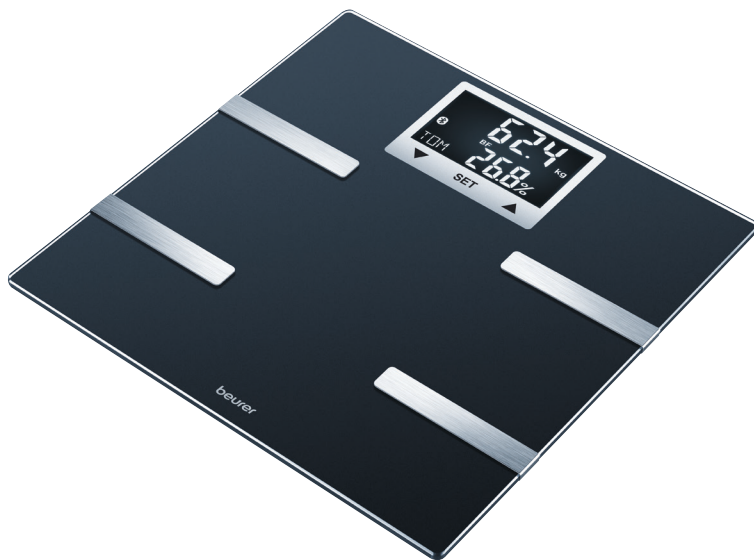


beurer

BF 720



HU Diagnosztikai mérleg
Használati útmutató

EAC CE



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.

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 pulzusmérés, valamint a kímélő terápiák, masszázs, levegőtisztítás, szépségápolás és csecsemőgondozás.

Termékeinket szívesen ajánljuk figyelmébe!

Az Ön Beurer-csapata

Tartalom

1. A csomag tartalma	3	7. Alkalmazás	8
2. Jelmagyarázat	3	8. Tisztítás és ápolás	11
3. Rendeltetészerű használat	4	9. Mi a teendő probléma esetén?	11
4. Figyelmeztetések és biztonsági tudnivalók	4	10. Ártalmatlanítás	12
5. A készülék leírása	5	11. Műszaki adatok	13
6. Üzembe helyezés	6	12. Garancia/szerviz	13

A készülék ismertetése

A készülék funkciói

Ez a digitális mérleg súlymérésre és az Ön fitneszadatainak diagnosztizálására szolgál.

Csak magánszférában történő, saját használatra készült.

A mérleg a következő funkciókkal rendelkezik, amelyeket összesen 8 személy használhat:

- testsúlymérés és testtömegindex,
- testzsírarány,
- testvízarány,
- izomarány,
- csonttömeg,
- alap- és aktív anyagcsere megállapítása.

Ezeket 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,
- 3 felhasználói monogram megjelenítése az LCD kijelzőn,
- 8 személy utolsó 30 mérésének tárolása, ha azok az alkalmazásra nem vehetők át.

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) mérésével, illetve az egyéni értékek (kor, magasság, nem, aktivitási fok) és állandók figyelembe vételével meghatározható a testzsírarány 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 zsírszövetek és a csontok nagy ellenállásuk miatt alig vezetik az áramot.

Vegye figyelembe, hogy a diagnosztikai mérleg segítségével meghatározott értékek csak megközelítőek az orvosilag megállapított valós vizsgálati értékekhez viszonyítva. Csak szakorvos tudja orvosi eljárásokkal (pl. komputertomográfia) pontosan meghatározni a testzsír, a testvíz, az izomarány és a csonttömeg mennyiségét.













1. A csomag tartalma

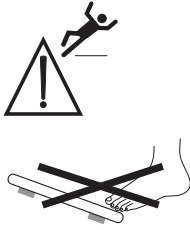
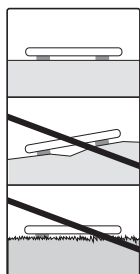
Ellenőrizze a csomagolás esetleges külső sérüléseit és a tartalom teljességét. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a készüléken vagy a tartozékokon nincsenek látható sérülések, és minden csomagolóanyagot eltávolított. Kétes esetekben ne használja a készüléket, hanem forduljon a Beurer ügyfélszolgálatához vagy a megadott szervizhez.

- Rövid útmutató
- BF 720 diagnosztikai mérleg
- 3 x 1,5 V-os AAA elem
- Jelen használati útmutató

2. Jelmagyarázat

A készüléken, a használati útmutatóban, a csomagoláson, valamint a készülék típustábláján a következő szimbólumok használatosak:

	FIGYELMEZTETÉS Sérülésveszélyre vagy egészségkárosodás veszélyére figyelmeztető információ.		
	FIGYELEM Figyelmeztetés a készülék vagy a tartozékok meghibásodásának veszélyére.		
	Megjegyzés Fontos információkra vonatkozó megjegyzések		
	Vegye figyelembe a használati útmutatót		
	Ártalmatlanítás az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment) európai uniós irányelv szerint		
	A csomagolást környezettudatosan ártalmatlanítsa		
	A termék eleget tesz az érvényes európai és nemzeti irányelveknek.		
	A készüléket orvosi implantátumot (pl. szívritmus-szabályozót) viselő személyek nem használhatják. Ellenkező esetben a készülék azok működését befolyásolhatja.		
	Gyártó		
	Ne terhelje a mérleget 180 kg/396 lb/28 st fölötti súllyal.	 	Csúszásveszély: Ne lépjen nedves lábbal a mérlegre.

	<p>Borulásveszély: A mérlegfelület közepére álljon.</p>		<p>Állítsa vízszintes felületre a mérleget. Ne helyezze szőnyegre.</p>
---	---	--	--

3. Rendeltetésszerű használat

A készülék csak emberek súlyának mérésére és személyes fitneszadatainak rögzítésére szolgál. A készülék csak saját használatra szolgál, orvosi vagy kereskedelmi alkalmazásra nem alkalmas.

4. Figyelmeztetések és biztonsági tudnivalók



FIGYELMEZTETÉS

• **A mérleget orvosi implantátumot (pl. szívritmus-szabályozót) viselő 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. Kisgyermekektől elzárt 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 tisztítsa meg az elemtartó rekeszt.
- Védje az elemeket a túlzott hőtől.
- ⚠ **Robbanásveszély!** Ne dobja az elemeket tűzbe.
- Az elemeket nem szabad tölteni vagy rövidre zární.
- Ha hosszabb időn keresztül nem használja a készüléket, vegye ki az elemeket az elemtartó rekeszből.
- Csak azonos vagy egyenértékű elemtípust használjon.
- Az elemeket mindig egyidejűleg cserélje ki.
- Ne használjon akkumulátorokat!
- Az elemeket nem szabad szétszedni, kinyitni vagy feldarabolni.



Általános tudnivalók

- Vegye figyelembe, hogy műszaki okokból előfordulhatnak mérési tűrések, mivel nem orvosi, professzionális felhasználásra hitelesített mérlegről van szó.
- A mérleg terhelhetősége max. 180 kg (396 lb, 28 st). Súlymérésnél 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-ás 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.
- Javításokat csak a Beurer ügyfélszolgálat vagy arra felhatalmazott kereskedő végezhet. Reklamáció előtt azonban minden esetben ellenőrizze az elemeket, és szükség esetén cserélje ki őket.

Tárolás és ápolás

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



FIGYELEM

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

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 testszír meghatározását csak mezítláb és célszerűen kissé benedvesített talpakkal szabad végezni.
A teljesen száraz vagy erősen elszarusodott talpak nem kielégítő eredményekhez vezethetnek, mivel azoknak túl csekély a vezetőképessége.
- Álljon egyenesen és nyugodtan, amíg tart a mérés.
- A megszokottól eltérő 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

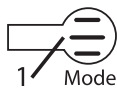
A testszír és a többi érték meghatározásánál eltérő és nem megbízható eredmények is kijöhetnek:

- kb. 10 év alatti gyermekeknél,
- versenysportolóknál és testépítőknél,
- lázas, dialíziskezelés alatt álló, ödémás tünetekkel rendelkező vagy csontritkulásos személyeknél,
- kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri betegségek elleni) gyógyszereket szedő személyeknél,
- értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szedő személyeknél,
- a teljes testmagassággal összevetve a lábakon jelentős anatómiai eltérésekkel rendelkező személyeknél (jelentősen megrövidült vagy meghosszabbodott lábszár).

5. A készülék leírása

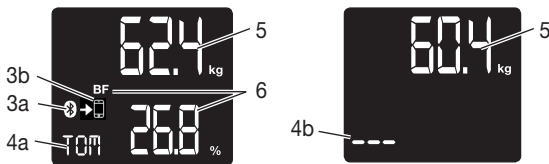
Hátoldal

1. Mode gomb
2. Elemtartó rekesz



Kijelző

- 3a. Bluetooth® szimbólum a mérleg és az okostelefon közötti kapcsolathoz
- 3b. Szinkronizálás szimbólum mérések küldésekor
- 4a. A felhasználó monogramja, pl. TOM
- 4b. Ismeretlen mérés „- - -”
5. Testsúly
6. Testadatok, pl. BMI, BF stb.



6. Üzembe helyezés

Elemek behelyezése

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.

A mérleg felállítása

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

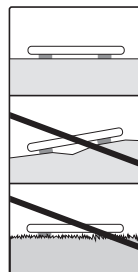
6.1. Üzembe helyezés az alkalmazás segítségével

Testszírányának és további testértékeinek meghatározásához meg kell adnia a mérlegen személyes felhasználói adatait.

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

Ezenkívül felhasználók további mobil végkészülékekkel – ha telepítették rájuk a „beurer HealthManager” alkalmazást – 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.



- Töltse le az ingyenes „beurer HealthManager” alkalmazást az Apple App Store-ból (iOS) vagy a Google Play-ről (Android™).
- Indítsa el az alkalmazást, és kövesse az utasításokat.
- Az alkalmazásban válassza ki a BF 720-at.
- Adja meg a BF 720 mérleggel kapcsolatos adatokat.

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

Felhasználói adatok	Beállítási értékek
Monogram/rövidített név	maximum 3 betű vagy szám
Testmagasság	100–220 cm (3' 3,5"–7' 2,5")
Életkor	10–100 év
Nem	férfi (♂), nő (♀)
Aktivitási fok	1-től 5-ig

Aktivítási fokok

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

Aktivítási 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 tréning vagy nehéz fizikai munka naponta legalább 1 órán át.

– Amikor az alkalmazás kéri, végezze el a felhasználó hozzáadását.

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

- i** **Megjegyzés:** Részletesebb megállapításokhoz csak és kizárólag a mérlegen megjelenő értékeket szabad felhasználni.

6.2. Üzembe helyezés alkalmazás nélkül (alternatíva)

- i** **Megjegyzés:** Javasoljuk a termék üzembe helyezését és minden beállítást a „beurer HealthManager” alkalmazáson keresztül végezni. Ezt a lépést csak akkor hajtsa végre, ha az üzembe helyezést teljes mértékben alkalmazás nélkül szeretné végezni. Alkalmazással történő üzembe helyezés esetén lásd az „A mérés elvégzése” fejezetet.
- Az elemek behelyezését követően a „USE APP” felirat villog a kijelzőn. Nyomja meg a SET gombot az év/hónap/nap, valamint az óra/perc értékek beállításához. Ehhez nyomja meg a ▲/▼ gombokat. Erősítse meg a SET gombbal. A kijelzőn megjelenik a „0.0” felirat.
 - Nyomja meg újra a SET gombot. A „P-01” kijelzés, ill. a mérleg legutóbb használt felhasználói memóriájának száma jelenik meg. A ▲/▼ gombok segítségével válassza ki felhasználói memóriáját (P-01 és P-08 között), és a megerősítéshez nyomja meg a SET gombot.
 - Végezze el a nem, valamint a monogram, testmagasság stb. beállításait (lásd az „Üzembe helyezés az alkalmazás segítségével (táblázat)” fejezetet). Erősítse meg a SET gomb megnyomásával.
 - A bevitelt követően megjelenik a 4-jegyű PIN kód. Erre a későbbi, alkalmazásba történő belépéshez lesz szüksége. Végül a kijelzőn a „0.0” felirat jelenik meg az Ön monogramjával.
 - Az automatikus személyfelismeréshez az első mérést hozzá kell rendelni személyes felhasználói adataihoz. Lépjen lehetőleg mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes súlyeloszlással, mindkét lábával az elektródákon álljon.

- i** A későbbi, alkalmazásba történő bejelentkezésre vonatkozó megjegyzés: Ha a mérleg üzembe helyezését alkalmazás nélkül végezte, a mérlegen meglévő felhasználói memóriáját át tudja vinni a „beurer HealthManager” alkalmazásba. Ekkor meg kell adnia 4-jegyű PIN kódját. Ezt az eljárásmodot az alkalmazás ismerteti.

7. Alkalmazás

7.1. A mérés elvégzése

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

A testsúly mérése, a diagnosztika elvégzése

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

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

A mérleg azonnal megkezdja a mérést. Először a súly jelenik meg a kijelzőn.

Hozzárendelt felhasználó esetén a következő értékek jelennek meg: BMI, BF, testvíz, izomarány, csonttömeg, BMR és AMR. Ha megjelenik a monogram, ez az eset áll fenn.

A következő kijelzések jelennek meg:

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

i Megjegyzés: Kettő vagy több lehetséges felismert felhasználó esetén a felhasználók a kijelzőn váltakoznak. A ▲/▼ gomb megnyomásával válassza ki felhasználói profilját.

Ha a mérleg nem ismert fel felhasználót, csak a súly és „- - -” kerül kijelzésre. A ▲/▼ gombokkal kiválaszthatja a megfelelő felhasználót. Ellenkező esetben a mérési érték nem kerül mentésre.

Csak a súly mérése

Álljon ezúttal cipővel a mérlegre. Álljon nyugodtan a mérlegen úgy, hogy a két lábára egyforma súlyt helyezzen. A mérleg azonnal megkezdja a mérést.

Hozzárendelt felhasználó esetén a BMI jelenik meg. Ha megjelenik a monogram, ez az eset áll fenn.

Ha a mérleg nem ismeri fel a felhasználót, csak a súly jelenik meg, a monogram nem „- - -”.

A mérleg kikapcsolása

A mérleg automatikusan kikapcsol.

7.2. Az eredmények értékelése

Testzsír aránya

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

Férfi

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

Nő

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

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 testszír viszonylag kevés vizet tartalmaz. Ezért magas testszírarányú személyek esetében a testvíz aránya az irányértékek alatt lehet. A kitartó sportolóknál viszont az értékek a csekély zsírarány és a magas izomarány miatt túlléphetik az irányértékeket.

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

Csontjainkra testünk többi részéhez hasonlóan természetes felépítési, leépítési és öregedési folyamatok hatnak. A csonttömeg gyermekkorban gyorsan nő, és 30–40 éves korra éri el a maximumot. Növekvő kora után valamelyest csökken a csonttömeg. Egészséges táplálkozással (különösen kalciummal és D-vitaminnal) és rendszeres testmozgással valamelyest késleltetni lehet ezt a leépülést. Célzott izomépítéssel még tovább lehet erősíteni a csontozat stabilitását. Vegye figyelembe, hogy ez a mérleg nem a teljes csonttömeget, hanem csupán a csontok ásványianyag-tartalmát méri (víztartalom és szerves anyagok nélkül). A csonttömeg alig befolyásolható, de kismértékben ingadozik a befolyásoló tényezőkön (súly, magasság, életkor, nem) belül. Nincsenek elismert irányelvek és ajánlások.



FIGYELEM:

Ne keverje össze a csonttömeget a csontsűrűséggel.

A csontsűrűséget csak orvosi vizsgálattal (pl. komputertomográfiával, ultrahanggal) lehet meghatározni. Ezért ezzel a mérleggel nem lehet következtetéseket levonni a csontok és a csontkeménység (pl. csonttritkulás) változásaira vonatkozóan.

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 állapotában 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 azt zsírként elraktározza, és a testsúly növekszik.

Az eredmények időbeli összefüggései

i Megjegyzés: 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 testzsírarány nő vagy azonos marad, csak vízvesztés történt – pl. edzés, szaunázás vagy gyors súlyvesztés eredményező diéta után.
- Ha a testsúly középtávon nő, a testzsírarány pedig csökken vagy azonos marad, értékes izomtömegeket építhetett fel.
- Ha a testsúly és a testzsírarány egyidejűleg csökken, működik a diéta – a zsírtömeg csökken.
- A diétát ideális módon ki lehet egészíteni testmozgással, fitness- vagy erőnléti edzéssel. Ezzel középtávon növelni lehet az izomarányt.
- A testzsír, testvíz vagy az izomarány nem adható össze (az izomszövet testvízből álló alkotóelemeket is tartalmaz).

7.3. További funkciók

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 +/- 3 kg-on belül van. Kettő vagy több lehetséges felismert felhasználó esetén a felhasználók a kijelzőn változnak. A ▲▼ gomb megnyomásával válassza ki felhasználói profilját.

A hozzárendelt mérési értékek tárolása a mérlegen

Ha az alkalmazás meg van nyitva és aktív Bluetooth® kapcsolatban van a mérleggel, az újonnan hozzárendelt méréseket a mérleg azonnal elküldi az alkalmazásnak. Ebben az esetben a mérleg nem tárolja az értékeket.

Ha az alkalmazás nincs megnyitva, az újonnan hozzárendelt méréseket a mérleg eltárolja. Felhasználóként legfeljebb 30 mérés tárolható a mérlegen. Ha mind a 30 mérési hely betelt, villogni kezd a szinkronizálás szimbólum a mérleg kijelzőjén. Ilyenkor át kell vinnie a mérési értékeket az alkalmazásba. Ellenkező esetben felülíródnak a korábbi értékek. Az eltárolt mérési értékek azonnal az alkalmazásba kerülnek, ha az alkalmazást a Bluetooth® hatótávolságán belül nyitja meg.

Lehetőség van automatikus adatátvitelre a mérleg kikapcsolt állapotában.

Új mérési értékek alkalmazásba történő átvitele esetén a kijelzőn megjelenik a szinkronizálás szimbólum. Akkor nem jelenik meg, ha a felhasználóhoz nincs elmentve új mérés, vagy nem lett hozzárendelve.

A mentett mérési értékek lehívása

Ha szeretné megtekinteni a mérlegen elmentett mérési értékeit, nyomja meg a bekapcsolt készülék ▼ gombját (miután a saját felhasználója megjelent a kijelzőn); ha több értéket szeretne lehívni, többször nyomja meg a gombot.

A már átvitt mérési értékek nem tekinthetők meg a mérleg kijelzőjén.

A mérleg adatainak törlése

Ha a mérlegről teljesen törölni kíván minden mérést és régi felhasználói adatot, kapcsolja be a mérleget, és nyomja meg kb. 6 másodpercre a mérleg hátoldalán található Mode gombot.

A kijelzőn pár másodpercre a „CLR” felirat jelenik meg.

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

Ezt követően újra el kell végeznie a 7. fejezetben leírtakat (felhasználók hozzáadása).

Egyes felhasználók törlése

Kapcsolja be a mérleget, válassza ki a felhasználót a FEL gombbal, várjon a „0.0 kg” kijelzésre, nyomja 6 másodpercig a Mode gombot, amíg a „DEL” felirat meg nem jelenik a kijelzőn.

Az elemek cseréje

A mérleg elemcsere kijelzővel van ellátva. Ha túlságosan gyenge elemekkel működik a mérleg, akkor a „Lo” felirat jelenik meg a kijelzőmezőben, és a mérleg automatikusan kikapcsol. Ebben az esetben ki kell cserélnie az elemeket (3 x 1,5 V AAA).

MEGJEGYZÉS:

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

8. Tisztítás és ápolás

A készüléket időnként meg kell tisztítani.

A tisztításhoz használjon enyhén benedvesített kendőt, amelyre szükség esetén egy kevés mosogatószer is tehet.

FIGYELEM

- Soha ne használjon erős oldó- és tisztítószereseket!
- Semmiképpen ne merítse vízbe a készüléket!
- Ne tisztítsa mosogatógépben a készüléket!

9. Mi a teendő probléma esetén?

Kijelzés	Ok	Elhárítás
„- - -”	Ismeretlen mérés, mert kívül esik a felhasználói hozzárendelés határain vagy nem lehetséges egyértelmű hozzárendelés.	A ▲/▼ gombok segítségével válassza ki felhasználói profilját.
BF-Err	A zsírárány a mérhető tartományon kívül van (kisebb, mint 3% vagy nagyobb, mint 65%).	A mérést mezítábl ismétlje meg, vagy talpát enyhén nedvesítse be.
Err	A 180 kg maximális terhelhetőség túllépve.	Csak 180 kg-ig terhelje a mérleget.
Err vagy hibás súlyérték jelenik meg.	A talaj nem sík, ill. nem szilárd.	Állítsa sík, szilárd talajra a mérleget.
Err vagy 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. Kapcsolja be a mérleget, várja meg a „0.0 kg” kijelzést, ismétlje meg a mérést.

Kijelzés	Ok	Elhárítás
Nincs Bluetooth® kapcsolat (☒ szimbólum hiányzik).	A készülék hatótávolságon kívül van.	A minimális hatótávolság szabadban kb. 10 m. A falak és födémek lecsökkentik a hatótávolságot. Más rádióhullámok zavarhatják az átvitelt. Ezért ne tegye a mérleget olyan készülékek közelébe, mint pl. mikrohullámú sütő, WIFI router, indukciós tűzhely.
	Nincs kapcsolat az alkalmazással.	Zárja be teljesen az alkalmazást (a háttérből is). Kapcsolja ki a Bluetooth®-t, és kapcsolja be újra. Ekkor ügyeljen arra, hogy a mérleg ne legyen csatlakoztatva az operációs rendszer Bluetooth®-beállításaihoz. Ha ez mégis úgy lenne, távolítsa el a Bluetooth®-beállítások készüléklistájából, majd használja a „beurer HealthManager” alkalmazást. Kapcsolja ki, majd újra be az okos telefont. Rövid időre távolítsa el az elemeket a mérlegből, majd helyezze vissza őket.
A mérési eredmények nem kerülnek át az alkalmazásba (→☒ szimbólum hiányzik).	A felhasználóhoz nem tartozik mérés, vagy nincs Bluetooth® kapcsolat.	A mérleg kijelzőjén megjelenő monogramokat az alkalmazás beállításaihoz hozzá kell rendelni a mérleghez. Csak ezeket a méréseket lehet továbbítani. Ellenőrizze ezért monogramját és alkalmazása beállításait.
A mérés végén villog a →☒ szimbólum.	A felhasználói tárhely megtelt. Felülíródnak a régi mérési értékek.	Nyissa meg az alkalmazást a Bluetooth® hatótávolságán belül. Az adatok automatikusan elmentődnek. Ez akár egy percig is eltarthat.
Lo	A mérleg elemei üresek.	Cserélje ki a mérleg elemeit.

10. Ártalmatlanítás

Az elhasznált, teljesen merült elemeket a külön megjelölt gyűjtőtartályokba helyezve, veszélyeshulladék-gyűjtőhelyeken vagy villamossági boltokba leadva ártalmatlanítsa. Az elemek ártalmatlanítására törvény kötelezi Önt.

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 lejártán után a háztartási hulladéktól elkülönítetten kell ártalmatlanítani. Az ártalmatlanítást az Ön országában található megfelelő gyűjtőhelyeken kell elvégezni.


A készüléket az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment) európai uniós irányelv szerint ártalmatlanítsa. Esetleges további kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésben illetékes helyi szervekhez.



A csomagolást környezettudatosan ártalmatlanítsa.



11. Műszaki adatok

Modell:	BF 720
Méretetek:	30 x 30 x 2,5 cm
Súly:	1,6 kg
Mérési tartomány:	5–180 kg
d osztószám:	A kijelzőn megjelenő értékek 0,1 kg-os lépésekben olvashatók le.
Ismétlési pontosság:	Az ismételt mérések mérési tűrése +/-0,4 kg (közvetlenül egymás után, ugyanazon a mérlegen elvégzett mérések esetén, lehetőség szerint a mérleget változatlan helyzetben hagyva és ugyanazon személyt mérve).
Abszolút pontosság:	A mért érték a hitelesített súlytól +/-1%-kal +0,1 kg-mal térhet el. Példa: 40 kg-nál ez +/-0,5 kg-ot, 100 kg-nál +/-1,1 kg-ot jelent.
Adatátvitel <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology	A termék <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology használ, Frekvenciasáv: 2402–2480 MHz, Adóteljesítmény: max. 0,5 dBm, <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0 okostelefonokkal/táblagépekkel kompatibilis
A kompatibilis okostelefonok listája, a szoftverre vonatkozó információk és a készülékekkel kapcsolatos tudnivalók a következő linken találhatóak: connect.beurer.com	
A „beurer HealthManager” alkalmazás rendszerkövetelményei	iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0.

Műszaki változtatások joga fenntartva.

Ezúton megerősítjük, hogy ez a termék megfelel a 2014/53/EU (európai RED) irányelvnek. Az ezen termékhez tartozó CE megfelelőségi nyilatkozatot az alábbi címen találja:

www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

12. Garancia/szerviz

A Beurer GmbH (székhelye: D-89077 Ulm, Söflinger Straße 218, a továbbiakban: „Beurer”) az alábbi feltételek mellett és az alábbiakban meghatározott mértékben garanciát vállal ezért a termékért.

Az alábbi garanciális feltételek az eladónak a vevővel kötött adásvételi szerződésből eredő, törvényileg meghatározott garanciakötelezettségeit nem módosítják.

A garancia ezenkívül megfelel a felelősségre vonatkozó, kötelező érvényű, törvényileg meghatározott rendelkezéseknek.

A Beurer garanciát vállal a termék hibátlan működéséért és hiánytalanságáért.

A garanciális idő világszerte az új, nem használt termék megvásárlásától számított 5 évig tart.

A garancia csak azon termékekre érvényes, amelyeket a vevő mint fogyasztó vásárolt meg, és kizárólag személyes célokra, otthon használ.

A német jogszabályok irányadóak.

Amennyiben a termék a garanciális időszak alatt hiányosnak bizonyul, vagy az alábbiakban meghatározottak alapján hibásan működik, a Beurer a jelen garanciális feltételeknek megfelelően díjmentesen kicseréli vagy javítja azt.

Ha a vevő be kívánja jelenteni garanciaigényét, elsőként a helyi kereskedőhöz fordulhat (lásd a szervizcímek mellékelt „Service International” című listáját).

A vevő ezt követően bővebb tájékoztatást kap a garancia érvényesítésének menetéről, pl. arról, hogy hova küldheti a terméket, és milyen dokumentumokra van szükség.

A garancia csak akkor vehető igénybe, ha a vevő

- a számla másolatát/a vásárlást igazoló nyugtát, valamint
- az eredeti terméket

be tudja mutatni a Beurernek vagy annak felhatalmazott partnerének.

A garancia nem érvényes:

- a termék normál használatából vagy elhasználódásából eredő kopásra;
- a termék szakszerű használata során elhasználódott, illetve elkopott tartozékokra (pl. elemek, akkumulátorok, mandzsetták, tömítések, elektródák, fényforrások, feltétek és inhalátortartozékok);
- azon termékekre, amelyeket szakszerűtlenül és/vagy a használati útmutatóban leírtaktól eltérően használtak, tisztítottak vagy tartottak karban, valamint azon termékekre, amelyeket a vevő vagy egy, a Beurer által nem felhatalmazott szerviz felnyitott, javított vagy átépített;
- a gyártótól az ügyfélhez, illetve a szervizközpontból az ügyfélhez történő szállítás során keletkezett károokra;
- azon termékekre, amelyeket második választható árucikként vagy használtan vásároltak;
- a termék hiányossága miatt bekövetkezett következménykárokra (ilyen esetekben azonban termékfelelősségi vagy más, kötelező érvényű, törvényileg meghatározott felelősségi rendelkezésekből eredő igénnyel lehet élni).

A javítás vagy a termék teljes cseréje miatt semmi esetben sem hosszabbodik a garanciális időszak.

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Android is a trademark of Google LLC.



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com