi beállításokat kell megtenni ill. megadni a „beurer HealthManager” alkalmazásban:

Felhasználói adatok	Beállítási értékek
Nem	férfi (♂), nő (♀)
Testmagasság	100 - 220 cm (3' 3,5" - 7' 2,5")
Életkor	10-100 év
Aktivitási fok	1-től 5-ig

Aktivitási fok

Az aktivitási fok kiválasztásánál a közép- és hosszú távú vizsgálat a döntő.

Aktivitási fok	Fizikai aktivitás
1	Nincs.
2	Csekély: Kevés és könnyű testmozgás (pl. séta, könnyű kerti munka, gimnasztikai gyakorlatok).
3	Közepes: testmozgás, hetente legalább 2–4 alkalommal, mindig 30 percen át.
4	Nagy: testmozgás, hetente legalább 4–6 alkalommal, mindig 30 percen át.
5	Nagyon nagy: intenzív testmozgás, intenzív edzés, vagy nehéz fizikai munka naponta, minden nap legalább 1 órán keresztül.

A mérleg kiválasztja Önnek a következő szabad felhasználói memóriát (P01-P08).

– Mérés elvégzése

Az automatikus személyfelismeréshez az első mérést hozzá kell rendelni személyes felhasználói adataihoz. Az alkalmazás megkérdezi erről. Lépjen ideális esetben mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes súlyeloszlással, mindkét lábával az elektródákon álljon.

Ekkor hajtsa végre a 8. „Mérés elvégzése” fejezetben leírtakat.

7. A mérleg üzembe helyezése alkalmazás nélkül

Javasoljuk a termék használatát és minden beállítás esetleges módosítását az alkalmazáson keresztül végezni. „Üzembe helyezés az alkalmazás segítségével”. Ezen funkciók azonban a készüléken is végrehajthatók.

Vegye ki az elemeket a védőcsomagolásból, és helyezze őket a pólusoknak megfelelően a mérlegbe. Ha semmilyen funkció sem látható a mérlegen, akkor vegye ki az elemeket, és tegye be újra azokat.

Állítsa a mérleget sík, szilárd felületre, a szilárd padlóburkolat előfeltétele a helyes mérésnek.

Nyomja meg a „SET” gombot.

Ezt követően az év/hónap/nap, valamint az óra/perc beállítása következik a „√^” gomb megnyomásával, és a „SET” gombbal történő megerősítéssel.

A mérlegen „0.0” látható. Nyomja meg újra a „SET” gombot. „P-01”, illetve a legutóbb használt felhasználói

memória jelenik meg. A „√^” nyíl segítségével válassza ki felhasználói memóriáját (P-01 és P-08 között)

és nyomja meg a SET gombot. Menjen végig a beállításain, mint nemén, testmagasságán stb. (lásd 6.

fejezet „Üzembe helyezés az alkalmazás segítségével (táblázat)”. Erősítse meg a „SET” gomb megnyomásával. A bevitel végén megjelenik egy PIN kód. Erre a későbbi, alkalmazásba történő belépéshez lesz szüksége. Ezután „0.0” jelenik meg.

Az automatikus személyfelismeréshez az első mérést hozzá kell rendelni személyes felhasználói adataihoz.

Lépjen ideális esetben mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes súlyeloszlással, mindkét lábával az elektródákon álljon.

7.1 Későbbi alkalmazásba történő bejelentkezés

Ha a mérleg üzembe helyezését alkalmazás nélkül végezte, felhasználói profilját az alábbi módon tudja átvinni ill. beállítani.

– **Töltse le az ingyenes „beurer HealthManager” alkalmazást az Apple App Store-ból (iOS) vagy a Google Play (Android).**

– **Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat.**

8. A mérés elvégzése

Állítsa a mérleget sík, szilárd felületre, a szilárd padlóburkolat előfeltétele a helyes mérésnek.

8.1 Diagnosztika

Lépjen **mezítláb** a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes súlyeloszlással, mindkét lábával az elektródákra álljon.

i **Megjegyzés:** Zokniban végzett mérés esetén a mérési eredmény nem lesz helyes.

A mérleg azonnal megkezdi a mérést.

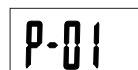
Először a súly jelenik meg a kijelzőn.

A BIA elemzés során „0000” látható.



Ha megtörtént a felhasználó hozzárendelése, egy P-01 és P-08 közötti érték jelenik meg a kijelzőn, és minden további érték mentésre kerül.

1. BMI
2. Testzsír (%)
3. Testvíz (%) ≈
4. Izomarány (%) ↔
5. Csonttömeg (kg) ≡
6. Alapanyagcsere (BMR) (kcal)
7. Aktív anyagcsere (AMR) (kcal)



i **Megjegyzés:** Ha a felhasználó nem kerül felismerésre, a felhasználó hozzárendelése nem történik meg (pl P-01) és csak a súly kijelzése történik meg. A mérés eredménye nem kerül mentésre. Ez akkor történhet meg, ha a legutóbbi mérés óta súlyában ± 3 kg változás lépett fel, vagy egy másik felhasználó hasonló módon ± 3 kg-os eltérést mutat. Ilyen esetben ismételje meg a mérést úgy, hogy a mérleg bekapcsolását követően a „^” gombbal kiválasztja felhasználói memóriáját (P01-P08). Ismételje meg a mérési folyamatot.

8.2 Súly

Lépjen **cipőben** a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes súlyeloszlással, mindkét lábával az elektródákra álljon. A mérleg azonnal megkezdi a mérést.

Először a súly jelenik meg a kijelzőn.

Az LCD kijelzőn rövid időre „0” jelenik meg. BIA elemzés készítésére nincs lehetőség.

Ha megtörtént egy felhasználó hozzárendelése, pl. „P-01” jelenik meg a kijelzőn és a súly mentésre kerül.



i **Megjegyzés:** Ha a felhasználó nem kerül felismerésre, a felhasználó hozzárendelése nem történik meg (pl P-01) és csak a súly kijelzése történik meg. A mérés eredménye nem kerül mentésre. Ez akkor történhet meg, ha a legutóbbi mérés óta súlyában ± 3 kg változás lépett fel, vagy egy másik felhasználó hasonló módon ± 3 kg-os eltérést mutat. Ilyen esetben ismételje meg a mérést úgy, hogy a mérleg bekapcsolását követően a „^” gombbal kiválasztja felhasználói memóriáját (P01-P08). Ismételje meg a mérési folyamatot.

9. Eredmények értékelése

Body-Mass-Index (testtömeg-index)

A testtömeg-index (BMI) olyan szám, amelyet gyakran használnak a testsúly értékelésére. Ezt az értéket a testtömegeből és a testmagasságból számítják ki a következő képlet segítségével:

Body-Mass-Index = testtömeg-index : testmagasság². A BMI mértékegysége ennek megfelelően [kg/m²].

A BMI alapján történő testsúlybesorolás felnőtteknél (20 év felett) a következő értékekkel történik:

Kategória		BMI
Alultápláltság	Erős alultápláltság	<16
	Mérsékelt alultápláltság	16-16,9
	Enyhe alultápláltság	17-18,4
Normális testsúly		18,5-25
Túlsúly	Elhízottságot megelőző állapot	25,1-29,9
Elhízottság (túlsúly)	I. fokú elhízottság	30-34,9
	II. fokú elhízottság	35-39,9
	III. fokú elhízottság	≥40

Forrás: WHO, 1999 (World Health Organization)

Testzsír aránya

A következő, %-ban megadott testzsír értékek iránymutatást adnak (további információkért forduljon orvosához!).

Férfi

Életkor	kevés	normális	sok	nagyon sok
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%

Nő

Életkor	kevés	normális	sok	nagyon sok
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33%

Sportolónál gyakran alacsonyabb érték állapítható meg. Az izzasztó sport fajtájától, az edzés intenzitásától és a testalkattól függően olyan értékek érhetők el, amelyek még a megadott irányértékek alatt vannak. Vegye figyelembe ugyanakkor, hogy rendkívül alacsony értékek esetén egészségügyi veszélyek állhatnak fenn.

Testvíz aránya

A testvíz %-ban megadott aránya rendszerint a következő tartományokban van:

Férfi

Életkor	rossz	jó	nagyon jó
10-100	<50%	50-65%	>65%

Nő

Életkor	rossz	jó	nagyon jó
10-100	<45%	45-60%	>60%

A testzsír viszonylag kevés vizet tartalmaz. Ezért magas testzsír-arányú személyek esetén a testvíz aránya az irányértékek alatt lehet. A kitartó sportolónál viszont az irányértékek a csekély zsírarányok és a magas izomarány miatt túlléphetők.

A testvíznek az ezzel a mérleggel történő megállapítása arra nem alkalmas, hogy orvosi következtetéseket lehessen levonni pl. az életkorfüggő vízbeágyazódásokra. Adott esetben kérdezze meg orvosát. Alapvetően érvényes, hogy törekedni kell a testvíz magas arányára.

Izomarány

A %-ban megadott izomarány rendszerint a következő tartományokban van:

Férfi

Életkor	kevés	normális	sok
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39–48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Nő

Életkor	kevés	normális	sok
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Csonttömeg

Testünk többi részéhez hasonlóan a csontjainkra is hatással vannak a fejlődés, gyengülés, öregedés folyamatai. A csonttömeg rohamosan nő a gyermekkor során, csúcspontját pedig 30 és 40 éves kor között éri el. A kor előrehaladtával csonttömege folyamatosan csökkenni kezd. Egészséges táplálkozás (különösen kalcium és D vitamin) és rendszeres testmozgás segítségével lassíthatja ezt a folyamatot. Csontrendszerének stabilitását célzott izomnövekedéssel erősítheti. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a mérleg a csontok ásványianyag-tartalmát is méri. A csonttömeget igen nehéz befolyásolni, de enyhén eltérő lehet az azt befolyásoló tényezők (súly, magasság, kor, nem) miatt. Bevett irányelvek vagy tanácsok nem állnak rendelkezésre.

BMR

Az alapanyagcsere (BMR = basal metabolic rate) az az energiamennyiség, amelyre teljes nyugalom esetén a testnek szüksége van az alapfunkciók fenntartásához (pl. ha az ember 24 órán át ágyban fekszik). Ez az érték alapvetően a testsúlytól, a testmagasságtól és az életkortól függ.

A diagnosztikai mérleg kcal/nap egységben adja meg, és a tudományosan elismert Harris-Benedict képlet alapján számolja ki.

Erre az energiamennyiségre a testnek feltétlenül szüksége van, és táplálék formájában vesszük fel. Ha hosszú távon kevesebb energiát veszünk magunkhoz, az egészségkárosodáshoz vezethet.


AMR

Az aktív anyagcsere (AMR = active metabolic rate) az az energiamennyiség, amelyet a szervezet aktív állapotban naponta felhasznál. Egy ember energiafelhasználása a testi aktivitás növekedésével emelkedik, és értékét a diagnosztikai mérleg a megadott aktivitási fok (1-5) alapján határozza meg.

A jelenlegi testsúly megtartásához a felhasznált energiát ételek és italok formájában vissza kell juttatni a szervezetbe.

Ha hosszabb időn keresztül kevesebb energiát juttatunk a szervezetbe, mint amennyit felhasználunk, a szervezet a különbséget elsősorban az elraktározott zsírból pótolja, így a testsúly csökken. Ha azonban hosszabb időn keresztül több energiát juttatunk a szervezetbe, mint a kiszámolt aktív anyagcsere (AMR) értéke, akkor a testünk ezt az energiátöbbletet nem tudja felhasználni, így a zsírt elraktározza a szervezetbe, és a testsúly növekszik.

Az eredmények időbeli összefüggései

 Vegye figyelembe, hogy csak a hosszú távú trend számít. A néhány napon belüli, rövid távú súlyingadozásokat általában a folyadékvesztés okozza.

Az eredmények értelmezése a teljes testsúlynak, a test százalékos zsír- és vízarányának és az izomtömegnek a változásaitól, valamint attól az időtartamtól függ, amely alatt ezek a változások bekövetkeznek.

A néhány napon belüli gyors változásokat meg kell különböztetni a középtávú (hetek) és hosszú távú (hónapok) változásoktól.

Alapszabály, hogy a rövid távú súlyváltozások kizárólag a víztartalom változásai, míg a közép- és hosszú távú változások már érintik a zsír- és izomarányt is.

- Ha a testsúly rövid távon csökken, de a testzsírszázalék nő vagy azonos marad, csak vízvesztés történt - pl. edzés, szaunázás vagy gyors súlyvesztéseget eredményező diéta után.
- Ha a testsúly középtávon nő, a testzsírszázalék pedig csökken vagy azonos marad, értékes izomtömeget lehet felépíteni.
- Ha a testsúly és a testzsírszázalék egyidejűleg csökken, működik a diéta - a zsírtömeg csökken.
- A diétát ideális módon ki lehet egészíteni testmozgással, fitness- vagy testedzéssel. Ezzel középtávon növelni lehet az izomarányt.
- A testzsír, testvíz vagy izomarány nem adható össze (az izomszövet testvízből is tartalmaz alkotóelemeket).

10. További információk

Felhasználó hozzárendelése

Egyszerű súlymérés (cipőben) és diagnosztikai mérés (mezítláb) esetén legfeljebb 8 elmentett felhasználóhoz lehetséges a hozzárendelés.

Új mérés esetén a mérleg ahhoz a felhasználóhoz rendeli hozzá a mérést, akinél a legutóbbi tárolt érték \pm 3kg-on belül van. Lásd az 8. fejezetet.

A hozzárendelt mérési értékek tárolása a mérlegen és átvitelük az alkalmazásra

Ha az alkalmazás nincs megnyitva, az újonnan hozzárendelt méréseket a mérleg eltárolja. Felhasználóként legfeljebb 30 mérés tárolható a mérlegben. Az eltárolt mérési értékek azonnal az alkalmazásba kerülnek, amint az alkalmazást a Bluetooth hatótávolságán belül megnyitja.

Lehetőség van automatikus adatátvitelre a mérleg kikapcsolt állapotában.

A mérleg adatainak törlése

Ha a mérlegről teljesen törölni kíván minden mérést és régi felhasználói adatot, távolítsa el az elemeket legalább 10 másodpercre. Ezt követően nyomja meg a unit/rest gombot, és egyidejűleg helyezze vissza az elemeket. A kijelzőn pár másodpercre megjelenik a következő felirat: „CLR”.

Erre akkor van szükség, ha rosszul létrehozott felhasználókat kíván törölni, vagy olyan felhasználókat, amelyeket már nem használ.

Ezt követően újra el kell végeznie a 6. fejezetben leírtakat (felhasználók hozzáadása).

Az elemek kicserélése

A mérleg elemcsere kijelzővel van ellátva. Ha túlságosan gyenge elemekkel működik a mérleg, akkor a „Lo” jelenik meg a kijelzőmezőben, és a mérleg automatikusan kikapcsol. Ebben az esetben ki kell cserélnie az elemeket (2 x 1,5 V AAA). Minden már elmentett mérés és felhasználó mentve marad.

Ezt követően kapcsolja újra össze a mérleget az alkalmazással. A rendszerben tárolt idő frissül.

MEGJEGYZÉS:

- Minden elemcserénél azonos típusú, márkájú és kapacitású új elemeket használjon.
- Ne használjon újratölthető elemeket.
- Használjon nehézfémmentes elemeket.

11. A készülék tisztítása és ápolása

A készüléket időnként meg kell tisztítani.

A tisztításhoz használjon enyhén benedvesített ruhadarabot, amire szükség esetén egy kevés mosogatószert is tehet.

FIGYELEM

- Soha ne használjon erős oldószereket és tisztítószerket!
- Semmiképpen ne merítse vízbe a készüléket!
- Ne tisztítsa mosogatógépben a készüléket!

12. Ártalmatlanítás

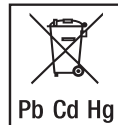
Az elhasznált, teljesen lemerült elemeket a külön megjelölt gyűjtőtartályokba helyezve, gyűjtőhelyeken vagy az elektromos boltokba leadva ártalmatlanítsa. Az elemek ártalmatlanítására törvény kötelezi.

A káros anyagot tartalmazó elemeken a következő jelölések szerepelnek:

Pb = az elem ólmot tartalmaz,

Cd = az elem kadmiumot tartalmaz,

Hg = az elem higanyt tartalmaz.



A környezetvédelem érdekében a készüléket az élettartamának lejárta után a háztartási hulladéktól elkülönítetten kell ártalmatlanítani. Az ártalmatlanítást az Ön országának megfelelő gyűjtőhelyein kell elvégezni.

A készüléket az Európai Uniónak az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) jelű irányelve szerint ártalmatlanítsa. Esetleges további kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésben illetékes helyi szervekhez.



13. Mi a teendő probléma esetén?

Ha a mérleg mérés közben hibát észlel, akkor a következő jelenik meg a kijelzőn:

Kijelzés	Ok	Elhárítás
Csak súlykijelzés működik, P01-P08 nem látható	Ismeretlen mérés, mert kívül esik a felhasználói hozzárendelés határain vagy nem lehetséges egyértelmű hozzárendelés.	Válassza ki a felhasználtót a „^” gombbal, vagy ismételje meg az alkalmazásban a felhasználó hozzárendelését. Lásd 10. fejezet: „További információk”.
Err	A zsírárány a mérhető tartományon kívül van (kisebb, mint 4% vagy nagyobb, mint 65%).	A mérést mezítláb ismételje meg, vagy talpát enyhén nedvesítse be. Ha továbbra is Err jelenik meg, a mérhető tartományon kívülre esik.
Old	A 180 kg maximális terhelhetőség túllépve.	Csak 180 kg-ig terhelje a mérleget.
Hibás súlyérték jelenik meg.	A talaj nem sík ill. szilárd.	Állítsa sík, szilárd talajra a mérleget. Ne helyezze szőnyegre.
Hibás súlyérték jelenik meg.	Mozgolódás álló helyzetben.	Álljon olyan nyugodtan, amennyire lehetséges.
Hibás súlyérték jelenik meg.	Hibás a mérleg nullpontja.	Várja meg, hogy automatikusan kikapcsoljon a mérleg. Aktiválja a mérleget. Adott esetben „E” jelenik meg a kijelzőn. Várja meg a „0.0 kg” kijelzést. Ekkor ismételje meg a mérést.
Nincs Bluetooth® kapcsolat (☒ szimbólum hiányzik).	A készülék hatótávolságon kívül van.	A minimális hatótávolság szabadban kb. 15 m. A falak és födécek lecsökkentik a hatótávolságot. Más rádióhullámok zavarhatják az átvitelt. Ezért ne tegye a mérleget olyan készülékek közelébe, mint pl. mikrohullámú sütő, WLAN router, indukciós tűzhely.
	Nincs kapcsolat az alkalmazással.	Zárja be teljesen az alkalmazást (a háttérből is). Kapcsolja ki, majd újra be a Bluetooth®-t. Kapcsolja ki, majd újra be az okostelefon. Rövid időre távolítsa el az elemeket a mérlegből, majd helyezze vissza őket. Lásd GYIK a www.beurer.com honlapon.

Kijelzés	Ok	Elhárítás
FULL	A felhasználói tárhely megtelt. Az új mérések felülírják a régebbi méréseket.	Nyissa meg az alkalmazást. Az adatok átvitele automatikusan megtörténik. Ez akár egy percig is eltarthat.
Lo	A mérleg elemei üresek.	Cserélje ki a mérleg elemeit.

A *Bluetooth*[®] szóvédjegy és a hozzá tartozó logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei. E márkaneveket a Beurer GmbH minden esetben licenc alapján használja. Az egyéb védjegyek és kereskedelmi nevek a mindenkori jogosultak tulajdonát képezik.

