

beurer

BF 105 Body Complete



H **Diagnosztikai mérleg**
Használati útmutató.....2-16



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	9. A mérés elvégzése	8
2. Jelmagyarázat	3	10. Eredmények értékelése	11
3. Figyelmeztetések és biztonsági tudnivalók	3	11. A mérési értékek átvitele	13
4. Információ	4	12. További információk	13
5. A készülék leírása	5	13. A készülék tisztítása és ápolása	14
6. Üzembe helyezés	5	14. Ártalmatlanítás	14
7. Beállítás alkalmazással.....	6	15. Mi a teendő probléma esetén?	14
8. Beállítás alkalmazás nélkül.....	7	16. Műszaki adatok	16

A csomag tartalma

- Diagnosztikai mérleg
- Levehető kezelőegység kijelzővel
- Fali tartó
- Szerelő készlet falra szereléshez
- 3 x 1,5V AA (mérleg)
- 3 x 1,5V AA (kezelőegység)
- USB kábel
- Jelen használati útmutató és a *Bluetooth®* / USB rövid útmutatója

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, 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

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,
- testzsírszázalék,
- testvíz aránya,
- izomarány,
- csonttömeg, valamint
- alap és aktív anyagcsere.

Ezekén kívül a mérleg a következő funkciókkal is rendelkezik:

- innovatív menüvezérlés nagy kijelzőn (választhatóan 5 nyelven),
- A kijelző választhatóan maradhat a mérlegen, külön elhelyezve vagy a falra rögzítve. Opcionálisan rendelhető hozzá beállító készlet,
- átkapcsolás a kilogramm [kg], a font [lb] és a Stone [st] között,

- automatikus kikapcsolási funkció,
- elemcsere kijelzése gyenge elemek esetén,
- felhasználó automatikus felismerése,
- 10 személy utolsó 30 mérésének tárolása, ha azok az alkalmazásra nem vihetők át.

2. Jelmagyarázat

A következő szimbólumokat használjuk a használati útmutatóban:



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 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 bőrrre 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 szárass 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 testszir, 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.
- 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

- A készüléket időnként meg kell tisztítani. Ne használjon erős tisztítószeret, 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.
- Soha 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 zsirtartalmának 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 testzsír százalék és számos más érték. Az izomszövet és a víz elektromos vezetőképesége nagy, ellenállása viszont alacsony. A csontok és a zsírszövet elektromos vezetőképesége ezzel szemben alacsony, mivel a zsírsejtek és a csontok nagy ellenállásuk miatt alig vezetik az áramot. Ezen kívül ez a mérleg két különböző frekvenciával mér az impedancia még pontosabb meghatározásához. Ezeknek a különböző frekvenciák különböző hatással vannak a cellamembránra és a testvízre. Ráadásul 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 impedanciámérés alatti eltérésekben rejlik (pl. más elektromos csatlakozások a kezek és lábak elektródáinál, a víz testen belüli különböző eloszlása).

Az elemzés az alábbi módon hajtható végre:

- Felsőtest: Fogja meg kézzel a kezelőegységet, lépjen cipőben a mérlegre.
- Test alsó része: A kezelőegységet hagyja pl. a mérlegen, lépjen meztláb a mérlegre.
- Felsőtest és test alsó része: Fogja meg kézzel a kezelőegységet, lépjen meztláb a mérlegre.

Ha a kezelőegységet kezében tartja az elemzéshez, annak súlyát a mérleg automatikusan levonja.

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, éhgyomorral, ruha nélkül, hogy összehasonlítható eredményeket kapjon.
- A mérésnél fontos: A testzsír meghatározását csak meztláb és célszerűen kissé benedvesített talpakkal szabad végezni.
A teljesen száraz vagy erősen elszarusodott talpak nem kielégítő eredményekhez vezethetnek, mivel azoknak túl csekély a vezetőképesége.
- 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

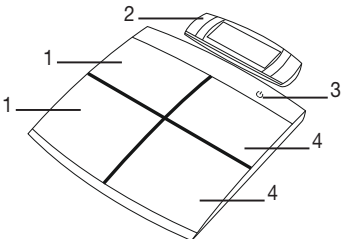

A testzsír és a többi érték meghatározásánál eltérő és nem megbízható eredmények is kijöhetnek:

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

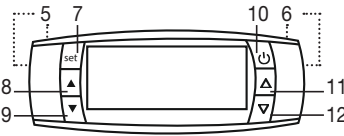

- értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szedő személyek esetén,
- a teljes testmagasságra vonatkozóan a lábakon jelentős anatómiai eltérésekkel rendelkező személyek esetén (jelentősen megrövidült vagy meghosszabbodott lábhossz).

5. A készülék leírása

Áttekintés

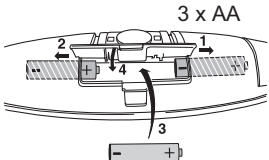
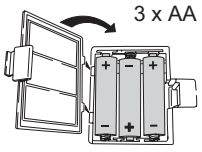
	1. Láb elektróda, bal láb
	2. Kezelőegység kijelzővel
	3. Üzemállapot-kijelző 
	4. Láb elektróda, jobb láb

Kezelőegység kijelzővel

	5. Érintkező elektródák, bal kéz
	6. Érintkező elektródák, jobb kéz
	7. „set” beá lító gomb, bevitel megerősítése
	8. ▲ Menü: Fel gomb
	9. ▼ Menü: Le gomb
	10.  ON gomb
	11. △ Beállítás: Fel gomb
	12. ▽ Beállítás: Le gomb

6. Üzembe helyezés

Elemek behelyezése

- Helyezze be az elemeket a pólusuknak megfelelően a mérlegbe és a kezelőegységbe:	Kezelőegység	Mérleg
		

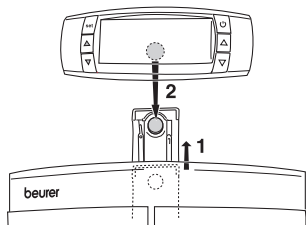
A mérleg felállítása

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

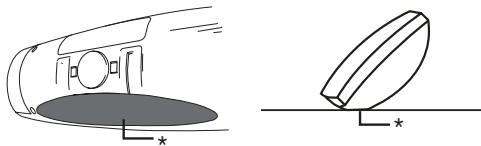
Kezelőegység felállítása

3 lehetőség áll rendelkezésre:

a) Rögzítés a mérlegben

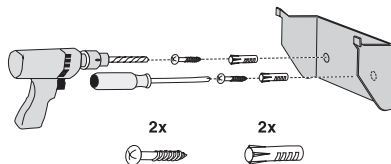


b) Lehelyezés sík felületre




c) Falra szerelés

- A szereléshez használja a szállított szerelőkészletet és szerelje fel a fali tartót az ábrázolt módon. Szükség esetén használjon a felületnek megfelelő tipliket.
- Használja a fali tartót furatsablonként a furatok kijelöléséhez.



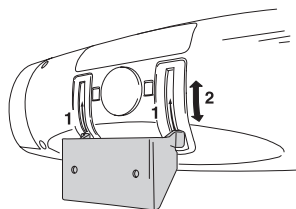
A fali tartót kétoldalú ragasztószalaggal is rögzítheti a falon. Ehhez a falfelületnek tisztának és száraznak kell lennie. Felragasztható csempére, üvegre, műanyagra és sok más egyéb felületre.


- Vegye le a fali tartó hátoldaláról a ragasztószalag védőfiláját.
- A fali tartót nyomja erősen a falra.
- Ellenőrizze a berendezés illeszkedését.

 A fali tartó ragasztószalaggal történő rögzítése után várjon legalább 1 órát a kezelőegység behelyezése előtt!

Először tartsa a kezelőegységet a fali tartó felett a fallal szemben, majd tolja a kezelőegységet lefele a bevezetés megkönnyítésére.

A kezelőegység leengedhető a fali tartóra és ezzel a dőlés módosítható. Rögzítéssel megakadályozható, hogy leengedett állapotban a kezelőegység levehető legyen a fali tartóról.



 Ismét engedje le a kezelőegységet teljesen előre, mielőtt leveszi a fali tartóról!


7. Beállítás 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.

 **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 a „CONNECT WITH APP” felirat).

- 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.
- Adja meg a BF 105 mérleggel kapcsolatos adatokat.
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	1-től 5-ig
Célsúly	kg/lb/st (folyamat grafikus ábrázolásához)

Aktivitási fokok

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.

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. fejezetet.


8. Beállítás alkalmazás nélkül

Javasoljuk a termék használatát és minden beállítás esetleges módosítását az alkalmazáson keresztül végezni. Lásd 7. fejezet: „Üzembe helyezés az alkalmazás segítségével”. Ezen funkciók azonban a készüléken is végrehajthatók.

- Helyezze be az elemeket, és állítsa a mérleget szilárd felületre (a mérleg LCD kijelzőjén villog a „CONNECT WITH APP” felirat).
- Végezze el a készülék/idő/felhasználó beállításait a kezelőegységen. Ehhez a választást alapvetően a [▽] ill. [△] gombokkal végezze, majd minden esetben erősítse meg a [SET] gombbal.

a. Készülék beállítása

[SET] → „SET_UNIT ”

Sorrend	Beállítási értékek
Nyelv	[D] [GB] [F] [E] [I]
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.



b. Idő beállítása

[SET] → „SET_TIME”

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

c. Felhasználói adatok beállítása

[SET] → „SET_USER”

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, kg-ban (folyamat grafikus ábrázolásához)
Felhasználói PIN-kód	Automatikusan kiosztásra kerül a későbbi Bluetooth®-használatához

- Mérés elvégzése: Az automatikus személyfelismeréshez az első mérést hozzá kell rendelni személyes felhasználói adataihoz. Ehhez vegye figyelembe a 9. fejezetet.

Későbbi alkalmazásba történő bejelentkezés


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

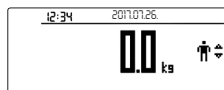
- Töltse le az ingyenes „beurer HealthManager” alkalmazást az Apple App Store-ból (iOS) vagy a Google Play-ből (Android).
- Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat.

9. A mérés elvégzése


Mérleg bekapcsolása/súly mérése

- Nyomja meg ismét a  gombot a kezelőegységen.

Megjelenik a  kg a kijelzőn.



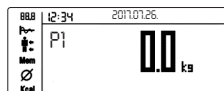
A mérleg kész a mérésre. Ehhez álljon a mérlegre úgy, hogy a két lábára egyforma súlyt helyezzen.


 Új mérés esetén a mérleg ahhoz a felhasználóhoz rendeli hozzá a mérést, akinél a legutóbbi tárolt érték +/- 3 kg-on belül van. Ha az automatikus felhasználói hozzárendelés sikertelen, csak a súly jelenik meg a monogram nélkül. Ez akkor fordul elő, ha a nem lehetséges az egyértelmű hozzárendelés, vagy a mérési érték +/- 3 kg-on kívül van. Ehhez manuálisan válassza ki a felhasználót.

A felhasználó manuális kiválasztásánál:

Válassza ki a felhasználót a jobb oldali  gomb megnyomásával. Ehhez szükség esetén ismét nyomja meg a gombot.

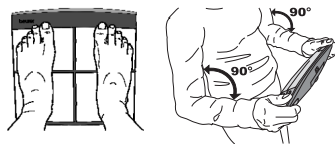
Nyomja meg a [SET] gombot, vagy várjon 3 másodpercet.



 Ha aktiválja a „GAST” (VENDEG) felhasználót, minden mérés előtt ismét be kell vinni a felhasználói adatokat. „GAST” módban a felhasználói adatok és a mérési értékek nem tárolódnak. Be- és kikapcsolhatja a „GAST” módot, lásd 8a fejezet.

Diagnosztika

Álljon bekapcsolt kezelőegységnél meztláb a mérlegre és fogja szorosan mindkét kezével a kezelőegységet. Tartsa a kezelőegységet a hüvelykujja alsó részével az első elektródákon és az ujjával tartsa benyomva a hátsó elektródákat. Ha a kezelőegységet kezében tartja, annak súlyát a mérleg automatikusan levonja.

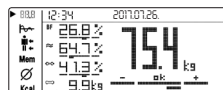


Álljon nyugodtan a mérlegen úgy, hogy a két lábára egyforma súlyt helyezzen. Ügyeljen arra, hogy a két lábfeje, combja, lábszár és combjának felső része közötti bőrrrel történő érintkezést kerülje.

A súly mérése után következik az elemzéshez az impedancia mérése. A felsőtest a kezelőegység 4 elektródájával, a test alsó része a mérleg 4 elektródájával. Ezt az áramvezető test szimbólum jelzi.

Megjelenik az áttekintés.

Kikapcsoláskor a mérési érték automatikusan tárolódik.



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. Ekkor nyomja meg a [△] gombot a felhasználó manuális felismeréséhez.
- A felhasználó cipőben áll a mérlege és nem tartja a kézi készüléket.

A mérési értékek elemzése

Az eredmények kiértékelése automatikusan történik a végrehajtott mérés vagy a felhasználó kezelőegységen történő manuális kiválasztása után.

☞ Grafikus ábrázolás

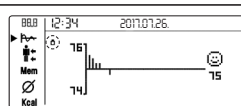
a) Súly

- Nyomja meg a [▼] menügombot a kezelőegységen az egyes almenükre ill. memóriákra kapcsoláshoz.

Testsúlyának alakulását mérésről-mérésre grafikon mutatja. Az új mérések jobbra jelennek meg. A referenciavonal a célsúlyt ábrázolja.



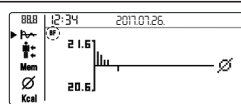
A célsúly bármikor módosítható a felhasználói adatokban.



b) Testzsír

- Kapcsoljon a [▽, △] gombbal a testzsír értékek alakulására.

Testzsírjának alakulását mérésről-mérésre grafikon mutatja. A referenciavonal minden testzsír-mérés átlagértékét ábrázolja, az oszlopok mutatják, hogy az értékek felfele vagy lefele változtak meg.

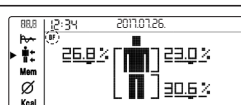


☞ Felsőtest, test alsó része

a) Testzsír

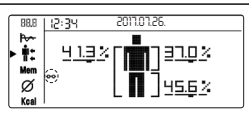
- Nyomja meg a [▼] gombot a kezelőegységen a felsőtest/test alsó részének részletes nézetére kapcsoláshoz.

A testzsír-mérés aktuális eredménye a teljes testre vonatkozóan és a felsőtestre/test alsó részére osztva látható.



b) Izom

- Kapcsoljon a [▽, △] gombbal az izomtömeg részletes ábrázolására.
Csak az aktuális mérési eredmények láthatók, a korábbi elmentett mérési eredmények nem.

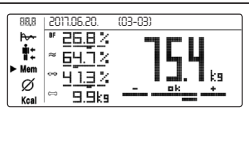


Mem Tárolt értékek megjelenítése

- Nyomja meg a [▼] gombot a kezelőegységen a **memóriára** kapcsoláshoz.

Megjelenik az áttekintés. Fent található a mérés dátuma, a memóriahely száma (03-03) pl. a harmadik az összesen 3 foglalt memóriahelyből az utolsó memóriahely.

- Kapcsoljon a [▽, △] gombbal a memóriahelyekre.

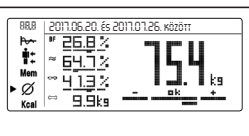


Ø Középtételek

- Nyomja meg a [▼] gombot a kezelőegységen az **átlagra** kapcsoláshoz.

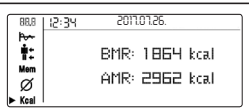
A tárolt mérések minden középtétele megjelenik.

- Fent az első és utolsó mérés dátuma áll.



Kcal Kalória felhasználás

- Nyomja meg a [▼] gombot a kezelőegységen a **Kcal-ra** kapcsoláshoz. A BMR elméletileg számított alap anyagcsere és AMR aktív anyagcsere Kcal-ban van ábrázolva.



Mérleg kikapcsolása (készenléti üzemmód)

- Várja meg, amíg a kijelző automatikusan kikapcsol vagy nyomja meg a [U] gombot a kezelőegységen a kijelző manuális kikapcsolásához.

- A dátum és idő látható marad.

10. Eredmények értékelése

Testzsír aránya

A testzsír értékek a kijelzőn jelennek meg, értékelésük oszlopdiaagramban 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%

Sportolóknál gyakran alacsonyabb érték állapítható meg. Az őrölt 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 kitarító sportolóknál 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

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 izomépitéssel még tovább lehet erősíteni a csontozat stabilitását. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a mérleg a csontok ásványianyag-tartalmát is méri. 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 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 a zsírt elraktározza a szervezetben, 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 testzsír-százalék nő vagy azonos marad, csak vízvesztés történt - pl. edzés, szaunázás vagy gyors súlyvesztés eredményező diéta után.
- Ha a testsúly középtávon nő, a testzsír-százalék pedig csökken vagy azonos marad, értékes izomtömegeket lehet felépíteni.
- Ha a testsúly és a testzsír-százalék 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).

11. A mérési értékek átvitele

a) Alkalmazással

Ha az alkalmazás nincs megnyitva, az újonnan hozzárendelt méréseket a mérleg eltávolja. Felhasználóként legfeljebb 30 mérés tárolható a mérlegben. Az eltávolított mérési értékek azonnal az alkalmazásba kerülnek, amint az alkalmazást a *Bluetooth*® hatótávolságán belül megnyitja. Lehetőség van automatikus adatátvitelre a mérleg kikapcsolt állapotában.


b) USB-n keresztül


- A Beurer szoftvert a <http://www.beurer.com> weblapról töltheti le és telepítheti.
- A szoftver telepítése során kövesse az útmutatásokat.
- Hozza létre az USB-kapcsolatot.

12. További információk

A mérleg adatainak törlése

a) Felhasználó törlése minden beállítással és elmentett értékkel

- Válassza ki a bekapcsolás után a felhasználót a [△] gomb megnyomásával. Ehhez ismét nyomja meg a gombot és nyugtázza a [SET] gombbal.
- Ha a  megjelenik, nyomja a [SET] gombot **10** másodpercig a felhasználó törléséhez.
- Válassza ki a [▽, △] gombokkal az „Igen” választ és nyugtázza a kérdést a [SET] gombbal. Ha nem szeretné törölni a felhasználót, erősítse meg a „Nem” választ a [SET] gombbal.

 Ennek a felhasználónak minden elmentett értéke és beállítása törlődik.



b) Egy felhasználó elmentett értékeinek törlése egyenként

- A „Mem” mérésiérték-memóriában válasszon ki egy értéket és nyomja rövid ideig a [SET] gombot a kezelőegységen a megjelenített mentett érték törléséhez. Ezt közvetlenül a mérés után is végrehajthatja.
- Válassza ki a [▽, △] gombokkal az „Igen” választ és nyugtázza a kérdést a [SET] gombbal. Ha nem szeretné törölni az értéket, erősítse meg a „Nem” választ a [SET] gombbal.

c) Egy felhasználó minden elmentett értékének törlése

- Nyissa meg a „Mem” mérésiérték-memóriát és nyomja a [SET] gombot a kezelőegységen kb. 5 másodpercig az összes érték törléséhez.
- Válassza ki a [▽, △] gombokkal az „Igen” választ és nyugtázza a kérdést a [SET] gombbal. Ha semmit nem szeretne törölni, erősítse meg a „Nem” választ a [SET] gombbal.

Az elemek cseréje

A kezelőegység elemcsere kijelzővel van ellátva. A kijelzőn a  szimbólum jelenik meg, ha kezelőegység elemei ill. a  szimbólum, ha a mérleg elemei túl gyengék. Ebben az esetben az elemeket ki kell cserélni. 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.

13. 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 oldószereket és tisztítószereket!
- Semmiképpen ne merítse vízbe a készüléket!
- Ne tisztítsa mosogatógépben a készüléket!

14. 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 lejártá 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.



15. Mi a teendő probléma esetén?



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

Kijelzés	Ok	Elhárítás
ERROR:_OVERLOAD	A 180 kg maximális terhelhetőség túl-lépve.	Csak 180 kg-ig terhelje a mérleget.
LOW_BATTERY	Az elemek majdnem teljesen üresek.	Cserélje ki az elemeket (lásd 12. fejezet).
MEMORY_FULL	30 mérés van elmentve.	Vigye át a mérési értékeket.
ERROR:_CONTACT	Az elektródák és a talp közötti elektromos ellenállás túl nagy (pl. vastag bőrkeménység esetén).	Mezítláb ismétlje meg a mérést. Adott esetben kissé nedvesítse meg a talpát. Adott esetben távolítsa el a szaruréteget a talpairól.
ERROR:_DATA	Bár a BIA mérés sikeres volt, a zsírárány a mérhető tartományon kívül van (kisebb 5%-nál vagy nagyobb 50%-nál).	A mérést mezítláb ismétlje meg, vagy talpát enyhén nedvesítse be. Szükség esetén módosítsa a beállított aktivitási fokot.
Nincs kijelzés	A kezelőegység elemei teljesen lemerültek.	Cserélje ki az elemeket (lásd 12. fejezet).
	Az elemek nincsenek megfelelően behelyezve a kezelőegységbe.	Ellenőrizze a polaritást (lásd 5. oldal).
Csak súlykijelzés, nincs diagnosztika	Ismeretlen mérés, mert kívül esik a felhasználói hozzáférések határain vagy nem lehetséges egyértelmű hozzáférések.	Válassza ki a felhasználót a „Δ” gombbal, vagy ismétlje meg az alkalmazásban a felhasználó hozzáféréseit. Lásd a 9. fejezetet.

Nem lehetséges a mérés

Lehetséges hibák	Elhárítás
Rálépés előtt nem aktiválta a kezelőegységet.	A mérés előtt először a kezelőegységet kapcsolja be. Szükség esetén várjon 30 másodpercet, majd ismétlje meg a mérést.
Zavar van a mérleg és a kezelőegység közötti rádiós összeköttetésben.	Helyezze be újból az elemeket a mérlegbe és a kezelőegységbe. Tartson nagyobb távolságot az erősen elektromágneses forrásoktól.
A kezelőegység túl messze van a mérlegtől.	Csökkentse a mérleg és a kezelőegység közötti távolságot, a maximális távolság 2 méter.
A mérlegben lévő elemek lemerültek vagy nem megfelelően vannak behelyezve.	Cserélje meg az elemeket és szükség esetén ellenőrizze a polaritást.

Hibás súlymérés

Lehetséges hibák	Elhárítás
Hibás a mérleg nullpontja.	A mérés előtt a mérleget rövid ideig lábbal aktiválni kell, míg az üzemmódot-kijelző  világítani nem kezd. Várjon kb. 5 másodpercet és ismétlje meg a mérést. Tájékoztatás: Mivel a mérlegre normál használatban azonnal rálép, a mérleg a nullpontot a mérleg kikapcsolásakor tárolja (ha az üzemmódot-kijelző  kialszik).
A mérleg szőnyegpadlón áll.	Állítsa szilárd, vízszintes felületre a mérleget. Lehetőség szerint széles terpeszben álljon, hogy a mérleg ne billenjen fel.
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 www.beurer.com honlapon.
A kapcsolat létrehozása túl hosszú ideig tart	Gyorsabb Bluetooth® -intervallum bekapcsolt mérleg esetén.

16. Műszaki adatok

A mérleg méretei	330 x 330 x 41 mm
A mérleg elemei	3 x 1,5V AA típus
A kezelőegység elemei	3 x 1,5V AA típus
Rádiós átvitel (mérleg a kezelőegységhez)	433 MHz
Méréstartomány	5 kg és 180 kg között
Adatátvitel <i>Bluetooth</i> [®] vezeték nélküli technológiával	A termék <i>Bluetooth</i> [®] low energy technológiát használ, frekvenciasáv: 2,402-2,480 GHz, adóteljesítmény: max. 0 dBm, kompatibilis <i>Bluetooth</i> [®] 4.0 okostelefonokkal / táblagépekkel

A kompatibilis okostelefonok listája, szoftverre vonatkozó információk és a készülékekkel kapcsolatos tudnivalók az alábbi linken találhatóak:
connect.beurer.com



A „beurer HealthManager” PC-szoftver rendszerkövetelményei	- Windows 7 SP1 vagy újabb - USB 2.0 (A típus) vagy újabb
A „beurer HealthManager” alkalmazás rendszerkövetelményei	- iOS ≥ 8.0, Android™ ≥ 4.4 - <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0

Műszaki változtatások joga fenntartva.

Ezúton garantáljuk, hogy ez a termék megfelel a 2014/53/EU (európai RED) irányelvnek. Kérjük, lépjen kapcsolatba a nevezett szervizzel, ha részletes adatokat, például CE megfelelőségi nyilatkozatot szeretne kapni.

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 Inc.

Android is a trademark of Google Inc.

