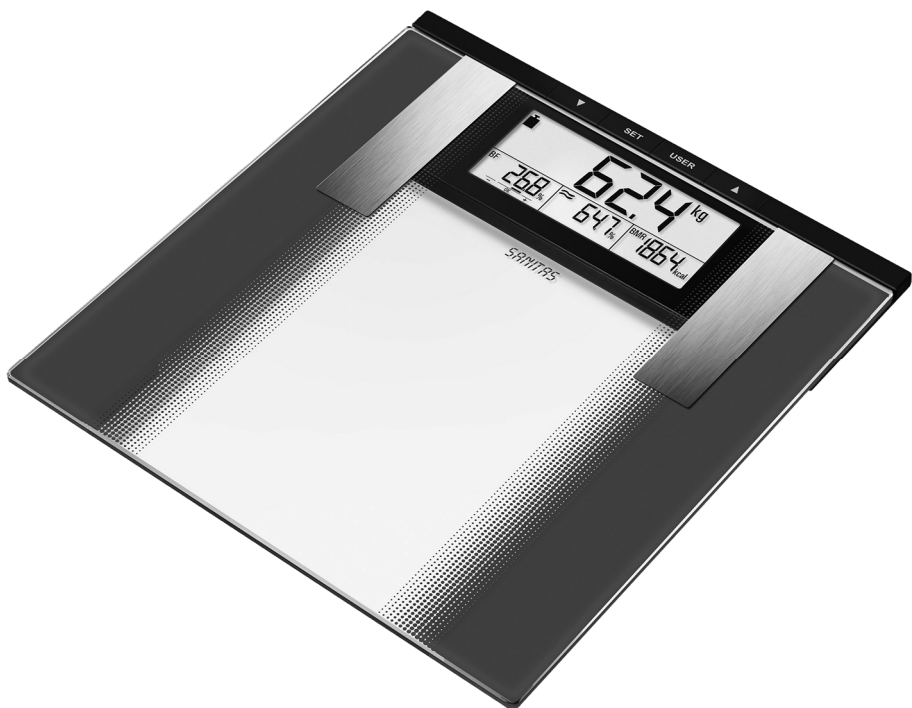


SANITAS

H Üveg diagnosztikai
mérleg
használati útmutató

SBG
21



CE



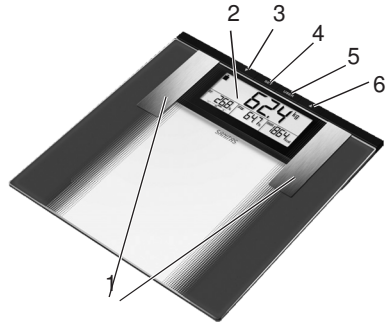
Szerviz cím: Hans
Dinslage GmbH
Riedlinger Straße 28
88524 Uttenweiler,
Németország
Tel.Ügyfélszolgálat: +49 (0)
7374-915766
Fax: +49 (0) 7374-920723

E-Mail: service@sanitas-online.de

Kérjük, tüzetesen olvassa át a használati útmutatót, és őrizze azt meg a későbbi használatokhoz, illetve tegye azt elérhetővé más felhasználóknak is és tartsa be az utasításokat.

1. A készülék leírása

- 1 Elektródák
- 2 Kijelző
- 3 Le gomb▼
- 4 SET gomb
- 5 USER gomb
- 6 Fel gomb ▲



2. Megjegyzések



Biztonsági előírások

- A készüléket nem használhatják orvosi implantátummal (pl. szívrítmus szabályozóval). Különböző befolyásolhatja annak működését.
- Ne használja terhesség közben.
- Figyelem, soha ne lépjen vizes lábbal a mérlegre, és ne lépjen rá, ha a mérleg nedves - csúszásveszély!
- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet. Tartsa az elemeket gyermekek számára elérhetetlen helyen. Egy elem lenyelése esetén azonnal vegyen igénybe orvosi segítséget.
- Tartsa távol a gyerekeket a csomagolóanyagoktól (fulladás veszélye).
- Az elemeket nem szabad feltölteni vagy más anyagokkal reakcióba hozni, nem szabad szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zární.



Általános tudnivalók

- A készülék csak saját célokra szolgál, nem való orvosi vagy iparszerű alkalmazásra.
- Vegye figyelembe, hogy technikailag adódó mérési eltérések lehetségesek, mivel a mérleg nem hitelesített, professzionális gyógyászati célokra kialakított készülék.
- 10 ... 100 éves korosztály fokozatok és 100 ... 225 cm (3'3"-7'5") magasság előre beállítható. Terhelhetőség: max. 180 kg (397 lb, 28 st). Mérési eredmény 100 g-os léptékekben (0,2 lb, 1 lb). Testzsír-, testvíz- és izom hányad mérési eredmények 0,1%-os lépésekben.
- A kalóriaszükséglet 1 kcal-os lépésekben van megadva. A BMI érték (body-mass-index = test-tömeg index) 0,1-es lépésekben jelenik meg.
- Eredeti állapotában a mérleg "cm"-re és „kg“-ra van állítva. A mérleg hátoldalán található kapcsolóval átválthat „Pfund” (1 font = kb. 45 dkg.) és „Stones” (6,35 kg) mértékegységre is.
- Helyezze a mérleget egy stabil, sima felületre; a stabil felület a helyes mérés előfeltétele.
- Időről időre a készüléket meg kell tisztítani egy nedves ruhával. Ne használjon erős tisztítószerrel vagy durva kefével, és soha ne tartsa a készüléket víz alá.
- Óvja a készüléket az ütődéstől, nedvességtől, portól, vegyszerektől, erős hőmérséklet ingadozástól és hőforrás közelétől (tűzhely, fűtőtest).
- Javítások csak a Sanitas ügyfélszolgálat által vagy megbízott kereskedőknél keresztül végezhetőek. Reklamáció előtt mindig ellenőrizze az elemeket és adott esetben cserélje ki azokat.

3. Információk a diagnosztikai mérlegről

A diagnosztikai mérleg mérési elve

Ez a mérleg a B.I.A. elven működik, azaz a bioelektromos impedancia analízis elvén. Itt másodpercek alatt egy nem érezhető, teljesen ártalmatlan és veszélytelen áram teszi lehetővé a test felépítésének meghatározását. Az elektromos ellenállás (impedancia) mérésével és az állandók bekalkulálásával ill. egyedi értékek alapján (kor, magasság, nem, aktivitási fok) lehet a testszír hányadot és a test más összetevőinek mértékét meghatározni.

Az izomzat anyaga és a víz jó elektromos vezetők és így kicsi az ellenállásuk.

A csontok és a zsír anyaga ezzel szemben rossz vezetők, így a zsírcellák és a csontok a nagy ellenállásuknak köszönhetően alig vezetnek az áramot.

Vegye figyelembe, hogy a diagnosztikai mérleg által megállapított értékek csak a gyógyászati, valós analitikai értékeket megközelítő értékek. Csak szakorvos képes gyógyászati módszerekkel (pl. komputeres tomográfiával) a testszír, testvíz, izomhányad és csontfelépítés megállapítására.

A BMI számítása a megadott testmagasság és a mért súly alapján történik.

Általános ötletek

- Az összehasonlítható eredmény érdekében ugyanabban a napszakban - lehetőleg reggel, a szükségletek elvégzése után, ruha nélkül végezze el a méréseket.
- ontos a mérésnél: A testszír mérést csak mezítláb szabad és célszerűen enyhén nedves talppal lehet elvégezni. A teljesen száraz talpak nem kielégítő eredményhez vezethetnek, mivel azoknak túl kicsi a vezetőképességük.
- A mérés alatt álljon nyugodtan.
- Szokatlan testi megerőltetés után várjon néhány órát.
- Várjon kb. 15 percet felállás után, így a testben található víz széteszolhat.

Korlátozások

A testszír és további értékek meghatározásánál különböző és nem elfogadható értékek keletkezhetnek:

- 10 év alatti gyermekeknél,
- Teljesítmény sportolóknál és testépítőknél,
- Állapotos nőknél,
- Lázás személyeknél, dialízissel kezeltéknél, ödémás panaszoknál vagy oszteoporózisnál,
- Szívgyógyszert szedő személyeknél,
- Vérnyomás növelő vagy vérnyomást csökkentő gyógyszert szedő személyeknél,
- Jelentős lábat érintő anatómiai elváltozással rendelkező személyeknél, ami a teljes testmagasságot érinti (láb hossza jelentősen rövidült vagy meghosszabbodott).

4. Elemek

Távolítsa el az elemtartó rekesz fedelén található szigetelő csíkot, illetve távolítsa el az elem védőfóliáját, majd helyezze be az elemeket ügyelve a helyes polarításra (plusz-mínusz).

Amennyiben a mérleg nem működik, vegye ki és ismételtelen helyezze be az elemeket.

A mérleg jelzi, amennyiben az elemek cseréje szükségessé válik. Ha túl gyenge elemmel működik a mérleg, a kijelzőn „L0” jelenik meg. Ebben az esetben ki kell cserélni az elemeket (2 db 3 V-os CR2032 típusú lítiumelem).

5. Használat

5.1 Súlymérés

Helyezze a mérleget egy stabil, sima padlóra (ne szőnyegre); a stabil felület a helyes mérés előfeltétele. Lábbal üssön rá gyorsan és erősen a mérleg állófelületére. A mérleg öntesztje során a kijelzőn minden megjelenik (1. ábra), végül megjelenik a „0.0” (2. ábra). A mérleg készen áll a testsúly mérésére.

Most álljon rá a mérlegre. Mindkét lábára egyformán támaszkodva álljon nyugodtan a mérlegen. A mérleg azonnal megkezdí a mérést. Röviddel ezután megjelenik a mérési eredmény (3. ábra). Ha lelép, a mérleg kb. 10 másodperc elteltével automatikusan kikapcsol. Addig a mérési eredmény látható.


Ügyeljen arra, hogy mérés előtt először mindig kapcsolja be a mérleget és várja meg a kijelzőn a

„0.0” (2. ábra) megjelenését, mielőtt rálép.

5.2 Felhasználói adatok beállítása

A testsír hányad és más test adatok megállapításához el kell menteni a személyes felhasználói adatokat.

A mérleg 10 felhasználó memóriahellyel rendelkezik, amelyekre az Ön és családtagjai személyes beállításait mentheti és újra lehívhatja. Kapcsolja be a mérleget (ld. 5.1). Várjon, amíg a kijelzőn „0.0” jelenik meg. Nyomja meg ezután a SET gombot. A kijelzőn ekkor villogva megjelenik az első memóriahely. Ekkor a következő beállításokat végezheti el:

Memória	1 - 10
Nem	férfi (), női () 
Testmagasság	100 - 225 cm (3'3"– 7'5")
Életkor	10 - 100 év
Aktivitási fok	1 - 5

Röviden vagy hosszan megnyomva a „fel” vagy „le” gombot, elmentheti az adott értéket. Az értéket mindig hagyja jóvá a „SET” gombbal. Ezután a mérleg kész a mérésre. Ha nem végez mérést, a mérleg néhány másodperc elteltével automatikusan kikapcsol.

Aktivitási fok

Az aktivitási fok kiválasztásánál a közepes és hosszútávú szemlélet a meghatározó.

- **Aktivitási fok 1:** Nincs testi aktivitás.
- **Aktivitási fok 2:** Csekély testi aktivitás
Kevés és könnyű testmozgás (pl.séta, könnyű kerti munka, tornagyakorlatok).
- **Aktivitási fok 3:** Közepes testi aktivitás
Testedzés, legalább 2-4-szer hetente, alkalmanként 30 perc.
- **Aktivitási fok 4:** Magas testi aktivitás
Testedzés, legalább 4-6-szor hetente, alkalmanként 30 perc.
- **Aktivitási fok 5:** Nagyon magas testi aktivitás
Intenzív testedzés, intenzív tréning vagy kemény fizikai munka, naponta, legalább 1 óra.

5.3 Mérés elvégzése

Miután minden paramétert beadott, megállapítható a súly, testsír és a további értékek.

- Nyomja meg a USER (felhasználó) gombot.
- A "fel" vagy "le" többszöri megnyomásával válassza ki azt a memóriahelyet, ahova az Ön személyes adatait tárolja és hagyja jóvá a USER gombbal. Az Ön tárolt beállításai megjelennek egymás után majd a „0.0” kijelzés.



1. ábra



2. ábra

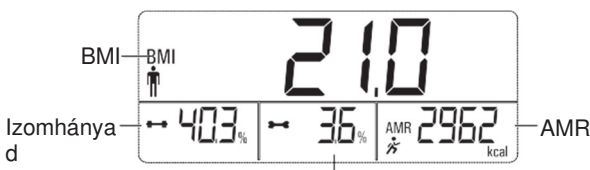


3. ábra

- Lépjen mezítláb a mérlegre és ügyeljen arra, hogy mindkét elektródán rajta álljon.
- A súlymérést követően az összes meghatározott érték megjelenik.

Fontos: Nem érintkezhet a két lábfej, láb, vádli, comb. Különben nem lehet helyesen elvégezni a mérést.

A következő adatok jelennek meg automatikusan:



Csonttömeg

Kb. 15 másodperc elteltével a mérleg automatikusan kikapcsol.

6. Eredmények értékelése

Testsúly/body-mass-index (test-tömeg index)

A BMI (body-mass-index) egy olyan szám, amit gyakran használnak a testsúly értékelésére. A kiszámítása a testsúly és a testmagasság értékből számítható, a képlet a következő: $\text{body-mass-index} = \text{testsúly} : \text{testmagasság}^2$. A BMI mértékegysége ennek következtében $[\text{kg}/\text{m}^2]$.

Férfi < 20 éves

Kor	Sováány	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

Nő < 20 éves

Kor	Sováány	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

Férfi/nő ≥ 20 éves

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

Vegye figyelembe, hogy nagyon izmos test esetén (testépítőknél) a BMI értékelés túlsúlyt mutat. Ennek az az oka, hogy az átlagon feletti izomtömeg nem számít a BMI képlet számításánál.

Testzsír hányad

A következő testzsír értékek egy irányvonalat adnak (további információkért forduljon orvosához)..

Férfi

- **OK** +

Kor	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%

Nő

- **OK** +

Kor	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%

Sportolóknál gyakran kisebb érték az eredmény. Űzött sportágtól, edzési intenzitástól és testfelépítéstől függően olyan értékek érhetők el, amik a megadott irányérték alatt vannak. Vegye viszont figyelembe, hogy extrém alacsony értékeknél egészségügyi veszélyek állhatnak fenn.

Testvíz

A testvíz hányad normál esetben a következő tartományokban van:

Férfi

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

Nő

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

A testzsír relatív kevés vizet tartalmaz. Ezért a magas testzsír hányadú személyek testvíz hányada az irányérték alatt lehet. Kitarító sportembereknél mindazonáltal a csekély zsírhányad és a nagy izomzat miatt az irányértékek felett lehet a mért érték.

A mérleggel történő testvíz megállapítás nem alkalmas gyógyászati következtetések (pl. kortól függő vízraktározás) levonásához. Ha szükséges, kérdezze meg erről orvosát.

Alapvetően egy magas testvízhányad megcélzásához alkalmas.

Izomhányad

Az izomhányad normál esetben a következő tartományban van:

Férfi

Kor	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%

Nő

Kor	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

A csontjaink, mint a testünk többi része természetes felépülési, leépülési és öregedési folyamatoknak vannak alávetve. A csonttömeg gyerekkorban gyorsan növekszik és 30-40 évesen éri el a maximumot. A további öregedéssel a csonttömeg ezután ismét valamennyit csökken. Rendszeres táplálkozással (különösen kalcium és D vitamin bevitellel) és rendszeres testmozgással ennek a leépülésnek egy részét ellensúlyozhatjuk. Tudatos izomépitással a csontváz stabilitását lehet továbbá erősíteni.

Vegye figyelembe, hogy ez a mérleg nem jelzi ki a csont kalcium tartalmát, hanem a csont összes összetevőjét együttesen állapítja meg (szerves anyagok, szervetlen anyagok és víz)

Figyelem: Ne keverje viszont össze a csonttömeget a csontsűrűséggel. A csontsűrűséget csak gyógyászati vizsgálat (pl. számítógépes tomográfia, ultrahang) képes megállapítani. Ezért nem lehetséges a csontokra és csontterületekre (pl. osteoporózis/csontritkulás) vonatkozó következtetéseket e mérleggel levonni.

A csonttömeget szinte lehetetlen befolyásolni, viszont csekély mértékben ingadozik a befolyásoló tényezőkön belül (súly, magasság, életkor, nem).

BMR

Az alap anyagcsere (BMR = Basal Metabolic Rate) az az energiamennyiség, amire a testnek a fenntartásához teljes nyugalmi állapotban szüksége van (pl. ha 24 órán keresztül az ágyban fekszünk). Ez az érték jelentősen függ a súlytól, testmagasságtól és az életkortól.

A diagnosztikai mérleg ezt kcal/nap mértékegységgel jelöli, és a tudományosan elismert Harris-Benedict képlettel számolja.

Ezt az energia mennyiséget igényli a teste, és táplálék formájában kell ezt a testbe bevinni. Ha hosszabb távon kevesebb energiát vesz magához, az az egészségére káros hatással lehet.

AMR

Az aktív anyagcsere (AMR = Active Metabolic Rate) az az energiamennyiség, amire a testnek aktív állapotban van szüksége naponta. Egy ember energiafogyasztása a növekvő testi aktivitással együtt nő és a diagnosztikai mérlegnél ezt az aktivitást az aktivitási fokkal (1 - 5) adjuk meg.

Az aktuális súly megtartásához az elégetett energiát evés és ivás formájában vissza kell vinni a testbe. Ha hosszabb ideig kevesebb energiát viszünk be mint amennyit égetünk, a test a különbség jelentős részét a meglévő zsírtartalékból veszi el, és a súly csökken. Ha ezzel ellentétben hosszabb ideig több energiát viszünk be, mint a számított aktív anyagcsere (AMR), a test az energiátöbbletet nem képes elégetni, így a többletet zsírként raktározza el, és a súly növekszik.

Az eredmények időbeli összefüggése

Vegye figyelembe, hogy csak a hosszútávú trend számít. Néhány napon belüli rövidtávú súlyvesztés többnyire csupán folyadékvesztéséget jelent.

Az eredmények jelentősége az össz súly és a százalékos testzsír-, testvíz- és izomhányad változásához igazodik, valamint ahhoz az időtartamhoz, ami alatt ezek a változások bekövetkeztek. Meg kell különböztetni a napok alatt történő gyors változásokat a középtávú változásoktól (hetek alatt) és a hosszútávú változásoktól (hónapok alatt).

Alapszabályként tekinthető, hogy a rövidtávú súlyváltozások szinte kizárólag a vízháztartásban keletkeznek, amíg a közép- és hosszútávú változások érinthetik a zsír- és izomhányadot is.

- Ha rövid távon csökken a súly, viszont a testzsírhányad növekszik vagy állandó, csupán vizet veszített - pl. egy edzés, szauna után vagy egy gyors súlycsökkentésre korlátozódiéta miatt.
- Ha a súly középtávon növekszik, a testzsír hányad csökken vagy állandó marad, ezzel szemben értékes izomtömeget épülhet.

Ha a súly és a testzsír hányad egyidőben csökken, akkor működik a diétája - zsírtömeget veszít. Ideális esetben a diétát testi aktivitással, fitnesszel vagy erőedzéssel támogatja. Ezzel középhatóvon növelheti izomhányadát.

Testzsír, testvíz vagy izomhányad nem adható hozzá (az izomszövet is tartalmaz testvíz összetevőket).

7. Hibajelzés

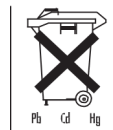
Ha a mérleg hibát állapít meg, „ OL Error” vagy „ E ” jelenik meg a kijelzőn.

Ha a mérlegre áll, mielőtt a „0.0” megjelenik a kijelzőn, a mérleg nem fog helyesen működni.

Lehetséges hibaokok:	Elhárítás:
– A maximális, 180 kg-os (397 lb, 28 St) terhelést túllépte.	– Csak a megengedett maximális súlyig mérjen.
– Az elektródák és a talp közötti elektromos ellenállás túl nagy (pl. vastag elszarusodott bőr).	– A mérést meg kell ismételni mezítláb Nedvesítse meg a talpát adott esetben. Távolítsa el adott esetben az
– A zsírhányad a mérhető tartományon kívül van (kisebb mint 3% vagy	– A mérést meg kell ismételni mezítláb – Nedvesítse meg a talpát adott esetben.
– A vízhányad a mérhető tartományon kívül van (kisebb mint 25% vagy nagyobb mint	– A mérést meg kell ismételni mezítláb – Nedvesítse meg a talpát adott esetben.

8. Eltávolítás

Az elhasznált, teljesen lemerült elemeket az erre a célra megjelölt gyűjtőkonténerekbe dobhatja, vagy leadhatja a veszélyes hulladék gyűjtő helyeken, vagy az elektromos szaküzletekben. Jogszabály kötelezi Önt az elemek megfelelő eltávolítására. Figyelem: A következő jelzések az elemek káros anyagait jelölik: Pb = ólom, Cd = kadmium, Hg = higany.



Az elhasználdott készüléket a 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) EU irányelvnek megfelelően távolítsa el. További kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésért felelős helyi hatósághoz.



9. Garancia

3 év garanciát nyújt a gyártó a vásárlás dátumától a készülék anyag- és gyári hibáira. A garancia a következő esetekben nem érvényes:

- a szakszerűtlen használat következtében bekövetkezett hibák esetén,
- a kopóalkatrészekre,
- azokra a hiányosságokra, amikről a vevő a vásárláskor tudomást szerzett,
- a vevő által okozott károokra.

A vevőnek törvény által garantált szavatosságot a garancia nem érinti. Ha a vevő garanciális igényének érvényt kíván szerezni a garanciális időn belül, a vásárlást igazoló számlát mellékelnie kell.

A garancia a vásárlás időpontjától számított 2 éven belül érvényesíthető a Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 88524 Uttenweiler, Deutschland, céggel szemben. Garanciális esetben a vevőnek joga van a termék megjavítására a gyártó saját szervezeteiben vagy az általa arra feljogosított szervizekben. További jogosultságok (a garanciából kifolyólag) a vevőt nem illetik.