

# beurer

## BG 40

H



**H** **Diagnózismérleg**  
Használati útmutató

## Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a kínálatunkban szereplő termékek egyikét választotta. A Beurer név egyet jelent a kiváló minőségű és alapos vizsgálatnak alávetett termékekkel a hőkezelés, súly, vérnyomás, testhőmérséklet, pulzus, enyhe terápia, masszázs és légterápia területén.

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati utasítást, őrizze meg a későbbi használatra, tegye lehetővé, hogy a többi felhasználó is hozzáférjen, és tartsa be a benne foglalt utasításokat. A diagnosztikus mérleg használatával jelentős lépést tett egészsége megóvása érdekében.

Termékeinket szívesen ajánljuk figyelmébe

Az Ön Beurer-csapata

## 1. Megismerése

### A készülék működése

Ez a digitális diagnosztikai mérleg súlymérésre és az Ön fitness adatainak diagnosztizálására szolgál. Csak a magánszférában történő, saját használatra készült.

A mérleg az alábbi diagnosztikus funkciókkal rendelkezik, melyeket akár 10 személy is használhat:

- testsúlymérés,
- testzsírmérés,
- testvízhányad mérése,
- izomhányad mérése,
- csonttömeg mérése továbbá,
- alap és aktív anyagcsere mérése.

Ezenkívül a mérleg a következő további funkciókkal rendelkezik:

- testzsír-értékek értelmezése,
- átkapcsolás a kilogramm [kg], a font [lb] és a Stone [st] között,
- automatikus kikapcsolási funkció,
- elemcsere-kijelzés gyenge elemeknél.

## 2. Jelmagyarázat

A használati utasításban használt szimbólumok.



**VIGYÁZAT** Sérülésveszély vagy egészségkárosodás veszélye.



**FIGYELEM** A készülék vagy a tartozékok károsodásának veszélye.



**Megjegyzés** Fontos információk.

## 3. Biztonsági utasítások

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati utasítást, őrizze meg a későbbi használatra, tegye lehetővé, hogy a többi felhasználó is hozzáférjen, és tartsa be a benne foglalt utasításokat.



**VIGYÁZAT**

- **A mérleget tilos orvosi implantátumokkal (például szívritmusszabályozóval) rendelkező személyeknek használniuk, mert ez a működésüket megzavarhatja.**
- Terhesség alatt ne használja, mivel a magzatvíz miatt a mérés pontatlan lehet.
- Ne álljon a mérleg szélére, mert az felbillenhet!
- Tartsa távol a gyermekeket a csomagolóanyagtól (fulladásveszély).
- Figyelem, ne álljon rá nedves talppal a mérlegre, és ne lépjen rá a mérlegre, ha annak felülete nedves – csúszásveszély!



**Az elemekkel kapcsolatos figyelmeztetések**

- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet! Tárolja őket olyan helyen, ahol kisgyermekek nem férhetnek hozzájuk. Az elemek lenyelése esetén azonnal orvoshoz kell fordulni!
- A lemerülő elemeket időben cserélje ki.

- Mindig egyszerre cserélje ki az elemeket, és mindig azonos típusú elemeket használjon.
- Az elemeket nem szabad feltölteni vagy más módon újra aktiválni, illetve szétszedni, a tűzbe dobni vagy rövidre zárni.
- A kifolyó elemek a készülék sérülését okozhatják. Ha hosszabb időn keresztül nem használja a készüléket, akkor vegye ki az elemeket az elemtartó rekeszből.
- Amennyiben a tartóban lévő elemek egyike kifolyik, védőkesztyű viselése mellett alaposan tisztítsa ki az elemtartót egy száraz ruhával.
- Az elemek mérgező anyagokat tartalmazhatnak, melyek az egészségre és a környezetre károsak lehetnek. Ezért az elemeket feltétlenül a vonatkozó törvényi rendelkezéseknek megfelelően ártalmatlanítsa. Az elemeket soha ne kerüljenek a normál háztartási hulladékba.



### Általános tudnivalók

- A készülék kizárólag egyéni használatra, nem pedig orvosi vagy kereskedelmi célra készült.
- Vegye figyelembe, hogy a konstrukcióból következően mérési tűrések lehetségesek, mivel itt nem professzionális gyógyászati használatra készült hitelesített mérlegről van szó.
- A mérleg maximális teherbírása 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). A testsúly mérésekor és a csonttömeg meghatározásakor az eredmények 100 g-os fokozatokban (0,2 lb, 1 St) jelennek meg.
- A test zsír-, víz- és izomtartalmának mérésekor az eredmények 0,1%-os lépésekben jelennek meg.
- A kalóriaszükséglet 1 kcal-s egységekben kerül megadásra.
- A kiszállításkor a mérleg a „cm” és „kg” mértékegységre van beállítva. A mértékegység beállításáról bővebb információt a „Beállítás” című fejezet tartalmaz.
- Állítsa a mérleget vízszintes, stabil felületre, ez ugyanis előfeltétele a helyes mérésnek.
- A mérleget óvja az ütésektől, a nedvességtől, a portól, vegyszerektől, az erős hőmérséklet-ingadozásoktól és a túl közeli hőforrásoktól (kályha, fűtőtest).
- Javításokat kizárólag a Beurer ügyfélszolgálat, vagy az erre jogosult kereskedők végezhetnek. Reklamáció előtt először mindig ellenőrizze az elemeket, és szükség esetén cserélje ki őket.
- Minden mérleg megfelel az EK 2004/108/EC irányelvben foglaltaknak. Amennyiben készülékeink használatával kapcsolatban kérdései merülnének fel, kérjük, forduljon a kereskedőhöz vagy ügyfélszolgálatunkhoz.
- Vegye figyelembe, hogy a szenzoros gombok reagálnak elektromosan vezető tárgyakra (pl. fém, vízzel megtöltött edény stb.).

### Tárolás és ápolás

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



### FIGYELEM

- A készüléket ajánlatos rendszeresen megtisztítani. Ne használjon hegyes tisztítóeszközt és soha ne tartsa víz alá a készüléket.
- Győződjön meg róla, hogy nem kerül folyadék a mérlegre. Soha ne merítse vízbe a mérleget. Soha ne mossa el a mérleget folyó vízben.
- Ne helyezzen semmit a mérlegre, ha nem használja azt.
- Óvja a mérleget és a kezelőrészt az ütésektől, nedvességtől, portól, vegyszerektől, erős hőmérséklet-ingadozásoktól és túl közeli hőforrásoktól (kályhák, fűtőtestek). A gombokat ne nyomja meg túlzott erővel vagy hegyes tárggyal.
- A mérleget ne tegye ki magas hőmérsékletnek vagy erős elektromágneses mezőnek (pl. mobiltelefon).

### Elemek



### VIGYÁZAT

- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet! Az elemeket úgy tárolja, hogy gyerekek ne férhessenek hozzá. Elem lenyelése esetén azonnal forduljon orvoshoz.
- Az elemeket ne dobja tűzbe. Robbanásveszély!



### FIGYELEM

- Az elemet tilos feltölteni vagy más eszközzel újra aktiválni, az elemeket ne szedje szét és ne zárja rövidre.
- Vegye ki az elemeket, ha hosszabb ideig nem használja a készüléket. Így elkerülheti az elemek kifolyása okozta károkat.

## Javítás



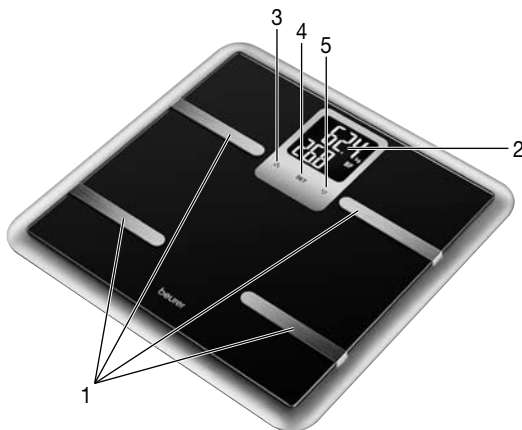
### FIGYELEM

- Kérjük, soha ne nyissa ki vagy javítsa saját maga a készüléket, mivel ebben az esetben nem garantálható a készülék kifogástalan működése. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása a garanciaigény elvesztésével jár.
- Ha javítás szükséges, akkor forduljon a felhatalmazott kereskedőhöz vagy az ügyfélszolgálathoz.

## 4. A készülék leírása

### Áttekintés

1. Elektródák
2. Kijelző
3. „Fel” gomb
4. „Set” gomb
5. „Le” gomb



## 5. Üzembe helyezés

### Elemek behelyezése

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.

### Mértékegység megváltoztatása

A kiszállításakor a mérleg „cm” és „kg” mértékegységre van beállítva. A mérleg hátoldalán található egy kapcsoló, mellyel „inch”-re, „font”-ra és „stone”-ra (lb, St) állíthatja át az alapbeállítást.

### A mérleg elhelyezése

Állítsa a mérleget sík, szilárd padlóra; a szilárd padló ugyanis előfeltétele a helyes mérésnek.

### A mérleg bekapcsolása

A talpával röviden, erősen és jól hallhatóan üssön rá a mérlegre, hogy aktiválja a rázkódásérzékelőt!

## 6. Információk

### A mérés elve

A mérleg a bioelektromos impedanciaanalízis (B.I.A.) elve alapján működik. Ennek során jelentéktelen nagyságú, érzékelhetetlen és teljesen veszélytelen árammennyiség segítségével másodpercek leforgása alatt meghatározza a test összetevőinek az arányát. Az elektromos ellenállás (impedancia) méréseivel, valamint az állandók és az egyéni paraméterek (életkor, testméret, nem, aktivitás mértéke) figyelembe vételével megállapítható a testzsír részaránya, valamint a test több más paramétere is.

Az izomszöveteknek és a víznek jó az elektromos vezetőképessége, és alacsony az ellenállása. A csont- és a zsírszövet ezzel szemben alacsony vezetőképességgel rendelkezik, mivel a zsír- és csontsejtek nagyobb ellenállásuk miatt az áramot alig vezetik.

Vegye figyelembe, hogy a diagnosztizáló mérleggel meghatározott értékek csupán megközelítőleg tükrözik a test tényleges gyógyászati, analitikai értékeit. A testvíz és az izom részarányát, valamint a csontfelépítést csak szakorvos tudja – gyógyászati módszerek (például CT) segítségével – nagy pontossággal megállapítani.

## Általános tudnivalók

- Lehetőség szerint mindig ugyanabban a napszakban mérje meg magát (a legjobb időpont erre a reggel), WC-használat után, éhgyomorra, ruha nélkül, hogy összehasonlítható eredményeket kapjon.
- A mérés során fontos: A testzsír mérését csak mezítláb végezze, célszerű enyhén nedves talppal. A teljesen száraz talp pontatlan eredményekhez vezethet, mivel vezetőképessége csekély mértékű.
- A mérés folyamata alatt egyenesen és nyugodtan álljon a mérlegen.
- Szokatlan testi megerőltetés után várjon néhány órát.
- Felkelés után várjon kb. 15 percet, amíg a testében lévő folyadék eloszlik.
- Fontos tudni, hogy csak a hosszú távú változások számítanak. A néhány napon belül tapasztalható, rövid távú súlyeltéréseket többnyire csupán a folyadékvesztés okozza, a testünkben található víz azonban az egészséges életműködéshez szükséges.

## Korlátozások

A testzsír, illetve egyéb értékek meghatározásakor a következő személyek esetén eltérő és irreális eredményeket kaphat:

- kb. 10 év alatti gyermekek,
- versenysportolók és testépítők,
- terhes nők,
- lázas, dialíziskezelés alatt álló, ödémás tüneteket mutató vagy csontritkulásos betegek,
- szív-ér rendszeri gyógyszereket szedő betegek,
- értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szedő betegek,
- a teljes testmagassághoz képest a lábak esetében jelentős anatómiai eltéréseket mutató személyek (a lábak az átlagnál lényegesen rövidebbek vagy hosszabbak).

## 7. Beállítás

Mielőtt a mérleget használatba veszi, be kell állítania rajta az adatokat.

A kiszállításkor a mérleg „cm” és „kg” mértékegységre van beállítva. A mérleg hátoldalán található egy kapcsoló, mellyel „inch”-re, „font”-ra és „stone”-ra (lb, St) állíthatja át az alapbeállítást.

### A felhasználói adatok beállítása

A testzsírhányad és más értékek meghatározásához meg kell adnia néhány adatot saját magáról.

A mérleg 10 felhasználói tárhellyel rendelkezik, melyeken az Ön és például családtagjai beállításai tárolhatók illetve lehívhatók.

- Röviden az állófelületre lépve kapcsolja be a mérleget és várja meg, amíg a kijelzőn a „0.0 kg” kiírás megjelenik.
- Indítsa el a beállítást a SET gombbal. A kijelzőn villog az első memóriahely.
- Az ▲ vagy a ▼ gombbal válassza ki a kívánt memóriahelyet, és nyugtázza a SET gombbal.
- Most elvégezheti a következő beállításokat:

| Felhasználói adatok | Beállítási értékek         |
|---------------------|----------------------------|
| Tárolóhely          | 1-től 10-ig                |
| Testméret           | 100–220 cm (3'3,5"–7'2,5") |
| Életkor             | 10-től 100 év              |
| Nem                 | férfi (♂), nő (♀)          |
| Aktivitás fokozat   | 1-től 5-ig                 |

- Az értékek módosítása: A ▲ vagy a ▼ gombokat nyomja meg, illetve a gyors lefuttatáshoz tartsa lenyomva.
- A beállított érték elfogadása: Nyomja meg a SET gombot.
- Miután beállította az értékeket, megjelenik a kijelzőn a „0.0 kg” jelzés.
- Ezután a mérleg mérésre kész. Ha nem végeznek mérést, akkor a mérleg néhány másodperc után automatikusan kikapcsol.

## Az aktivitás mértéke

Az aktivitás mértékének a kiválasztásakor a közép- és hosszú távú szemlélet a döntő.

| Aktivitás mértéke | Fizikai aktivitás                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | Nincs.                                                                                                                        |
| 2                 | Csekély: kevés és könnyű fizikai megerőltetés (pl. séta, könnyű kerti munka, torna-gyakorlatok).                              |
| 3                 | Közepes: hetente legalább 2–4 esetben, alkalmanként kb. 30 perces fizikai megerőltetéssel járó mozgás.                        |
| 4                 | Magas: hetente legalább 4–6 esetben, alkalmanként kb. 30 perces fizikai megerőltetéssel járó mozgás.                          |
| 5                 | Nagyon magas: intenzív testi megerőltetés, intenzív edzés vagy kemény fizikai munka naponta, alkalmanként legalább 1 órán át. |

Csak akkor lehet a testsírt és a többi értéket mérni, ha minden paramétert megadott.

## 8. A mérés elvégzése

**Állítsa a mérleget sík, szilárd padlóra; a szilárd padló ugyanis előfeltétele a helyes mérésnek.**

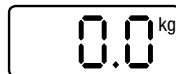
### Csak súlyt mérjen

**A talpával röviden, erősen és jól hallhatóan üssön rá a mérlegre, hogy aktiválja a rázkódásérzékelőt!**

A kijelzőn öntesztként először a „8888” (Ábra 1), majd a „0.0 kg” (Ábra 2) jelenik meg. A mérleg most kész az Ön súlyának mérésére. Ezután álljon rá a mérlegre. Álljon nyugodtan a mérlegen úgy, hogy a két lábán egyenletes legyen a súlyeloszlás. A mérleg azonnal elkezdí a mérést.



Ábra 1



Ábra 2

### Súlymérés, diagnózis felállítása

- Kapcsolja be a mérleget, és várja meg, hogy megjelenjen a „0.0 kg” kijelzés (Ábra 2).
- Az ▲, ill. az ▼ gombok többszöri megnyomásával válassza ki azt a memóiahelyet, amely az Ön személyes adatait tárolja. Ekkor egymás után megjelennek ezek az adatok, majd a „0.0 kg” kijelzés.
- Lépjen mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes testeloszlással, és mindkét lábával a nemesacél elektródákon álljon.

**Fontos:** a talpai, lábai, vádliai és combjai ne érintkezzenek egymással. Ellenkező esetben nem lehet pontos mérést végezni.

A mérleg azonnal elkezdí a mérést. Mérés közben megjelenik a „0000” (Ábra 3).

Röviddel ezután kijelzi a mért eredményt.



Ábra 3

### A következő kijelzések jelennek meg:

1. Súly, kg
2. Testzsír %-ban, BF
3. Testvíz %-ban, ≈
4. Izomhányad %-ban
5. Csonttömeg, kg
6. Alap-kalóriacsere kcal-ban
7. Aktivitás-érték, kcal

### A mérleg kikapcsolása

A mérleg kb. 10 másodperc után automatikusan kikapcsol.

## 9. Az eredmények értékelése

### Testzsírhiányad

A testzsír értékeléseként egy sáv jelenik meg a súly kijelzése alatt. A következő, %-ban megjelenő testzsírtételek a tájékozódást szolgálják (további információkért kérjük, forduljon az orvosához).

#### Férfi

| Életkor | kevés | normális | sok       | nagyon sok |
|---------|-------|----------|-----------|------------|
| 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

| Életkor | kevés | normális | sok       | nagyon sok |
|---------|-------|----------|-----------|------------|
| 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 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 állapotra utalhatnak.

### Testvízhányad

A testvíz részaránya normál esetben a következő százalékos értékek között mozog:

#### 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 viszonylag kevés vizet tartalmaz. Ezért a nagy testzsírhiánnyal rendelkező személyek esetén a testvízhányad az irányadó érték alatt helyezkedhet el. A hosszú távú erőkihasználást igénylő sportok művelői viszont az irányadó értékeket kis zsírhiányuk és nagy izomhiányuk miatt túlléphetik.

Az ezzel a mérleggel megállapított testvíztartalomból nem lehet – például az életkortól függő vízretenciával kapcsolatban – orvosi következtetéseket levonni. Ezekkel kapcsolatban érdeklődjön orvosától. Alapvetően a magas testvízhányad elérésére kell törekedni.

### Izomhiányad

Az izom részaránya normál esetben a következő százalékos értékek között mozog:

#### Férfi

| Életkor | kevés | normális | 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 | normális | sok   |
|---------|-------|----------|-------|
| 10–14   | <36 % | 36–43 %  | >43 % |
| 15–19   | <35 % | 35–41 %  | >41 % |
| 20–29   | <34 % | 34–39 %  | >39 % |
| 30–39   | <33 % | 33–38 %  | >38 % |
| 40–49   | <31 % | 31–36 %  | >36 % |
| 50–59   | <29 % | 29–34 %  | >34 % |
| 60–69   | <28 % | 28–33 %  | >33 % |
| 70–100  | <27 % | 27–32 %  | >32 % |

### Csonttömeg

Csontjaink testünk többi részéhez hasonlóan természetes fel- és leépülési, valamint öregedési folyamatoknak vannak kitéve. A csonttömeg gyermekkorban gyorsan növekszik és 30–40 év közötti életkorban éri el a maximumot. Az életkor előrehaladtával ezután a csonttömeg ismét valamelyest csökken. Egészséges táplálkozással (elsősorban kalcium és D-vitamin bevitelével) és rendszeres testmozgással ez a leépü-

lési folyamat némileg kitolható, de emellett tudatos izomépitésével 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). A csonttömeg alig befolyásolható, viszont a befolyásoló tényezőktől (súly, magasság, életkor, nem) függően kis mértékben ingadozik. Nincs hozzá elfogadott irányelv vagy ajánlás.



### FIGYELEM!

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

## BMR

Az alapanyagcsere (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 aktív anyagcsere (AMR, Active Metabolic Rate) az az energiamennyiség, melyet a test aktív állapotban naponta elfogyaszt. Az ember energiaszükséglete a fizikai aktivitás növekedésével emelkedik, ezt a diagnózismérleg a megadott aktivitási mérték (1-től 5-ig) alapján határozza meg.

Az aktuális testsúly megtartásához az elhasznált energiát evés és ivás formájában vissza kell juttatnia a szervezetbe. Ha valaki hosszabb időn keresztül kevesebb energiát vesz fel, mint amennyit elfogyaszt, akkor a szervezete a különbséget lényegében a test zsírtartalékaiból pótolja, és a testsúly csökken. Ha viszont valaki hosszabb időn keresztül több energiát vesz fel, mint amennyire a számított aktív anyagcsere alapján szüksége van, akkor szervezete nem lesz képes az energiafelesleg elégetésére, ez a felesleg zsír formájában lerakódik, vagyis növekszik a testsúly.

### Az eredmények időbeli összefüggése



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

Az eredmények értékelése függ a teljes testsúly, valamint a százalékos testzsír-, testvíz- és izomhányad változásaitól, illetve az időtartamtól, amely alatt ezek a változások bekövetkeznek. A néhány napon belül bekövetkező, hirtelen változásokat meg kell különböztetni a középtávú (néhány hét alatt lezajló) és a hosszú távú (hónapokat igénybevevő) változásoktól.

Alapszabálynak tekinthető, hogy a testsúly rövid távú változásai szinte kizárólag a test víz tartalmának változásait mutatják, míg a közép- és hosszú távú változások már a test zsírtartalmát és izomhányadát is érinthetik.

- Amennyiben rövid távon csökken a testsúlya, testének zsírtartalma pedig emelkedik vagy stagnál, akkor csupán vizet veszített – például edzés, szaunázás vagy egy gyors súlyvesztésre korlátozódó fogyókúra miatt.
- Ha a testsúlya középtávon növekszik, a testzsírtartalma pedig csökken vagy stagnál, ez azt jelenti, hogy értékes izomtömegre tett szert.
- Amennyiben testsúlya és testének zsírtartalma egyaránt csökken, akkor hatékony a diéta és zsírtömeget veszít.
- Ideális esetben diétáját testmozgással, erőnléti vagy erősporttal egészítse ki. Így középtávon növelheti izomhányadát.
- A testzsír, a testvíz és az izomhányad nem adható össze (az izomszövet testvíz összetevőket is tartalmaz).

## 10. Elemcsere

A mérlegen „Telepcsere kijelző” található. Ha a mérleget túl gyenge telepekkel használja, a kijelző mezőben „Lo” felirat látható, és a mérleg automatikusan kikapcsol. Ilyenkor a telepet ki kell cserélni (3 x 1,5 V AAA).

### Megjegyzés:

- Elemcserénél ugyanolyan típusú, márkájú és kapacitású elemeket használjon.
- Ne használjon újratölthető akkut.
- Nehézfémmentes elemeket használjon.

## 11. Készülék tisztítása és ápolása

A készüléket ajánlatos rendszeresen megtisztítani.

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



### FIGYELEM

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

## 12. Ártalmatlanítás

Az elemeket, illetve akkumulátorokat nem szabad a háztartási hulladék közé dobni. A törvényi előírások szerint a felhasználó kötelessége az elemeket környezetkímélő módon kivonni a forgalomból a használat után.

A régi elemeket a gyűjtőhelyeken vagy az elemeket is forgalmazó kereskedelmi egységekben kell leadni.

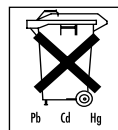
### Megjegyzés:

A káros anyagot tartalmazó elemeken a következő jelölések szerepelnek:

Pb = az elem ólmot tartalmaz,

Cd = az elem kadmiumot tartalmaz,

Hg = az elem higanyt tartalmaz.



A környezetvédelem érdekében a mérleget és az elemeket nem szabad a háztartási hulladékba dobni. Az előregedett készüléket ártalmatlanítás céljából juttassa el a megfelelő hulladékgyűjtő helyre.

Mindig tartsa be a hulladékkezeléssel kapcsolatos helyi előírásokat.

Az elhasznált elektromos és elektronikus készülékekről szóló 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) irányelvben foglaltaknak megfelelően járjon el.



Esetleges további kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésben illetékes helyi szervekhez.

## 13. Mi a teendő probléma esetén?

Ha mérés közben a mérleg hibát jelez, a következő üzenetek jelennek meg.

| Képernyőkijelzés | Hiba                                                                                                  | A hiba elhárítása                                                                                                                                        |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Err 1            | Túllépték a 150 kg-os maximális teherbírást.                                                          | A mérleg csak 150 kg-ig (330 lb, 23 st : 8 lb) terhelhető.                                                                                               |
|                  | Testének zsírsavtartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 5 % vagy nagyobb, mint 50 %). | Ismételje meg a mérést mezítláb, vagy nedvesítse meg kissé a talpát.                                                                                     |
| Lo               | A mérleg elemei majdnem lemerültek.                                                                   | Cserélje ki a mérleg elemeit.                                                                                                                            |
| Err 2            | A mérlegnek hibás a nullapontja.                                                                      | Várja meg, hogy automatikusan kikapcsoljon a mérleg. Aktiválja most helyesen a mérleget: várja meg a „0.0 kg” megjelenését, majd ismételje meg a mérést. |
| 8888             | Önteszt                                                                                               | Állítsa sík, szilárd felületre a mérleget, és várja meg a „0.0 kg” megjelenését.                                                                         |





