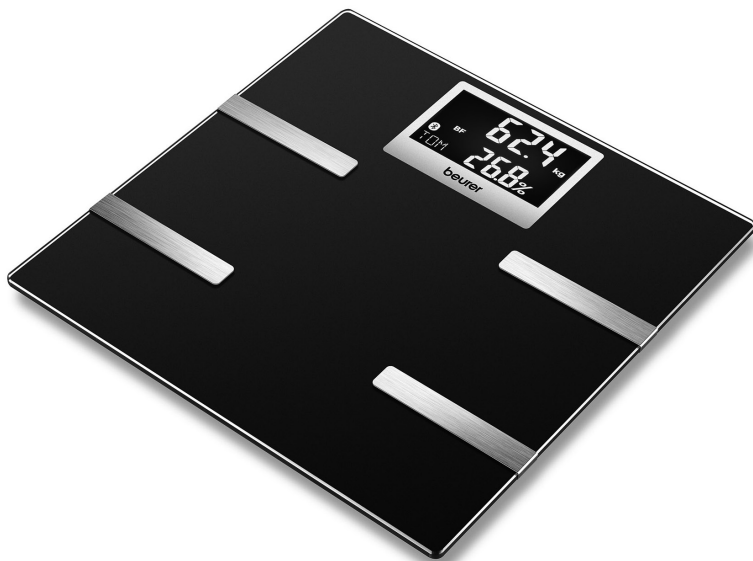


beurer

BF 700



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, a testsúly-, a vérnyomás-, a vérckor-, a testhőmérséklet- és a pulzusmérés, valamint a lágy terápia, a masszáz és a légterápia területén.

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt utasításokat.

Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra, és tegye azt más használók számára is hozzáférhetővé.

Termékeinket szívesen ajánljuk figyelmébe!

Az Ön Beurer-csapata

Tartalom

1. Megismerése	2	9. Az eredmények értékelése	7
3. Biztonsági utasítások	3	10. További funkciók	9
4. Információk	4	11. Készülék tisztítása és ápolása	10
5. A készülék leírása	5	12. Ártalmatlanítás	10
6. A mérleg üzembe helyezése	5	13. Mi a teendő probléma esetén?	11
7. Üzembe helyezés az alkalmazás segítségével ...	5		
8. A mérés elvégzése	6		

Szállítási terjedelem

- Rövid útmutató
- Diagnózismérleg BF 700
- 3 x 1,5 V AAA elem
- Ez a használati útmutató

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 diagnózis funkciókkal rendelkezik, melyeket akár 8 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:

- átkapcsolás a kilogramm [kg], a font [lb] és a Stone [st] között,
- automatikus kikapcsolási funkció,
- elemcsere-kijelzés gyenge elemeknél,
- Felhasználó automatikus felismerése,
- 3 felhasználói monogram megjelenítése az LCD kijelzőn,
- 8 személy utolsó 30 mérésének tárolása, ha azok az alkalmazásra nem vihetők át,
- legfeljebb 20 ismeretlen mérést lehet tárolni,
- a mérleg Bluetooth® Smart (Low Energy) technológiát használ, és a 2,4 GHz-es frekvenciasávon kommunikál.

Rendszer-előfeltételek

Bluetooth® 4.0 kompatibilis okostelefon/táblagép, pl. iPhone 4S, 5.



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!
- 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 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 kisgyermek nem férhet 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.
- Az elemeket ne dobja tűzbe. Robbanásveszély!



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 180 kg (396 lb, 28 st). 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.
- Kiszállításkori állapotban a mérleg „cm” és „kg” egységekre van beállítva. Az alkalmazással való üzembe helyezéskor módosíthatja az egységek beállításait.
- Állítsa a mérleget vízszintes, stabil felületre, ez ugyanis előfeltétele a helyes mérésnek.
- A mérleget óvja az ütésektől, a nedvességtől, a portól, vegyszerektől, az erős hőmérsékletingadozásoktól 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.
- Ezúton garantáljuk, hogy ez a termék megfelel az 1999/5/EK (európai R&TTE) irányelvnek. Kérjük, lépjen kapcsolatba a nevezett szervizzel, ha olyan részletes adatokat szeretne kapni, mint például a CE megfelelőségi nyilatkozat.

Tárolás és ápolás

A mérési értékek pontosságát és a készülék élettartamát jelentősen befolyásolja a körültekintő használata:



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).

4. 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) mérésével, 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 diagnózismérleggel meghatározott értékek csupán megközelítőleg tükrözik a test tényleges gyógyászati, analitikai értékeit. A testzsír, 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 összevethető 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 súlyléréseket többnyire csupán a folyadékvesztés okozza, a testünkben található víz azonban az egészséges életműködéshez szükséges.

Korlátozások

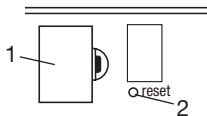
A testzsír, illetve egyéb értékek meghatározásakor a következő személyek esetén eltérő és irreális eredményeket kaphat:

- kb. 10 év alatti gyermekek,
- versenysportolók és testépítők,
- terhes nők,
- lázas, dialíziskezelés alatt álló, ödémás tüneteket mutató vagy csonttritkulásos 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).

5. A készülék leírása

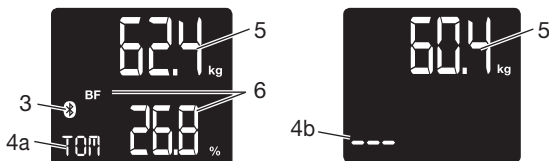
Hátoldal

1. Reset gomb
2. Elemtartó



Kijelző

3. Bluetooth® szimbólum a mérleg és az okostelefon közötti kapcsolathoz
- 4a. A felhasználó tagú monogramja, például Tom
- 4b. Ismeretlen mérés „- - -”
5. Testsúly
6. Testadatok, pl. BMI, BF, ...



6. A mérleg üzembe helyezése

Elemek behelyezése

Vegye ki az elemeket a védőcsomagolásból, és helyezze őket a pólusoknak megfelelően a mérlegbe. Ha semmilyen funkció sem látható a mérlegen, akkor vegye ki az elemeket, és tegye be újra őket.

A mérleg elhelyezése

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

7. Üzembe helyezés az alkalmazás segítségével

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

A mérlegben 8 felhasználói tárhely van, amelyekben Ön és a családtagjai a személyes beállításait tárolhatják.

Ezenkívül felhasználók további mobil végfelhasználói készülékekkel, az azokra telepített Healthmanager alkalmazással, vagy az alkalmazásban a felhasználói profil váltásával (lásd az alkalmazás beállításait) is használatba vehetők.

Annak érdekében, hogy az üzembe helyezés során aktív maradjon a Bluetooth® kapcsolat, maradjon okostelefonjával a mérleg közelében.

– **Aktiválja az okostelefon beállításaiban a Bluetooth®-t.**

i Megjegyzés: Az olyan Bluetooth Smart készülékek, mint ez a mérleg, az általános beállításokban nem láthatók a Bluetooth készüléklistán. A Bluetooth Smart eszközöket csak speciális alkalmazások vagy a készülékgyártók alkalmazásai tudják megjeleníteni.

– **Telepítse a „Beurer Healthmanager” alkalmazást az Appstore-ban.**

– **Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat.**

– **Az alkalmazásban válassza ki a BF 700-at.**

– **Adja meg a BF 700 mérleggel kapcsolatos adatokat.**

Az alábbi beállításokat kell megtenni ill. megadni a „Beurer Healthmanager” alkalmazásban:

Felhasználói adatok	Beállítási értékek
Monogram/rövidített név	maximum 3 betű vagy szám
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 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, tornagyakorlatok).
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.

– Amikor az alkalmazás kéri, végezze el a felhasználó hozzáadását.

Az automatikus személyfelismeréshez az első mérést hozzá kell rendelni személyes felhasználói adataihoz. Ehhez kövesse az alkalmazás utasításait. Lépjen mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes súlyeloszlással, mindkét lábával az elektródákon álljon.

8. A mérés elvégzése

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

Súlymérés, diagnózis felállítás

Lépjen mezítláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes súlyeloszlással, mindkét lábával az elektródákon álljon.

i Fontos: A talpak, lábak, alsó lábszárak és combok nem érhetnek egymáshoz. Ellenkező esetben nem lehet pontos mérést végezni.

i Fontos: Zokniban végzett mérés esetén a mérési eredmény nem lesz helyes.

A mérleg azonnal elkezdí a mérést. Először is, a tömeg meg nem jelenik.

Mérés közben megjelenik a „0000”.

Röviddel ezután kijelzi a mért eredményt.

Hozzárendelt felhasználó esetén a következő értékek jelennek meg: BMI, BF, testvíz, izomarány, csonttömeg, BMR és AMR. Ha megjelenik a monogram, ez az eset áll fenn.

A következő kijelzések jelennek meg:

1. Súly kg-ban BMI értékkel
2. Testzsír %-ban, BF
3. Testvíz %-ban, ≈
4. Izomhányad %-ban ⚖
5. Csonttömeg, kg ⚖
6. Alap-kalóriacsere kcal-ban (BMR)
7. Aktivitás-érték, kcal (AMR)

Ha a mérleg nem ismeri fel a felhasználót, csak a súly jelenik meg, a monogram nem „- - -”.

Csak súlyt mérjen

Álljon fel ezúttal cipővel a mérlegre. Álljon nyugodtan a mérlegen úgy, hogy a két lábán egyenletes legyen a súlyeloszlás. A mérleg azonnal elkezdheti a mérést.

Megjelenik a súly, az LCD kijelzőn pedig a „---” jelzés fut.

Hozzárendelt felhasználó esetén a következő értékek jelennek meg: BMI, BMR és AMR. Ha megjelenik a monogram, ez az eset áll fenn.

Ha a mérleg nem ismeri fel a felhasználót, csak a súly jelenik meg, a monogram nem „---”.

i Fontos: Részletesebb megállapításokhoz csak a mérlegen megjelenő értékeket szabad felhasználni.

A mérleg kikapcsolása

A mérleg ezt követően automatikusan kikapcsol.

9. Az eredmények értékelése

Testzsírhányad

A következő, %-ban megjelenő testzsírértékek a tájékozódást szolgálják (további információért 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 testzsírhányaddal rendelkező személyek esetén a testvízhányad az irányszám alatt helyezkedhet el. A hosszú távú erőfelfrészést igénylő sportok művelői viszont az irányszám értékeket kis zsírhányaduk és nagy izomhányaduk miatt túlléphetik.

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

Izomhányad

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 leépülési folyamat némileg kitolható, de emellett tudatos izomépítéssel is fokozhatja csontvázának stabilitását. Fontos tudni, hogy ez a mérleg nem a csontok kalciumtartalmát mutatja ki, hanem a csontok valamennyi összetevőjének a súlyát határozza meg (szerves anyagok, szervesetlen anyagok és víz). 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 diagnosztikai mérleg a megadott aktivitási mérték (1-től 5-ig) alapján határozza meg.

Az aktuális testsúly megtartásához az elhasznált energiát evés és ivás formájában vissza kell juttatni 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 víztartalmának változásait mutatják, míg a közép- és hosszú távú változások már a test zsírtartalmát és izomhányadát is érinthetik.

- Amennyiben rövid távon csökken a testsúly, testének zsírtartalma pedig emelkedik vagy stagnál, akkor csupán vizet veszített – például edzés, szaunázás vagy egy gyors súlyvesztésre korlátozódó fogyókúra miatt.
- Ha a testsúly középtávon növekszik, a testzsírtartalom pedig csökken vagy stagnál, ez azt jelenti, hogy értékes izomtömeget tett szert.
- Amennyiben testsúly és testének zsírtartalma egyaránt csökken, akkor hatékony a diéta és zsírtömeget veszít.

10. További funkciók

Felhasználó hozzárendelése

Egyszerű súlymérés (cipőben) és diagnosztikai mérés (mezítláb) esetén legfeljebb 8 elmentett felhasználóhoz lehetséges a hozzárendelés.

Új mérés esetén a mérleg ahhoz a felhasználóhoz rendeli hozzá a mérést, akinél a legutóbbi tárolt érték +/- 2kg-on belül, diagnosztikai mérés esetén a BF +/- 2 értéken belül van.

Ismeretlen mérések

Ha a méréseket egy felhasználóhoz sem lehet hozzárendelni, a mérleg a mérési értékeket ismeretlen mérésként tárolja. A monogramnál a kijelzőn a „---” jel jelenik meg. A mérleg legfeljebb 20 ismeretlen mérést tárol.

Az alkalmazás segítségével az ismeretlen méréseket közvetlenül hozzárendelheti azok felhasználójához.

A hozzárendelt mérési értékek tárolása a mérlegen

Ha az alkalmazás meg van nyitva és aktív *Bluetooth*® kapcsolatban van a mérleggel, az újonnan hozzárendelt méréseket a mérleg azonnal elküldi az alkalmazásnak. Ebben az esetben a mérleg nem tárolja az értékeket.

Ha az alkalmazás nincs megnyitva, az újonnan hozzárendelt méréseket a mérleg eltárolja.

Felhasználónként legfeljebb 30 mérés tárolható a mérlegben. Az eltárolt mérési értékek azonnal az alkalmazásba kerülnek, amint az alkalmazást a *Bluetooth*® hatótávolságán belül megnyitja.

Az adatok szinkronizálására kb. 10 másodperc alatt kerül sor. Lehetőség van automatikus adatátvitelre a mérleg kikapcsolt állapotában.

A mérleg adatainak törlése

Ha a mérlegről teljesen törölni kíván minden mérést és régi felhasználói adatot, kapcsolja be a mérleget, és nyomja meg kb. 3 másodpercre a Reset gombot.

A kijelzőn pár másodpercre megjelenik a következő felirat: „dEL”.

Erre akkor van szükség, ha rosszul létrehozott felhasználókat kíván törölni, vagy olyan felhasználókat, amelyeket már nem használ.

Ezt követően újra el kell végeznie a 7. fejezetben leírtakat (felhasználók hozzáadása).

Az elemek kicserélése

A mérleg elemcsere kijelzővel van ellátva. Ha túlságosan gyenge elemekkel működik a mérleg, akkor a „Lg” jelenik meg a kijelzőmezőben, és a mérleg automatikusan kikapcsol. Ebben az esetben ki kell cserélnie az elemeket (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 csepepenthet.



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 egységeknél kell leadni.



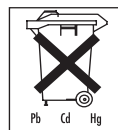
Megjegyzés:

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 elöregedett készüléket ártalmatlanítás céljából juttassa el a megfelelő hulladékgyűjtő helyre.

Mindig tartsa be a hulladékkezeléssel kapcsolatos helyi előírásokat.

A készüléket az Európai Uniónak az elhasználódott elektromos és elektronikus készülékekre vonatkozó – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) jelű irányelve szerint ártalmatlanítsa.

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
„---“	Ismeretlen mérés, mert kívül esik a felhasználói hozzárendelés határain vagy nem lehetséges egyértelmű hozzárendelés.	Ismeretlen mérés hozzárendelése az alkalmazásban vagy a felhasználó hozzárendelésének megismétlése.
„---“ jelzés fut.	Testének zsírtartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 3 % vagy nagyobb, mint 65 %).	Ismételje meg a mérést mezítláb, vagy nedvesítse meg kissé a talpát.
Err	Túllépték a 180 kg-os maximális teherbírást.	A mérleg csak 180 kg-ig terhelhető.
Err vagy hibás súlyérték jelenik meg.	A talaj nem sík ill. szilárd.	Állítsa sík, szilárd talajra a mérleget. Helyezze fel a kiegészítő szőnyeglábakat.
Err vagy hibás súlyérték jelenik meg.	Mozgolódás álló helyzetben.	Álljon olyan nyugodtan, amennyire lehetséges.
Hibás súlyérték jelenik meg.	A mérlegnek hibás a nulla-pontja.	Várja meg, hogy automatikusan kikapcsoljon a mérleg. Kapcsolja be a mérleget, várja meg a „0.0 kg” kijelzést, majd ismételje meg a mérést.
Nincs Bluetooth® kapcsolat (ⓧ szimbólum hiányzik).	A készülék hatótávolságon kívül van.	A minimális hatótávolság szabadban kb. 25 m. A falak és födémek lecsökkentik a hatótávolságot. Más rádióhullámok zavarhatják az átvitelt. Ezért ne tegye a mérleget olyan készülékek közelébe, mint pl. mikrohullámú sütő, WLAN router, indukciós tűzhely.
FULL	A felhasználói tárhely megtelt. Nem lehet több mérést tárolni.	Nyissa meg az alkalmazást. Az adatok átvitele automatikusan megtörténik. Ez akár egy percig is eltarthat.
Lo	A mérleg elemei üresek.	Cserélje ki a mérleg elemeit.

