

Kezelési útmutató

SA-M1600



magyar

TESTDIAGNOSZTIKAI MÉRLEG

Testzsír, testvíztartalom, izomtömeg és csonttömeg elemző funkcióval,
napi ajánlott kalória kalkulátorral

Használat előtt, kérjük, figyelmesen olvassa végig ezt a kezelési útmutatót!

**A nedves üvegfelület fokozottan csúszásveszélyes! Mindig víz-
és páramentes állapotban és kizárólag száraz lábbal használja!**

Fontos tudnivaló

Kérjük, használatba vétel előtt gondosan tanulmányozza át, és kövesse ezt a kezelési útmutatót.

A biztonsági és kezelési előírások be nem tartása miatt bekövetkező termék-meghibásodásra a garanciális feltételek nem terjednek ki.

A terméket a használati utasításban leírtak szerint, és csakis a gyártó által ajánlott kiegészítőkkal üzemeltesse.

Amennyiben a termék esetleg meghibásodna a rendeltetésszerű használat során, úgy kérjük, kizárólag szakszervizzel javíttassa!

A készülék ismertetése

A SA-M-1600 több mint mérleg! Testsúlya növekedésének, csökkenésének nyomon követésén túl megtudhatja szervezete testzsír- és testvíz tartalmát, valamint izom- és csonttömegét (csont ásványi anyag tartalmára vonatkozó érték) is, ill. ezek időszakszerű változását. Sőt, mindezek függvényében megtudhatja az ajánlott napi kalória mennyiséget is ekképpen hozzájárulva egészsége megővéséhez. A tervezés és gyártás során alkalmazott modern technológiának köszönhetően hosszú ideig állhat szolgálatára ez a precíz eszköz.

A készülék tulajdonságai

A következő funkciók teszik a mérleget még praktikusabbá:

- Egyetlen mérési folyamat során megtudhatja testtömegét, testzsír- és testvíz tartalmát, izom- és csonttömegét, valamint a napi ajánlott kalória mennyiségét.
- A használni kívánt személyes adatokat (nem, magasság, kor) előre beprogramozhatja a készülék memóriájába.
- Az energiakímélő megoldásnak köszönhetően a készülék programozása közben 20, befejezett mérés után 10 másodpercet követően automatikusan kikapcsol.
- Automatikus nullázás funkció értelmében a készülék minden bekapcsoláskor magától újralibrálja a nulla értéket, így önnek azt nem kell beállítania.
- Az alacsony elemtöltöttség és túlterheltség jelző funkciók segítik meghosszabbítani a termék élettartamát.

Használat előtti fontos tudnivalók

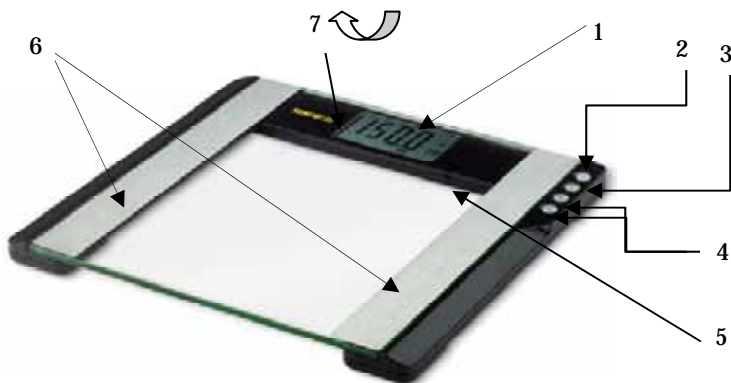
A készülék egy precíziós mérőeszköz, mely a legkorszerűbb technológiák alkalmazásával készült. Kérjük, feltétlenül tartsák be a következő instrukciókat a termék megővése érdekében:

- Ne szerelje szét a készüléket!
- Ne tegye ki a közvetlen napfénynek, magas páratartalomnak vagy szélsőséges hőmérsékletnek, egyéb hőforrásoktól tartsa távol!
- Sose merítse vízbe! (Az elektródák tisztítását alkohollal, míg az üvegfelületét üveg tisztítóval és nedves ronggyal végezze – szappant ne használjon!)
- Ne álljon a mérési felületre nedves lábbal vagy ha annak felülete nedves – mert csúszásveszélyes!
- Balesetveszélyt megelőzendő soha ne álljon a mérleg szélére!

-
- A pontos méréshez mindenkor vízszintes, stabil, rázkódásmentes felületet válasszon!
- Nem ajánlott a mérleg használata azoknak, akik elektronikus alkatrészt tartalmazó, orvosilag beépített eszközzel rendelkeznek (például szívritmus-szabályozó).
- A méréseket elektromágneses mezővel rendelkező készülékektől kellő távolságban végezze az interferencia elkerülése végett.
- A testszír-, testvíztartalomra, az izom- és csonttömegre valamint napi ajánlott kalóriamennyiségre vonatkozó mért adatok kizárólag tájékoztató jellegűek. Orvosi alkalmazásra nem ajánlott.
- A készüléket vízszintes helyzetben tárolja!
- Ne ejtse le, ne ugráljon rajta, ne ejtsen rá semmilyen tárgyat!
- Ne engedje, hogy gyerekek önállóan kezeljék, vagy hogy játszanak a készülékkel!

Termék részei

- 1) Kijelző
- 2) Bekapcsoló ('ON') gomb
- 3) Beállít ('SET') gomb
- 4) Kiválaszt ('SELECT') gomb
- 5) kg/font/stone választó
- 6) Láb elektronikus érzékelők
- 7) Kiegészítők: 2db CR2032 6V elem



A készülék használata

Elemek behelyezése, elemcsere

Nyissa ki az elemtartó ajtaját a készülék alján. Távolítsa el a biztonsági lapocskát az elem és az érintkező közül.

Az elemek merülésére a kijelzőn megjelenő „Lo” felirat figyelmeztet. Mivel a már gyenge elemek befolyásolhatják a mérés megbízhatóságát, ilyenkor egyből cserélje ki őket. Az elemeket egyszerre cserélje ki, helyükre újakat tegyen, figyeljen az elemek polaritására.

Figyelem! Amennyiben a mérleget huzamosabb ideig használaton kívül kívánja helyezni, úgy az elemeket célszerű erre az időszakra eltávolítani.

Megjegyzés: az elemek eltávolításakor a memóriában tárolt értékek nem vesznek el.

Adatok rögzítése a memóriában

A személyes adatok megadása után kezdődhet a mérés.

1.) Bekapcsolás

A bekapcsoláshoz nyomja meg a Bekapcsolás ('ON') gombot vagy határozottan koppintson az üveg felületre. A kijelzőn az utoljára használt memóriahelyen megadott személyes adatok jelennek meg automatikusan.

2.) Skálázás beállítása

A hátoldalon található kapcsoló segítségével választhatja meg a kívánt mértékegységet: kg, lb (font), ST (stone) (alaphelyzetben kg).

3.) Memóriahely kiválasztása

Először nyomja meg a SET gombot, ekkor a jobb alsó sarokban található, a memóriahelyet mutató szám villogni kezd. A FEL/LE gombokkal válassza ki a kívánt pozíciót, majd a megerősítéshez nyomja meg ismét a SET gombot. Ekkor automatikusan a nem megadása pont kezd villogni a kijelzőn.

4.) Nem megadása

A FEL/LE gombok segítségével adja meg nemét, majd a megerősítéshez nyomja meg a SET gombot. Ekkor a megadandó magasságot jelző szám kezd villogni.

5.) Magasság megadása

A FEL/LE gombok segítségével adja meg magasságát (az értékek 100-220cm között lehetnek), majd a megerősítéshez nyomja meg a SET gombot. Ekkor a megadandó kort jelző szám kezd villogni.

6.) Kor megadása

A FEL/LE gombok segítségével adja meg korát, majd a megerősítéshez nyomja meg a SET gombot. (Az értékek 10-80 éves kor között lehetnek.)

Megjegyzés: Ha a programozás során hibát vétett, ismétlje meg a folyamatot az első lépéstől (memóriahely kiválasztása). Amennyiben a programozás közben 20 másodpercen át egyetlen egy nyomógombot sem működtet, a mérleg automatikusan kikapcsol.

Testsúly, testszír- és testvíztartalom mérése

A személyes adatok megadása után a készülék készen áll a mérés elvégzésére.

Bekapcsolás, memóriahely kiválasztása

Amennyiben csak a súlyára kíváncsi, úgy a bekapcsoláshoz elegendő, ha lábbal vagy kézzel határozottan megkoppintja a készülék üveglapját, majd vár, amíg a „0.0” felirat megjelenik. Ezután ráállhat a mérlegre, s a mérés megkezdődik.

Ha teljes körű mérést szándékozik végezni, a bekapcsoláshoz a FEL gombot nyomja meg. Ezt követően a FEL/LE gombok segítségével válassza ki a használni kívánt memóriahelyet, s a kijelzőn megjelennek a korábban beprogramozott adatok.

Amint a kijelzőn megjelenik a „0.0” felirat, ráállhat a mérlegre.

Figyelem! A mérések pontossága érdekében a mérést mindig mezítláb végezze, ügyelve arra, hogy a lábai helyesen érintkezzen az elektródákkal. Amennyiben még a „0.0” felirat megjelenése előtt lép a mérlegre, úgy a mérés sikertelen lesz. Ha a „0.0” felirat felvillanását követően mintegy 10 másodpercig nem áll a mérőfelületre, a készülék automatikusan kikapcsol.

Mérés leolvasása

Teljes körű mérés végzésekor első adatként a testtömeg jelenik meg. Maradjon mozdulatlanul a mérlegen. Pár másodperc után négy darab nulla ('0000') jelenik meg a kijelzőn, melyek balról jobbra egymás után eltűnnek. A műszer ekkor méri szervezetének testzsír- és testvíztartalmát, izom- és csonttömegét, valamint kalkulálja ki a napi ajánlott kalória bevitel mennyiségét az Ön számára. Ezek az értékek váltakozva /testzsír (%), testvíz (%), csonttömeg (kg), izomtömeg (%), kalória (kcal)/ kétszer-kétszer jelennek meg a képernyőn, majd a készülék automatikusan kikapcsol.

Figyelem! Mindig várja meg a testzsírtartalom értékének kijelzését, csak azután lépjen le a mérlegről! Ellenkező esetben valótlan értékeket kaphat.

A testzsírtartalom általános értékelése*

| KOR (év) | NŐK (%) | | | | FÉRFIAK (%) | | | |
|----------|----------|---------|-------|----------|-------------|---------|-------|----------|
| | alacsony | ideális | magas | elhízott | alacsony | ideális | magas | elhízott |
| 10-39 | 14-20 | 21-25 | 26-31 | 32-38 | 11-17 | 18-23 | 24-29 | 30-36 |
| 40-55 | 15-21 | 22-26 | 27-32 | 33-38 | 12-18 | 19-24 | 25-30 | 31-37 |
| 56-80 | 16-22 | 23-27 | 28-33 | 34-38 | 13-19 | 20-25 | 26-31 | 32-38 |

A testvíztartalom általános értékelése*

| KOR (év) | NŐK (%) | | | FÉRFIAK (%) | | |
|----------|----------|------------|-------|-------------|------------|-------|
| | alacsony | egészséges | magas | alacsony | egészséges | Magas |
| 10-15 | <57 | 57-67 | >67 | <58 | 58-72 | >72 |
| 16-30 | <47 | 47-57 | >57 | <53 | 53-67 | >67 |
| 31-60 | <42 | 42-52 | >52 | <47 | 47-61 | >61 |
| 61-80 | <37 | 37-47 | >47 | <42 | 42-56 | >56 |

A test izom- és csonttömegének normál értékei*

| Életkor (év) | NŐK | | FÉRFIAK | |
|-----------------|--------|----------|---------|----------|
| | Izom % | Csont kg | Izom % | Csont kg |
| 6-11 | 24-34% | 1,4-2 | 25-36% | 1,5-2,2 |
| 12-15 | 28-38% | 2-2,4 | 32-44% | 2-2,7 |
| 16-49 | 30-38% | 2,7 | 38-44% | 2,7-3,5 |
| 50-60 | 30-36% | 2,1-2,4 | 36-42% | 2,2-2,8 |
| 60 felett | 28-34% | 1,9-2,2 | 34-40% | 2-2,6 |
| Sportoló: 16-50 | 30-41% | 2,6-3 | 40-50% | 3-4 |

Ideális testsúly meghatározásához szükséges napi kalória-bevitel*

Férfiak

| Magasság | Ideális testsúly | Mozgásszegény életmód / kalória | Mérsékeltén aktív életmód / kalória | Aktív életmód / kalória |
|----------|------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 152 cm | 48 kg | 1377 | 1590 | 1802 |
| 155 cm | 50 kg | 1456 | 1680 | 1903 |
| 160 cm | 56 kg | 1612 | 1860 | 2109 |
| 165 cm | 61 kg | 1769 | 2040 | 2312 |
| 170 cm | 66 kg | 1925 | 2220 | 2517 |
| 175 cm | 72 kg | 2080 | 2400 | 2720 |
| 180 cm | 77 kg | 2236 | 2580 | 2925 |
| 185 cm | 83 kg | 2393 | 2760 | 3130 |
| 190 cm | 88 kg | 2578 | 2940 | 3331 |

Nők

| Magasság | Ideális testsúly | Mozgásszegény életmód / kalória | Mérsékeltén aktív életmód / kalória | Aktív életmód / kalória |
|----------|------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 152 cm | 40 kg | 1300 | 1500 | 1700 |
| 155 cm | 47 kg | 1365 | 1575 | 1785 |
| 160 cm | 52 kg | 1495 | 1725 | 1955 |
| 165 cm | 56 kg | 1625 | 1875 | 2125 |
| 170 cm | 61 kg | 1755 | 2025 | 2295 |
| 175 cm | 65 kg | 1885 | 2175 | 2465 |
| 180 cm | 70 kg | 2015 | 2325 | 2635 |
| 185 cm | 74 kg | 2145 | 2475 | 2805 |
| 190 cm | 78 kg | 2275 | 2625 | 2975 |

****Figyelem! A táblázatokban szereplő értékek csak viszonyítási alapul szolgálnak. Ha bármilyen kérdése, vagy panasa van az egészségével kapcsolatban, forduljon orvosához!***

Hibaüzenetek és teendők

A kijelzőn az alábbi hibaüzenetek jelenhetnek meg:

- „Lo”: az elemeket ki kell cserélni;
- Err: túlterhelés; a mérleg mérési határai 2-150kg;

- Err2: a testzsír- és testvíztartalom mérése sikertelen. (Amennyiben a testzsírtartalom kívül esik az 5-99% tartományom, úgy a mérés nem végezhető el.);
- Néhány, ritka esetben előfordulhat, hogy nem értékelhető mérési eredményt vagy hibaüzenetet kapunk. Ha ez többszöri mérés után is ismétlődik, úgy az utalhat átlagosnál vastagabb talpbőrre, annak kiszáradására, egyéb betegségre.
- Ha a készülék nem látszik reagálni semmilyen utasításra, akkor néhány másodpercre távolítsa el az elemeket, majd helyezze őket vissza!

Figyelmeztetések!

A készülék a következő személyek mérésére nem alkalmas:

- lázas, ödémás betegek, szívér-gyógyszert szedők;
- csontritkulásban szenvedők, dialízis kezelés alatt állók;
- állapotos nők;
- napi intenzív sporttevékenységet végzők.

Az alábbiakban felsoroltak befolyásolhatják a mérési eredményeket:

- fürdés, zuhanyzás, lábáztatás után mért értékek alacsonyabbak lehetnek;
- az evést vagy ivást követően mért értékek magasabbak lehet;
- nőknél a menstruációs periódus alatt ingadozás észlelhető;
- Alacsony pulzusszáma (<60/perc) embereknél a mért érték eltérhet a valóstól.

Műszaki adatok

| | |
|----------------------|---|
| Típus | SA-M-1600 |
| Megnevezés | Testzsír- és testvíztartalom-elemző, izom- és csonttömeg mérő digitális személymérleg |
| Kapacitás | 150kg |
| Leolvasási pontosság | 0,1kg |
| Kijelző | LCD |
| Üvegvastagság | 7mm |
| Áramforrás | 2db CR2032 elem (6V) |

Az importőr az esetleges nyomdai hibákért, nyelvi eltérésekért felelősséget nem vállal, továbbá fenntartja a jogot a konstrukció és a műszaki adatok előzetes értesítés nélkül történő megváltoztatására.

Kizárólagos importőr:
Beez Amsterdam Kft.
 Cím: 1118 Budapest, Kelenhegyi út 7-9.

Tel./fax: +36-1-3610377
 E-mail: info@beez.hu
 www.beez.hu