

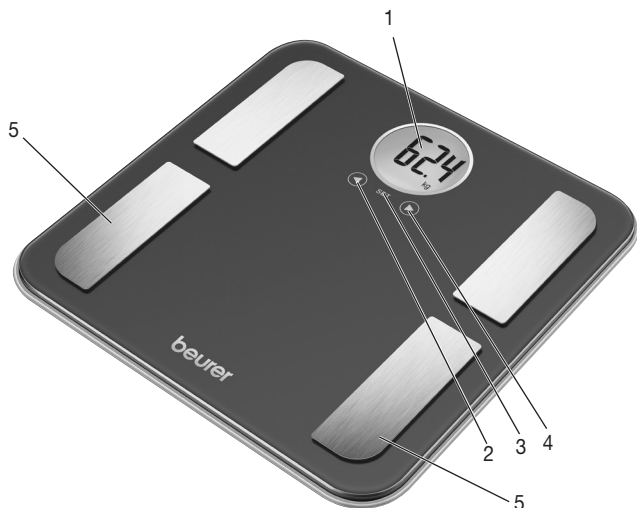
# beurer

# BF 195



**H** **Diagnosztikai mérleg**  
Használati útmutató

CE



## **H Magyar**

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

## MAGYAR

### Tartalom

1. Fontos tudnivalók –	
őrizze meg későbbi használatra! .....	2
1.1 Biztonsági rendelkezések .....	2
1.2 Általános rendelkezések .....	3
2. Üzembe helyezés .....	3
2.1 Telepek .....	3
2.2 Csak testsúly mérése .....	4
2.3 Felhasználói adatok beállítása .....	4
2.4 A mérés elvégzése .....	4
2.5 Ötletek a használathoz .....	5
3. Eredmények kiértékelése .....	5
4. Készülék tisztítása és ápolása .....	7
5. Hibás mérés .....	8

### 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 masszáz és a levegő terén nyújtanak szolgáltatásokat.

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

Szívélyes üdvözléssel  
az Ön Beurer csapata



## **! 1. Fontos tudnivalók – őrizze meg későbbi használatra!**

### 1.1 Biztonsági rendelkezések

- **A mérleget tilos orvosi implantátumokkal (különösen szívritmus szabályozóval) rendelkező személyeknek használniuk. Különböen 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!
- Tartsa távol a gyermekeket a csomagoló anyagtól (fulladásveszély).

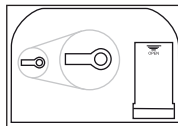


## Az elemekkel kapcsolatos figyelmeztetések

- Ha az elemcella folyadék a bőre vagy a szembe jut, az érintett terület öblítse le vízzel és forduljon orvoshoz.
-  **Fennáll a lenyelés veszélye!** A kisgyermek az elemeket lenyelheti és azok fulladást okozhatnak. Ezért tartsa az elemeket kisgyermekektől elzárt helyen!
- Ügyeljen a pozitív (+) és negatív (-) polaritásra.
- Ha az elem kifolyt, akkor húzzon védőkesztyűt, majd száraz ruhával alaposan tisztítsa meg az elemtartót.
- 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.

## 1.2 Általános rendelkezések

- Nem orvosi vagy kereskedelmi használatra készült.
- Vegye figyelembe, hogy műszakilag korlátozott mérési tűrések lehetségesek, mert nem hitelesített mérlegről van szó.
- Korfokozatok 10–99 év, testmagasságok 100–220 cm (3-03”–7-03”) között állíthatók be. Terhelhetőség: max 180 kg (396 lb, 28 st). Eredmények 100 g-os lépésekben (0,2 lb, 1/4 st). Mérési eredmények: testzsír-, testvíz- és izomösszetevő 0,1%-os lépésekben..
- Kiszállításakor a mérleg „cm” és „kg” egységekre lett beállítva. A mérleg hátoldalán egy állítógomb található, amellyel „lb” és „stone” (st) egységekre válthat.
- 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 túlközeleli hőforrásoktól (kályha, fűtőtűst).
- Javításokat kizárólag a Beurer ügyfélszolgálat vagy arra felhatalmazott kereskedők végezhetnek. Reklamáció előtt azonban először mindig ellenőrizze a telepeket, és szükség esetén cserélje ki őket.
- Környezetvédelmi érdekekből a készüléket az élettartamának lejártá után nem szabad a háztartási hulladékok közé dobni. Az ártalmatlanítást az Ön országának megfelelő gyűjtőhelyeire kell elvégezni. A készüléket az Európai Uniónak az elhasznált elektromos és elektronikus készülékekre vonatkozó – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) jelű irányelve szerint ártalmatlanítsa. Esetleges további kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésben illetékes helyi szervekhez.



## 2. Üzembe helyezés

### 2.1 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 mérleg túl gyenge telepekkel használja, a kijelző mezőben „Lo” felirat látható, és a mérleg automatikusan kikapcsol. Ebben az esetben az akkumulátort ki kell cserélni (2x CR 2032).

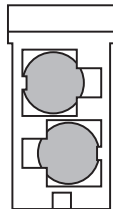
Az elhasznált, teljesen lemerült elemeket a külön megjelölt gyűjtőtartályokba helyezve, gyűjtőhelyeken vagy az elektromos boltokba leadva ártalmatlanítsa. Az elemek ártalmatlanítására törvény kötelezi.

A káros anyagot tartalmazó elemeken a következő jelölések szerepelnek:

Pb = az elem ólmot tartalmaz,

Cd = az elem kadmiumot tartalmaz,

Hg = az elem higanyt tartalmaz.



## 2.2 Csak testsúly mérése

Lépjen rá a mérlegre. Álljon nyugodtan a mérlegen úgy, hogy a két lábán egyformán oszljon el a súlya. A mérleg azonnal megkezdí a mérést. Ha tartósan látható a kijelzés, akkor befejeződött a mérés. Miután lelépett a fellépő felületről, néhány másodperc után kikapcsol a mérleg.

## 2.3 Felhasználói adatok beállítása

A testsír-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 ahonnét ismét előhívhatják azokat. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a memóriahelyek számozása 1-gyel kezdődik. Kapcsolja be a mérleget (lépjen röviden a fellépő felületre). 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
Életkor	10-től 99 év
Testméret	100–220 cm (3'-03"–7'-03")
Nem	férfi (♂), nő (♀)
Aktivitás fokozat	1-től 5-ig

- Az értékek módosítása: A ◀ vagy a ▶ gombokat nyomja meg, illetve a gyors lefuttatáshoz tartsa lenyomva.
- A beállított érték elfogadása: Nyomja meg a „SET” gombot.
- Miután az értékek beállításra és ismét kijelzésre kerültek, a kijelzőn 0.0 jelenik meg, illetve a kiválasztott nem szimbóluma ♂ / ♀.
- Ezután a mérleg mérésre kész. Ha nem végeznek mérést, akkor a mérleg néhány másodperc után automatikusan kikapcsol.

## Aktiviteettiasteet

Aktiviteettiasteen valinta tulee tehdä keskipitkän ja pitkän aikavälin perusteella.

Aktiviteetti aste	Ruumiillinen aktiviteetti
1	Ei ruumiillista liikuntaa.
2	Vain vähän ruumiillista liikuntaa: Silloin tällöin kevyttä ruumiillista räsítusta (esim. kävelyretket, kevyt puutarhalyö, voimisteluharjoitukset).
3	Keskimääräisesti ruumiillista liikuntaa: Ruumiillista räsítusta vähintään 2–4 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
4	Paljon ruumiillista liikuntaa: Ruumiillista räsítusta vähintään 4–6 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
5	Erittäin paljon ruumiillista liikuntaa: Intensiivistä ruumiillista räsítusta, intensiivistä urheilua tai raskasta ruumiillista työtä päivittäin vähintään 1 tunti kerrallaan.

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

## 2.4 A mérés elvégzése

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

- Először nyomja meg a „SET” gombot, ezt követően a felhasználói memória villogni kezd.
- Nyomja meg a „SET” gombot.
- Lépjen mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenes testelzlással, és mindkét lábával a nemesacél elektródákon álljon.
- Nyomja meg a „SET” gombot, ezzel a sor összes értéke kijelzésre kerül, míg a kijelzőn „0.0” nem jelenik meg. Ekkor indítható új mérés.
- A mérleg azonnal megkezdí a mérést. Először a súly jelenik meg a kijelzőn. A további paraméterek mérése során a „0000” felirat jelenik meg. Röviddel ezután a mérleg kijelzi a mérés eredményét. Hozzárendelt felhasználó esetén a következő értékek jelennek meg: BMI, BF, testvíz, izomarány, csonttömeg és AMR. Ha megjelenik a monogram, ez az eset áll fenn.

**i Fontos:** Testzsír mérésekor mindig a legutoljára kiválasztott felhasználó jelenik meg a kijelzőn.

#### **A mérleg a következő értékeket jeleníti meg:**

- Testsúly kg-ban
- Testzsír százaléka **BF** %-ban
- Vízhányad **BW** %-ban
- Izomhányad **MM** %-ban
- Csonttömeg **BM**, kg-ban
- Alap anyagcsere **Kcal**, kcal-ban (**AMR**)
- **BMI**
- Ekkor egymás után megjelenik még egyszer az összes mért érték, majd a mérleg kikapcsol.

**i Fontos:** a talpai, lábai, vádlijai és combjai ne érintkezzenek egymással. Ellenkező esetben nem lehet pontos mérés.

## **2.5 Ötletek a használatához**

### **Fontos a test zsír- és víztartalmának, valamint az izom- és csonttömegének megállapításakor:**

- Lehetőség szerint mindig ugyanabban a napszakban mérje meg magát (a legjobb időpont erre a reggel), WC-használat után, éhgyomorral, ruha nélkül, hogy összevethető eredményeket kapjon.
- A mérést csak mezítalpból és célszerűen enyhén nedves talppal végezze. A teljesen száraz talp nem kielégítő 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.
- Fontos tudni, hogy csak a hosszú távú változások számíthatnak. A néhány napon belül tapasztalható, rövid távú súlyeltéréseket többnyire csupán a folyadékvesztés okozza, a testünkben található víz azonban az egészséges életműködéshez szükséges.

### **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 testzsír-százalék és számos más érték. Az izomszövet és a víz elektromos vezetőképessége nagy, ellenállása viszont alacsony. A csontok és a zsírszövet elektromos vezetőképessége ezzel szemben alacsony, mivel a zsírszövetek és a csontok nagy ellenállásuk miatt alig vezetik az áramot.

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

### **A mérésnek nincs értelme a következő esetekben:**

- Kb. 10 év alatti gyermekek.
- Versenysportoló, Testépítő.
- Terhes.
- Lázas, dialízis kezelés alatt álló, ödémás tüneteket mutató vagy csonttritkulásos 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).

## **3. Eredmények kiértékelése**

### **Testzsír-hányad**

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

## 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 testszír viszonylag kevés vizet tartalmaz. Ezért a nagy testszír-hányaddal rendelkező személyek esetén a testvízhányad 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%

## Csonttömeg

Csontjaink testünk többi részéhez hasonlóan természetes fel- és leépülési, valamint öregedési folyamatoknak vannak kitéve. A csonttömeg gyermekkorban gyorsan növekszik és 30–40 év közötti életkorban éri el a maximumot. Az életkor előrehaladtával ezután a csonttömeg ismét valamelyest csökken. Egészséges táplálkozással (első-sorban kalcium és D-vitamin bevitelével) és rendszeres testmozgással ez a leépülési folyamat némileg kitolható, de emellett tudatos izomépítéssel is fokozhatja csontvázának stabilitását. Fontos tudni, hogy ez a mérleg nem a csontok kalciumtartalmát mutatja ki, hanem a csontok valamennyi összetevőjének a súlyát határozza meg (szerves anyagok, szervesetlen anyagok és víz). A csonttömeg alig befolyásolható, viszont a befolyásoló tényezőktől (súly, magasság, életkor, nem) függően kis mértékben ingadozik. Nincs hozzá elfogadott irányelv vagy ajánlás.



### FIGYELEM!

A csonttömeg nem tévesztendő össze a csontsűrűséggel. A csontsűrűség csak orvosi vizsgálattal (pl. CT, ultrahang) határozható meg. Ezért ezzel a mérleggel nem lehet következtetéseket levonni a csontok és a csontkeménység változásaira (pl. osteoporózis).

## BMR

Az alapanyagcserre (BMR = basalis metabolikus ráta) az az energiamennyiség, amelyet a test teljes nyugalomban alapfunkcióinak fenntartásához igényel (pl. ha 24 órán át ágyban fekszik valaki). Ez az érték lényegében a testsúly, a testmagasság és az életkor függvénye.

Ezt a diagnosztikai mérleg kcal/nap egységben mutatja és a tudományosan elismert Harris-Benedict-képlet alapján számítja ki.


Erre az energiamennyiségre a testnek mindenképpen szüksége van, és táplálék formájában be kell juttatni a szervezetbe. Ha valaki hosszabb időn keresztül kevesebb energiát vesz fel, ennek egészségkárosító hatásai lehetnek.

## Testtömeg-index (BMI, Body-Mass-Index)

A testtömeg-index (BMI) olyan szám, amelyet gyakran használnak a testsúly értékelésére. Ezt az értéket a testtömegeből és a testmagasságból számítják ki a következő képlet segítségével: Testtömeg-index = testtömeg : testmagasság<sup>2</sup>. A BMI mértékegysége ennek megfelelően [kg/m<sup>2</sup>]. A BMI alapján történő testsúlybesorolás felnőtteknél (20 év felett) a következő értékekkel történik:

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

## Az eredmények időbeli összefüggése

 Vegye figyelembe, hogy csak a hosszú távú változások számítanak. A néhány napon belül tapasztalható rövid távú súlyváltozásokat többnyire csupán a folyadékvesztés okozza.

Az eredmények értékelése függ a teljes testsúly, valamint a százalékos testzsír-, testvíz- és izomhányad változásaitól, illetve 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 érinthetik.

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

## 4. Készülék tisztítása és ápolása

A készüléket ajánlatos rendszeresen megtisztítani.

A készülék tisztításához használjon nedves kendőt, amire szükség esetén kevés mosogatószer is cseppenthet.



### FIGYELEM

- Soha ne használjon maró hatású oldószeres tisztítószereket!
- A készüléket soha ne merítse vízbe!
- A készüléket ne tisztítsa mosogatógépben!

## 5. Hibás mérés

Amennyiben a mérleg hibát állapít meg, a kijelzőn „FFFF / 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 180 kg-os maximális terhelési határt.	– Csak a maximálisan megengedett súlyhatárig mérjen.
– Mozgolódás álló helyzetben.	– Álljon olyan nyugodtan, amennyire lehetséges.
– A talp és az elektródák között az elektromos ellenállás túlságosan nagy (pl. erős szaruréteg esetén).	– Kérjük, ismételje meg a mérést mezítláb. – 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 75%).	– Kérjük, ismételje meg a mérést mezítláb. – Szükség esetén enyhén nedvesítse meg a talpát.

