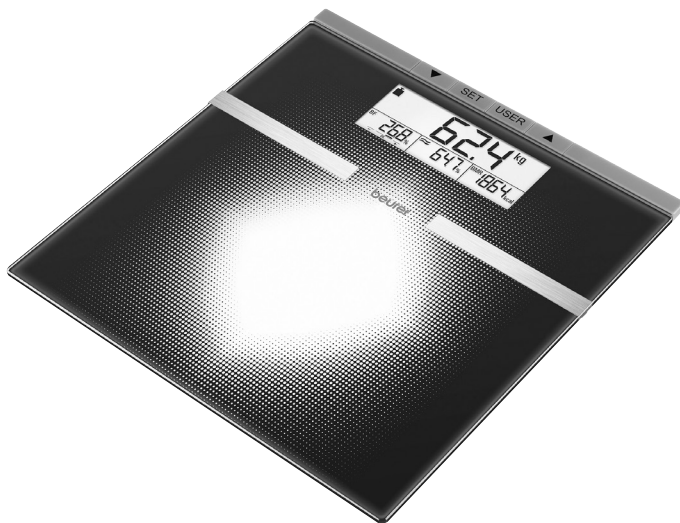




H Üveg diagnózismérleg Használati útmutató

Tisztelt Vásárlónk!

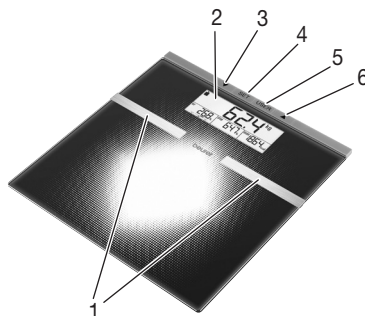
Köszönjük, hogy kínálatunkból választott. Cégünk neve összefonódott a nagy értékű, behatóan megvizsgált minőségi termékekkel, melyek a hő, a súly, a vérnyomás, a testhőmérséklet, a pulzus, a kíméletes gyógyászat, a masszázs és a levegő terén nyújtanak szolgáltatásokat.

Kérjük, olvassák el figyelmesen ezt a használati utasítást, őrizték 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 USER gomb
- 6 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 csúszásvesztélyt 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 (fulladásvesztély).
- 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 100 ... 225 cm (3'3" – 7'5") között állíthatók be. Terhelhetőség: max 180 kg (397 lb, 28 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. A mérleg hátoldalán van egy gomb, amellyel a „font” és a „stone” egységek között válthat át.
- 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, fűtőttest).
- 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 izomhínyadot 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 összehasonlítható eredményeket kapjon.
- A mérés fontos feltételei: A testszír mérését csak mezítláb és célszerűen enyhén nedves talppal végezze. A teljesen száraz talp pontatlan eredményekhez vezethet, mivel annak vezetőképessége csekély mértékű.
- A mérés folyamata alatt nyugodtan álljon a mérlegen.
- Szokatlan testi megerőltetés után várjon néhány órát.
- Felkelés után várjon kb. 15 percet, amíg a testében lévő folyadék eloszlik.

Kizáró körülmények

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

- Kb. 10 év alatti gyermekek.
- Versenysportolók és testépítők.
- Terhes nők.
- Lázás, 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).

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 „LŰ” felirat látható, és a mérleg automatikusan kikapcsol. Ilyenkor a telepet ki kell cserélni (2 darab 3V-os lítium telep, CR2032).

5. Használat

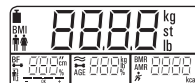
5.1 Súlymérés

A mérleget egy sima és stabil padlóra (ne szőnyegre) helyezze rá; a stabil padlóburkolat előfeltétel a pontos méréshez. Lábával gyorsan és határozottan érintse meg a mérleg állófelületét!

Öntesztként megjelenik a kijelző összes kiírása (1. ábra), majd beáll a „0.0” (2. ábra) állapotba. Ekkor a mérleg készen áll az Ön testsúlyának mérésére.

Álljon rá a mérlegre. Álljon nyugodtan a mérlegre, mindkét lábával lépjen fel, és ügyeljen az egyenletes súlyelosztásra. A mérleg azonnal elkezdheti a mérést. A kijelző addig villog, amíg a műszer fel nem veszi a mérési értéket. Röviddel ezután a kijelzőn megjelenik a mérés eredménye (3. ábra). Amikor lelép a mérlegről, a műszer 10 másodperc elteltével kikapcsol. Ezalatt az idő alatt a mérési eredmény látható.

Vigyázzon, hogy mielőtt a mérlegre lép, előbb kapcsolja be a mérleget, és várja meg, amíg a „0.0” felirat megjelenik (2. ábra)!



1. ábra



2. ábra



3. ábra

5.2 Felhasználói adatok beállítása

A testzsír-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 (lásd 5.1). 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 (♀)
Testméret	100–225 cm (3'3"–7'5")
Életkor	10-től 100 év
Aktivitás fokozat	1-től 5-ig

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

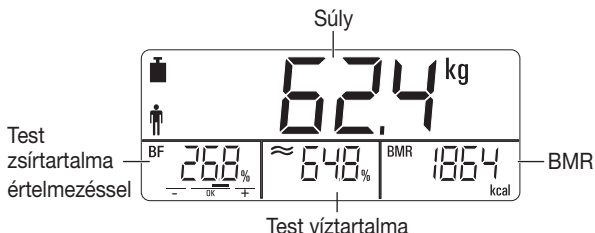
• A FEL ▲ vagy a LE ▼ gomb többszöri megnyomásával válassza ki azt a tárhelyet, amely az Ön személyes alapadatait tárolja, majd nyomja meg a USER gombot. Egymás után megjelennek az Ön tárolt beállításai, majd a „0.0” kijelzés.

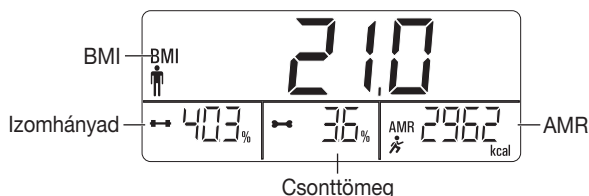
• Álljon mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan álljon az elektródákon.

• 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:





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 : testmagasság². A BMI mértékegysége ennek megfelelően [kg/m²].

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	15,9–19,8	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 irányadóak lehetnek az Ön számára (további tájékoztatásért forduljon orvosához!).

Férfiak

OK

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

OK

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 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 izomépitéssel 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, szervetlen 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.

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.

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 folyadékvesztések 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 testszírtartalom pedig csökken vagy stagnál, ez azt jelenti, hogy értékes izomtömeget tett szert.

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

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

7. Hibás mérés

Amennyiben a mérleg hibát állapít meg, a kijelzőn „OL”/„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 (397 lb, 28 st) maximális terhelési határt.	– Csak a maximálisan megengedett súlyhatárig mérjen.
– A talp és az elektrodák 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 zsírtartalom tartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 3 % vagy nagyobb, mint 55 %).	– Kérjük, ismételje 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, ismételje meg a mérést mezítláb. – Szükség esetén enyhén nedvesítse meg a talpát.

8. Leselejtezés

Az elhasznált, teljesen kiürült elemeket és akkukat a speciális jelölésekkel ellátott gyűjtőtárlayokba, a különleges hulladékokat gyűjtőhelyekre vagy az elektromos cikketek 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.



