

beurer

BF 1000
Super Precision
Diagnosztikai mérleg

Használati útmutató



CE EAC



A jelen használati útmutatót alaposan olvassa át, és őrizze meg későbbi használatra, illetve tegye elérhetővé más felhasználók számára, és vegye figyelembe az útmutatóban található információkat.

Tisztelt Vásárlónk!

Örülünk, hogy a termékünket választotta. Nevünk egyet jelent a kiváló minőségű és tüzetesen ellenőrzött termékekkel a hő-, súly-, vérnyomás-, testhőmérséklet-, pulzusmérés, alternatív terápia, masszázs, szépségápolás, babaápolás és levegővel kapcsolatos területeken.

Baráti ajánlással
az Ön Beurer-Csapata

A készülék működésének ismertetése

Ez a digitális mérleg súlymérésre és a személyes fitnessadatok megállapítására szolgál.

A készülék rendeltetése a privát háztartásokban történő saját felhasználás.

A max. 10 személy által használható mérleg az alábbi funkciókkal rendelkezik:

- testsúlymérleg,
- a testzsírszázalék meghatározása,
- a zsigeri zsír százalékos aránya (zsigeri zsír/ hasi zsír),
- testvíz arány,
- izomarány,
- csonttömeg, valamint
- alapanyagcsere- és munkaanyagcsere.

Ezen túl a mérleg az alábbi kiegészítő funkciókkal rendelkezik:

- A 8 elektródával, keresztben végzett mérés lehetővé teszi a szegmenselemzést, tehát az egyes testrészek (karok, lábak, törzs) külön ábrázolását.
- Innovatív menürendszer a nagy méretű kijelzőn (5 választható nyelven),
- Átkapcsolható mértékegység kilogramm „kg”, font „lb” és Stone „st” között
- Elemcsere jelzése merülő elemeknél
- Automatikus felhasználó-felismerés,
- Az utolsó 30 mérés tárolása 10 személy számára, ha az alkalmazásba nem vihetők át az adatok.
- Vendégmód (mentési funkció nélkül).

Mérési elv

A mérleg a B.I.A., azaz a bioelektromos impedancia analízis elvén működik. Itt másodpercek alatt egy nem érezhető, teljesen ártalmatlan és veszélytelen áram teszi lehetővé a testösszetétel meghatározását.

Az elektromos ellenállás (impedancia) ilyen mérésével és az állandók, ill. egyedi adatok (kor, magasság, nem, aktivitási fok) beszámításával meghatározható a testzsírarány és egyéb adatok. Az izomszövetnek és a víznek jó az elektromos vezetőképessége, ezért kicsi az ellenállása. A csontoknak és a zsírszövetnek ezzel szemben rossz a vezetőképessége, mivel a zsírsejtek és a csontok a nagy ellenállásuk miatt alig vezetik az áramot.

A testtel való elektromos érintkezést a kézen és a lábon 4-4 elektróda optimalizálja, hogy nagyobb legyen a mérési pontosság, valamint jobb minőségű elemzés legyen elérhető. Emiatt az érzékeny elemzési technika miatt előfordulhat, hogy az értékek kis mértékben eltérnek. Ennek oka az impedanciamérés eltérése (pl. az elektródák kézzel és lábbal való érintkezésének eltérése, a víz másféle eloszlása a testben, stb.).

Vegye figyelembe, hogy a diagnosztikai mérleg által megállapított értékek csak a gyógyászati, valós analitikai értékeket megközelítő értékek. A testzsír-, víz- és izomarányt és a csontozat felépítését pontosan csak szakorvos képes meghatározni orvostechnikai eszközök (pl. komputertomográfia) segítségével.

Tartalomjegyzék

1. A csomag tartalma.....	3	9. A mérési értékek elemzése.....	10
2. Jelmagyarázat.....	3	10. Eredmények értékelése.....	13
3. Figyelmeztetések és biztonsági tudnivalók....	4	11. Mérési értékek átvitele az alkalmazásra.....	15
4. A készülék leírása.....	6	12. További információk.....	15
5. Üzembehelyezés.....	7	13. A készülék tisztítása és ápolása.....	16
6. A diagnosztikai mérleg beállítása az alkalmazással.....	8	14. Hulladékkezelés.....	16
7. Alternatív: A diagnosztikai mérleg beállítása alkalmazás nélkül.....	8	15. Teendők hiba esetén.....	16
8. Mérés.....	9	16. Műszaki adatok.....	18
		17. Jótállás / szervíz.....	18

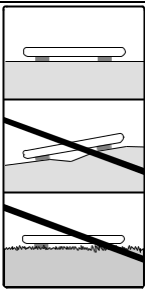
1. A csomag tartalma

- Diagnosztikai mérleg alumínium rúddal magasított kijelzővel
- 4 db ceruzaelem, 1,5 V AA típus
- Használati útmutató
- 2 db rövid használati útmutató
- Szerelőkészlet (4 csavar 2 pótcsavarral + imbuszkulccsal)

2. Jelmagyarázat

A készüléken, a készülék használati útmutatójában, a csomagolásán és a típustábláján az alábbi szimbólumok fordulnak elő:

	VIGYÁZAT! Figyelmeztetés sérülési veszélyre vagy egészségkárosodás veszélyére.
	FIGYELEM! A készülék/tartozék lehetséges károsodására vonatkozó biztonsági figyelmeztetés.
	Megjegyzés Utalás fontos információkra.
	A használati útmutatót figyelembe kell venni.
	Hulladékkezelés az elektromos és elektronikus berendezésekre vonatkozó WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) EK irányelv szerint.
	A csomagolóanyag-hulladékot környezetbarát módon le kell adni hulladékgyűjtésbe.
	A készülék megfelel az érvényes európai és nemzeti irányelveknek.
	A készüléket nem használhatják orvosi implantátummal (pl. szívritmus-szabályzóval) rendelkező személyek. A készülék befolyásolhatná az implantátumok működését.
	Gyártó
	Az Oroszországi Föderációba és a FÁK államokba exportált termékek tanúsítási jele.

	Ne terhelje a mérleget 200 kg / 440 lb / 31 st felett.		Csúszásveszély: Ne lépjen nedves lábbal a mérlegre.
	Billenésveszély: Álljon a mérőfelületre központosan.		Tegye a mérleget egy sík alapra. Ne tegye a mérleget szőnyegre.

3. Figyelmeztetések és biztonsági tudnivalók



VIGYÁZAT!

- A készüléken nem használhatják orvosi implantátummal (pl. szívritmus-szabályzóval) rendelkező személyek. A készülék befolyásolhatná az implantátumok működését.
- Ne használja terhesség közben.
- Ne álljon félordalasan a mérleg legszéleire: felbillenés veszélye!
- Az elemek lenyelés esetén életveszélyesek lehetnek. Tartsa az elemeket és a mérleget gyermekek számára hozzá nem férhető helyen. Elem lenyelése esetén azonnal kérjen orvosi segítséget!
- Tartsa távol a gyermekeket a csomagolóanyagtól (fulladásveszély!).
- Figyelem, soha ne lépjen vizes lábbal a mérlegre, és ne lépjen a mérlegre, ha a mérleg nedves - csúszásveszély!



Tudnivalók az elemek kezeléséhez

- Ha az elemcellából folyadék kerül a bőrre vagy a szemre, mossa az érintett területet vízzel, és forduljon orvoshoz.
- ⚠ **Véletlen lenyelés veszélye!** A gyerekek lenyelhetik az elemeket, és ettől megfulladhatnak! Tárolja az elemeket gyermekek számára hozzá nem férhető helyen!
- Figyeljen a polaritás jelölésekre: pozitív (+) és negatív (-)!
- Ha egy elem kifolyt, húzzon védőkesztyűt, és az elemtartót tisztítsa meg egy száraz törülközővel.
- Óvja az elemeket a túlzott hőhatástól.
- ⚠ **Robbanásveszély!** Ne dobja tűzbe az elemeket!
- Az elemeket nem szabad tölteni, vagy rövidre zární.
- Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, vegye ki az elemeket az elemtartóból.
- Csak azonos vagy egyenértékű elemeket használjon.
- Mindig egyszerre az összes elemet cserélje ki.
- Ne használjon akkukat!
- Ne szedje szét, ne nyissa fel, és ne darabolja össze az elemeket.

Általános információk

- Vegye figyelembe, hogy adott méréstartományon belül technikailag adódó mérési eltérések lehetségesek, mivel a mérleg nem hitelesített, professzionális gyógyászati célokra kialakított készülék.
- A mérleg teherbírása max. 200 kg (440 lb, 31 st). Súlyméréskor az eredmények megjelenítése 50 g-os (0,1 lb) lépésekben történik.
- A testzsír-, víz- és izomarány mérési eredményeinek kijelzése 0,1 %-os lépésekben történik.
- A kalóriaszükséglet 1 kcal-os lépésekben van megadva.
- Kiszállításkori állapotban a mérleg „cm” és „kg” mértékegységre van állítva. Az alkalmazással történő beállítás során lehetőség van a mértékegységek beállításának módosítására.
- Helyezze a mérleget egy sík, stabil padlóburkolatra; a stabil padlóburkolat a helyes mérés alapfeltétele.
- Javításokat csak a Beuer ügyfélszolgálat, vagy jogosultsággal rendelkező kereskedők végezhetnek. Reklamáció előtt azonban mindig ellenőrizze, és adott esetben cserélje ki az elemeket.

Tárolás és ápolás

A mérési értékek pontossága és a készülék élettartama a gondos bánásmódtól függ:



FIGYELEM!

- A készüléket időnként meg kell tisztítani. Ne használjon erős tisztítószer, és soha ne tartsa a készüléket víz alá.
- Figyeljen rá, hogy ne kerüljön folyadék a mérlegre. Soha ne merítse vízbe a mérleget. Soha ne öblítse a mérleget folyó víz alatt.
- Ne tegyen tárgyakat a mérlegre, amikor nem használja.
- Ne nyomja meg erővel vagy hegyes tárgyakkal a gombokat.
- Ne tegye ki a mérleget magas hőmérsékletnek vagy erős elektromágneses mezőknek (pl. mobiltelefon hatásának).
- Óvja a készüléket az ütődéstől, nedvességtől, portól, vegyszerektől, erős hőmérséklet ingadozástól és közeli hőforrásoktól (tűzhelytől, fűtőtesttől).

Általános tippek

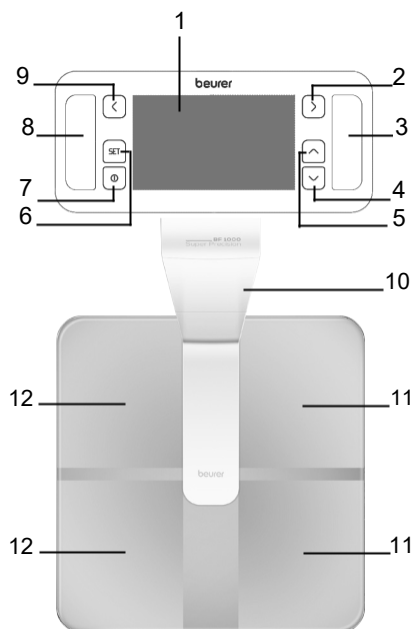
- Az összehasonlítható eredmények érdekében ugyanabban a napszakban - lehetőleg reggel, toaletthasználat után, üres gyomorral, ruha nélkül végezze el a méréseket.
- Fontos a mérésnél: A testzsír csak kézméréssel és mezítláb mérhető, és célszerű a mérést enyhén nedves talppal végezni.
- Teljesen száraz talpak vagy vastag bőrkeményedés esetén nem lesz kielégítő az eredmény, mivel ezeknek túl kicsi a vezetőképessége.
- A mérés alatt álljon egyenesen és nyugodtan.
- Szokatlan testi megerőltetés után várjon néhány órát.
- Várjon kb. 15 percet felállás után, így a testben található víz szétoszolhat.
- Fontos, hogy csak a hosszútávú trend számít. Rendszerint a néhány napon belüli rövidtávú súlyeltéréseket a folyadékvesztés okozza; a testvíznek azonban fontos szerepe van a jólétünk szempontjából.

Korlátozások

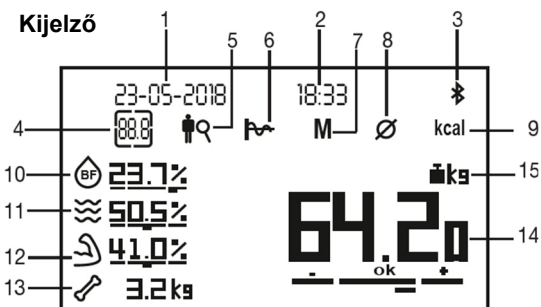
A testzsír és a további értékek meghatározásánál különböző és nem elfogadható értékek keletkezhetnek:

- kb. 10 év alatti gyermekeknél,
- lázas személyeknél, dialízissel kezeltéknél, ödémás panaszoknál vagy csonttritkulás esetén,
- kardiovaszkuláris (szívet és érrendszert érintő) gyógyszereket szedő személyeknél,
- értágító vagy érszűkítő gyógyszert szedő személyeknél,
- a láb teljes testmagassághoz viszonyított jelentős anatómiai eltérése esetén (láb hossza jelentősen rövidebb vagy hosszabb),
- élsportolók és testépítők esetén.

4. A készülék leírása



1. Kijelző
2. ➤ Menü: Jobbra gomb (érintőgomb)
3. Elektroódák, jobb kéz
4. ⬅ Menü: Le gomb (érintőgomb)
5. ⬆ Menü: Fel gomb (érintőgomb)
6. [SET] Beállítás gomb, beállítások jóváhagyása (érintőgomb)
7. [ON/OFF] ON / OFF (be/ki) gomb (érintőgomb)
8. Elektroódák, bal kéz
9. ⬅ Menü: Balra gomb (érintőgomb)
10. Alumíniumrúd
11. Lábelektroódák, jobb láb
12. Lábelektroódák, bal láb

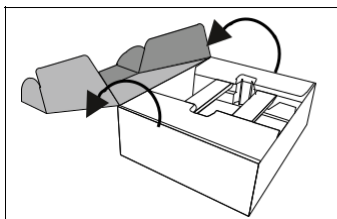


1. Dátum	9. Kalória-fogyasztás
2. Pontos idő	10. Testzsírarány magyarázattal
3. BLUETOOTH®	11. Testvízarány magyarázattal
4. Teljes áttekintés	12. Izomarány magyarázattal
5. Szegmensanalízis	13. Csonttömeg magyarázattal
6. Grafikus ábrázolás	14. Testsúly
7. Felhasználó memória	15. Súly mértékegysége (kg, lb vagy st)
8. Átlagértékek	

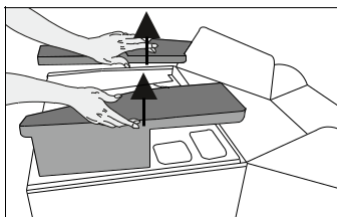
5. Üzembehelyezés

A mérleg felállítása

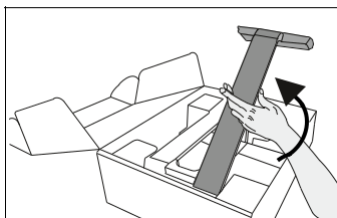
Helyezze a mérleget sík és stabil felületre. A stabil felület a helyes mérés előfeltétele.



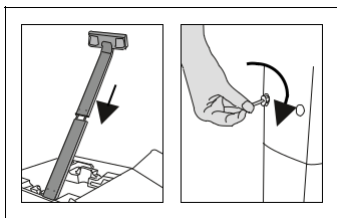
1. Nyissa ki a dobozt.



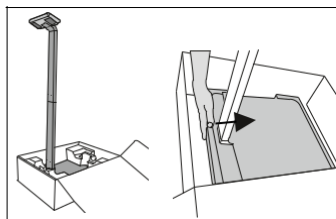
2. Bal és jobb oldalról vegye ki a hűtőcell burkolatot.



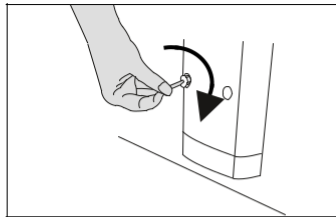
3. Az alumíniumrúd felső és alsó részét hajtsa fel egyszerre.



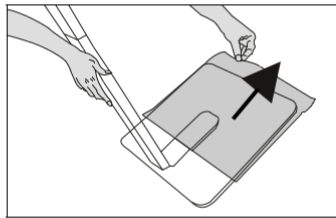
4. Tegye az alumínium rúd felső részét az alsó részbe, és fent csavarozza össze.



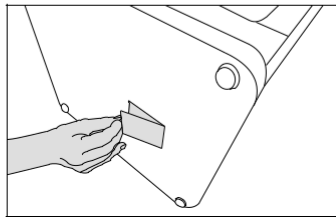
5. Állítsa fel a dobozban az alumínium rudat. Tolja oldalra a mérleget.



6. ...és csavarozza össze lent.



7. Az egyik kezével tartsa meg az alumíniumrudat, a másikkal vegye le a fóliát.



8. Tegye be az elemeket a mérleg alján helyes polaritással (+/-). Állítsa fel a mérleget egy sík felületen.

6. A diagnosztikai mérleg beállítása alkalmazással

A testsírány és a további testértékek megállapításához el kell menteni a mérlegben a felhasználó adatait.

A mérleg 10 felhasználó számára rendelkezik memóriahellyel, amelyekre az Ön és például a családtagjai személyes beállításait elmentheti.

Ezen kívül felvehetők felhasználók telepített „beurer HealthManager” alkalmazással rendelkező további mobil végkészülékekkel vagy az alkalmazáson belüli felhasználóváltással (lásd a beállításokat az alkalmazásban).

Annak érdekében, hogy az üzembehelyezés közben a Bluetooth® kapcsolat fenntartható legyen, maradjon az okostelefonnal a mérleg közelében.

- **Engedélyezze a Bluetooth® funkciót az okostelefonon.**
- **Töltse le az ingyenes „beurer HealthManager” alkalmazást az Apple App Store (iOS) vagy a Google Play (Android™) alkalmazásáruházból.**
- **Indítsa el az alkalmazást, és kövesse az útmutatásokat.**

— Az alábbi beállításokat kell a „beurer HealthManager” alkalmazásban elvégezni, ill. megadni:

Felhasználói adatok	Beállítható értékek												
Initialen (monogram)	Max. 3 jegyű (A-Z, 0-9)												
Geschlecht (nem)	Männlich (férfi) (♂), weiblich (nő) (♀)												
Körpergröße (testmagasság)	100 - 250 cm (3' 03" - 8' 02")												
Geburtstag (születésnap)	Év, hónap, nap												
Körperliche Aktivität (aktivitási szint)	Az aktivitási szint kiválasztásánál a közepes és hosszútávú szemlélet a meghatározó.												
	<table><tr><td></td><td>Testi aktivitás</td></tr><tr><td>1</td><td>Nincs.</td></tr><tr><td>2</td><td>Alacsony szint: Kevés és könnyű fizikai terhelés (pl. séta, könnyű kerti munka, tornagyakorlatok).</td></tr><tr><td>3</td><td>Közepes szint: Fizikai terhelés, legalább 2-4-szer hetente, alkalmanként 30 perc.</td></tr><tr><td>4</td><td>Magas szint: Fizikai terhelés, legalább 4-6-szor hetente, alkalmanként 30 perc.</td></tr><tr><td>5</td><td>Intenzív szint: Intenzív fizikai terhelés, intenzív tréning vagy kemény fizikai munka, naponta, legalább 1 óra.</td></tr></table>		Testi aktivitás	1	Nincs.	2	Alacsony szint: Kevés és könnyű fizikai terhelés (pl. séta, könnyű kerti munka, tornagyakorlatok).	3	Közepes szint: Fizikai terhelés, legalább 2-4-szer hetente, alkalmanként 30 perc.	4	Magas szint: Fizikai terhelés, legalább 4-6-szor hetente, alkalmanként 30 perc.	5	Intenzív szint: Intenzív fizikai terhelés, intenzív tréning vagy kemény fizikai munka, naponta, legalább 1 óra.
		Testi aktivitás											
	1	Nincs.											
	2	Alacsony szint: Kevés és könnyű fizikai terhelés (pl. séta, könnyű kerti munka, tornagyakorlatok).											
	3	Közepes szint: Fizikai terhelés, legalább 2-4-szer hetente, alkalmanként 30 perc.											
	4	Magas szint: Fizikai terhelés, legalább 4-6-szor hetente, alkalmanként 30 perc.											
5	Intenzív szint: Intenzív fizikai terhelés, intenzív tréning vagy kemény fizikai munka, naponta, legalább 1 óra.												
Zielgewicht (célsúly)	kg/lb/st (a grafikus ábrázoláshoz)												

— Az alkalmazás hozzárendeli a felhasználóhoz a következő szabad felhasználó memóriát (1. - 10. személy).

— Mérés kivitelezése: Az automatikus személyfelismeréshez hozzá kell rendelni az első mérést a személyes felhasználói adatokhoz. Az alkalmazás felkéri Önt erre. Vegye figyelembe ehhez a „8. Mérés” c. fejezetet.

7. Alternatív: A diagnosztikai mérleg beállítása alkalmazás nélkül

Javasoljuk, hogy az alkalmazáson keresztül végezze az üzembehelyezést és az összes beállítást, lásd a 6. „A diagnosztikai mérleg beállítása alkalmazással” c. fejezetet. Erre azonban a készüléken is van lehetőség. A készülék/idő/felhasználó beállítása a kezelőegységen. A kiválasztásokhoz használja itt a [↗], ill. [↘] gombot, és hagyja jóvá a beállítást a [SET] gombbal.

a.) A pontos idő beállítása

[SET] gomb → „ZEIT EINSTELLEN” (idő beállítása) → [SET] gomb

Sorrend	Beállítható értékek
Datum (dátum)	Év - Hónap - Nap
Uhrzeit (pontos idő)	Órák - Percek

b) A készülék beállítása

[SET] gomb → „GERÄT EINSTELLEN“ (a készülék beállítása) → [SET] gomb

Sorrend	Beállítható értékek
Sprache (nyelv)	DE EN FR ES IT
Maßeinheit (mértékegység)	kg – lb – st
Uhrzeit (pontos idő)	24 h – 12 h
Gastmodus (vendégmód)	AN–AUS (be-ki)
BLUETOOTH®	AN–AUS (be-ki) „AUS“ (ki) beállítás esetén csak akkor lehetséges a Bluetooth® kapcsolat, ha a mérleg be van kapcsolva. Ez célszerű az elemek élettartamának meghosszabbítása vagy a nem szándékos rádiófrekvenciás sugárzás elkerülése érdekében.

c) A felhasználói adatok beállítása

[SET] gomb → „PERSON ÄNDERN“ (személy módosítása) → [SET] gomb

Felhasználói adatok	Beállítható értékek
Initialen (monogram)	Max. 3 jegyű (A-Z, 0-9)
Geschlecht (nem)	Männlich (férfi) (♂), weiblich (nő) (♀)
Größe (magasság)	100 - 250 cm (3'-03" - 8'-02")
Geburtsdag (születésnap)	Év, hónap, nap
Aktivitätsgrad (aktivitási szint)	1 - 5 (lásd a 7. fejezetet)
Zielgewicht (célsúly)	kg/lb/st (a grafikus ábrázoláshoz)
Benutzer-Pin (felhasználói pin kódja)	Automatikusan hozzárendelésre kerül az esetleges későbbi Bluetooth® használathoz. Ezekre az információkra csak az alkalmazáson keresztül utólagos beállítás esetén van szükség, ha a későbbi alkalmazástelepítés alkalmával a meglévő mérlegfelhasználók hozzáadásra kerülnek.



Későbbi bejelentkezés az alkalmazásba

Ha a mérleget alkalmazás nélkül helyezte üzembe, akkor a meglévő felhasználókat hozzáadhatja a „beurer HealthManager“ alkalmazásban. Ehhez meg kell adnia a 4 jegyű felhasználói PIN kódját. Ennek az eljárásnak a leírása az alkalmazásban található.

8. Mérés

8.1 Testsúlymérés

- Nyomja meg a [ON] gombot a kezelőmezőn. A kijelzőn 0.0 kg kijelzés jelenik meg.
- A mérleg kész a súlymérésre. Mindkét lábára egyenlő testsúlyt helyezve álljon a mérlegre. A súlyadatok nem kerülnek mentésre. A felhasználó hozzárendelése nem lehetséges, mivel nem történik BIA-mérés a kezeken és lábakon keresztül.

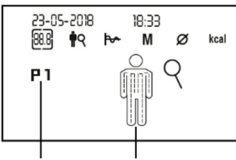
8.2 Vendégmérés

Egyszeri méréshez, illetve, ha nem kell elmenteni a felhasználó adatait. Ehhez a készülékbeállításokban be kell kapcsolni a vendégmódot.

[G] → „Gast“ (vendég) → [SET] gomb vagy a mérleg bekapcsolása

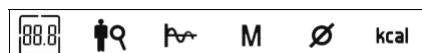
Felhasználói adatok	Beállítható értékek
Geschlecht (nem)	Männlich (férfi) (♂), weiblich (nő) (♀)
Größe (magasság)	100 - 250 cm (3'-03" - 8'-02")
Geburtsdag (születésnap)	Év, hónap, nap
Aktivitätsgrad (aktivitási szint)	1 - 5 (lásd a 7. fejezetet)

8.3 Teljestest analízis felhasználói mérés

— Nyomja meg a  gombot a kezelőmezőn. A kijelzőn 0.0 kg kijelzés jelenik meg. - Ha aktiválva van a vendég mód a mérleg beállításában, akkor álljon a mérleg kikapcsolt állapotában a mérlegre. —  Álljon mezítláb a mérlegre, és tartsa a kezelőegységet szorosan a kezében. Tartsa a kezelőegységet a hüvelykujjának alsó részét szorosan az első elektródákra nyomva, a többi ujjával a hátsó elektródákat szorosan nyomva. — Mindkét lábára egyenlő testsúlyt helyezve álljon a mérlegre. Vegye figyelembe, hogy a két lábfeje, a lábszárai, a vádlijai és combjai nem érintkezhetnek egymással.	
— Ha a mérleg automatikusan felismerte Önt, akkor a súlymérés után az impedanciámérés következik az elemzéshez. Ezt a testen való áramlás szimbóluma jelzi. — Amint befejeződik a teljestestelemzés, kijelzésre kerül az áttekintés. A mérési értékek automatikusan mentésre kerülnek.	

-  **Megjegyzés:** Az alábbi feltételek esetén nem kerül mentésre a mérés:
- A mérleg nem ismeri fel automatikusan a felhasználót. Ez történik, ha a mért súly ± 3 kg-val eltér az utolsó mérés eredményétől, vagy egy másik felhasználó mért értéke hasonló (± 3 kg) az Ön értékéhez. Nyomja meg ekkor a  gombot a felhasználó manuális kiválasztásához és a mérés ismételt elvégzéséhez.
 - A felhasználó cipővel áll a mérlegre.
 - A felhasználó nem tartja a kézigységet a kezében.

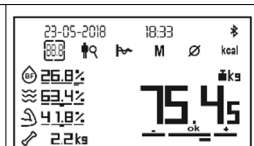
9. A mérési értékek elemzése



A mérleg a mérés vagy a felhasználó manuális kiválasztása után automatikusan kiértékeli az eredményeket. Válassza ki a  gombbal a felhasználót. Hagyja jóvá a választást a SET gombbal, vagy várjon 3 másodpercet.

Teljes áttekintés

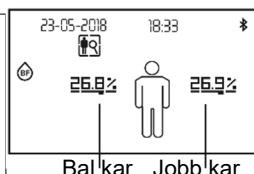
A felhasználó teljestest elemzése előtt vagy után a kijelzőn megjelenik az eredmények teljes áttekintése.

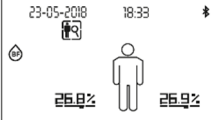
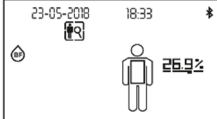
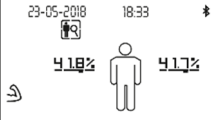
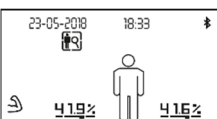
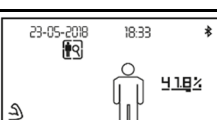


Testzsír és izomarány szegmens elemzése

a) Testzsír bal és jobb kar

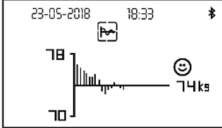
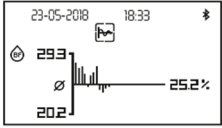
- Nyomja meg annyiszor a  menü gombot, amíg kijelölésre kerül a  menüpont. Kijelzésre kerül a bal és jobb karra a testzsír elemzés.



b) Testzsír bal és jobb láb — Kapcsoljon a [] gombbal a bal és jobb karra vonatkozó testzsír-részletek megjelenítéséhez.	
c) Testzsír törzs — Kapcsoljon a [] gombbal a törzsre vonatkozó testzsír-részletek megjelenítéséhez.	
d) Zsigeri zsír aránya (zsigeri zsír / hasi zsír) — Kapcsoljon a [] gombbal a zsigeri zsír arány részleteinek megjelenítéséhez.	
e) Izomarány bal és jobb kar — Kapcsoljon a [] gombbal a bal és jobb karra vonatkozó izomarány-részletek megjelenítéséhez.	
f) Izomarány bal és jobb láb — Kapcsoljon a [] gombbal a bal és jobb karra vonatkozó izomarány-részletek megjelenítéséhez.	
g) Izomarány törzs — Kapcsoljon a [] gombbal a törzsre vonatkozó izomarány-részletek megjelenítéséhez.	



Grafikus megjelenítés

a) Testsúly — Nyomja meg annyiszor a [] menü gombot, amíg kijelzésre kerül a  szimbólum. Kijelzésre kerül a testsúlyának alakulása. A testsúlyának alakulása mérésről mérésre látható az ábrán. Az újabb mérések jobb oldalon kerülnek hozzáadásra. A referenciavonal mutatja a célsúlyt.  A célsúlyt a felhasználói adatokban bármikor megváltoztathatja.	
b) Testzsír  — Kapcsoljon a [] gombbal a testzsírártékek  alakulásának megjelenítéséhez. A testzsír értékének alakulása mérésről mérésre látható az ábrán. A referenciavonal az összes testzsírmérés átlagértékét mutatja, az oszlopok azt mutatják, hogy az értékek felfelé vagy lefelé irányban változtak.	

c) Vízarány — Kapcsoljon a [] gombbal a vízarány alakulására. A vízarány értékének alakulása mérésről mérésre látható. A referenciavonal az összes vízaránymérés átlagértékét mutatja, az oszlopok jelzik, hogy az értékek felfelé vagy lefelé változtak.	
d) Izomarány — Kapcsoljon a [] gombbal az izomarány értékeinek alakulására. Az izomarány értékeinek alakulása mérésről mérésre látható. A referenciavonal az összes izomarány átlagértékét mutatja, az oszlopok jelzik, hogy az értékek felfelé vagy lefelé változtak.	

M Az elmentett értékek megjelenítése

— Nyomja meg annyiszor a [] menü gombot, amíg kijelölésre kerül az szimbólum. Kijelzésre kerül az utoljára elmentett mérési érték. Fent látható a mérés dátuma, valamint a memóriahely száma (03-03), pl. a harmadik = az utolsó az értéket tartalmazó összesen 3 memóriahelyből. — Lépkedjen végig a [], [] gombokkal a memóriahelyeken.	
--	--

Átlagértékek

— Nyomja meg annyiszor a [] menü gombot, amíg kijelölésre kerül a szimbólum. Kijelzésre kerül az elmentett mérésekhez tartozó összes átlagérték. ① Fent látható az első és utolsó mérés dátuma.	
--	--

Kalória fogyasztás

— Nyomja meg annyiszor a [] menü gombot, amíg kijelölésre kerül a szimbólum. Az elméleti számítással megállapított BMR alanyagcsere, valamint az AMR munkanyagcsere Kcal mértékegységben kerül kijelzésre.	
--	--

A mérleg kikapcsolása (készenléti mód).

- Várja meg, amíg a kijelző automatikusan kikapcsolódik, vagy nyomja meg a [] gombot a kezelőegységen a kijelző manuális kikapcsolásához. A dátum és a pontos idő látható marad.

10. Eredmények értékelése

Testzsírárány

A testzsírártékek láthatók a kijelzőn, és oszlopdiagrammal kerülnek kiértékelésre. A következő testzsír értékek irányértékeket jelentenek (további információkért forduljon az orvosához!).

Férfi

				
Életkor	Kevés	Normál	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	Normál	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 kisebb érték az eredmény. Űzött sportágtól, edzési intenzitástól és testfelépítéstől függően elérhetők olyan értékek, amelyek még a megadott irányérték alatt vannak. Vegye azonban figyelembe, hogy extrém alacsony értékek esetén egészségügyi veszélyek állhatnak fenn.

Zsigeri zsír aránya (zsigeri zsír / hasi zsír)

Zsigeri zsírnak hívjuk azt a zsírt, amely a hasüregben a belső szerveket körülveszi. A zsigeri zsír feltételezhetően kedvez az olyan betegségek kialakulásának, mint a magas vérnyomás és a cukorbetegség. A zsigeri zsír arányát a kijelzőn egy 1 és 59 közötti mutatószám jelöli.

A zsigeri zsír arányának mutatószáma	Értékelés
1–12	A zsigeri zsír aránya a normál tartományban van.
13–59	A zsigeri zsír aránya túl magas.

Testvízárány

A %-os testvízárány normál esetben 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 %

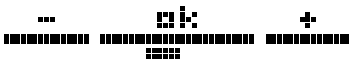
A testzsír relatív kevés vizet tartalmaz. Ezért a magas testzsírárányú személyek testvízáránya az irányértékek alatt lehet. Kardió sportolóknál ezzel szemben a csekély zsírárány és magas izomarány miatt lehetséges a határértékek meghaladása.

A testvíz mérleggel történő meghatározása nem alkalmas gyógyászati következtetések (pl. kortól függő vízviasszatartás) levonására. Adott esetben kérdezze meg erről orvosát. Alapvetően magas testvízárányra kell törekedni.

Izomarány

Az izomarány mérésekor a vázizomzat tömege kerül mérésre. A simaizmok és a szívizomzat nincs figyelembe véve. Az izomarány % normál esetben a következő tartományban van:

Férfi

			
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 %

Nő

			
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

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 növekvő életkorral a csonttömeg ezután ismét valamennyit csökken. Egészséges táplálkozással (különösen kalcium és D vitamin bevitellel) és rendszeres testmozgással ennek a leépülésnek egy része ellensúlyozható. Tudatos izomépítéssel a csontváz stabilitása tovább erősíthető. Vegye figyelembe, hogy ez a mérleg a csont ásványi anyag tartalmát veszi figyelembe. A csonttömeget alig lehet befolyásolni, csekély mértékben azonban a befolyásoló tényezők (súly, magasság, életkor, nem) hatásán belül ingadozik. Elismert irányelvek és ajánlások nincsenek.



Figyelem!

Ne tévessze össze a csonttömeget a csontsűrűséggel. A csontsűrűség csak orvosi vizsgálattal (pl. computertomográfia, ultrahang) állapítható meg. Emiatt a csont és a csont keménységének változására (pl. csonttrikulás) ezzel a mérleggel nem vonhatók le következtetések.

BMR

Az alapanyagcsere (BMR = Basal Metabolic Rate) az az energiamennyiség, amire a testnek teljes nyugalmi állapotban (pl. 24 órás ágynyugalom esetén) az alapfunkciók fenntartásához szüksége van. Ez az érték lényegében a súlytól, testmagasságtól és az életkortól függ. A diagnosztikai mérleg ezt kcal/nap mértékegységben jeleníti meg, és a tudományosan elismert Mifflin-St.Jeor képlettel számolja.

Ezt az energia mennyiséget mindenképpen igényli a teste, és ezt az energiamennyiséget táplálék formájában be kell vinni a szervezetbe. Ha hosszabb távon kevesebb energiát vesz magához, az az egészségre káros hatással lehet.

AMR

A munkaanyagcsere (AMR = Active Metabolic Rate) az az energiamennyiség, amelyet a test aktív állapotban naponta elfogyaszt. Az ember energiafogyasztása a növekvő fizikai aktivitással növekszik, és a diagnosztikai mérleg által a megadott aktivitási szintből (1–5) kerül kiszámításra. Az aktuális súly fenntartásához az elfogyasztott energiát kell a szervezetbe étel és ital formájában bevinni. Ha hosszabb időn keresztül kevesebb energiát viszünk be, mint amennyit felhasználunk, akkor a test a különbséget lényegében a meglévő zsírtartalékból veszi el, és

a súly csökken. Ha ezzel ellentétben hosszabb időn keresztül több energiát viszünk be, mint a számított munkaanyagcseré (AMR), a test az energiatöbbletet nem képes elégetni, így a többletet zsírként raktározza el, és a súly növekszik.

Az eredmények időbeli összefüggése



Vegye figyelembe, hogy csak a hosszútávú trendnek van jelentősége. A néhány napon belüli, rövidtávú súlyvesztéseket többnyire folyadékvesztés okozza.

Az eredmények értelmezése az összsúly és a százalékos testzsír-, testvíz- és izomarány változásán, valamint azon az időtartamon alapul, amely alatt ezek a változások bekövetkeznek.

Meg kell különböztetni a napokon belül bekövetkező gyors változásokat a középtávú (hetek alatt végbemenő) változásoktól és a hosszútávú (hónapok alatt végbemenő) változásoktól. Alapszabályként tekinthető, hogy a rövidtávú súlyváltozások szinte kizárólag a vízháztartás változásait jelentik, amíg a közép- és hosszútávú változások érinthetik a zsír- és izomarányt is.

- Ha rövidtávon csökken a súly, viszont a testzsírárány növekszik vagy azonos marad, akkor csupán vizet veszített - pl. egy edzés, szauna után vagy egy csak gyors súlycsökkentésre korlátozódó diéta miatt.
- Ha a súly középtávon növekszik, a testzsírárány csökken vagy azonos marad, akkor ezzel szemben értékes izomtömeg jöhetett létre.
- Ha a súly- és a testzsírárány egyidejűleg csökken, akkor működik a diétája - zsírtömeget veszít.
- Ideális esetben a diétát fizikai aktivitással, fitnesszel vagy erőedzéssel támogatja. Ezzel középtávon növelheti az izomarányt.
- A testzsírt, testvizet és izomarányt nem szabad összeadni, mivel az izomszövet is tartalmaz vízből álló összetevőket.

11. Mérési értékek átvitele az alkalmazásra

Ha nincs megnyitva az alkalmazás, akkor az újonnan hozzárendelt méréseket a mérleg tárolja. A mérleg felhasználónként maximum 30 mérést tud elmenteni. Az elmentett mérési értékek automatikusan átvitelre kerülnek az alkalmazásba, ha *Bluetooth®* hatótávolságon belül megnyitja az alkalmazást. A mérleg kikapcsolt állapotában akkor lehetséges az automatikus átvitel, ha a *Bluetooth®* a készülékbeállításokban „be” állásra van állítva.

12. További információk

A mérési adatok törlése

a) Felhasználó törlése az összes beállítással és elmentett értékkel együtt

- Válassza ki a bekapcsolás után a [] gomb megnyomásával a felhasználót. Nyomja meg ehhez adott esetben többször a gombot, és hagyja jóvá a választást a [SET] gombbal.
- Amikor megjelenik a  kijelzés, akkor a felhasználó törléséhez tartsa 12 másodpercig lenyomva a [SET] gombot.
- Válassza ki a [, , , , , , , , , , , , , , , , ,

c) A felhasználó összes elmentett értékének törlése

- Nyissa meg a [M] felhasználói memóriát, és az összes érték törléséhez tartsa lenyomva kb. 5 másodpercig a [SET] gombot a kezelőegységen.
- Válassza ki a [↵], [✓] gombokkal a „JA” (igen) lehetőséget, és hagyja jóvá a kérdést a [SET] gombbal. Ha nem szeretne törölni semmit, akkor válassza ki a „NEIN” (nem) lehetőséget, és hagyja jóvá a választást a [SET] gombbal.

Elemcsere

A kezelőegység elemcsere kijelzéssel van ellátva. Amikor a mérlegben túl gyengék az elemek, akkor a kijelzőn „BATTERIE LEER” (elem lemerült) üzenet jelenik meg. Ilyen esetben ki kell cserélni az elemeket. Ez után ismét párosítani kell a mérleget az alkalmazással. A rendszeridő frissül.



MEGJEGYZÉS:

- Minden elemcserénél használjon azonos típusú, márkájú és kapacitású elemeket.
- Ne használjon akkukat.
- Használjon nehézfémmentes elemeket.

13. A készülék tisztítása és ápolása

A készüléket időnként meg kell tisztítani.

A tisztításhoz használjon egy nedves törlőruhát, amelyre szükség esetén vigyen fel egy kevés mosogatószer.



FIGYELEM!

- Soha ne használjon agresszív tisztítószereket!
- Semmiképpen ne merítse a készüléket vízbe!
- Ne használjon a tisztításhoz mosogatógépet!

14. Hulladékkezelés

A használt, teljesen lemerült elemeket a speciálisan megjelölt gyűjtőedényekbe, a veszélyes-hulladék-gyűjtőhelyeken vagy az elektronikai üzletben kell leadni. Jogszabály kötelezi Önt az elemek/akkuk megfelelő hulladékleadására.

Ezek a jelölések láthatók az elemeken:

Pb = Az elem ólmot tartalmaz.

Cd = Az elem kadmiumot tartalmaz.

Hg = Az elem higanyt tartalmaz.



A környezetvédelem érdekében a készüléket élettartama végén nem szabad a háztartási hulladék közé tenni. A hulladék leadható az országban kialakított megfelelő gyűjtőhelyeken. A készülék-hulladékot adja le az elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira vonatkozó WEEE (Waste „ Electrical and Electronic Equipment) EK irányelvnek megfelelően. További kérdések esetén forduljon a hulladékkezelésért felelős helyi hivatalhoz.



A csomagolóanyag-hulladékot környezetbarát módon le kell adni hulladékgyűjtésbe.



15. Teendők hiba esetén

Amennyiben a mérleg hibát állapít meg, a kijelzőn a következő üzenet jelenik meg:

Kijelző	Probléma oka	Megoldás
ÜBERLASTUNG! (túlterhelés!)	Túllépte a maximális 200 kg-os terhelhetőséget.	Csak 200 kg-ig szabad terhelni.
BATTERIE_LEER (elem lemerült)	Az elemek majdnem lemerültek.	Cserélje ki az elemeket (lásd az „Elemcsere” c. fejezetet).
SPEICHER_VOLL (memória megtelt)	30 mérés van elmentve.	Vigye át a mérési értékeket az alkalmazásra.

Kijelző	Probléma oka	Megoldás
KONTAKTFEHLER! (érintkezési hiba!) ERROR	– Az elektródák és a talp közötti elektromos ellenállás túl nagy (pl. vastag bőrkeményedés következtében).	Ismételje meg a mérést mezítláb. Nedvesítse meg adott esetben a talpát. Távolítsa el adott esetben a bőrkeményedést a talpáról. Tartsa a kézelektrodákat lent az ujjjaival és fent az ujjbegyével.
MESSBEREICH! (mérési tartomány!)	A BIA mérés ugyan sikeres volt, de a testzsírarány a mérési tartományon kívül van (kisebb 3%-nál vagy nagyobb 65%-nál).	Ismételje meg a mérést mezítláb, vagy nedvesítse meg adott esetben egy kicsit a talpát. Módosítsa adott esetben a beállított aktivitási szintjét.
Nincs kijelzés.	Az elemek teljesen lemerültek.	Cserélje ki az elemeket (lásd az „Elemcsere” c. fejezetet).
	Nem jól vannak berakva az elemek.	Ellenőrizze a helyes polaritást (lásd az „Üzembehelyezés” -> „Elemcsere” részt).
Csak súlykijelzés, a diagnosztika hiányzik.	Ismeretlen mérés, mivel a mérés a felhasználó-hozzárendelés határain kívül van, vagy nem lehetséges egyértelmű hozzárendelés.	Válassza ki a mérlegen a [] gombbal a felhasználót, vagy ismételje meg az alkalmazásban a felhasználó hozzárendelését. Fogja a kézi egység elektródáit, és álljon mezítláb a mérőfelületre.

Hibás súlymérés

Lehetséges hibák	Megoldás
A mérlegnek nem jó helyen van a nullpontja.	Kapcsolja be a mérleget, várjon kb. 5 másodpercig, és ismételje meg a mérést.
A mérleg szőnyegpadlóra van állítva.	A mérleget egy sík és stabil alapfelületre kell állítani. Tegye a lábait lehetőleg a mérleg széleihez közelítve, a mérleg felbillentése nélkül.
A kijelezett súly hibás.	Álljon a lehető legnyugodtabban.
A kijelezett súly hibás.	Várja meg, amíg a mérleg magától kikapcsolódik. Ismételje meg ez után a mérést.

Nincs Bluetooth® kapcsolat (szimbólum hiányzik).

Lehetséges hibák	Megoldás
Rádiójel-kapcsolat	Nyílt terepen a minimális hatótávolság kb. 10 méter. A falak és mennyezetek csökkentik a hatótávolságot. Más rádiófrekvenciás hullámok zavarhatják az átvitelt. Ne tegye ezért a mérleget olyan készülékek közelébe, mint pl. a WIFI router, mikrohullámú sütő, indukciós tűzhely.
Bluetooth®-kapcsolat	Zárja be teljesen az alkalmazást (a háttérben is). Kapcsolja ki és vissza a Bluetooth-t®. Kapcsolja ki és vissza az okostelefont. Vegye ki a mérlegből rövid időre az elemeket, és tegye vissza őket. Lásd a FAQ (GYIK) pontot a www.beurer.com oldalon.
Túl sokáig tart a kapcsolat létrehozása	A Bluetooth®intervallum gyorsabb bekapcsolt mérlegnél.

16. Műszaki adatok

A mérleg méretei	380 x 390 x 1000 mm
A mérleg elemei	4 db ceruzaelem 1,5 V AA
Méréstartomány	8 kg - 200 kg
Felosztás d:	A kijelzés 0,05kg lépésekben történik.
Ismétlési pontosság:	Az ismételt mérések mérési tűrése +/- 0,3kg (több, közvetlenül egymás után végzett mérés ugyanazon a mérlegen, a felhasználó és a mérleg lehetőleg azonos pozíciójában).
Abszolút pontosság:	A mérési érték a hitelesített súlyhoz képest +/- 0,5% +0,05kg. Pl. 50kg esetén ez +/- 0,3kg-nak, 100kg esetén +/- 0,55kg-nak felel meg.
Adatátvitel <i>Bluetooth</i> [®] vezeték nélküli technológiával	A termék <i>Bluetooth</i> [®] low energy technológiát használ a 2,402 – 2,480 GHz frekvenciasávon, az adóteljesítmény max. 0 dBm, kompatibilis <i>Bluetooth</i> [®] 4.0 okostelefonokkal / tablettákkal
A kompatibilis okostelefonok listája, a szoftverre vonatkozó információk, valamint a készülékkel kapcsolatos részletek az alábbi linken találhatóak: connect.beurer.com	
A „beurer HealthManager” alkalmazás rendszerkövetelményei	iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0

A műszaki változtatások joga fenntartva.

Ezennel igazoljuk, hogy jelen termék megfelel az európai 2014/53/EU RED irányelvnek.
A jelen termékre vonatkozó CE megfelelőségi nyilatkozat az alábbi címen érhető el:
<https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php>

17. Jótállás / szervíz

A Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (a továbbiakban: "Beurer") az alábbi feltételekkel és az alábbiakban leírt terjedelemben jótállást vállal erre a termékre.

Az alábbi jótállási feltételek nem érintik az eladónak a vevővel kötött adásvételi szerződéséből eredő törvényes szavatossági kötelezettségeit.
A jótállás a kötelező törvényes felelősségi rendelkezések sérelme nélkül alkalmazandó.

A Beurer garatálja ennek a terméknek a hibátlan működését és teljességét.

A világszerte érvényes jótállás ideje az új, használatlan termék vevő általi megvásárlásának kezdetétől számított 5 év.

Ez a jótállás csak azokra a termékekre vonatkozik, amelyeket a vásárló fogyasztóként vásárolt, és kizárólag személyes célra, háztartási felhasználás keretében használ. A német jog alkalmazandó.

Ha ez a termék a jótállási időszak alatt az alábbi rendelkezéseknek megfelelően hiányosnak vagy hibásnak bizonyul, a Beurer a jelen jótállási feltételeknek megfelelően ingyenesen kicseréli vagy kijavítja a készüléket.

Ha a vásárló jótállási igényt szeretne bejelenteni, először forduljon a Beurer ügyfélszolgálatához:

Beurer GmbH, Servicecenter

Tel: +49 731 3989-144

A gyors feldolgozás érdekében használja a www.beurer.com 'Service' rovatában található kapcsolatfelvételi űrlapunkat.

A vásárló ezután részletesebb tájékoztatást kap a jótállási ügy lebonyolításáról, például arról, hogy hova küldje ingyenesen a terméket, és milyen dokumentumok szükségesek.

Jótállási igény csak akkor vehető figyelembe, ha a vevő

- a számla másolatát/ a vásárlási bizonylatot és

- az eredeti terméket

be tudja mutatni a Beurernek vagy a Beurer hivatalos partnerének.

Kifejezetten ki van zárva ebből a jótállásból:

- a termék normál használatából vagy fogyasztásából eredő kopás;

- a termékhez adott tartozékok, amelyek szakszerű használat mellett elhasználódnak, illetve el-fogynak (pl. elemek, akkuk, tömítőgallér, tömítések, elektródok, világítótestek, adapterek, in-halátortartozék);

- a nem szakszerűen és/vagy a használati útmutatóban foglaltaktól eltérő módon használt, tisztított, tárolt vagy karbantartott termékek, valamint a vevő vagy a Beurer által nem felhatalmazott szerviz által felnyitott, javított vagy módosított termékek;

- A gyártó és a vevő, ill. a szervizközpont és a vevő közötti szállítási útvonalon keletkezett kár

- B kategóriás áruként vagy használt cikként vásárolt termékek;

- A termék hibájából eredő következményes kár (ebben az esetben azonban termékfelelősségen vagy egyéb kötelező jogszabályi felelősségi rendelkezéseken alapuló igények érvényesek lehetnek).

A javítás vagy a teljes csere semmilyen körülmények között nem hosszabbítja meg a jótállási időt.