



# Használati útmutató

*crane*

## BLUETOOTH® DIAGNOSZTIKAI MÉRLEG



# QR kódokkal gyorsan és egyszerűen célba érn

Függetlenül attól, hogy **termékinformációkra**, **cserealkatrészekre** vagy **tartozékokra** van szüksége, vagy a **gyártói garanciát** vagy a **szervizhelyszínek** listáját szeretné megtekinteni vagy csak egy **videó útmutatót** nézne meg – QR kódunkkal mindezt könnyen megteheti.

## Mi az a QR kód?

A QR (Quick Response – Gyors) kódok olyan grafikus kódok, amelyek egy okostelefon kamerával beolvashatók és amelyek pl. egy internet oldalra irányítják vagy elérhetőség adatokat tartalmaznak.

**Előnyei:** Nem kell begépelni az internet oldal URL webcímét vagy az elérhetőség adatokat!

## Hogyan működik?

A QR kódok használatához olyan okostelefon szükséges, amely rendelkezik QR kód olvasóval és internetkapcsolattal is.

A QR kód olvasót rendszerint ingyen letöltheti okostelefonja alkalmazásboltjából.

## Próbálja ki most

Olvassa be okostelefonjával a következő QR kódot és tudjon meg többet a megvásárolt Aldi termékről.

## A Aldi-szerviz oldala

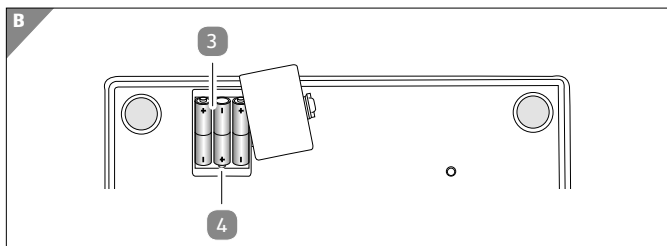
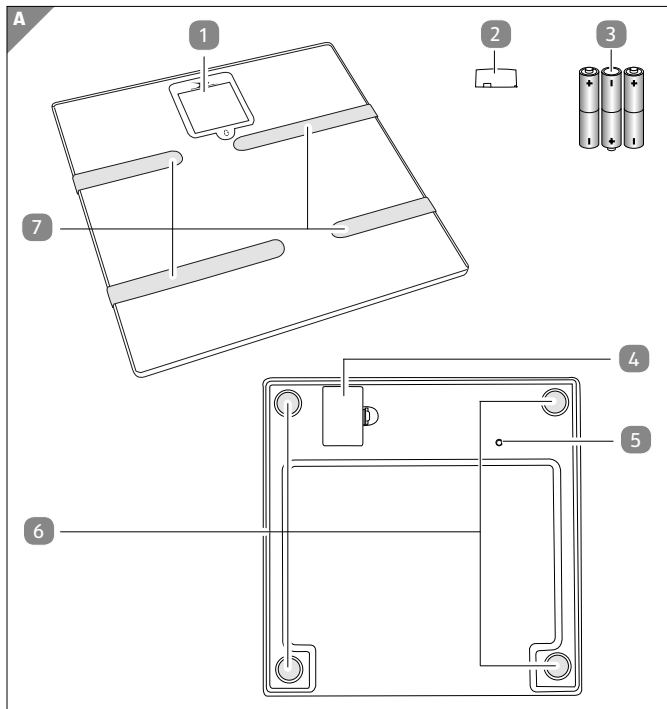
Minden itt megadott információ elérhető a Aldi-szerviz oldaláról is; amelyet a következő weboldalról érhet el: [www.aldi-service.hu](http://www.aldi-service.hu).

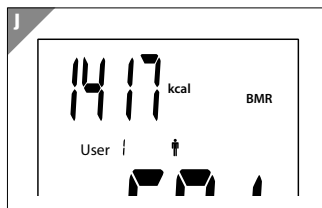
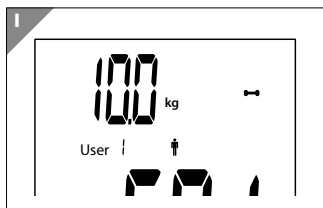
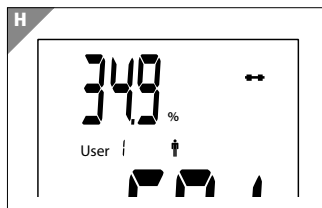
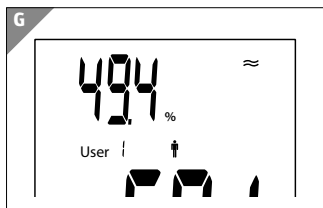
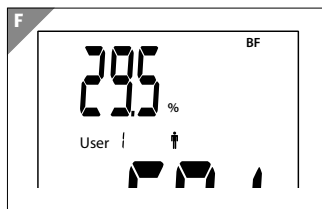
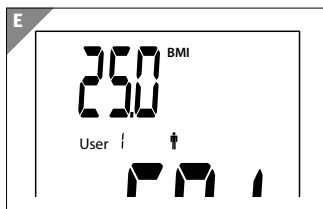
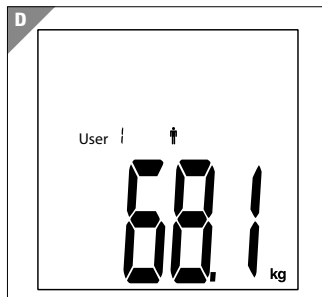
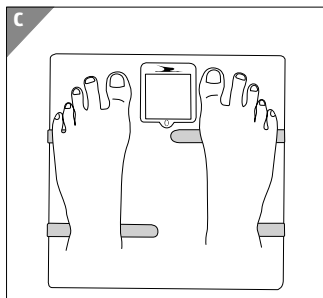
A QR kód olvasó használata során az internetkapcsolatért a szolgáltatójával fennálló szerződés szerint fizetnie kell.



# Tartalom

<b>Áttekintés</b> .....	<b>4</b>	<b>Használat</b> .....	<b>18</b>
<b>Használata</b> .....	<b>5</b>	A Bluetooth® kapcsolat létrehozása.....	18
<b>A csomag tartalma/ a készülék részei</b> .....	<b>6</b>	Több felhasználó létrehozása az alkalmazáson belül.....	19
<b>Általános tudnivalók</b> .....	<b>7</b>	Az aktivitási szint beállítása.....	20
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót .....	7	Mérés végrehajtása.....	21
Jelmagyarázat .....	7	<b>A mérési eredmények értékelése</b> .....	<b>23</b>
<b>Biztonság</b> .....	<b>8</b>	Korlátozások.....	23
Rendeltetésszerű használat.....	8	Testtömegindex (BMI) .....	24
Biztonsági utasítások .....	9	Testzsír százalék.....	25
<b>A mérleg és a csomag tartalmának ellenőrzése</b> .....	<b>12</b>	Testvízarány .....	26
<b>A mérleg és a Crane Connect alkalmazás</b> .....	<b>13</b>	Izomarány.....	27
Funkciók .....	13	Csonttömeg.....	27
A mérési módszer .....	14	Nyugalmi állapotban történő kalória-fogyasztás (BMR) .....	28
Kompatibilitás.....	14	Mindennapos kalória-fogyasztás (AMR) .....	28
Használat az alkalmazás nélkül .....	15	A mért értékek összefüggése.....	29
<b>Üzembe helyezés</b> .....	<b>15</b>	<b>Tisztítás és karbantartás</b> .....	<b>30</b>
Az elemek behelyezése .....	15	Elemcsere.....	31
A mérleg elhelyezése .....	16	<b>Tárolás</b> .....	<b>32</b>
A szőnyegtalpak rögzítése ..	16	<b>Hibakeresés</b> .....	<b>32</b>
A súly-mértékegység beállítása.....	16	<b>Műszaki adatok</b> .....	<b>36</b>
A mérleg memóriájának törlése .....	16	<b>Megfelelőségi nyilatkozat</b> ...	<b>37</b>
Az alkalmazás telepítése.....	17	<b>Hulladékkezelés</b> .....	<b>37</b>
Felhasználói fiók létrehozása.....	17	A csomagolás leselejtezése.....	37
		Elhasznált készülékek leselejtezése.....	38





## A csomag tartalma/a készülék részei

- 1 Kijelző
- 2 Szőnyegtalpak, 4 db
- 3 Elemek, 3 db
- 4 Elemtartó
- 5 Reset gomb
- 6 Tartólábak
- 7 Mérőelektródák



A csomag három darab LR03/R03/AAA típusú 1,5 V-os elemet tartalmaz.

# Általános tudnivalók

## Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



A használati útmutató a Bluetooth® diagnosztikai mérleghez tartozik. Fontos tudnivalókat tartalmaz az üzembe helyezéssel és a használattal kapcsolatban.

Az egyszerűség kedvéért a Bluetooth® diagnosztikai mérleg helyett a továbbiakban csak a „mérleg” szót használjuk.

A mérleg használata előtt alaposan olvassa el a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutató figyelmen kívül hagyása a mérleg károsodásához vezethet.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Kövesse az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is.

Őrizze meg a használati útmutatót. Ha a mérleget továbbadja, feltétlenül mellékelje hozzá a használati útmutatót is.

## Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, a mérlegen és a csomagoláson a következő jelöléseket használtuk.

**▲ FIGYELMEZTETÉS!**

A jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.

**ÉRTESÍTÉS!**

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károkra figyelmeztet.



Ez a jel az összeszerelésről, a használatról nyújt hasznos kiegészítő tudnivalókat.



Megfelelőségi nyilatkozat (lásd a „Megfelelőségi nyilatkozat” c. fejezetet): Az itt látható jellel ellátott termékek teljesítik az Európai Gazdasági Térség valamennyi vonatkozó közösségi előírását.



Ez a szimbólum arra utal, hogy a mérlegre 36 hónapos (3 év) jótállás érvényes.

## Biztonság

### Rendeltetészerű használat

A mérleg kizárólag segédeszközként funkcionál a testével kapcsolatos adatok méréséhez és kijelzéséhez. A mérleg kizárólag magánhasználatra készült, ipari/kereskedelmi vagy klinikai használatra nem alkalmas. A mérleg nem orvosi készülék és nem gyermekjáték.

A mérleg kizárólag a használati útmutatójának megfelelően használható. Minden egyéb használat rendeltetésellenesnek minősül, mely sérüléseket vagy a mérlegben keletkező károkat eredményezhet.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.



## Biztonsági utasítások

### FIGYELMEZTETÉS!

### Sérülésveszély!

Ha nem előírászerűen használja a mérleget, fokozottan fennáll a sérülés veszélye.

- Ne használja a mérleget, ha orvosi implantátumot (pl. szívritmus-szabályozót) írtak Önnek elő. A mérleg bioelektromos impedancia-méréshez használt vizsgálati feszültsége negatív hatással lehet az ilyen jellegű implantátumok működésére.
- Ne használja a mérleget, ha várandós.
- Ne álljon csak az egyik oldalára, a mérleg külső peremére.
- Ne álljon a mérlegre nedves vagy frissen krémezett lábakkal.
- A használat előtt szárítsa meg a mérleg felületét.
- Ha a mérlegen sérülés látható, ne használja tovább.

**▲ FIGYELMEZTETÉS!**

**Az elemek használatából fakadó veszélyek!**

A mérleg elemmel működik. Az elemek szakszerűtlen használata sérüléshez és anyagi kárhoz vezethet.

- Az elemeket úgy tárolja, hogy ahhoz gyermekek ne férhessenek hozzá. Ha gyanúja szerint a gyermek elemet nyelt le, haladéktalanul forduljon orvoshoz.
- Soha ne tegye ki az elemeket túlzott hőségnek, például közvetlen napsugárzás, nyílt láng stb. hatásának.
- Ne töltsse fel az elemeket és más eszközökkel se próbálja meg azokat újraaktiválni.
- Ne zárja rövidre az elemeket.
- Ne nyissa fel az elemeket.
- Hogy elkerülje az elemek kifolyását, a mérleg elemei azonos típusúak legyenek.
- Az üres elemeket azonnal vegye ki a mérlegből.
- Az elemekben található sav ne érintkezzen bőrrel, nyálkahártyával, valamint óvja tőle a szemét. Ha érintkezésbe került az elemekben található savval, azonnal öblítse le az adott területet bő, tiszta vízzel és haladéktalanul keressen fel egy orvost.

- Ha a mérlegben található elemek kifolytak, használjon kesztyűt az eltávolításukhoz. Azután tisztítsa ki egy kendővel az elemtartót, víz és tisztítószer nélkül.
- Ha a mérleget hosszabb ideig nem használja, vegye ki az elemeket az elemtartóból.

## **ÉRTESÍTÉS!**

### **Meghibásodás veszélye!**

A mérleg szakszerűtlen használatával károkat okozhat.

- Ne tegye ki a mérleget erős mágneses mező (pl. transzformátor) hatásának, mert egyéb esetben hiba léphet fel az adatátvitel során vagy kár keletkezhet a mérlegben.
- Ne nyissa fel a mérleget.
- Ne merítse vízbe és ne tartsa folyó víz alá a mérleget.
- Óvja a mérleget az ütésektől és vegyszerektől.
- Ne tegye ki a mérleget túlzott mértékű hőmérséklet-ingadozásnak.
- Ne állítsa a mérleget erős hőforrás (pl. kályha vagy fűtőtest) közelébe.

- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a mérlegre, amikor azt éppen nem használja.

## **A mérleg és a csomag tartalmának ellenőrzése**

### **ÉRTESÍTÉS!**

#### **Meghibásodás veszélye!**

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, könnyen előfordulhat, hogy kárt tesz a mérlegben.

- Ezért a csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.
  1. Vegye ki a mérleget és a tartozékokat a csomagolásból.
  2. Távolítsa el a csomagolóanyagot.
  3. Ellenőrizze, hogy a csomag hiánytalan-e (lásd **A ábra**).
  4. Ellenőrizze, hogy van-e sérülés a mérlegen vagy bármely elemén. Amennyiben igen, ne vegye használatba a mérleget. Forduljon a gyártóhoz a jótállási adatlapon megadott szervizcímen.

# A mérleg és a Crane Connect alkalmazás

A mérleg arra szolgál, hogy lemérje és kiértékelje a testével kapcsolatos, egyéni adatokat. A mért adatok a Bluetooth® segítségével továbbításra kerülnek egy okostelefonra vagy tabletre. Az ingyenes Crane Connect alkalmazással (a továbbiakban: „alkalmazás”) az okostelefonon vagy tableten tárolhatja és elemezheti ezeket az adatokat.

A mérleg maximum nyolc különböző felhasználó testi adatait képes nyilvántartásba venni és továbbítani. Mindig csak az aktuális felhasználó adatai láthatóak, a többi felhasználóé nem.

## Funkciók

A mérleg az alábbi funkciókkal rendelkezik:

- Testsúly mérése (lásd **D ábra**).
- A testtömegindex („BMI”) kiszámítása (lásd **E ábra**).
- A testzsír arányának („BF”) kiszámítása százalékban (lásd **F ábra**).
- A testvíz arányának kiszámítása százalékban (lásd **G ábra**).
- Az izomarány kiszámítása százalékban (lásd **H ábra**).
- A csonttömeg kiszámítása kg-ban (lásd **I ábra**).
- A nyugalmi állapotban jellemző kalóriefogyasztás kiszámítása („BMR”) kcal-ban (lásd **J ábra**).
- A mindennapos kalóriefogyasztás („AMR”) kiszámítása kcal-ban.

## A mérési módszer



A mérleg általi elemzés eredménye orvosi szempontból csupán megközelítőleg pontos. A testzsír, testvíz, izomarány és csonttömeg pontos mérését csak szakorvos képes elvégezni, speciális orvosi műszerekkel.

Testi adatainak méréséhez a mérleg nagyon alacsony elektromos feszültséget használ. Ez a feszültség végigmegy a testen, pontosabban a különböző testrészein. Ott az áram különböző ellenállásba ütközik. A víz és az izomszövet ellenállása csekély, így jól vezetik az áramot. A zsírszövet és a csontok rosszul vezetik az áramot, vagyis nagy az ellenállásuk.

Ezen ellenállást, más szóval impedanciát méri a készülék, melyet az egyéni testi adottságaival (például magasság, kor és nem) együtt használ fel ahhoz, hogy kiszámítsa a víz, csontok és izmok arányát. A mérési eljárás neve „bioelektromos impedancia-elemzés” (BIA).

## Kompatibilitás

Az alábbi, Bluetooth® (4.0 Bluetooth® vagy afeletti) funkcióval rendelkező okostelefonok és tabletek kompatibilisek a mérleggel és az alkalmazással:

- Apple® iPhone® 4s és az újabb verziók
- Apple® iPad® a 3. generációból vagy a még újabb verziók
- Apple® iPad mini™ az 1. generációból vagy a még újabb verziók
- Apple® iPad Air™ és az újabb verziók
- Android™ 4.3 vagy még újabb verzióval rendelkező okostelefonok és tabletek

A kompatibilis eszközök részletes listáját az alábbi internetes oldalon találja:

[www.cranesportsconnect.com/compatibility](http://www.cranesportsconnect.com/compatibility)

---

## Használat az alkalmazás nélkül



Ha a mérleget az alkalmazás nélkül használja, a mérleg csak a súlyát képes pontosan lemérni. Az alkalmazás nélkül minden egyéb mérési érték szabvány-paraméterekkel kerül kiszámításra, így azok szükségszerűen többé-kevésbé pontatlanok.

Továbbá a mért adatokat nem lehet lementeni a mérlegre, ha a mérleget az alkalmazás nélkül használja.

A testzsír, testvíz, izomtömeg, csonttömeg arányainak, valamint a BMI, AMR és BMR kiszámításához a mérlegnek szüksége van az egyéni paraméterekre, például a nemre, magasságra és a korra. Ezeket a paramétereket azonban magán a mérlegen nem, csak az alkalmazáson vagy a Crane internetes oldalán keresztül lehet beállítani (lásd a „Felhasználói fiók létrehozása” című fejezetet).

Ezen egyéni paraméterek megadása nélkül a mért eredmények nagyban eltérhetnek a tényleges egyéni értékeiktől. Ennek megfelelően az alkalmazás nélküli használat esetén a súly felhasználói azonosító nélkül jelenik meg. A mérleget az alkalmazással együtt javasolt használni.

## Üzembe helyezés

### Az elemek behelyezése

1. Helyezze a mérleget fejjel lefelé egy puha felületre.
2. Nyissa ki az elemtartót **4** (lásd **B ábra**).
3. Vegye le a mellékelt elemekről **3** a védőfóliát.
4. Helyezze az elemeket az elemtartóba. A helyes polaritás adott, ha az elemek negatív pólusa az elemtartó rugós érintkezőihez ér.

5. Zárja be az elemtartót.

6. Fordítsa meg a mérleget.

A kijelzőn **1** a „0.0” üzenet jelenik meg.

7. Ha semmit nem lát a kijelzőn, vegye ki az elemeket és helyezze be őket újra.

### **A mérleg elhelyezése**

A helyes mérési értékek megállapításához a mérleget szilárd padlóra vagy a mellékelt szőnyegtalpakra kell állítani:

- Padlószőnyegen használja a szőnyegtalpakat **2**.
- A mérleget vízszintes, szilárd felületre állítsa.

### **A szőnyegtalpak rögzítése**

- Helyezze a mérleget fejjel lefelé egy puha felületre.
- Illessze a szőnyegtalpakat **2** a tartólábakra **6** (lásd **A ábra**).

Így már használhatja a mérleget a padlószőnyegen.

### **A súly-mértékegység beállítása**

Az Európába (Nagy-Britanniát és Írországot kivéve) továbbított csomagok esetében a mérleg kilogramm (kg) mértékegységre van állítva. A Nagy-Britanniába, Írországba és az USA-ba továbbított csomagok esetében a mérleg fontra (lb) van állítva. Az alkalmazással beállíthatja a mértékegységet.

### **A mérleg memóriájának törlése**

Visszaállíthatja a mérleget a gyári állapotba azzal, ha minden adatot töröl róla:

- Kapcsolja be a mérleget azáltal, hogy egyszer röviden rálép. A kijelző **1** kék fényvel világít és a „0.0 kg” értéket jeleníti meg.



- Nyomja meg a mérleg hátulján található reset gombot **5** kb. 3 másodpercig (lásd **A ábra**).  
A mérleg az adatok törlését a kijelzőn a „dEL” üzenettel jelzi.

## Az alkalmazás telepítése

- Töltse le az ingyenes Crane Connect alkalmazást az App Store-ból vagy a Google Play Áruházból. Úgy is letöltheti az alkalmazást, ha beolvassa az alábbi QR-kódok egyikét:

**iOS készülékekhez:**



**Android™  
készülékekhez:**



Az alkalmazást az alábbi URL címen is letöltheti:

[www.cranesportsconnect.com/downloads](http://www.cranesportsconnect.com/downloads)

- Telepítse az alkalmazást az okostelefonjára vagy tabletjére. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Felhasználói fiók létrehozása

A mérlegen nyolc felhasználói fiók tárolható, melyeken belül Ön és például családtagjai személyre szabott beállításokat és mérési értékeket tárolhatnak. Ehhez minden felhasználónak létre kell hoznia egy felhasználói fiókot.

Azon adatok közé, melyeket meg kell adnia, a személyi adatok mellett többek között az alábbiak tartoznak: nem, születésnap és testmagasság. A rendszer ezen adatokat paraméterként használja, hogy kiszámítsa a relatív értékeket (pl. a BMI-t).

1. Kövesse lépésről lépésre a regisztrációhoz kapcsolódó utasításokat, hogy a Crane Connect alkalmazásban új felhasználót hozzon létre.

2. A felhasználóra és a termékre szabott beállítások elvégzéséhez válassza ki az alkalmazáson belül az „All settings” jelet.

A kijelzőn különböző szimbólumok jelennek meg.

3. Ha már meglévő felhasználóként kíván bejelentkezni, válassza ki a „User settings” szimbólumot.

Kövesse lépésről lépésre a Crane Connect alkalmazás utasításait.

A felhasználói adatokat az alábbi internetes oldalon is megadhatja: [www.cranesportsconnect.com](http://www.cranesportsconnect.com)

## Használat

### **A Bluetooth® kapcsolat létrehozása**

1. Győződjön meg róla, hogy a Bluetooth® funkció be van kapcsolva a telefonján vagy tabletjén.
2. Indítsa el az alkalmazást, amennyiben még nem tette meg. A „Home” menübe jut.
3. Válassza ki az alkalmazáson belül az „All settings” jelet.
4. Válassza ki az alkalmazáson belül a „Diagnostic scale” jelet.
5. Ezzel a mérleg beállítását éri el. Itt saját aktivitását állíthatja be (lásd „Az aktivitási szint beállítása” c. fejezetet).
6. Ez után kapcsolja be a mérleget, ehhez lépjen rá röviden.
7. Hogy a mérleget az okostelefonjához vagy tabletjéhez csatlakoztassa, válassza a „Pairing” mezőn belül a „Connect” opciót.
8. Az alkalmazás felépíti a kapcsolatot a mérleggel; és az alkalmazás megkéri, hogy lépjen a mérlegre a kezdő méréshez. Minden felhasználónak egyszer rá kell állnia a mérlegre mezítláb, hogy a rendszer mérlegfelhasználót hozzon létre az adott személyhez.
9. Lépjen vissza a „Home” menübe.

10. Válassza ki az alkalmazáson belül a „Diagnostic scale” jelet a mérések kiértékeléséhez.

Ha a mérleget csatlakoztatta az alkalmazással és végrehajt egy mérést, akkor a rendszer aktív internetkapcsolat esetén automatikusan feltölti az adatokat a felhasználói fiókjába, a [www.cranesportsconnect.com](http://www.cranesportsconnect.com) internetes oldalra.

Ott az adatok mentésre kerülnek, és megmaradnak későbbre is, ha okostelefonját vagy tabletjét elveszíti, lecseréli.

Ha a felhasználói fiókkal egyszer már csatlakozott a mérleghez az alkalmazáson keresztül, akkor a méréseket az alkalmazáshoz való csatlakozás nélkül is elvégezheti. Ha az alkalmazással legközelebb a mérlegre kapcsolódik, a rendszer a mérlegen tárolt méréseket aktív internetkapcsolat esetén ugyancsak feltölti az internetes oldalra.

A mérlegen található tárhelyek száma minden felhasználó esetében 30. Tehát maximum 30 mérést lehet tárolni felhasználónként. Azután a kijelzőn a „FULL” üzenet látható.

## **Több felhasználó létrehozása az alkalmazáson belül**

Ahhoz, hogy több felhasználót hozzon létre a mérleghez, az alábbi módon járjon el:

1. Nyissa meg az alkalmazást.
2. Válassza ki az alkalmazáson belül az „All settings” jelet.
3. Válassza ki az alkalmazáson belül a „Diagnostic scale” jelet.
4. Röviden érjen a mérleghez, hogy a Bluetooth® kapcsolat létrejöjjön.
5. Válassza az alkalmazáson belül a „Manage User” opciót.
6. Azután nyomja meg a „+” opciót.

7. Adja meg az új felhasználó nevét és adatait.

8. Azután kövesse a „Please step on scale” utasítást.

A kezdeti mérés lebonyolítását követően befejezte az új felhasználó létrehozását.

## Az aktivitási szint beállítása

Az aktivitási szint ahhoz kell, hogy a program kilokalóriában kiszámítsa az alapanyagcseréjét és az aktív anyagcseréjét.

Reálisan álljon az életmód kérdéséhez, mind közép-, mind hosszútávon, hogy a megfelelő aktivitási szintet válassza ki. Állítsa be az alkalmazáson keresztül az alábbi aktivitási szintek egyikét (lásd „A Bluetooth® kapcsolat létrehozása” című fejezetet):

Aktivitási szint	Leírás
1 Alig aktív	Sem a szabadidejében, sem a munkája során nem aktív, idejét főként ülve vagy fekvve tölti. Például: Idősebbek vagy fizikailag hátrányos helyzetűek.
2 Alkalmadtán aktív	Szabadidejében vagy a munkája során minimális szinten aktív, egyébként pedig főként ülve tölti az idejét. Például: Irodai alkalmazottak, diákok, finommechanikai műszerészek.
3 Átlagosan aktív	Szabadidejében átlagos aktivitású, munkája során álló vagy gyaloglással járó tevékenységet végez. Avagy az ülő szakmai tevékenysége mellett rendszeresen sportol. Például: Szalagmunkások, mesteremberek.

Aktivitási szint	Leírás
4 Aktív	Szabadidejében és munkája során is aktív. Például: Pincérek, eladók, betegápolók.
5 Nagyon aktív	Szabadidejében és munkája során is fizikailag megerőltető tevékenységeket végez. Például: Építőmunkások, gazdák, élsportolók.

## Mérés végrehajtása



Az optimális és összehasonlítható mérési eredmények érdekében kövesse az alábbi, méréssel kapcsolatos alapvető szabályokat.

- Ruha nélkül, üres gyomorral és lehetőleg mindig egy időpontban méretkezzen. Az ideális időpont reggel van, a mosdóba menet után.
- A testzsírszázalékot csak mezítláb lehet lemérni. Ideális esetben a lába éppen hogy nedves legyen, de ne krémes. A teljesen száraz vagy nagyon elszarusodott talpak nem elég vezetőképesek, így pontatlan eredményekhez vezethetnek.
- A mérés során a talpainak, lábainak, a vádliknak és a comboknak nem szabad egymáshoz érniük.
- Ha felkelés után méretkezik, adjon a testének mintegy 15 percet, hogy a testvízarány megfelelően szét tudjon oszlani.

A mérés lebonyolításához a következőképpen járjon el:

1. Győződjön meg róla, hogy a mérleg vízszintes, szilárd talajon áll.

2. Álljon mindkét lábával a mérlegre úgy, hogy mindkét talpa érintse az elülső és a hátsó mérőelektrodákat **7** is (lásd **C ábra**).

3. Testsúlyát mindkét lábára egyenlő mértékben helyezze.

4. A mérés során egyenesen, nyugodtan álljon.

Először a kijelző jobb alsó felén a testsúlya jelenik meg a beállított mértékegységben (lásd **D ábra**).

Ekkor megkezdheti a többi érték mérését. A kijelző bal felső részén az alábbi mérési értékek láthatók egymást követően:

- BMI (lásd **E ábra**),
- Testzsírszázalék „BF” (lásd **F ábra**),
- Testvízarány (lásd **G ábra**),
- Izomarány (lásd **H ábra**),
- Csonttömeg (lásd **I ábra**),
- Alapanyagcsere „BMR” (lásd **J ábra**),
- Aktív anyagcsere „AMR”.

Az aktív anyagcsere megjelenítését követően a képernyő kb. 4 másodperc után kikapcsol.

5. Lépjen le a mérlegről.



Ha két külön felhasználó súlya között csak 2 kg és/vagy testzsírszázalékukat illetően csak 2 % eltérés van, a mérleg nem képes azonosítani a felhasználót. Ez esetben a rendszer méréseket az alkalmazáson belül az „Ismeretlen mérés” mappában tárolja.

- Finoman érjen a mérleghez, hogy a Bluetooth® kapcsolat létrejöjjön. Nyissa meg az „Unknown measurement” mappát az alkalmazáson belül és rendelje a méréseket az okostelefonon manuálisan a megfelelő felhasználóhoz.

# A mérési eredmények értékelése



Ne feledje, hogy a testsúly kivételével a mérési értékek csak akkor vehetők mérvadónak, ha a testi paramétereit (kor, testmagasság stb.) megfelelően beállította az alkalmazásban.

## Korlátozások

Ne feledje, hogy a nagymértékű eltéréseknél, különösen a súly esetében csak a hosszútávú eredmények számítanak. A mért értékeket mindig együtt értékelje ki (lásd „A mért értékek összefüggése” című fejezetet).

Bizonyos testi adottságok vagy fogyatékoság esetében a víz, zsír, izom és csont kiszámított aránya, valamint a csontsűrűség nagyban eltérhet a normától, hibás eredményre vezethet.

Az érintett személyek közé az alábbiak tartoznak:

- Dialízises betegek,
- Lázban vagy csontritkulásban szenvedők,
- Ödémát okozó betegségekben szenvedők,
- Kardiovaszkuláris gyógyszereket szedő személyek (pl. érmódosító készítmények, vérkeringést szabályozó vagy szívgyógyszerek),
- Azon személyek, akik lába jelentősen le van rövidítve vagy meg van hosszabbítva,
- 10 éven aluli gyermekek.

## Testtömegindex (BMI)

A testtömegindexet arra használják, hogy megkülönböztessék az átlagon aluli, a normál és túlsúlyt. Az értéket az alábbi módon számíthatja ki:

Súly kg-ban/(testmagasság m-ben)<sup>2</sup>.

Abszolút értéként a BMI alig mérvadó. A személy nemével és korával együtt kell értékelni. Az alábbi táblázatban találja segítségképpen a referenciaértékeket.

### BMI értékek nők esetében

Életkor	Átlagon aluli súly	Normál testsúly	Kisebb túlsúly	Túlsúly
16–24	<19	19–24	25–28	>28
25–34	<20	20–25	26–29	>29
35–44	<21	21–26	27–30	>30
45–54	<22	22–27	28–31	>31
55–64	<23	23–28	29–32	>32
>65	<24	24–29	30–33	>33

### BMI értékek férfiak esetében

Életkor	Átlagon aluli súly	Normál testsúly	Kisebb túlsúly	Túlsúly
16	<19	19–24	25–28	>28
17–24	<20	20–25	26–29	>29
25–34	<21	21–26	27–30	>30
35–44	<22	22–27	28–31	>31
45–54	<23	23–28	29–32	>32
55–64	<24	24–29	30–33	>33
>65	<25	25–30	31–34	>34



## Testzsírszázalék

Az itt látható táblázat a százalékos (%) testzsírárányra vonatkozó irányadó értékeket tartalmazza. Ha pontosabb információra van szüksége a testzsírszázalékról általánosságban vagy a saját értékével kapcsolatban, konzultáljon orvosával.

Az aktív sportolóknak az irányadó értékekhez képest gyakran alacsonyabb a testzsírszázaléka. Az edzettségi állapotától és a sportfajtától függően előfordulhat, hogy az értékek nem érik el az irányadó értékeket.

A túlzottan alacsony testzsírszázalék egészségre ártalmas lehet.

### Testzsírszázalék a nők esetében

Életkor	Alacsony	Normális	Magas	Nagyon magas
10–29	<23	23–34	35–45	>45
30–59	<23	23–34	35–45	>45
60–69	<23	23–34	35–45	>45
>70	<23	23–37	38–45	>45

### Testzsírszázalék a férfiak esetében

Életkor	Alacsony	Normális	Magas	Nagyon magas
10–29	<11	11–24	25–35	>35
30–59	<13	13–25	26–35	>35
60–69	<12	12–25	26–35	>35
>70	<12	12–29	30–35	>35

## Testvizarány



A mérleg mérési eredményei alapján nem lehet orvosilag megalapozott következtetést levonni a kortól függő vízraktározásról. Ha aggasztónak tűnik a mért testvizaránya, forduljon orvoshoz.

A testvizarány közvetlen kapcsolatban áll a testzsír- és az izomaránnyal. A testzsír viszonylag kevés vizet tartalmaz, az izmok ezzel ellentétben viszonylag sokat.

Az alacsony testzsír- és magas izomaránnyal rendelkezők ezért olyan testvizaránnyal rendelkezhetnek, amely meghaladja az irányadó értékeket (például a kitartást igénylő sportokat űzők esetében).

Fordított esetben, a magas testzsírszázalékkal rendelkezők testvizaránya gyakran kevesebb az irányadó értéknél.

Alapvetően a magas testvizarányra kell törekedni.

Az alábbi táblázatok összefoglalják a százalékos (%) testvizarányra vonatkozó irányadó értékeket.

### Testvizarány-értékek nők esetében

Életkor	Alacsony	Normális	Magas
10–29	<52	52–72	>72
30–49	<40	40–60	>60
>50	<45	45–65	>65

### Testvizarány-értékek férfiak esetében

Életkor	Alacsony	Normális	Magas
10–29	<55	55–75	>75
30–49	<50	50–70	>70
>50	<48	48–68	>68

## Izomarány

Az alábbi táblázatok összefoglalják a százalékos (%) izomarányra vonatkozó irányadó értékeket.

### Izomarányértékek nők esetében

Életkor	Alacsony	Normális	Magas
10–29	<35	35–45	>45
30–59	<28	28–40	>40
60–69	<23	23–35	>35
>70	<23	23–30	>30

### Izomarányértékek férfiak esetében

Életkor	Alacsony	Normális	Magas
10–29	<40	40–50	>50
30–59	<33	33–45	>45
60–69	<32	32–40	>40
>70	<30	30–35	>35

## Csonttömeg



A mérleg az összes csontot méri kilogrammban. Ez nem egyezik meg sem a kalciumtartalommal, sem a csontsűrűséggel. A kalciumtartalom és a csontsűrűség mérését csak szakorvos képes elvégezni, speciális orvosi műszerekkel. A csonttömeggel tehát nem állapítható meg változás a csontokat, csontkeménységet vagy betegségeket (pl. csontritkulás) illetően.

Csontvázunk változik az életünk során. A fiatalok esetében a csonttömeg gyorsan növekszik, legmagasabb fokú fejlettségét a 30. és 40. életév között éri el. Azután a csonttömeg némileg újra csökkenni kezd.

A csonttömeg függ a nemtől, magasságtól, kortól és súlytól, és csak alig befolyásolható. Ezért ez esetben nincsenek is általános érvényű, irányadó értékek.

Azt, hogy a korról ne veszítsen a csont tömegéből, táplálkozásával és a testi aktivitással tudja megakadályozni. Mindemellett ügyeljen a kellő mennyiségű D-vitamin és kalcium bevitelére is. Még azzal erősítheti leginkább csontvázát, ha célzottan izomzatot edző sportot űz.

## **Nyugalmi állapotban történő kalória-fogyasztás (BMR)**

A nyugalmi állapotban történő kalória-fogyasztás avagy alapanyagcsere (Basal Metabolic Rate, BMR) azt az energiamennyiséget jelenti, melyre a testnek nap mint nap ahhoz van szüksége teljes nyugalmi állapotban, hogy fenntartsa az alapvető funkcióit. A táplálkozással tehát legalább ezt az energiamennyiséget be kell vinnie a szervezetébe, hogy elkerülje az egészségügyi károkat.

A fő befolyásoló tényezők az alapanyagcsere esetében a testmagasság, a kor és a súly. Ezt az értéket a mérleg a Harris-Benedict egyenlettel számolja ki napi kilokalóriában (kcal/24h).

## **Mindennapos kalória-fogyasztás (AMR)**

A mindennapos kalória-fogyasztás avagy az aktív anyagcsere (Active Metabolic Rate, AMR) azt az energiamennyiséget jelenti, melyet a test a napi tevékenységek során felhasznál. Ezt a mennyiséget a mérleg napi kilokalóriában (kcal/24h) számítja ki.

Az aktuális testsúly megtartásához a táplálkozással az aktív anyagcserének megfelelő energiamennyiséget kell a szervezetbe vinnie. Ha kevesebb energiát vesz magához, mint a kiszámított aktív kalóriefogyasztás, veszít a súlyából.

Fordított esetben hízni fog, ha az aktív anyagcserénél több energiát vesz fel. Kiegészítésképpen végzett fizikai tevékenység (sport) nélkül az energiabevitel növelése csak a testzsír-százalék növekedését eredményezi.

Az aktív anyagcserét főként az befolyásolja, hogy az illető mennyire aktív fizikailag. A számításokhoz szükséges paraméterként a mérleg öt fokozatra osztott aktivitási szintet használ.

Az aktivitási szintekkel kapcsolatos részleteket lásd „Az aktivitási szint beállítása” című fejezetben.

## A mért értékek összefüggése



A víz-, zsír- és izomarány értékeinek összeadása értelmetlen, mivel részben az izmok is tartalmazzanak vizet.

Általában véve csak a mért értékek hosszútávú változása az, ami valóban mérvadó. Mindemellett a külön eredményeket egymással összefüggésben kell kezelni. Ebből három fő szempont adódik:

- Az összsúly változása,
- A testzsír-, testvíz- és izomarány változása,
- Ezen változások mely idő alatt következnek be.

Így különböztetjük meg az időtartamokat:

Rövidtávú	Változás napok alatt
Középtávú	Változás hetek alatt
Hosszútávú	Változás hónapok alatt

A rövidtávú súlyingadozást majdnem kizárólag a vízarány változása okozza, mivel a zsír- és izomarány csak közép- vagy hosszútávon változik.

A rövidtávú súlyvesztés növekvő testzsírarány mellett ugyan-csak szimpla vízvesztésre enged következtetni. Lehetséges ok például a gyors súlyvesztést célul kitűző diéta vagy a megfelelő folyadék-kiegyenlítés nélkül végzett edzés.

Lehetősége szerint segítse elő a diétát fizikai tevékenységgel, például fitness vagy erőnléti edzésekkel, hogy növelje az izomarányt.

A középtávú súlygyarapodás állandó vagy csökkenő testzsírarány mellett az izmok növekedésére utal.

A súly és a testzsírarány csökkenése változatlan vagy növekvő izomarány mellett jól működő diétára vagy megfelelő edzésformára enged következtetni.

## Tisztítás és karbantartás

### ÉRTEŚÍTÉS!

### Anyagi károk veszélye!

A szakszerűtlen tisztítással kárt tehet a mérlegben.

- Ne használjon agresszív vagy oldószert tartalmazó tisztítószereket.
- Ne használjon fém vagy műanyag sörtéjű kefét, éles szélű vagy fém tisztítóeszközöket, például kést, kemény spatulát és hasonlókat.
- A mérleget semmi esetre se tegye mosogatógépbe. Különben az tönkremegy.

- A tisztításhoz vízzel benedvesített törlőkendőt használjon. Szükség esetén egy kevés mosogatószer vagy lágy szappanoldatot is használhat.
- A tisztítást követően szárítsa meg a mérleget egy puha törlőkendővel.

## Elemcsere

Ha a mérlegre áll, és a kijelzőn az „Lo” üzenet jelenik meg a mérési érték helyett, akkor az elemek már nem szolgáltatnak elég áramot.

Ha a mérlegre áll, és a kijelzőn semmit nem lát, az elemek lemerültek. Az elemcseréhez az alábbi módon járjon el:

1. Helyezze a mérleget fejjel lefelé egy puha felületre.
2. Nyissa ki az elemtartót **4** (lásd **B ábra**).
3. Vegye ki az elemeket **3** az elemtartóból.
4. Helyezze az új elemeket az elemtartóba. Ugyanolyan típusú elemeket használjon.  
A helyes polaritás adott, ha az elemek negatív pólusa az elemtartó rugós érintkezőihez ér.
5. Zárja be az elemtartót.
6. Fordítsa meg a mérleget.  
A kijelzőn **1** a „0.0” üzenet jelenik meg.
7. Ha semmit nem lát a kijelzőn, vegye ki az elemeket és helyezze be őket újra.

## Tárolás

Ha a mérleget hosszabb időn át nem kívánja használni, kövesse az alábbi utasításokat:

- Vegye ki az elemeket **3** az elemtartóból **4**.
- Ne tárolja a mérleget hőforrás közelében.
- Ne helyezzen semmilyen nehéz tárgyat a mérlegre, amikor azt éppen nem használja.

## Hibakeresés

Ha hibát észlel, először ellenőrizze az alább látható pontokat, mielőtt a mérleget beküldi javíttatni.

Probléma	Okok és megoldások
A kijelzőn semmi sem látható.	Nem jól helyezték be az elemeket. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vegye ki az elemeket és helyezze be őket újra. Ügyeljen közben a helyes polaritásra.</li> </ul>
	Lemerültek az elemek. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cserélje le újakra a lemerült elemeket.</li> </ul>
A kijelzőn az „Lo” üzenet látható a mérési érték helyett, és a mérleg azonnal kikapcsol.	Az elemek már nem adnak elég áramot. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cserélje ki újakra az elemeket.</li> </ul>



Probléma	Okok és megoldások
A kijelzőn a mért értékek helyett az „Err” üzenet látható.	<p>Meghaladták a méréstartomány felső határát (180 kg).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A mérleget csak maximum 180 kg-ig terhelje.</li> </ul>
	<p>A mérések során nem állt nyugodtan, vagy a testsúlyát nem egyenlő mértékben helyezte mindkét lábára.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Álljon egy helyben a mérések során, testsúlyát mindkét lábára egyenlő mértékben helyezve.</li> </ul>
Csak a súly jelenik meg.	<p>Nem mezítláb végezte a mérést, túl száraz a talpa vagy túl vastag rajta a szaruréteg.</p>
A zsírarány a mérhető tartományon (< 5 % vagy > 50 %) kívülre esik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ismételje meg a mérést mezítláb.</li> <li>- Szükség esetén kicsit nedvesítse be a talpát.</li> <li>- Távolítsa el a szaruréteget a talpáról.</li> </ul>
A mérleg nem nullánál kezd mérti a súlyt.	<p>Rosszul állították be a mérleget.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Várja meg, hogy a mérleg magától kikapcsoljon.</li> <li>- Álljon rá újra a mérlegre és várja meg, hogy a kijelzőn a „0.0” üzenet jelenjen meg.</li> <li>- Ismételje meg a mérést.</li> </ul>

Probléma	Okok és megoldások
<p>Az okostelefon vagy tablet és a mérleg között kb. 180 másodperc után sem jön létre a kapcsolat.</p>	<p>Nincs bekapcsolva a Bluetooth® funkció az okostelefonon vagy a tableten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapcsolja be a Bluetooth® funkciót az okostelefonon vagy tableten.</li> </ul> <p>A mérleg Bluetooth® vevője nem működik megfelelően.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegye ki az elemeket az elemtartóból.</li> <li>- Helyezze vissza az elemeket.</li> <li>- Kapcsolja ki, majd újra be a Bluetooth® funkciót az okostelefonon vagy tableten.</li> </ul>
<p>Az okostelefon vagy tablet és a mérleg között kb. 180 másodperc után sem jön létre a kapcsolat.</p>	<p>Az okostelefon vagy tablet nem működik rendesen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapcsolja ki, majd újra be az okosfont, illetve tabletet.</li> </ul> <p>Nem sikerült telepíteni az alkalmazást az okostelefonra vagy a tabletre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Telepítse újra az alkalmazást, és jelentkezzen be a felhasználói adataival.</li> </ul>
<p>A tárolt mérési adatokat nem továbbítja teljesen a program.</p>	<p>Több mint 30 mérést végzett anélkül, hogy csatlakozott volna az alkalmazáshoz.</p> <p>A mérleg a felhasználó beállítását követően összesen 30 mérést képes tárolni. Azután a kijelzőn a „Full” üzenet látható.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendszeresen csatlakoztassa a mérleget és az alkalmazást, hogy a mért adatok ne vesszenek el.</li> </ul>

Szükség esetén használja a mérleghez a FAQs (frequently asked questions = gyakran ismételt kérdések) részt az alábbi internetes oldalon: [www.cranesportsconnect.com/faq.php](http://www.cranesportsconnect.com/faq.php)  
Amennyiben a megnevezett intézkedésekkel nem éri el a kívánt célt, vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálatunkkal. Használja fel hozzá az alábbi információkat, és kövesse a jótállási tájékoztatót is.

## ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



Kérjük, tartsa szem előtt, hogy szervezési okokból nem fogadhatunk el

**bejelentés nélkül,** nem bérmentesítve postázott **csomagot.**

**Először** használja **szervizünk honlapját,** vagy lépjen kapcsolatba velünk az alábbi **e-mail címen** vagy **szervizünk forróvonalán.**

Készítse elő a termék **típuszámát,** amelyet megtalál annak **hátoldalán, ill. alján.**



[www.cranesportsconnect.com](http://www.cranesportsconnect.com)



[service@cranesportsconnect.com](mailto:service@cranesportsconnect.com)



0036 1 327 4510

## Műszaki adatok

Típus:	H07-CDSC-3
Cikkszám:	94018
Áramellátás:	3 db elem, 1,5 V DC, LR03/R03/ AAA típus

### Anyagok

- A mérleg felülete: 6 mm vastag biztonsági üveg
- Elektródák: rozsdamentes acél
- Készülékház: ABS műanyag

Méretek (SZ x MÉ x MA): 30 × 30 × 2,3 cm

### A méréstartomány felső

határa: max. 180 kg/396 lb/28 st

A méréstartomány alsó határa: 3 kg/6,6 lb/0 st (≈ 6,6 lb)

### A kijelzett érték pontossága

- Súly: 0,1 kg/0,2 lb/0,2 lb
- Csonttömeg: 0,1 kg/0,2 lb/0,2 lb
- Testzsírszázalék: 0,1 %
- Testvízarány: 0,1 %
- Izomarány: 0,1 %
- Kalóriaszükséglet: 1 kcal

## Megfelelőségi nyilatkozat



A megfelelőségi nyilatkozat rövid szövege: A Krippel-Watches kijelenti, hogy a Bluetooth® diagnosztikai mérleg (modellazonosító: H07-CD-SC-3) megfelel az 1999/5/EK és a 2011/65/EU irányelvek alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó rendelkezéseinek.

A megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege letölthető a honlapunkról:  
<http://www.produktservice.info>

Adja meg hozzá az alábbi EAN (European Article Number = európai cikkszám) kódot: 20040857.

## Hulladékkezelés

### A csomagolás leselejtezése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba. A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

## Elhasznált készülékek leselejtezése

(Az Európai Unión belül alkalmazandó, illetve azokban az országokban, amelyekben szelektív hulladékgyűjtést alkalmaznak.)



### **A leselejtezett készülék nem kerülhet a háztartási hulladékba!**

A jel arra utal, hogy a 2012/19/EU elektromos és elektronikus hulladékokról szóló irányelv és a nemzeti törvények szerint a terméket nem szabad a háztartási hulladékokkal együtt leselejtezni. A terméket külön ilyen célra szolgáló gyűjtőhelyen kell leadni. Ez történhet például hasonló jellegű termék vásárlásával egyidejűleg történő visszavitellel, vagy hivatalos, használt elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosítására szolgáló gyűjtőhelyen. A használt készülékek szakszerűtlen kezelése az elektromos és elektronikus készülékekben gyakran előforduló, lehetségesen veszélyes anyagok miatt káros lehet a környezetre és az emberek egészségére. A termék szakszerű leselejtezésével hozzájárul a természetes erőforrások hatékonyabb kihasználáshoz is. A leselejtezett készülékek gyűjtőhelyeiről az önkormányzat, az elektromos és elektronikus hulladékokkal foglalkozó hivatal vagy a hulladékszállító szolgáltató tud tájékoztatást adni.

### **Az elemek és akkumulátorok nem kerülhetnek a háztartási hulladékba!**



A fogyasztó törvényi kötelezettsége, hogy a használt elemeket és akkumulátorokat a lakókörnyezetében felállított gyűjtőpontokon vagy a kereskedésben leadja, függetlenül attól, hogy azok káros anyagot\* tartalmaznak-e vagy sem. Így érhető el, hogy azok bekerüljenek a környezetbarát hulladékkezelési rendszerbe. Az elemeket és az akkumulátorokat mindig leme-  
rült állapotban adja le a gyűjtőhelyükön!

\* a következő jellel van ellátva: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom



**Származási hely: Kína**  
**Gyártó:**

KRIPPL-WATCHES WARENHANDELS GMBH  
MARIA-THERESIA-STR. 41  
4600 WELS  
AUSTRIA

**ÜGYFÉLSZOLGÁLAT**

94018

  **0036 1 327 4510**

 **[www.cranesportsconnect.com](http://www.cranesportsconnect.com)**

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA:  
H07-CDSC-3

01/2017

**3**  
ÉV  
JÓTÁLLÁS