

# beurer

## BF 1000 Super Precision



**HU** Diagnosztikai mérleg  
Használati útmutató

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.**

## Tartalom

1. A készülék ismertetése.....	2	10. A mérési értékek elemzése.....	9
2. Jelmagyarázat .....	3	11. Eredmények értékelése.....	12
3. Figyelmeztetések és biztonsági tudnivalók .....	3	12. Mérési értékek átvitele alkalmazással .....	14
4. Információ.....	4	13. További információk .....	14
5. A készülék leírása .....	5	14. A készülék tisztítása és ápolása.....	15
6. Üzembe helyezés .....	6	15. Ártalmatlanítás.....	15
7. A diagnosztikai mérleg beüzemelése alkalmazással.....	7	16. Mi a teendő probléma esetén?.....	15
8. Másik lehetőség: A diagnosztikai mérleg beüzemelése alkalmazás nélkül .....	7	17. Műszaki adatok .....	16
9. Mérés elvégzése.....	8	18. Garancia/szerviz .....	17

## A csomag tartalma

- Diagnosztikai mérleg magasított kijelzővel alumínium oszlopon
- 4 x 1,5V AA típusú elem
- Jelen használati útmutató
- 2 x rövid útmutató
- Szerelőkészlet (4 csavar 2 pótcsavarral + imbuszkulcs)

## 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.

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

## 1. A készülék ismertetése

### A készülék funkciói

Ez a digitális mérleg súlymérésre és az Ön fitness adatainak meghatározására szolgál.

Csak a magánszférában történő, saját használatra készült.

A mérlegnek a következő funkciói vannak, amelyeket összesen 10 személy használhat:

- testsúlymérés,
- testzsír százalék mérése,
- zsigeri zsír aránya (zsigeri zsír/hasi zsír),
- testvíz aránya,
- izomarány,
- csonttömeg, valamint
- alap és aktív anyagcseré.




Ezeket kívül a mérleg a következő funkciókkal is rendelkezik:

- a 8 elektródás keresztben történő mérés lehetővé teszi a szegmenselemzést, vagyis az egyes testrészek (karok, lábak, test) külön megjelenítését,
- innovatív menüvezérlés nagy kijelzőn (választhatóan 5 nyelven),
- átkapcsolás a kilogramm [kg], a font [lb] és a stone [st] között,
- elemcsere kijelzése gyenge elemek esetén,

- felhasználó automatikus felismerése,
- 10 személy utolsó 30 mérésének tárolása, ha azok az alkalmazásra nem vihetők át,
- vendégmód (tároló funkció nélkül).

## 2. Jelmagyarázat

A használati útmutatóban a következő szimbólumokat használjuk:

-  **FIGYELMEZTETÉS** Sérülésveszély vagy egészségkárosodás veszélye.
-  **FIGYELEM** A készülék vagy a tartozékok károsodásának veszélye.
-  **Megjegyzés** Fontos információkra vonatkozó megjegyzések.



## 3. Figyelmeztetések és biztonsági tudnivalók

### 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!
- Tartsa távol a gyermekektől a csomagolóanyagot (fulladás veszélye miatt).
- Figyeljen arra, hogy ne álljon nedves lábbal a mérlegre, és ne lépjen a mérlegre, ha nedves annak 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 elem-tartó 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 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

- 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 mérlegben látható értékeket kell figyelembe venni.
- A mérleg terhelhetősége max. 200 kg (440 lb, 31 St). Súlymérésénél az eredmények 50 grammos (0,1 lb) lépésekben jelennek meg.
- A testszír, testvíz és izomtömeg mérési eredményei 0,1%-os lépésekben jelennek meg.
- A kalóriaszükséglet és a zsigeri zsír 1 kcal lépésekben és egész mutatószámokban vannak megadva.
- Kiszállításkori állapotban a mérleg „cm” és „kg” egységekre van beállítva.
- Állítsa a mérleget sík, szilárd felületre, a szilárd padlóburkolat előfeltétele a helyes mérésnek.
- Javításokat csak a Beurer ügyfélszervize 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 körültekintő használata:



### FIGYELEM

- Ne használjon erős tisztítószerkeket, és soha ne 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.
- Ne 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.

## 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 testsírszázalék 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.

A 4 kézi elektródán és 4 lábelektrodán keresztüli testtel való elektromos érintkezéssel a legnagyobb mérési pontosság és ezzel a legjobb elemzés érhető el. Ennek az érzékeny elemzési technikának köszönhetően az ismételt mérések során az értékek csak csekély mértékben változnak. Ennek oka az impedanciamérés alatti eltérésekben rejlik (pl. más elektromos csatlakozások a kezek és lábak elektródáinál, a víz testen belüli különböző eloszlása).

Vegye figyelembe, hogy a diagnosztikai mérleg segítségével meghatározott értékek csak megközelítő értékek.

Csak szakorvos tudja orvosi eljárásokkal (pl. komputertomográfia) pontosan meghatározni a testsírt, a testvíz, az izomarány és a csonttömeg mennyiségét.

### Általános tippek

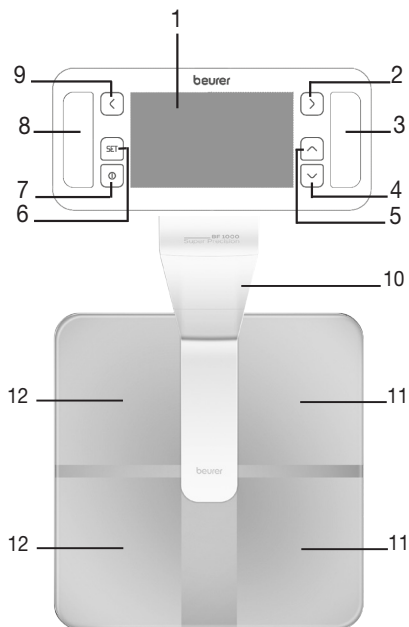
- Lehetőség szerint a nap mindig azonos időpontjában (célszerűen reggelente) mérje meg magát, WC-használat után, éhgyomorral, ruha nélkül, hogy összehasonlítható eredményeket kapjon.
- A mérésnél fontos: A testsírt meghatározását csak kézi méréssel és mezítláb szabad végezni, célszerűen kissé benedvesített talpakkal.
- 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.
- 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 testsírt és a többi érték meghatározásánál eltérő és nem megbízható eredmények is kijöhetnek:

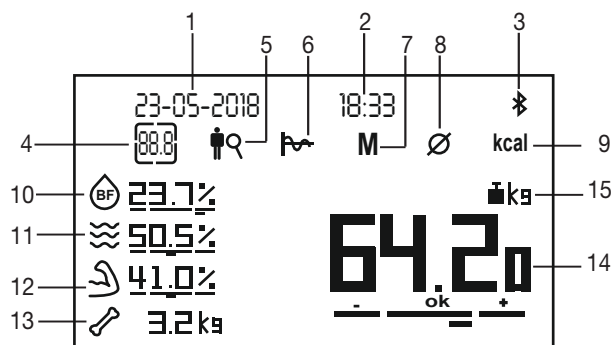
- kb. 10 év alatti gyermekek esetén,
- lázas, dialízis-kezeléses, ödémás tünetekkel rendelkező vagy csontritkulásos személyek esetén,
- kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri betegségek elleni) gyógyszereket szedő személyeknél,
- értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szedő személyek esetén,
- a teljes testmagasságra vonatkozóan a lábakon jelentős anatómiai eltérésekkel rendelkező személyek esetén (jelentősen megrövidült vagy meghosszabbodott lábhossz),
- versenysportolóknál és testépítőknél.

## 5. A készülék leírása



1. Kijelző
2. > Menü: Jobb oldali gomb
3. Elektrodák, jobb kéz
4. < Menü: Le gomb
5. ^ Menü: Fel gomb
6. SET Beállító gomb, bevitel megerősítése
7. BE gomb
8. Elektrodák, bal kéz
9. < Menü: Bal oldali gomb
10. Alumínium oszlop
11. Láb elektróda, jobb láb
12. Láb elektróda, bal láb

## Kijelző

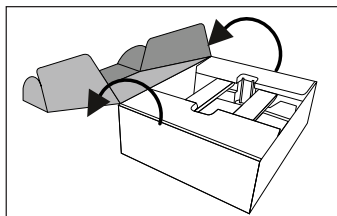


1. Dátum	9. Kalória fogyasztás
2. Idő	10. Testzsír százalék értelmezéssel
3. Bluetooth®	11. Testvízarány értelmezéssel
4. Áttekintés	12. Izomarány értelmezéssel
5. Szegmens elemzés	13. Csonttömeg értelmezéssel
6. Grafikus ábrázolás	14. Testsúly BMI értelmezéssel
7. Felhasználói memória	15. Súly mértékegységes (kg, lb vagy st)
8. Középtértékek	

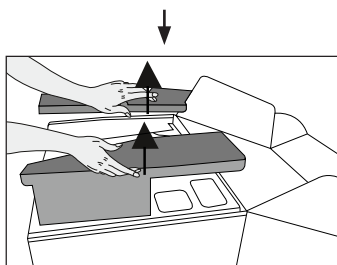
## 6. Üzembe helyezés

### A mérleg felállítása

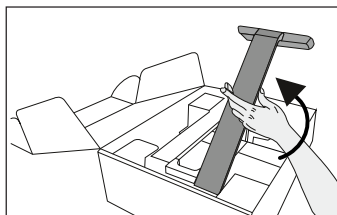
Állítsa sík, szilárd alapra a mérleget. A stabil állás előfeltétele a helyes mérésnek.



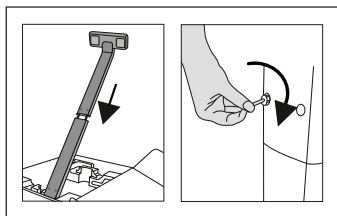
1. Nyissa ki a kartondobozt.



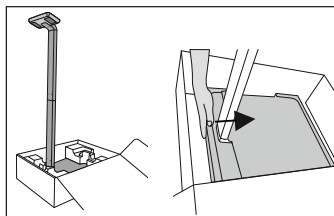
2. Vegye le a polisztirolhab fedelet a bal és jobb oldalon.



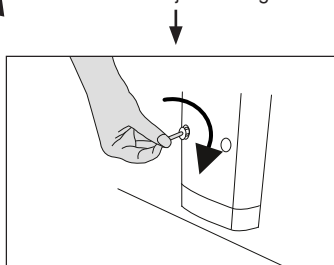
3. Hajtsa fel egyszerre az alumínium oszlop felső és alsó részét.



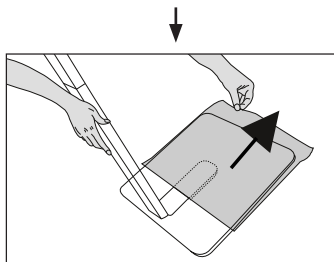
4. Tolja az alumínium oszlop felső részét az alsó részbe és felül csavarozza össze.



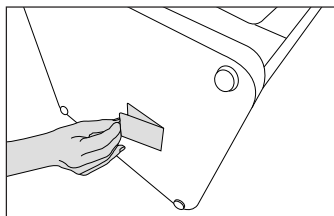
5. Egyenesen állítsa fel az alumínium oszlopot a kartondobozban. Tolja a mérleget oldalra...



6. ...és alul csavarozza össze.



7. Egyik kezével fogja az oszlopot, a másik kezével vegye le a fóliát.



8. Helyezze be az elemeket a mérleg alsó oldalán polaritásuknak megfelelően (+/-). Majd egyenesen állítsa a mérleget vízszintes felületre.

## 7. A diagnosztikai mérleg beüzemelése alkalmazással

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

A mérlegben 10 felhasználói tárhely van, amelyekben Ön és a családtagjai a személyes beállításait tárolhatják. Ezenkívül felhasználók további mobil végberendezésekkel, 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 beállításában a Bluetooth®-t.**
- **Töltse le az ingyenes „beurer HealthManager” alkalmazást az Apple App Store-ból (iOS) vagy a Google Play Store-ból (Android™).**
- **Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat.**  
– Az alábbi beállításokat kell végrehajtani ill. megadni a „beurer HealthManager” alkalmazásban:

Felhasználói adatok	Beállítási értékek												
Monogramok	max. 3-jegyű (A-Z, 0-9)												
Nem	férfi (♂), nő (♀)												
Testmagasság	100 - 250 cm (3' 3,5" - 8' 02")												
Születésnap	Év, hónap, nap												
Aktivitási fok	Az aktivitási fok kiválasztásánál a közép- és hosszú távú vizsgálat a döntő:												
	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>Fizikai aktivitás</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>Nincs.</td></tr><tr><td>2</td><td>Csekély: kevés és könnyű testmozgás (pl. séta, könnyű kerti munka, gimnasztikai gyakorlatok).</td></tr><tr><td>3</td><td>Közepes: testmozgás, hetente legalább 2–4 alkalommal, mindig 30 percen át.</td></tr><tr><td>4</td><td>Nagy: testmozgás, hetente legalább 4–6 alkalommal, mindig 30 percen át.</td></tr><tr><td>5</td><td>Napyon nagy: Intenzív testmozgás, intenzív tréning vagy nehéz fizikai munka naponta legalább 1 órán át.</td></tr></tbody></table>		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	Napyon nagy: Intenzív testmozgás, intenzív tréning vagy nehéz fizikai munka naponta legalább 1 órán át.
		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	Napyon nagy: Intenzív testmozgás, intenzív tréning vagy nehéz fizikai munka naponta legalább 1 órán át.												
Célsúly	kg/lb/st (folyamat grafikus ábrázolásához)												

- Az alkalmazás hozzárendeli Önhöz a mérleg következő szabad felhasználói memóriáját (1-től 10 személyig).
- Mérés elvégzése: Az automatikus személyfelismeréshez az első mérést hozzá kell rendelni személyes felhasználói adataihoz. Az alkalmazás megkérdezi erről. Ehhez vegye figyelembe a „9. Mérés elvégzése” fejezetet.

## 8. Másik lehetőség: A diagnosztikai mérleg beüzemelése alkalmazás nélkül

Javasoljuk a termék üzembe helyezését és minden beállításának esetleges módosítását az alkalmazáson keresztül végezni. Lásd „7. A diagnosztikai mérleg beüzemelése alkalmazással” fejezet. Ezen funkciók azonban a készüléken is végrehajthatók.

A készülék/idő/felhasználó beállításainak végrehajtása a kezelőegységen. Ehhez a kiválasztást alapvetően a [  ] ill. [  ] gombokkal végezze és minden esetben erősítse meg a [SET] gombbal.


### a.) Idő beállítása

[SET] → „ZEIT EINSTELLEN” (IDŐ BEÁLLÍTÁSA) → [SET]

Sorrend	Beállítási értékek
Dátum	Év – hónap – nap
Idő	Óra – perc

## b.) Készülék beállítása

[SET] → „GERÄT EINSTELLEN” (KÉSZÜLÉK BEÁLLÍTÁSA) → [SET]

Sorrend	Beállítási értékek
Nyelv	DE EN FR ES IT
Mértékegység	kg – lb – st
Idő	24 – 12 h
Vendégmód	BE/KI
Bluetooth®	BE/KI  A „KI” állásban a Bluetooth®-kapcsolat csak akkor lehetséges, ha a kézi készülék be van kapcsolva. Ez hasznos lehet az elem élettartamának meghosszabbítása vagy az akaratlan rádiósugárzás elkerülése céljából.

## c.) Felhasználói adatok beállítása

[SET] → „PERSON ÄNDERN” (SZEMÉLY MÓDOSÍTÁSA) → [SET]


Felhasználói adatok	Beállítási értékek
Monogramok	max. 3-jegyű (A-Z, 0-9)
Nem	férfi (♂), nő (♀)
Méret	100 – 250 cm (3'-03" – 8'-02")
Születésnap	Év, hónap, nap
Aktivitási fok	1 – 5 (lásd 7. fejezet)
Célsúly	kg/lb/st (folyamat grafikus ábrázolásához)
Felhasználói PIN kód	Automatikusan kiosztásra kerül a későbbi Bluetooth®-használatához. Erre az információra csak az alkalmazással történő utólagos beüzemeléskor van szükség, ha a mérleg létező felhasználóit kívánja hozzáadni későbbi alkalmazás telepítéskor.

### Későbbi alkalmazásba történő bejelentkezés

Ha a mérleg üzembe helyezését alkalmazás nélkül végezte, a meglévő felhasználói profilját a „beurer HealthManager” alkalmazásban tudja hozzáadni. Ekkor meg kell adni a négyjegyű „PIN” kódját. Ezt az eljárásmodot az alkalmazás ismerteti.

## 9. Mérés elvégzése

### 9.1 Testsúlymérés

- Nyomja meg a  gombot a kezelőegységen. Megjelenik a 0.0 kg a kijelzőn.
- A mérleg kész a mérésre. Ehhez álljon a mérlegre úgy, hogy a két lábára egyforma súlyt helyezzen. A mérleg nem tárolja a súlyadatokat, felhasználó hozzárendelése nem lehetséges, mivel nem történik meg a kéz és láb BIA mérése.




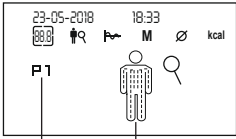
### 9.2 Vendégmérés elvégzése



Egyszeri mérés esetén ill. ha nem kell a felhasználói adatokat elmenteni. Ehhez a készülék beállításaiban be kell kapcsolni a vendégmódot.

 → „Gast” (Vendég) → [SET] vagy mérleg bekapcsolása

Felhasználói adatok	Beállítási értékek
Nem	férfi (♂), nő (♀)
Méret	100 – 250 cm (3'-03" – 8'-02")
Születésnap	Év, hónap, nap
Aktivitási fok	1 – 5 (lásd 7. fejezet)


### 9.3 Felhasználó mérése, teljes test elemzése

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nyomja meg a  gombot a kezelőegységen. Megjelenik a 0.0 kg a kijelzőn.</li> <li> Ha a mérleg beállításában aktiválta a vendégmódot, kikapcsolt állapotban álljon a mérlegre.</li> <li>– Álljon mezítláb a mérlegre és fogja szorosan minkét kezével a kezelőegységet. Tartsa a kezelőegységet a hüvelykujja alsó részével az első elektródákon és az ujjával tartsa benyomva a hátsó elektródákat.</li> <li>– Álljon nyugodtan a mérlegen úgy, hogy a két lábára egyforma súlyt helyezzen. Ügyeljen arra, hogy a két lábfeje, combja, lábszára és combjának felső része közötti bőrrel történő érintkezést kerülje.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ha a mérleg automatikusan felismerte, a súlymérés után következik az elemzéshez az impedancia mérése. Ezt az áramvezető test szimbólum jelzi.</li> <li>– Ha befejeződött a teljes test elemzés, megjelenik az áttekintés. Automatikusan tárolódik a mért érték.</li> </ul>	 <p>Monogramok Szegmens elemzés</p>

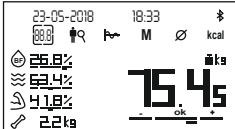
-  **Megjegyzés:** Az alábbi feltételek esetén a mérés nem tárolódik:
- A felhasználó nincs automatikusan felismerve. Ez akkor történhet meg, ha a legutóbbi mérés óta súlyában +/- 3 kg változás lépett fel, vagy egy másik felhasználó hasonló módon +/- 3 kg-os eltérést mutat. Ezután nyomja meg a  gombot a felhasználó manuális kiválasztásához és mérés ismételt elvégzéséhez.
  - A felhasználó cipőben áll a mérlegen.
  - A felhasználó nem tartja a kezében a kézi készüléket.

### 10. A mérési értékek elemzése



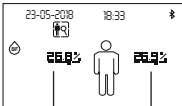


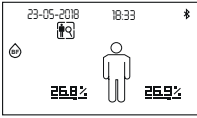
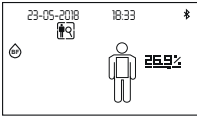
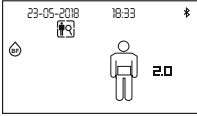
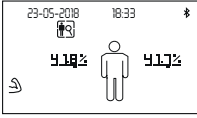
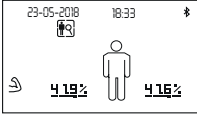
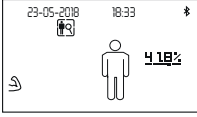
Az eredmények kiértékelése automatikusan történik a végrehajtott mérés vagy a felhasználó kezelőegységen történő manuális kiválasztása után. Válassza ki a  gombbal a felhasználót. Erősítse meg a [SET] gombbal, vagy várjon 3 másodpercet.

#### Áttekintés



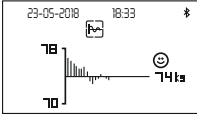



<p>A felhasználó egész test elemzése előtt vagy után megjelenik a képernyőn a teljes áttekintés.</p>	
--	--

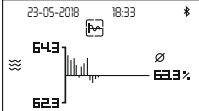
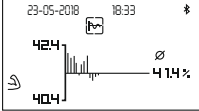
#### Szegmens elemzés testzsírhoz és izomarányhoz

<p>a) <b>Bal és jobb kar testzsír</b></p> <p>– Nyomja meg a  menügombot annyiszor, amíg a  nem lesz kijelölve. A kijelzőn megjelenik a bal és jobb kar testzsír szegmens elemzése.</p>	 <p>Bal kar Jobb kar</p>
--	--

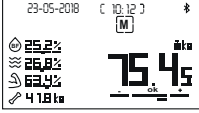
<p><b>b) Bal és jobb láb testzsír</b></p> <p>– Kapcsoljon a [<input type="checkbox"/>] gombbal a bal és jobb láb testzsírjának a részletes ábrázolására.</p>	
<p><b>c) Test testzsír</b></p> <p>– Kapcsoljon a [<input type="checkbox"/>] gombbal a test testzsírjának a részletes ábrázolására.</p>	
<p><b>d) Zsigeri zsír (zsigeri zsír/hasi zsír)</b></p> <p>– Kapcsoljon a [<input type="checkbox"/>] gombbal a zsigeri zsír részletes ábrázolására.</p>	
<p><b>e) Bal és jobb kar izomaránya</b></p> <p>– Kapcsoljon a [<input type="checkbox"/>] gombbal a bal és jobb kar izomarányának a részletes ábrázolására.</p>	
<p><b>f) Bal és jobb láb izomaránya</b></p> <p>– Kapcsoljon a [<input type="checkbox"/>] gombbal a bal és jobb láb izomarányának a részletes ábrázolására.</p>	
<p><b>g) Test izomaránya</b></p> <p>– Kapcsoljon a [<input type="checkbox"/>] gombbal a test izomarányának a részletes ábrázolására.</p>	

## Grafikus ábrázolás

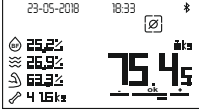
<p><b>a) Testsúly</b></p> <p>– Nyomja meg a [<input type="button" value="📈"/>] menügombot annyiszor, amíg a  nem lesz kijelölve. A kijelzőn megjelenik az Ön testsúlyának alakulása. Testsúlyának alakulását mérésről-mérésre grafikon mutatja. Az új mérések jobbra jelennek meg. A referenciavonal a célsúlyt ábrázolja.</p> <p> A célsúly bármikor módosítható a felhasználói adatokban.</p>	
<p><b>b) Testzsír </b></p> <p>– Kapcsoljon a [<input type="checkbox"/>] gombbal a testzsír értékek alakulására .</p> <p>Testzsírjának alakulását mérésről-mérésre grafikon mutatja. A referenciavonal minden testzsír-mérés átlagértékét ábrázolja, az oszlopok mutatják, hogy az értékek felfele vagy lefele változtak meg.</p>	

<p><b>c) Víztartalom</b> ☹</p> <p>– Kapcsoljon a [<input type="checkbox"/>] gombbal a víztartalom alakulására ☹.</p> <p>A víztartalom alakulását mérésről-mérésre grafikon mutatja. A referenciavonal minden vízirtalom-mérés átlagértékét ábrázolja, az oszlopok mutatják, hogy az értékek felfele vagy lefele változtak meg.</p>	
<p><b>d) Izomarány</b> ↵</p> <p>– Kapcsoljon a [<input type="checkbox"/>] gombbal az izomarány alakulására ↵.</p> <p>Az izomarány alakulását mérésről-mérésre grafikon mutatja. A referenciavonal minden izomarány-mérés átlagértékét ábrázolja, az oszlopok mutatják, hogy az értékek felfele vagy lefele változtak meg.</p>	


**M** **Tárolt értékek megjelenítése**

<p>– Nyomja meg a [<input type="button" value="M"/>] menügombot annyiszor, amíg a <b>M</b> nem lesz kijelölve. A kijelzőn megjelenik az utoljára mért és elmentett érték. Fent található a mérés dátuma, a memóriahely száma (03-03) pl. a harmadik az összesen 3 foglalt memóriahelyből az utolsó memóriahely.</p> <p>– Kapcsoljon a [<input type="button" value="^"/>, <input type="button" value="v"/>] gombokkal a memóriahelyekre.</p>	
---	--

**Középtértékek**

<p>– Nyomja meg a [<input type="button" value="M"/>] menügombot annyiszor, amíg a <input type="checkbox"/> nem lesz kijelölve. A kijelzőn a tárolt mérések minden középtértéke megjelenik.</p> <p><input type="checkbox"/> Fent az első és utolsó mérés dátuma áll.</p>	
---	--

**kcal** **Kalóriafigyaszítás**

<p>– Nyomja meg a [<input type="button" value="M"/>] menügombot annyiszor, amíg a <b>kcal</b> nem lesz kijelölve. A BMR elméletileg számított alap anyagcsere és AMR aktív anyagcsere Kcal-ban van ábrázolva.</p>	
---	---

**Mérleg kikapcsolása (készenléti üzemmód)**

– Várja meg, amíg a kijelző automatikusan kikapcsol vagy nyomja meg a [] gombot a kezelőegységen a kijelző manuális kikapcsolásához. A dátum és idő látható marad.

## 11. Eredmények értékelése

### Testzsír aránya

A testzsír értékek a kijelzőn jelennek meg, értékelésük oszlopdiagramban történik. A következő, %-ban megadott testzsír értékek iránymutatást adnak (további információért 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 űzött 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.

### Zsigeri zsír (zsigeri zsír/hasi zsír)

Zsigeri zsírnak azt a zsírt nevezzük, ami körülveszi a hasüregben lévő belső szerveket. A zsigeri zsír gyanúja áll fenn betegségek, pl. magas vérnyomás vagy diabétesz esetén.

A zsigeri zsírt a képernyőn 1 és 59 közötti mutatószámmal ábrázoljuk.

Zsigeri zsír arányának mutatószáma	Értékelés
1-12	A zsigeri zsír aránya a normális tartományban van.
13-59	A zsigeri zsír aránya túl magas.

### 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 kitaró 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

Az izomarány mérések a vázizomtömeg kerül mérésre. A szerves izmok nem kerülnek figyelembevételre. 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

Csontjaink testünk többi részéhez hasonlóan természetes felépülési, leépülési és öregedési folyamatoknak vannak kitéve. A csonttömeg gyermekkorban gyorsan nő, és 30-40 éves korra éri el a maximumot. Növekvő korral aztán valamelyest csökken a csonttömeg. Egészséges táplálkozással (különösen kalciummal és D-vitaminnal) és rendszeres testmozgással valamelyest késleltetni lehet ezt a leépülést. Célzott izomépitással még tovább lehet erősíteni a csontozat stabilitását. Vegye figyelembe, hogy ez a mérleg méri a csontok ásványi anyag tartalmát. A csonttömeg alig befolyásolható, de kismértékben ingadozik a befolyásoló tényezőkön (súly, méret, életkor, nem) belül. Nincsenek elismert irányelvek és ajánlások.



### Figyelem

Ne keverje össze a csonttömeget a csontsűrűséggel. A csontsűrűséget csak orvosi vizsgálattal (pl. komputer-tomográfiával, ultrahanggal) lehet meghatározni. Ezért ezzel a mérleggel nem lehet következtetéseket levonni a csontok és a csontkeménység (pl. csonttrikulás) változásaira vonatkozóan.

## BMR

Az alap anyagcsere (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 Mifflin-St.Jeor képlet alapján számolja ki.

Erre az energiamennyiségre a testnek feltétlenül szüksége van, és táplálék formájában vesszük fel. Ha hosszútávon 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 energiefelhasználása 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 szervezetben, és a testsúly növekszik.



## 14. A készülék tisztítása és ápolása

A készüléket időnként meg kell tisztítani.

A tisztításhoz használjon enyhén benedvesített ruhadarabot, amire szükség esetén egy kevés mosogatószer is tehető.



### FIGYELEM

- Soha ne használjon erős oldószert és tisztítószer!
- Semmiképpen ne merítse vízbe a készüléket!
- Ne tisztítsa mosogatógépben a készüléket!

## 15. 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 országának megfelelő gyűjtőhelyein kell elvégezni.

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



A csomagolást környezettudatosan ártalmatlanítsa.



## 16. Mi a teendő probléma esetén?

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

Kijelzés	Ok	Elhárítás
ÜBERLASTUNG!	A 200 kg maximális terhelhetőség túllépve.	Csak 200 kg-ig terhelje a mérleget.
BATTERIE_LEER	Az elemek majdnem teljesen üresek.	Cserélje ki az elemet (lásd az „Elemek kicserélése” című fejezetet).
SPEICHER_VOLL	30 mérés van elmentve.	Vigye át a mérési értékeket.
KONTAKTFEHLER! ERROR	Az elektródák és a talp közötti elektromos ellenállás túl nagy (pl. vastag bőrkeményedés esetén).	Mezítláb ismétlje meg a mérést. Adott esetben kissé nedvesítse meg a talpát. Adott esetben távolítsa el a szaruréteget a talpairól. Fogja meg a kézi elektródákat az ujjaival hátul, a hüvelykujj párnájával elől.
MESSBEREICH!	Bár a BIA mérés sikeres volt, a zsírarány a mérhető tartományon kívül van (kisebb 3%-nál vagy nagyobb 65%-nál).	A mérést mezítláb ismétlje meg, vagy talpát enyhén nedvesítse be. Szükség esetén módosítsa a beállított aktivitási fokot.
Nincs kijelzés	Az elemek teljesen lemerültek.  Az elemek nem megfelelően vannak behelyezve.	Cserélje ki az elemet (lásd az „Elemek kicserélése” című fejezetet).  Ellenőrizze a polaritást, (lásd „Üzembe helyezés” -> „Elemek kicserélése”).
Csak súlykijelzés, nincs diagnosztika	Ismeretlen mérés, mert kívül esik a felhasználói hozzárendelés határain vagy nem lehetséges egyértelmű hozzárendelés.	Válassza ki a felhasználót a [ ] gombbal, vagy ismétlje meg az alkalmazásban a felhasználói hozzárendelést. Fogja meg a kézi készülék elektródáit és álljon mezítláb a felületre.

## Hibás súlymérés

Lehetséges hibák	Elhárítás
Hibás a mérleg nullpontja.	Várjon kb. 5 másodpercet és ismétlje meg a mérést.
A mérleg szőnyegpadlón áll.	Állítsa szilárd, vízszintes felületre a mérleget. Lehetőség szerint széles terpeszben álljon, hogy a mérleg ne billenjen fel. Padlószőnyeg használata esetén helyezze fel a termékkel együtt szállított lábakat.
Hibás súlyérték jelenik meg.	Álljon olyan nyugodtan, amennyire lehetséges.
Hibás súlyérték jelenik meg.	Várja meg, hogy automatikusan kikapcsoljon a mérleg. Ekkor ismétlje meg a mérést.

## Nincs Bluetooth® kapcsolat (ⓧ szimbólum hiányzik)

Lehetséges hibák	Elhárítás
Rádiós összeköttetés	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, WLAN router, indukciós tűzhely.
Bluetooth® kapcsolat.	Zárja be teljesen az alkalmazást (a háttérből is). Kapcsolja ki a Bluetooth®-t és kapcsolja be újra. Kapcsolja ki, majd újra be az okostelefont. Rövid időre távolítsa el az elemeket a mérlegből, majd helyezze vissza őket. Lásd GYIK a <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a> honlapon.
A kapcsolat létrehozása túl hosszú ideig tart	Gyorsabb Bluetooth-intervallum bekapcsolt mérleg esetén.

## 17. Műszaki adatok

A mérleg méretei	380 x 390 x 1000 mm
A mérleg elemei	4 x 1,5V AA típus
Méréstartomány	8 kg és 200 kg között
Adatátvitel Bluetooth® vezeték nélküli technológiával	A termék Bluetooth® low energy technológiát használ, frekvenciasáv: 2,402-2,480 GHz, adóteljesítmény: max. 0 dBm, kompatibilis Bluetooth® 4.0 okostelefonokkal / táblagépekkel

A kompatibilis okostelefonok listája, szoftverre vonatkozó információk és a készülékekkel kapcsolatos tudnivalók az alábbi linken találhatóak:  
[connect.beurer.com](http://connect.beurer.com)



A „beurer HealthManager” alkalmazás rendszerkövetelményei	iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 Bluetooth® ≥ 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:  
<https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php>

## 18. Garancia/szerviz

Szavatosság tekintetében forduljon kereskedőjéhez vagy helyi képviselőjéhez (lásd a „Service international” listát). A készülék visszaküldése esetén csatoljon egy másolatot a vásárlást igazoló nyugtáról, és a hiba rövid leírását.

A következő garanciális feltételek érvényesek:

1. A BEURER termékekre vonatkozó jótállási időtartam 3 év, vagy – amennyiben hosszabb – a mindenkor helyi szavatossági időtartam a vásárlás napjától kezdődően.  
Szavatossági igény esetén a vásárlás dátumát nyugta vagy számla útján kell igazolni.
2. Javítások esetén (a készülék egészére vagy annak részeire vonatkozóan) a jótállási időtartam nem hosszabbodik meg.
3. A jótállás nem vonatkozik a következőkből eredő károkra:
  - a. szakszerűtlen kezelés, pl. a használati utasítás figyelmen kívül hagyása.
  - b. az ügyfél vagy nem jogosult személy által végrehajtott javítások vagy módosítások.
  - c. a gyártótól az ügyfél felé vagy az ügyféltől a Servicecenterig történő szállítás során bekövetkező károk.
  - d. A jótállás nem vonatkozik tartozékokra, amelyek tartós használatnak vannak kitéve (mandzsetták, elemek stb.).
4. A készülék meghibásodásából eredő károkért való felelősség akkor is kizárt, ha maga a jótállási igény helytálló.





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.

