

# beurer

## BG 51 XXL

H



### **H** Üveg diagnózismérleg Használati útmutató

## Tisztelt Vásárlónk!

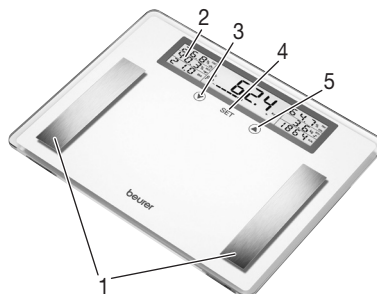
Köszönjük, hogy kínálatunkból választott. Cégünk neve összefonódott a nagy értékű, behatóan megvizsgált minőségi termékekkel, melyek a hő, a súly, a vérnyomás, a testhőmérséklet, a pulzus, a kíméletes gyógyászat, a masszázs és a levegő terén nyújtanak szolgáltatásokat.

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

Szívélyes üdvözléssel  
az Ön Beurer csapata

## 1. A készülék ismertetése

1. Elektródák
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 zární.



### 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.
- Korfokozatok 10 ... 100 év, testmagasságok 80 ... 220 cm (2'7" -7'2") között állíthatók be. Terhelhetőség: max 200 kg (441 lb, 31 St). Eredmények 100 g-os lépésekben (0,2 lb, 1 lb). Mérési eredmények: testzsír-, testvíz- és izomösszetevő 0,1%-os lépésekben.
- A kalóriaszükséglet 1 kcal lépésekben kerül megadásra. A BMI-érték (testtömeg-index) 0,1 lépésekben jelenik meg.
- Kiszállításkor a mérleg „cm” és „kg” egységekre lett beállítva. Úgy kapcsolhat át „font” (lb) és „stone” (st:lb) egységekre, hogy bekapcsolja a mérleget, majd addig nyomja le egymás után a ▼ gombot, amíg meg nem jelenik a kijelzőn a kívánt egység.
- 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. Rek-lamáció 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 izomhanyagot és a csontfelépítést csak szakorvos tudja nagy pontossággal megállapítani gyógyászati módszerek segítségével.

A készülék a testtömeg-indexet (BMI) a beírt testmagasságból és a mért súlyból számítja ki.

#### 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 összevethető 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.
- Felkészés 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 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).

### 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 (4 db 1,5V-os AAA).

### 5. Használat

#### 5.1 Súlymérés

Lépjön rá a mérlegre. Álljon nyugodtan a mérlegen úgy, hogy a két lábára egyforma súlyt helyezzen.

A mérleg azonnal megkezdí a mérést. Kétszeri villanás után rögzül az Ön súlya.

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 mérlegben 10 felhasználói tárhely van, ahol Ön és a családtagjai a személyes beállításait tárolhatják. Kapcsolja be a mérleget (nyomja meg a lábával a fellépő felületet). 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
Nem	férfi (♂), nő (♀)
Aktivitás fokozat	1-től 5-ig
Testméret	100–220 cm (2'7" – 7'2")
Életkor	10-től 100 év

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

Ezután a mérleg mérésre kész. Ha nem végeznek mérést, akkor a mérleg néhány másodperc után 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

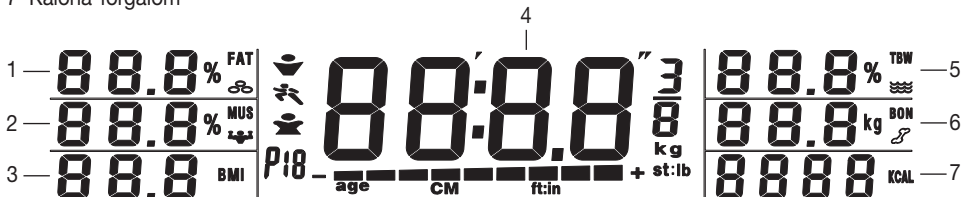
Az összes paraméter bevitele után következhet a súly, a testzsír és egyéb értékek meghatározása.

- Nyomja meg a SET gombot.
- A ▲ vagy a ▼ gomb többszöri megnyomásával válassza ki azt a tárhelyet, amely az Ön személyes alapadatait tárolja. A mérleg rövid ideig mutatja ezeket az adatokat, majd a „0.0” kijelzés jelenik meg.
- Álljon mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan álljon az elektródákon.
- A súly megmérése után megjelenik az összes kiszámított érték.

**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 Test zsírtartalma
- 2 Izomarány
- 3 BMI
- 4 Súly
- 5 Test víztartalma
- 6 Csonttömeg
- 7 Kalória-forgalom



Kb. 15 másodperc után automatikusan kikapcsol a mérleg.

## 6. Eredmények kiértékelése

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

A testtömeg-index (BMI) olyan szám, amelyet gyakran használnak a testsúly értékelésére. Ezt az értéket a testtömegből és a testmagasságból számolják ki a következő képlet segítségével:

Testtömeg-index = testtömeg : testmagasság<sup>2</sup>. A BMI mértékegysége ennek megfelelően [kg/m<sup>2</sup>].

#### Férfiak <20 év

Életkor	Súlyhiány	Normál súly	Túlsúly
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

#### Nők <20 év

Életkor	Súlyhiány	Normál súly	Túlsúly
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

#### Férfiak/Nők ≥20 év

Életkor	Súlyhiány	Normál súly	Túlsúly
≥20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0


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

### Testzsír-hányad

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


Testzsír-értékeinek egyszerű besorolásához a diagnosztikai mérleg rendelkezik az interpretációs piramisal. 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 adottságtól 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 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 testvíztartalomból 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 felépülési, leépülési és 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 (elsősorban kalcium és D vitamin) 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).

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

A csonttömeg alig befolyásolható, viszont a befolyásoló tényezőktől (súly, magasság, életkor, nem) függően kis mértékben ingadozik.

## AMR

Az aktivitáscsere (AMR = aktív metabolikus ráta) az az energiamennyiség, melyet a test aktív állapotban naponta elfogyaszt. Az ember energiafogyasztása fokozódó testi aktivitás mellett növekszik, és ezt a diagnosztikai mérleg a beadott aktivitási fokozat (1-től 5-ig) alapján határozza meg.

Az aktuális testsúly megtartásához az elfogyasztott energiát evés és ivás formájában vissza kell vezetni a szervezetbe. Ha valaki hosszabb időn keresztül kevesebb energiát vesz fel, mint amennyit elfogyaszt, a szervezet a különbséget lényegében a testsúly zsírtartalékaiból pótolja. Ha viszont valaki hosszabb időn keresztül több energiát vesz fel, mint amennyi a számított teljes energiaforgalom (AMR), a szervezet nem lesz képes az energiafelesleg elégetésére, és ez a felesleg zsír formájában lerakódik a szervezetben, vagyis növekszik a testsúly.

## 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 korlátozódó fogyókúra után.
- Ha a testsúlya középtávon növekszik, a testzsírtartalom 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 testzsír, 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 „0.0”/„Er” 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 200 kg-os (441 lb, 31 St) 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 mezítláb. Adott esetben enyhén nedvesítse meg a talpát. Szükség esetén távolítsa el a talpán lévő szaruréteget.
– Testének zsíranyag tartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 3% vagy nagyobb, mint 55%).	– Kérjük, ismétlje meg a mérést mezítláb. – Szükség esetén enyhén nedvesítse meg a talpát.
– Testének víztartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 25% vagy nagyobb, mint 75%).	– Kérjük, ismétlje meg a mérést mezítláb. – 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 cikkeket 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 szervezethez.



