



H **Diagnosztikai mérleg**
Használati utasítás

Tisztelt Vásárlónk!

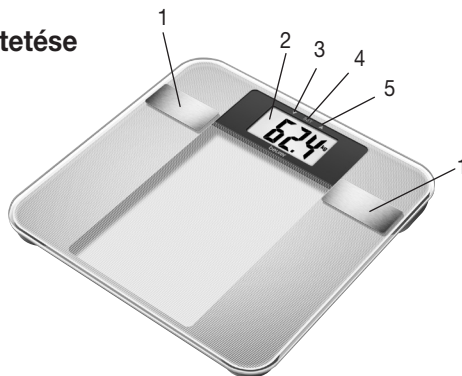
Köszönjük, hogy kínálatunkból választott. Cégünk neve összefonódott a nagy értékű, behatóan megvizsgált minőségi termékekkel, melyek a hő, a súly, a vérnyomás, a testhőmérséklet, a pulzus, a kíméletes gyógyászat, a masszázs és a levegő terén nyújtanak szolgáltatásokat.

Kérjük, olvassák el figyelmesen ezt a használati utasítást, őrizték meg a későbbi használatra, tegyék más használok számára is hozzáférhetővé, és tartsák be az előírásokat.

Szívélyes üdvözzel
az Ön Beurer csapata

1. A készülék ismertetése

1. Elektrodák
2. Kijelző
3. „Le“ gomb
4. „SET“ gomb
5. „Fel“ gomb



2. Rendelkezések



Biztonsági rendelkezések

- A mérleget tilos orvosi implantátumokkal (különösen szívritmus szabályozóval) rendelkező személyeknek használniuk. Különben azok működésében zavar támadhat.
- Terhesség alatt ne használja.
- Figyelem! Ne álljon vizes lábbal a mérlegre, és ne lépjen rá, ha annak felülete vizes, mert ez csúszásveszélyt hordoz magában!
- A telepek, ha lenyelik őket, életveszélyesek lehetnek. Kérjük ezért, hogy a telepeket és a mérleget olyan helyen őrizze, ahol kisgyermek nem férhetek hozzájuk. Ha valaki a telepet lenyeli, azonnal orvoshoz kell fordulni.
- Tartsa távol a gyermekeket a csomagoló anyagtól (fulladásveszély).
- A telepeket nem szabad feltölteni vagy más módon újra aktiválni, szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zárni.



Általános rendelkezések

- A készülék kizárólag egyéni használatra, nem pedig orvosi vagy kereskedelmi célra készült.
- Vegye figyelembe, hogy a műszaki megoldásból adódóan mérési eltérések mutatkozhatnak, mivel ez az eszköz nem professzionális, gyógyászati használatra készült hitelesített mérleg.
- A diagnosztikai mérleg esetén előzetesen be kell állítani az életkort (10 –100 év) és a magasságot (100 – 220 cm, 3-03“ – 7-03“). A mérleg maximális teherbírása 150 kg (330 lb, 23 St). A testsúly mérésekor és a csonttömeg meghatározásakor az eredmények 100 g-os fokozatokban (0,2 lb, 1/4 st) jelennek meg. A test zsírtartalmának, víz és izomtartalmának mérési eredményei 0,1%-os lépésekben kerülnek kijelzésre.
- A kiszállításkor a mérleg „cm“ és „kg“ mértékegységre van beállítva. A mérleg hátoldalán található egy kapcsoló, mellyel „inch“-re, „font“-ra és „stone“-ra (lb, St) állíthatja át az alapbeállítást.

- Állítsa a mérleget sík, szilárd padlóra; a szilárd padló ugyanis előfeltétele a helyes mérésnek.
- A készüléket időnként nedves kendővel tisztítsa meg. Ne használjon karcoló, éles tisztítóeszközt, és a készüléket soha ne tegye vízbe.
- A mérleget óvja az ütésektől, a nedvességtől, a portól, vegyszerektől, erős hőmérsékletingadozásoktól és a túl közeli hőforrásoktól (kályha, fűtőtest).
- Javításokat kizárólag a Beurer ügyfélszolgálat vagy arra felhatalmazott kereskedők végezhetnek. Reklamáció előtt azonban először mindig ellenőrizze a telepeket, és szükség esetén cserélje ki őket.

3. Tájékoztató a diagnosztikai mérleghez

A diagnosztikai mérleg mérési elve

Ez a mérleg a B.I.A. (bioelektromos impedancia-analízis) elv szerint működik. Ennek során a nem érezhető, teljesen jelentéktelen mennyiségű és veszélytelen áram segítségével másodpercek leforgása alatt meghatározza a test összetevőinek arányát. A villamos ellenállás (impedancia) mérésével, valamint állandók ill. egyéni paraméterek (életkor, testméret, nem, aktivitás foka) számításba vételével megállapítható a testszír részarány, valamint a test egyéb paraméterei.

Az izomszöveteknek és a víznek jó az elektromos vezetőképessége, ezáltal pedig csekély az ellenállásuk. A csont és a zsírszövet ezzel szemben alacsony vezetőképességgel rendelkezik, mivel a zsírszövetek és a csont a nagy ellenállás miatt az áramot alig vezetik.

Vegye figyelembe, hogy a diagnosztikai mérleggel meghatározott értékek csupán megközelítőleg tükrözik a test tényleges gyógyászati, analitikai értékeit. A testszírt, a testvizet, az izomhányadot és a csontfelépítést csak szakorvos tudja nagy pontossággal megállapítani gyógyászati módszerek segítségével (pl. computer-tomográfia).

Általános javaslatok

- Lehetőség szerint mindig ugyanabban a napszakban (a legjobb időpont erre a reggel) mérje meg magát, WC-használat után, józan állapotban, ruha nélkül, hogy összehasonlítható eredményeket kapjon.
- A mérés fontos feltételei: A testszír mérését csak mezítláb és célszerűen enyhén nedves talppal végezze. A teljesen száraz talp pontatlan eredményekhez vezethet, mivel annak vezetőképessége csekély mértékű.
- A mérés folyamata alatt nyugodtan álljon a mérlegen.
- Szokatlan testi megerőltetés után várjon néhány órát.
- Felkelés után várjon kb. 15 percet, amíg a testében lévő folyadék eloszlik.

Kizáró körülmények

A testszír ill. egyéb értékek meghatározásakor eltérő és irreális eredményeket kaphat a következő esetekben:

- Kb. 10 év alatti gyermekek,
- Versenysportolók és testépítők,
- Terhes nők,
- Lázás, dialízises kezelés alatt álló, ödémás tüneteket mutató vagy csontritkulásos személyek esetében,
- Olyan személyek esetében, akik szív-ér rendszeri gyógyszert szednek,
- Olyan személyek esetében, akik értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szednek,
- A teljes testmagassághoz képest a lábak esetében jelentős anatómiai eltéréseket mutató személyeknél (a lábak lényegesen rövidebbek vagy hosszabbak).

4. Telepek

Húzza le a telep szigetelő szalagját a teleptartó rekesz fedeléről, illetve távolítsa el a telep védőfóliáját, és helyezze be a telepet megfelelő polaritással. Amennyiben a mérleg nem működik, vegye ki a telepet, majd helyezze vissza a teleptartóba.

A mérlegen „Telepcsere kijelző” található. Ha a mérleget túl gyenge telepekkel használja, a kijelző mezőben „L0” felirat látható, és a mérleg automatikusan kikapcsol. Ilyenkor a telepet ki kell cserélni (1 darab 3V-os lítium telep, CR2032).

5. Használat

5.1 Súlymérés

Állítsa a mérleget sík, szilárd talajra (ne szőnyegre), – a szilárd padlóburkolat előfeltétele a helyes mérésnek.

Amint rálép a mérlegre, elindul a mérés. Álljon nyugodtan a mérlegen úgy, hogy a két lábán egyformán oszoljon el a súlya. Röviddel ezután a mérleg kijelzi a mérés eredményét. Miután lelépett a fellépő felületről, 10 másodperc után kikapcsol a mérleg. Ennyi ideig látható marad a mérés eredménye.

Ha tartósan látható a kijelzés, akkor befejeződött a mérés. Miután lelépett a fellépő felületről, néhány másodperc után kikapcsol a mérleg.

5.2 Felhasználói adatok beállítása

A testszír-százalék és egyéb testértékek meghatározásához tárolnia kell saját személyes felhasználói adatait. A mérlegnek 10 felhasználói tárolóhelye van, ahol Ön és családtagjai tárolhatják egyéni beállításait és ahonnan ismét előhívhatják azokat.

Kapcsolja be a mérleget (nyomja meg a lábával a fellépő felületet). Röviden az állófelületre lépve kapcsolja be a mérleget és várja meg, amíg a kijelzőn a „0.0” kiírás megjelenik.

Nyomja meg ezután a „SET”-et. A kijelzőben villog az első tárolóhely. Ekkor a következő beállításokat végezheti el:

Tárolóhely	1-től 10-ig
Testméret	100–220 cm (3'-03"-7'-03")
Életkor	10-től 100 év
Nem	férfi (♂), nő (♀)
Aktivitás fokozat	1-től 5-ig

A felfelé ▲ vagy lefelé ▼ mutató gomb rövid vagy hosszú lenyomásával beállíthatja az adott értékeket. A beadott értéket nyugtázza a „SET” gombbal.

Az így beállított értékeket a készülék még egyszer egymás után kijelzi. A mérleg ezt követően automatikusan kikapcsol.

Aktivitás fokozat

Az aktivitás mértékének kiválasztásakor a közép- és hosszútávú szemlélet a döntő.

- **1. aktivitás fokozat:** nincs testi aktivitás.
- **2. aktivitás fokozat:** kis testi aktivitás.
Kevés vagy csekély testi megerőltetés (pl. séta, könnyű kerti munka, tornagyakorlatok).
- **3. aktivitás fokozat:** Közepes testi aktivitás.
Testi megerőltetés, hetente legalább 2–4-szer, alkalmanként 30 perc.
- **4. aktivitás fokozat:** Nagy testi aktivitás.
Testi megerőltetés, hetente legalább 4–6-szor, alkalmanként 30 perc.
- **5. aktivitás fokozat:** Nagyon nagy testi aktivitás.
Intenzív testi megerőltetés, intenzív edzés vagy kemény fizikai munka, naponta, alkalmanként legalább 1 óra.

5.3 A mérés elvégzése

Az összes paraméter bevitele után következhet a súly, a testszír és egyéb értékek meghatározása.

- Nyomja meg a „SET” gombot, és adott esetben a „FEL” ▲, ill. a „LE” ▼ gomb többszöri megnyomásával válassza ki azt a tárhelyet, amely az Ön személyes alapadatait tárolja. Sorra megjelennek ezek az adatok, majd megjelenik a „0.0” kijelzés, valamint a kiválasztott nem.
- Meztílb álljon a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy mindkét elektródán rajta álljon. Először az Ön testsúlya kerül megállapításra és kijelzésre.
- Nyugodtan álljon a mérlegen, a test zsírsanyag- és víztartalmának elemzése ekkor történik meg. Ez néhány másodpercig tarthat.

Fontos: a lábfejek, a lábszárak, a lábikrák és a combok nem érhetnek össze. Egyéb esetben a mérés nem lesz pontos.

A következő adatok jelennek meg egymás után automatikusan:

1. Súly
2. Testzsír százalék (FAT)
3. Vízhányad (BW)
4. Izomarány (MUS)
5. Testtömeg-index (BMI, Body-Mass-Index)

Ekkor egymás után megjelenik még egyszer az összes mért érték, majd a mérleg kikapcsol.

6. Eredmények kiértékelése

Testzsír-hányad

Az alábbi, zsírtartalomra vonatkozó értékek irányadóak lehetnek az Ön számára (további tájékoztatásért forduljon orvosához!).

Testzsír-értékeinek egyszerű besorolásához a diagnosztikai mérleg rendelkezik az interpretációs piramissal. A piramis ránézésre megmutatja, hogy mely kategóriába tartozik az Ön testzsír-hányad értéke.

Férfiak

Életkor	nagyon jó	jó	közepes	rossz
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%

Nők

Életkor	nagyon jó	jó	közepes	rossz
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%

Sportolók esetében gyakran alacsonyabb értékek állapíthatók meg. A folytatott sporttevékenységtől, az edzés keménységétől és a testi adottságoktól függően olyan értékeket is el lehet érni, amelyek még a megadott irányszámok alatt maradnak. Vegye figyelembe azonban, hogy a rendkívül alacsony értékek az egészséget veszélyeztető tényezőkre utalhatnak.

Testvíz

A testvíz részaránya normál esetben a következő értékek között mozog:

Férfiak

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

Nők

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

A testzsír viszonylag kevés vizet tartalmaz. Ezért a nagy testzsír-hányaddal rendelkező személyek esetén a testvíz-hányad az irányadó érték alatt helyezkedhet el. Hosszútávú sportolók viszont az irányadó értékeket kis zsírhányaduk és nagy izomhányaduk miatt túlléphetik.

Az ezzel a mérleggel megállapított testvíztartalomról nem lehet orvosi következtetéseket levonni például az életkortól függő vízlerakódásokra. Szükség esetén keresse fel orvosát.

Alapvetően nagy testvíztartalom elérése a célszerű.

Izomhányad

Az izomhányad többnyire a következő határértékek között mozog:

Férfiak

Életkor	kevés	normál	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%

Nők

Életkor	kevés	normál	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%

Telesna teža/Body-Mass-Index (indeks telesne teže)

Body-Mass-Index (BMI) je indeks, ki se pogosto uporablja za oceno telesne teže. Indeks se izračuna iz vrednosti telesne teže in telesne višine, formula pa je sledeča:

Body-Mass-Index = telesna teža : telesna višina². Enota za BMI je torej [kg/m²].

Moški <20 let

starost	nezadost. teža	normalna teža	prevel teža
10	12,7–14,8	14,9–18,4	18,5–26,1
11	13,0–15,2	15,3–19,1	19,2–28,0
12	13,3–15,7	15,8–19,8	19,9–30,0
13	13,7–16,3	16,4–20,7	20,8–31,7
14	14,2–16,9	17,0–21,7	21,8–33,1
15	14,6–17,5	17,6–22,6	22,7–34,1
16	15,0–18,1	18,2–23,4	23,5–34,8
17	15,3–18,7	18,8–24,2	24,3–35,2
18	15,6–19,1	19,2–24,8	24,9–35,4
19	15,8–19,5	19,6–25,3	25,4–35,5

Ženska <20 let

starost	nezadost. teža	normalna teža	prevel teža
10	12,7–14,7	14,8–18,9	19,0–28,4
11	13,0–15,2	15,3–19,8	19,9–30,2
12	13,3–15,9	16,0–20,7	20,8–31,9
13	13,7–16,5	16,6–21,7	21,8–33,4
14	14,2–17,1	17,2–22,6	22,7–34,7
15	14,6–17,7	17,8–23,4	23,5–35,5
16	15,0–18,1	18,2–24,0	24,1–36,1
17	15,3–18,3	18,4–24,4	24,5–36,3
18	15,6–18,5	18,6–24,7	24,8–36,3
19	15,8–18,6	18,7–24,9	25,0–36,2

Moški / Ženska ≥20 let

starost	nezadost. teža	normalna teža	prevel teža
≥20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

Vir: Bulletin of the World Health Organization 2007; 85:660-7; Adapted from WHO 1995, WHO 2000 and WHO 2004.

Pri ljudeh, ki imajo zelo mišičasta telesa (body builderji), se indeks telesne mase nahaja v območju previsoke teže. Razlog za to je v tem, da precej nadpovprečna mišična masa pri body builderjih v formuli za izračun indeksa telesne mase ni upoštevana.

Az eredmények időbeli összefüggése

Vegye figyelembe, hogy csak a hosszú távú trend számít. A néhány napon belül tapasztalható rövid távú súlyeltéréseket többnyire csupán a folyadékvesztés okozza: Az eredmények értékelése függ a teljes testsúlytól, valamint a százalékos testszír-, testvíz- és izom-részarányoktól, valamint az időtartamtól, amely alatt ezek a változások bekövetkeznek. A néhány napon belül bekövetkező, hirtelen változásokat meg kell különböztetni a középtávú (néhány hét alatt lezajló) és a hosszú távú (hónapokat igénybevevő) változásoktól. Alapszabálynak tekinthető, hogy a testsúly rövid távú változásai szinte kizárólag a test víztartalmának változásait mutatják, míg a közép- és hosszú távú változások már a test zsírtartalmát és izomhányadát is érintik.

- Amennyiben rövid távon csökken a testsúlya, testének zsírtartalma pedig emelkedik vagy stagnál, akkor Ön csupán vizet veszített – pl. edzés, szauna vagy egy gyors súlyvesztésre korlátozódió fogyókúra után.
- Ha a testsúlya középtávon növekszik, a testszírtartalom pedig csökken vagy stagnál, ez azt jelenti, hogy értékes izomtömeget tett szert.

Amennyiben testsúlya és testének zsírtartalma egyaránt csökken, akkor Ön diétázik, és zsírtömeget veszít. Ideális esetben Ön diétáját testmozgással, erőnléti vagy erősporttal egészíti ki. Így középtávon növelheti izomhányadát.

A testszír, a testvíz vagy az izomhányad nem adható össze (az izomszövet testvíz összetevőket is tartalmaz).

7. Hibás mérés

Amennyiben a mérleg hibát állapít meg, a kijelzőn „Err”/„Err” felirat jelenik meg.

A mérleg nem működik hibátlanul, ha még azelőtt áll rá, hogy a kijelzőben „0.0” olvasható

A hiba lehetséges okai:	Elhárítás:
– Túllépték a 150 kg-os maximális terhelési határt.	– Csak a maximálisan megengedett súlyhatárig mérjen.
– A talp és az elektródák között az elektromos ellenállás túlságosan nagy (pl. erős szaruréteg esetén).	– Kérjük, ismétlje meg a mérést meztláb. Adott esetben enyhén nedvesítse meg a talpát. Szükség esetén távolítsa el a talpán lévő szaruréteget.
– Testének zsírtartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 5% vagy nagyobb, mint 80%).	– Kérjük, ismétlje meg a mérést meztláb. – Szükség esetén enyhén nedvesítse meg a talpát.
– Testének víztartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 43% vagy nagyobb, mint 75%).	– Kérjük, ismétlje meg a mérést meztláb. – Szükség esetén enyhén nedvesítse meg a talpát.

8. Leselejtezés

Az elhasznált, teljesen kiürült elemeket és akkukat a speciális jelölésekkel ellátott gyűjtőtartályokba, a különleges hulladékokat gyűjtőhelyekre vagy az elektromos cikkekét árusító helyekre kell beszállítani és ott leadni. Önnek törvényben előírt kötelessége az elemeket környezetkímélő módon kivonni a forgalomból a használat után. Tudnivalók: A károsanyagtartalmú elemeken a következő jelöléseket találja: Pb = az elem ólmot tartalmaz, Cd = az elem kadmiumot tartalmaz, Hg = az elem higanyt tartalmaz.



Kérjük, hogy a készülék hulladékmentesítéséről gondoskodjon az elhasznált elektromos és elektronikus készülékekről szóló 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) rendelet szerint. Esetleges további kérdéseivel kérjük, forduljon a hulladékmentesítésben illetékes helyi szervekhez.



