

Testösszetétel elemző monitor VIVA (HBF-222T-EBK)

• Használati utasítás

HU

Köszönjük, hogy az OMRON Body Composition Monitor (OMRON Testösszetétel-elemző mérőkészülék) terméket választotta.

A készülék használata előtt a biztonságos és megfelelő használat érdekében mindenképpen olvassa el a Használati útmutatót.

A Használati útmutatót tartsa könnyen elérhető helyen, a jövőbeni használat érdekében.

VIVA

Testösszetétel elemző monitor

Alkalmazási terület

Köszönjük, hogy az OMRON Body Composition Monitor (OMRON Testösszetétel-elemző mérőkészülék) terméket választotta. A készülék a következő testösszetétel paraméterek mérésére és megjelenítésére szolgál.

- Testsúly
- Zsigeri zsír (legfeljebb 30 színtig)
- Nyugalmi anyagcsere (kcal)
- Testzsír (%)
- Vázizomzat (%)
- BMI (Testtömegindex)

A készüléket olyan felnőttek használhatják, akik megértették a használati útmutatóban foglaltakat. A készüléket csak otthoni, és nem kórházakban vagy egyéb egészségügyi létesítményekben történő professzionális használatra tervezték.






Kérjük, olvassa el ezt a használati utasítást, valamint az egyes funkciók bemutatását, és csak utána vegye használatba a készüléket.

Tartalom

A készülék használata előtt	2
Biztonsági megjegyzések.....	2
1. Ismerje meg a készüléket.....	4
2. Elemek behelyezése és cseréje.....	5
3. A készülék összepárosítása az okoseszközzel.....	6
4. A mértékegység, a dátum és az idő beállítása.....	7
5. A személyes adatok regisztrálása.....	8
Üzemeltetési utasítások	9
6. Hogyan végezzünk el pontosan egy mérést.....	9
6.1 Megfelelő testtartás a mérés közben.....	9
6.2 A „0 kg korrigálás” funkcióról (Figyelmeztetés tárolás esetén).....	10
6.3 A „0 kg korrigálás” funkció használata.....	10
7. Mérés végrehajtása.....	10
A memória funkció használata	12
8. A mérési eredmények okoseszközzön történő megtekintése.....	12
Szükség esetén	13
9. Válassza ki a személyes azonosító számát és végezze el a mérést.....	13
10. Vendég üzemmód (Mentés nélküli mód).....	14
11. Csak testsúlymérés.....	15
12. A személyes adatok módosítása vagy törlése.....	16
13. A kommunikációs beállítások törlése.....	17
14. Karbantartás és tárolás.....	17
15. Hibaelhárítás.....	18
16. Műszaki adatok.....	21
A testösszetétellel kapcsolatos információk	24
17. A testösszetétellel kapcsolatos információk.....	24
18. A mérési eredmények értelmezésére szolgáló diagramok.....	26

Biztonsági megjegyzések

A szimbólumok és definícióik a következők:

 Veszély!	A nem megfelelő használat komoly, akár halálos sérülés veszélyével járhat.
 Figyelmeztetés!	A nem megfelelő használat komoly, akár halálos sérüléshez is vezethet.
 Figyelem!	A nem megfelelő használat személyi sérülést, vagy anyagi kárt okozhat.

Veszély!

• Soha ne használja a készüléket az alábbi orvosi elektronikus eszközökkel együtt:

- (1) Orvosi elektronikus implantátumok, például szívritmus-szabályzó.
- (2) Elektronikus életfenntartó rendszerek, például mesterséges szív/tüdő.
- (3) Hordozható elektronikus orvosi készülékek, például elektrokardiográf.

A készülék a fenti eszközök meghibásodását okozhatja, és ezáltal veszélyeztetheti a használóik egészségét.



Figyelmeztetés!

- Tartsa távol kisgyermekektől a készüléket. Apró alkatrészeket tartalmaz, melyek gyermekek számára fulladásveszélyt jelenthetnek.
- Ne használja a készüléket csúszós felületeken, például nedves padlón.
- Ne ugorjon rá a készülékre, és ne rugózzon rajta.
- Ne használja a készüléket, amikor a teste és/vagy a lába nedves, például fürdés után.
- Mezőtláb álljon a készülékre. Ha zokniban áll a készülékre, megcsúszhat és megsérülhet.
- Ne álljon a készülék szélére, vagy a kijelző területére.
- Mozgássérült vagy fizikailag gyenge személyek mindig vegyék igénybe mások segítségét a készülék használata során.
- Ha az elemsav a szemébe kerül, azonnal öblítse ki bőséges mennyiségű tiszta vízzel. Azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne használja a terméket kórházakban, repülőgépeken és olyan környezetekben, ahol a rádióhullámokkal működő készülékek működtetésére korlátozások vonatkoznak.
- A termék rádiófrekvenciás (RF) jeleket bocsát ki a 2,4 GHz-es frekvenciasávban. Ne használja a terméket olyan helyeken, ahol az RF rádiósugárzásra korlátozás van érvényben, így például repülőgépeken és kórházakban.

Figyelem!

- Ne szerelje szét, ne javítsa és ne alakítsa át a készüléket.
- Ne kezdjen testsúlycsökkentő vagy testedző programba anélkül, hogy előzetesen konzultálna egy orvossal vagy egészségügyi szakemberrel. Az öndiagnózis károsíthatja egészségét.
- Mérés közben ellenőrizze, hogy a készülék 30 cm-es környezetében ne legyen mobiltelefon és semmi egyéb olyan elektromos berendezés, amely elektromágneses mezőt generál. Ellenkező esetben működési hiba léphet fel, és / vagy pontatlan mérési eredményeket kaphat.
- Kizárólag a készülékhez előírt típusú elemeket használjon. Ne helyezze be az elemeket a polaritással ellentétes irányban.
- Az elhasznált elemeket haladéktalanul cserélje újra.
- Az elemeket ne dobja tűzbe.

- Ha az akkumulátorfolyadék a bőrére vagy a ruházatára kerül, azonnal öblítse le bőséges mennyiségű tiszta vízzel.
- Ha hosszabb ideig (legalább három hónapig) nem használja a készüléket, akkor vegye ki az elemeket a készülékből.
- Ne használjon együtt különböző típusú elemeket.
- Ne használjon együtt használt és új elemet.
- A készülék használata előtt mindig mosson lábat. Ha lábfertőzése vagy egyéb bőrbetegsége van, előfordulhat, hogy másoknak is átadja a betegséget.
- Ha a készüléket több ember használja, a használat után enyhén mosószeres vízbe mártott rongy segítségével fertőtlenítsse. Ezután törölje szárazra.
- Ne használja a készüléket a kezelési útmutatóban leírtaktól eltérő célokra.
- Mivel a készülék egy precíziós műszer, ezért ne ejtse le, ne rázza, és ne tegye ki egyéb erős mechanikai behatásoknak.

Adatátvitel

- Ne cserélje az elemet miközben a készülék a mérési eredményeket továbbítja az okoseszközre. Ez a mérleg hibás működését eredményezheti, és a mérési eredmények átvitelének sikertelenségét okozhatja.
- Ne helyezzen a készülék közelébe integrált áramköröket, mágneseket, fém tárgyakat vagy egyéb, elektromágneses mezőt generáló eszközöket olyankor, mikor a mérési eredményeket az okoseszközre továbbítja. Ez a készülék hibás működését eredményezheti, és a mérési eredmények átvitelének sikertelenségét okozhatja.

Helytelen mérés

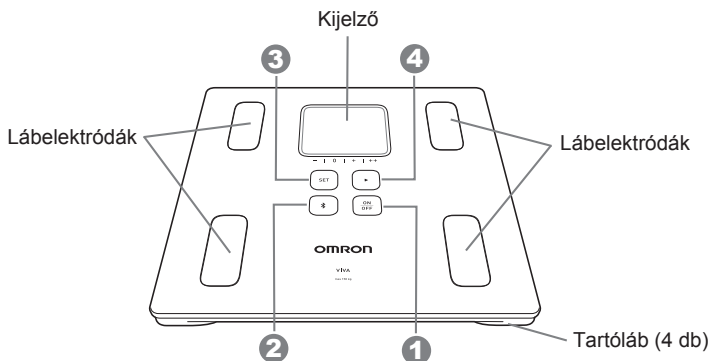
Előfordulhat, hogy az alábbi felhasználói típusok esetén hibás mérési eredményeket kap:




Idős emberek (81 évesnél idősebbek) / lázas emberek / testépítők és edzett atléták / dialízisen áteső betegek / csontritkulásban szenvedő betegek, akiknek alacsony a csontsűrűségük / terhes nők / vizesedési problémával vagy duzzanattal rendelkező emberek.

- Ennek oka, hogy ilyen esetekben a testösszetétel, így a test vízmennyisége is nagyban eltérhet az átlagostól.

1. Ismerje meg a készüléket

A készülék fő része



<p>1</p> 	<p>BE/KI gomb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nyomja meg ezt a gombot a készülék bekapcsolásához. • Nyomja meg ezt a gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) a készülék kikapcsolásához.
<p>2</p> 	<p>Bluetooth gomb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nyomja meg ezt a gombot az adatok kézi átviteléhez. • Nyomja meg ezt a gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) a készülék és az okoseszköz összepárosításához. ※ Ez a gomb akkor is használható, ha a készülék ki van kapcsolva.
<p>3</p> 	<p>SET gomb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nyomja meg ezt a gombot az adatok beállításához vagy megerősítéséhez.
<p>4</p> 	<p>Tovább gomb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nyomja meg ezt a gombot a továbbléptetéshez. • Nyomja meg és tartsa lenyomva ezt a gombot a gyorsabb léptetéshez a dátum, az idő és a magasság értékének beállításakor.

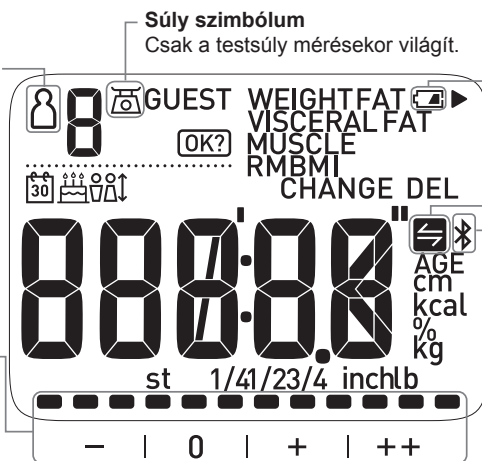
HU

Kijelző

Személyes azonosító szám szimbólum

A személyes azonosító szám megjelenítésekor világít.

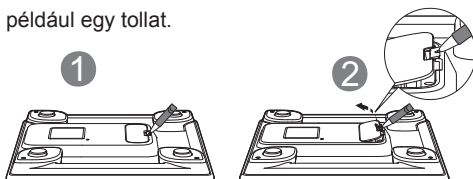
Testzsírszázalék, zsigeri zsírszint, vérizomszázalék, BMI besorolás mutató



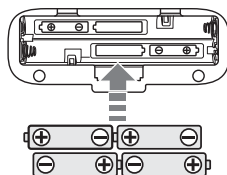
2. Elemek behelyezése és cseréje

1. Nyissa ki az elemtartó fedelét a főegység hátulján.

Szükség esetén használjon egy kemény tárgyat, például egy tollat.






2. Az elemeket az elemtartóban ábrázolt polaritásoknak megfelelő irányban helyezze el.



3. Zárja be az elemtartó fedelét.


Az elem élettartama és cseréje

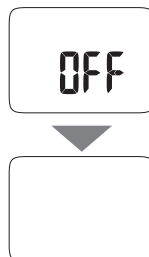
- Körülbelül 6 hónap (Ha AAA alkáli elemeket használ, naponta négy mérés és négy adatátvitel számára, négy személy esetén, 23 °C hőmérsékletű szobában.)
 - A mellékelt elemek csak a készülék kipróbálására szolgálnak, ezért lehetséges, hogy élettartamuk lerövidül.
- Ha az elem alacsony töltöttségének szimbóluma  megjelenik a kijelzőn, mind a négy elemet cserélje ki újra.
 - A négy elemet egyszerre (négy megegyező típusút használva) cserélje.
 - Ha az elem alacsony töltöttségének szimbóluma  villog, javasolt az elemek újjakkal történő, idő előtti cseréje.
- Az elemcsere előtt kapcsolja ki a főkapcsolót.
 - A készülék memóriájában lévő személyes adatok nem vesznek el az elemek eltávolításakor.
 - Használt elemek elhelyezését a használt elemek elhelyezésére vonatkozó nemzeti szabályozásnak megfelelően kell elvégezni.
- Az elemek cseréjekor előfordulhat, hogy újra be kell állítani mérések mértékegységét, a dátumot és az időt. (Lásd a 4. fejezetet.)
 - Ha már összepárosította a készüléket az „OMRON connect” alkalmazás segítségével, nyomja meg a  gombot az alkalmazással való kommunikációhoz, majd a dátum és az idő automatikusan beállításra kerül.

Lemerült elem szimbólum



Az automatikus KIKAPCSOLÁS funkcióról

- Nyomja meg az  gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) a készülék kikapcsolásához.
- A készülék automatikusan kikapcsol a következő feltételek mellett.
 - 10 másodperccel az „Err” megjelenítése után.
 - A „0,0 kg” kijelzése után, ha a készüléket több, mint 1 percig nem használja.
 - A készüléket több, mint 3 percig nem használja.



3. A készülék összepárosítása az okoseszközzel

1. Kapcsolja be a Bluetooth funkciót az okoseszközön.
2. Töltse le és telepítse az „OMRON connect” alkalmazást az okoseszköze.

A következő két módszer közül választhat.

- Szkenelje be a QR kódot annak érdekében, hogy a következő címhez hozzáférést szerezzen.



omronconnect.com/setup

QR kód

- Keressen rá az „OMRON connect” alkalmazásra az „App Store” vagy „Google Play” áruházban.



HU

3. Nyissa meg az alkalmazást az okoseszközön és kövesse a beállításra és összepárosításra vonatkozó utasításokat.

Ha már rendelkezik az OMRON connect alkalmazással, válassza a következő lehetőséget:

Menu>Device>Add Device (Menu>Eszköz>Eszköz hozzáadása)

MEGJEGYZÉSEK

- Egy okoseszköz egy felhasználó adatait kezeli.
- Ha nem az „OMRON connect” alkalmazást használja, akkor az adatok átvitele sikertelen lehet.
- Olvassa el az alkalmazáson belüli dokumentációt a használat módjának és a használati utasításoknak a részleteiért.

4. A mértékegység, a dátum és az idő beállítása



A mértékegység, a dátum és az idő beállítására az első mérés elvégzése előtt, valamint az elemek cseréje után van szükség.

- A dátumot és az időt az „OMRON connect” alkalmazással is beállíthatja.

1. Nyomja meg az gombot a készülék bekapcsolásához.

A „kg & cm” villog a kijelzőn.



2. Válassza ki a mértékegységet.


Nyomja meg a  gombot a beállításhoz, majd nyomja meg a  gombot a megerősítéshez.

- Az alapértelmezett mértékegység a „kg & cm”.
- A mértékegységet „font & hüvelyk” vagy „stone-font & hüvelyk” értékre is beállíthatja.



3. Adja meg az egységet a dátum és az idő beállításához.

Nyomja meg a  gombot a beállításhoz, majd nyomja meg a  gombot a megerősítéshez.

- Az év beállítási tartománya: 2017 és 2045 között
- Az idő megadása 24-órás formátumban történik.
- Az év, dátum, óra és perc beállítása közben tartsa lenyomva a  gombot, ha gyorsabban (10-esével) szeretné léptetni az értékeket.



Év



Hónap




Nap



A mértékegység, év, hónap, nap, óra és perc egymás utáni beállítását követően a készülék automatikusan kikapcsol.



MEGJEGYZÉSEK

- Ha hibázik a beállítás közben, akkor nyomja meg a  gombot a készülék kikapcsolásához, és kezdje újra a folyamatot az „1. lépéstől”.
- A készülék kikapcsol, ha 3 percig nem használja. Végezze el ismét a mértékegység, a dátum és az idő beállítását.
- A mértékegység, a dátum és az idő értékeinek módosításához távolítsa el az elemeket és várjon legalább 20 másodpercet. Ezután tegye vissza az elemeket és végezze le ismét a beállítást.

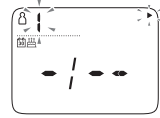
5. A személyes adatok regisztrálása

A testösszetétel méréséhez szükséges bizonyos személyes adatok (születési dátum, nem, magasság) beállítása. Maximum 4 személy számára regisztrálhatja a szükséges adatokat.



- A személyes adatokat az „OMRON connect” alkalmazással is regisztrálhatja.

1. Nyomja meg az gombot a készülék bekapcsolásához.



A készülék bekapcsol. Az „1” azonosító villog. A születési dátum (- / -) megjelenítésre kerül.




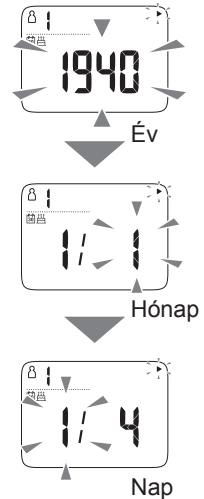
2. Válassza ki és erősítse meg a személyes azonosító számát.

Nyomja meg a  gombot a személyes azonosító számának kiválasztásához, majd nyomja meg a  gombot a megerősítéshez.





3. Állítsa be a születési dátumot.

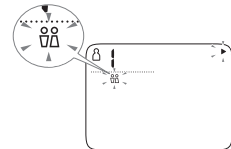
Nyomja meg a  gombot a születési dátum kiválasztásához, majd nyomja meg a  gombot a megerősítéshez.

- Az év beállítási tartománya: 1900-2045
- Az év és dátum beállítása közben tartsa lenyomva a  gombot, ha gyorsabban (10-esével) szeretné léptetni az értékeket.





4. Állítsa be a nemet

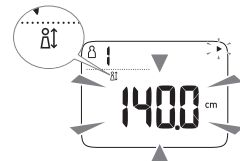
Nyomja meg a  gombot a nem kiválasztásához  (FÉRFI) vagy  (NŐ), majd nyomja meg a  gombot a megerősítéshez.



5. Állítsa be a magasságot.

Nyomja meg a  gombot a magasság beállításához, majd nyomja meg a  gombot a megerősítéshez.

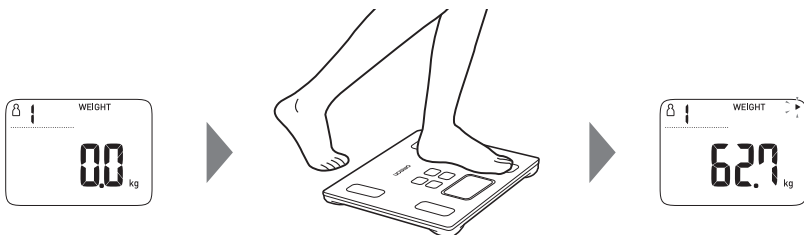
- Nyomja folyamatosan vagy gyorsan, ha 10 cm-enként (vagy 1 hüvelykenként) kívánja az értéket léptetni.
- Miután minden beállítás megjelent a kijelzőn, a „0,0 kg” jelzés válik láthatóvá.



6. Lépjen a készülékre és végezze el a mérést, ha a „0,0 kg” jelzés látható a kijelzőn.

A testsúly és a testösszetétel adatait a készülék elmenti az automatikus felismerés funkció támogatásához.

Egy kis idő elteltével a mérési eredmények az alábbiak szerint kerülnek megjelenítésre.



7. A mérési eredmények kijelzése után lépjen le a készülékről.

A személyes adatok regisztrációja befejeződött.

8. Nyomja meg az gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) a készülék kikapcsolásához.

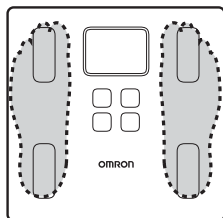
Újabb személyes adatok hozzáadásához kezdje a folyamatot az „1. lépés”-től.

Üzemeltetési utasítások

6. Hogyan végezzünk el pontosan egy mérést

6.1 Megfelelő testtartás a mérés közben

Mezítláb lépjen a készülékre.
A lábboltozatok a készülék közepén helyezkedjenek el.



Megjegyzés

- Ha a készülékre zokniban vagy lábbeliben lép, akkor helytelen mérési eredményeket kaphat.



Mérés közben ne hajtsa be térdét.

A mérést kemény és sima felületű padlón végezze.

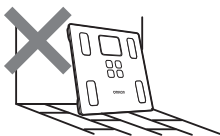
Megjegyzés

- A puha padlófelületek, például a rongyszőnyeggel vagy gyékényszőnyeggel borított padlók hibás mérési eredményekhez vezethetnek.

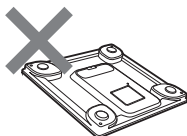
6.2 A „0 kg korrigálás” funkcióról (Figyelmeztetés tárolás esetén)

A készülék rendszeresen és automatikusan korrigálja a pontosságot, amikor nincs használatban.

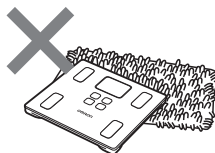
- Ha a készüléket a lenti módokon helyezi el, a pontosság korrigálásának funkciója nem működik, és a mérés elvégzése előtt Önnek kell végrehajtania a „0 kg korrigálás” folyamatát.



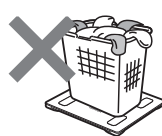
A készülék a falnak vagy egyéb tárgynak van támasztva



A készülék fejjel lefelé fekszik



A készülék egy tárgyra van téve




A készüléken egy tárgy található

6.3 A „0 kg korrigálás” funkció használata

1. Helyezze a készüléket kemény, vízszintes padlóra.

2. Nyomja meg az  gombot a készülék bekapcsolásához.

3. Válassza ki a személyes azonosító számát, vagy a „ Δ ” lehetőséget.

Válassza ki a személyes azonosító számát, vagy a „ Δ ” lehetőséget a  gomb segítségével, majd nyomja meg a  gombot a megerősítéshez.

4. Ha megjelenik a „0,0 kg”, nyomja meg az  gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) a készülék kikapcsolásához.

Ezzel befejezte a „0 kg korrigálás” folyamatát. Várjon 5 másodpercig, és végezze el a mérést.

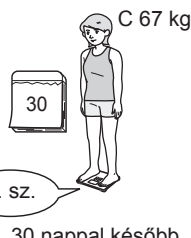
Üzemeltetési utasítások

7. Mérés végrehajtása

Ha egy személy rálép a készülékre, a készülék bekapcsol, a személyt azonosítva kiválasztja a megfelelő személyes azonosítót és megkezdi a mérést.

Az alábbi esetekben hibás személyes azonosító szám kerülhet kijelzésre.

- Hasonló testfelépítéssel és testsúllyal rendelkező felhasználók végeztek mérést a készülékkel.
- A testsúlya változott a legutolsó mérése óta.



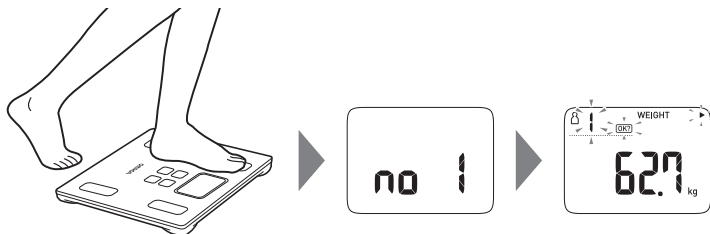
30 nappal később

Ha a hibás felismerés folytatódik, válassza ki a személyes azonosító számát a mérés elvégzéséhez. (Lásd a 9. fejezetet.)

HU

1. Mérés végzése a készülék kikapcsolt állapotában.

Ha rálép a készülékre, az automatikusan bekapcsol.



2. Ha a személyes azonosító szám és a mérési eredmények kijelzésre kerülnek, a mérés befejeződik.

Lépjön le a készülékről.

3. Hagyja jóvá a személyes azonosító számát.

■ Ha a személyes azonosító száma helyes...

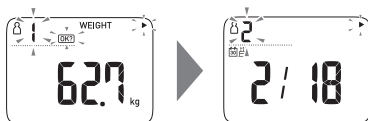
Nyomja meg a **SET** gombot a személyes azonosító számának jóváhagyásához. **OK?** eltűnik.

Az eredmények akkor is mentésre kerülnek a megjelenített személyes azonosítóhoz tartozó mérési eredményként, ha a készüléket a **OK?** villogása közben kikapcsolja.



■ Ha a személyes azonosító száma helytelen...

A készülék kikapcsolása előtt válassza ki a személyes azonosító számát a **▶** gomb segítségével, majd nyomja meg a **SET** gombot a jóváhagyáshoz.

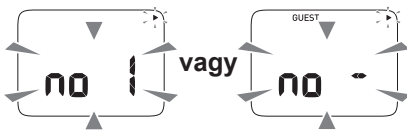


■ Ha helytelen személyes azonosító számot hagyott jóvá...

A készülék kikapcsolása előtt nyomja meg a **SET** gombot, így ismét kiválaszthatja a személyes azonosító számát.

Ha „no 1” - „no 4” villog a kijelzőn, vagy a **GUEST** felirat látható, akkor a készülék nem regisztrálta a személyes adatokat.

Végezze el a személyes adatainak regisztrálását. Használhatja a Vendég üzemmódot is.



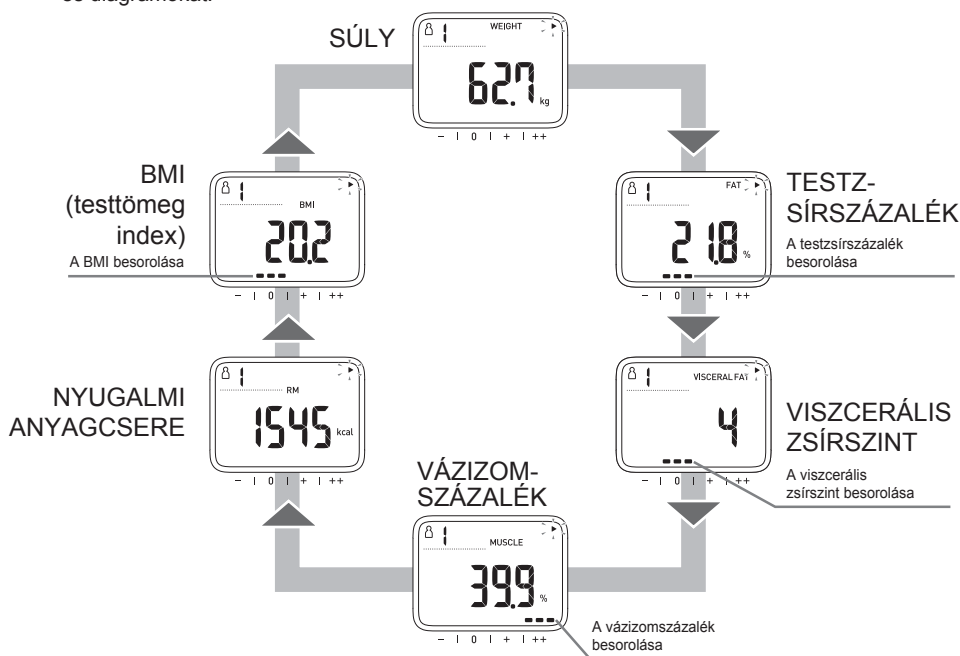
4. A mérési eredmények ellenőrzése.

Az eredmények az alábbiakban mutatott sorrendben kerülnek megjelenítésre.

Ha jóváhagyta a személyes azonosító számát, a  gomb segítségével átválthat a megtekinteni kívánt mérési eredményre.

Megjegyzés

- A mérés értelmezésében irányadóként használja a testsírszázalék, a zsigeri zsír százalék, a vázizom százalék és a BMI besorolás mutató adatait.
- A mérési eredmények jobb megértéséhez lásd a 17. és 18. fejezetekben található információkat és diagramokat.



5. Nyomja meg az gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) a készülék kikapcsolásához.

A készülék kikapcsol, ha 3 percig nem használja.

A memória funkció használata

8. A mérési eredmények okoseszközön történő megtekintése

A mérési eredmények megtekintéséhez kövesse az „OMRON connect” alkalmazás utasításait.

Ezek után a testsúly és testösszetétel paramétereinek változását az okoseszközön használva kényelmesen követheti.

Megjegyzés

- Az „OMRON connect” alkalmazást telepíteni kell az okoseszközre. (Lásd a 3. fejezetet.)

9. Válassza ki a személyes azonosító számát és végezze el a mérést


Ha a személyes azonosító szám hibás felismerése gyakran előfordul, válassza ki a személyes azonosító számát és végezze el a mérést.

1. Nyomja meg az gombot a készülék bekapcsolásához.

A készülék bekapcsol. Az „1” azonosító villog.

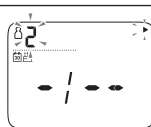


2. Válassza ki a személyes azonosító számát.

A  gombot használva válassza ki a személyes azonosító számát.

Ha a születési dátum (- / -) látható,
A személyes adatai nincsenek regisztrálva a személyes azonosító számához.

Végezze el a személyes adatainak regisztrálását. (Lásd a 5. fejezetet.)

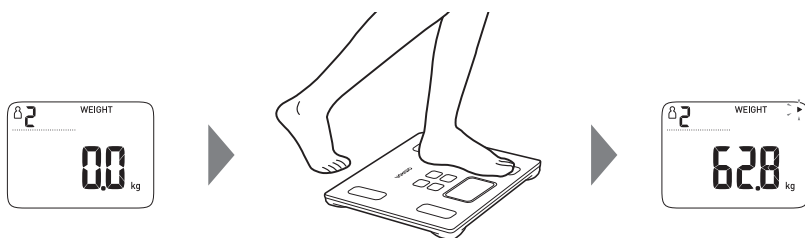


3. Nyomja meg a gombot a személyes azonosító számának jóváhagyásához.

A „0,0 kg” látható a kijelzőn.

4. Végezze el a mérést, ha a „0,0 kg” látható a kijelzőn.

Lépjen a készülékre.



5. A mérési eredmények ellenőrzése.

Az eredmények kijelzése automatikusan megtörténik.

6. Nyomja meg az gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) a készülék kikapcsolásához.

A készülék kikapcsol, ha 3 percig nem használja.

10. Vendég üzemmód (Mentés nélküli mód)



Ha ezt az üzemmódot használja, akkor a mérési eredményeket a készülék nem menti el.

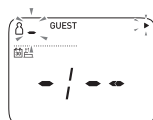
1. Nyomja meg az gombot a készülék bekapcsolásához.

A készülék bekapcsol. Az „1” azonosító villog.





2. Válassza ki és hagyja jóvá a „” lehetőséget.


Válassza ki a „GUEST” lehetőséget a  gombot használva, majd nyomja meg a  gombot a jóváhagyáshoz.



3. A személyes adatok bevitele.

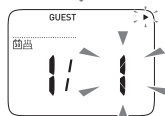
3.1 Állítsa be a születési dátumot

Nyomja meg a  gombot a születési dátum kiválasztásához, majd nyomja meg a  gombot a megerősítéshez.

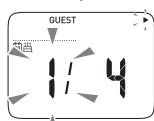
- Az év beállítási tartománya: 1900 és 2045 között
- Az év és dátum beállítása közben tartsa lenyomva a  gombot, ha gyorsabban (10-esével) szeretné léptetni az értékeket.



Év







Hónap

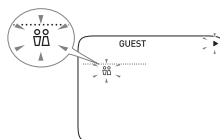


Nap



HU

3.2 Állítsa be a nemet

Nyomja meg a  gombot a nem kiválasztásához  (FÉRFI) vagy  (NŐ), majd nyomja meg a  gombot a megerősítéshez.



3.3 Állítsa be a magasságot

Nyomja meg a  gombot a magasság beállításához, majd nyomja meg a  gombot a jóváhagyáshoz.

- Nyomja folyamatosan vagy gyorsan, ha 10 cm-enként (1 hüvelykenként) kívánja az értéket léptetni.

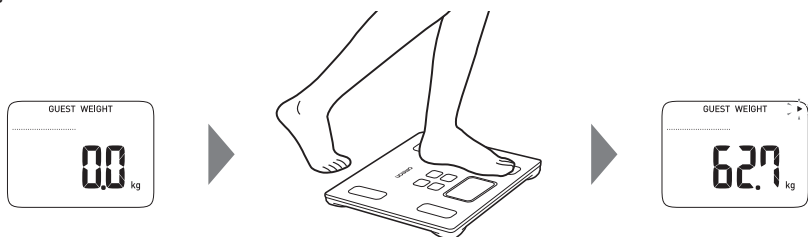


Miután minden beállítás megjelent a kijelzőn, a „0,0 kg” jelzés válik láthatóvá.

A készülék kikapcsol, ha 1 percig nem használja a „0,0 kg” kijelzése után.

4. Kezdje el a mérést, ha a „0,0 kg” látható a kijelzőn.

Lépjen a készülékre.



5. A mérési eredmények ellenőrzése.

Az eredmények kijelzése automatikusan megtörténik.

6. Nyomja meg az gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) a készülék kikapcsolásához.

A készülék kikapcsol, ha 3 percig nem használja.

Szükség esetén

11. Csak testsúlymérés

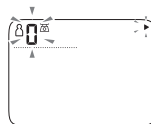
Ha ezt az üzemmódot használja, akkor a mérési eredményt a készülék nem menti el.

1. Nyomja meg az gombot a készülék bekapcsolásához.

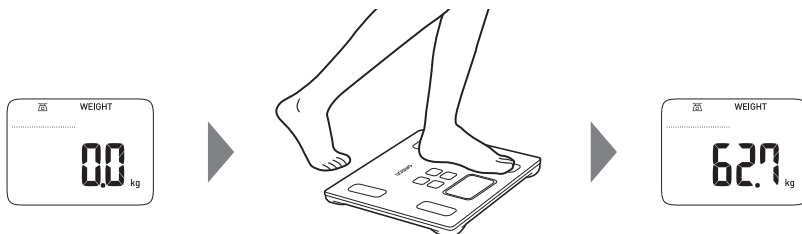
A készülék bekapcsol. Az „1” azonosító villog.

2. Válassza ki és hagyja jóvá a „” lehetőséget.

Válassza ki a „” lehetőséget a  gombot használva, majd nyomja meg a  gombot a jóváhagyáshoz.



3. Amikor a „0,0 kg” jelzés megjelenik, lépjen fel a készülékre.



4. Ellenőrizze a mérési eredményt.

A kijelzőn megjelenik és felvillan a testtömege, jelezve, hogy a mérés befejeződött.

5. Nyomja meg az gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) a készülék kikapcsolásához.

A készülék kikapcsol, ha 3 percig nem használja.

12. A személyes adatok módosítása vagy törlése

1. Nyomja meg az gombot a készülék bekapcsolásához.

A készülék bekapcsol. Az „1” azonosító villog.



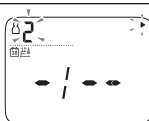
2. Válassza ki a személyes azonosító számát

Nyomja meg a  gombot a személyes azonosító szám kiválasztásához.



Ha a születési dátum (- / -) látható,

A személyes adatai nincsenek regisztrálva a személyes azonosító számához. Végezze el a személyes adatainak regisztrálását. (Lásd a 5. fejezetet.)



3. Nyomja meg a gombot a személyes azonosító szám jóváhagyásához.

A „0,0 kg” látható a kijelzőn.



4. Nyomja meg a gombot.

A „CHANGE” (módosítás) és a „DEL” (törlés) feliratok villognak.



5. Válassza a „CHANGE” vagy a „DELETE” lehetőséget a személyes adatok módosításához vagy törléséhez

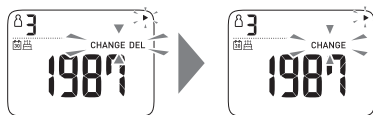
- A személyes adatok megváltoztatásakor a mérési eredmények nem módosulnak és nem törlődnek. Ha egy olyan személyes azonosító számot szeretne használni, amit egy másik személy használt korábban, törölje a számhoz tartozó személyes adatokat, majd végezze el ismét a regisztrációt.

Személyes adatainak módosítása (A mérési eredmények nem kerülnek törlésre)

Személyes adatainak törlése (A mérési eredmények is törlésre kerülnek)

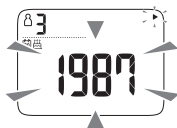
HU

1. Nyomja meg a gombot a „CHANGE” lehetőség kiválasztásához




2. Nyomja meg a gombot

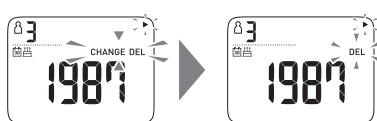
Az év villog.




3. Módosítsa a „birth date” (születési dátum), „gender” (nem) és „height” (magasság) értékeket az 5. fejezet 3 ~ 5. lépései szerint.

- A módosítás megállításához, nyomja meg az  gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban), és a készülék kikapcsol.
- Az át nem vitt mérési eredmények nem kerülnek módosításra.

1. Nyomja meg a gombot a „DEL” (törlés) lehetőség kiválasztásához

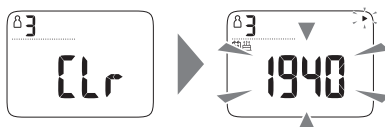


2. Nyomja meg a gombot

Az  villog.



3. Nyomja meg újra a gombot



Szükség esetén

13. A kommunikációs beállítások törlése

Ha nem akarja használni többet az „OMRON connect” alkalmazást, vagy törölni kívánja a kommunikációs beállításokat az okoseszközéről, akkor kövesse az alábbi lépéseket. Minden rögzített kommunikációs beállítás törlésre kerül.

1. Nyomja meg és tartsa legalább 2 másodpercig lenyomva a gombot.

A „P” és a Bluetooth szimbólum villog.



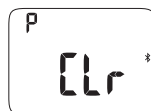
2. Nyomja meg újra és tartsa ismét legalább 2 másodpercig lenyomva a gombot.

Az „OK?” és „CLr” villog.



3. A jóváhagyáshoz nyomja meg a gombot.

A készülék kikapcsol, ha 10 másodpercig nem használja a „CLr” kijelzése után.



Szükség esetén

14. Karbantartás és tárolás

A készülék tisztítása









- Mindig tartsa tisztán a készüléket használat előtt.
- Száraz, puha ruhával törölje át a készüléket. Szükség esetén jól kicsavart, nedves, mosószeres ruhával törölje át a készüléket, majd törölje át száraz ruhával is.
- Ne használjon benzint, higítót vagy egyéb erős oldószert a készülék tisztításához.
- Ne mossa el a készüléket vízzel.






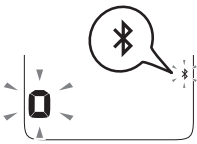





Ápolás és tárolás

- A készüléket ne tárolja az alábbi körülmények között:
 - Magas páratartalmú helyen, ahol nedvesség vagy víz kerülhet a készülékbe
 - Magas hőmérsékletű, közvetlen napfényt kapó vagy poros helyen
 - Hirtelen lökésnek vagy rázkódásnak kitett helyeken
 - Vegyi anyagok mellett, vagy olyan helyen, ahol maró hatású gázok vannak.
- Ne végezzen sajátkezű javításokat a készüléken. A terméket a gyártáskor kalibrálták. Ha a használat során bármikor problémát tapasztal a mérések pontosságával kapcsolatban, vegye fel a kapcsolatot a hivatalos OMRON viszonteladójával. Általánosságban javasoljuk, hogy két évente ellenőriztesse a készüléket a megfelelő működés és pontosság érdekében.

15. Hibaelhárítás

Az alábbiakban bemutatott problémák bármelyikének előfordulásakor először ellenőrizze, hogy nincs-e a készülék 30 cm-es környezetében egy másik elektromos eszköz. Ha a hiba továbbra is fennáll, tanulmányozza az alábbi táblázatot.

Hibajelzés	Ok	Korrekción
	Lelépett a készülékről a testösszetétel mérése közben.	Ne lépjen le a készülékről, amíg a testösszetétel mérése be nem fejeződik. (Lásd a 6. fejezetet.)
	Talpa nem érintkezik megfelelően az elektródákkal.	Ügyeljen arra, hogy a mérések végzésekor a készüléken mindig megfelelően, talpait az elektródákra helyezve álljon. (Lásd a 6. fejezetet.)
	A méréshez felvett pozíció helytelen, a talpai nem érintkeznek megfelelően az elektródákkal vagy a talpai szárazak.	Térdeit és hátát kinyújtva tartsa a mérés közben. Lábaikat tartva határozottan az elektródákra és ne mozogjon a mérés közben. (Lásd a 6. fejezetet.) Kissé nedvesítse meg a talpait egy nedves kendővel és próbálja meg újra.
	A dátum és az idő beállítása után a készülékhez valaki hozzáfért, vagy használták mielőtt a kijelző automatikusan KI állapotba került volna.	Vegye ki, majd helyezze vissza az elemet. Indítsa újra a készüléket „A készülék összepárosítása az okoseszközzel” lépéssel kezdve. (Lásd a 3. fejezetet.) • Ha a dátum és az idő látható a kijelzőn, akkor hagyja a készüléket érintetlenül addig, amíg automatikusan ki nem kapcsol.
	Készülékhiba.	Vegye ki, majd helyezze vissza az elemet. Ha ez a folyamat befejeződött, indítsa újra a készüléket. Ha ez a hiba továbbra is jelentkezik, vegye fel a kapcsolatot az OMRON szerviz-képviselőjével.
	Kommunikációs hiba.	Kapcsolja ki a készüléket és próbálkozzon újra. Ha ez a hiba ismét jelentkezik, vegye fel a kapcsolatot az OMRON szerviz-képviselőjével.
	Mozgott a mérés közben.	Álljon mozdulatlanul a mérés közben.
	Testsúlya a mérésstartományon kívül van.	
	Kommunikációs hiba.	Ellenőrizze az okoseszköz kijelzőjét és kövesse az „OMRON connect” alkalmazás utasításait. Lásd a „Súgó” lehetőséget az „OMRON connect” alkalmazásban.
	Az elemek töltöttsége alacsony.	Javasoljuk, hogy időben cserélje ki a régi elemeket. (Lásd a 2. fejezetet.)
	Az elemek lemerültek.	Cserélje ki az elemeket. (Lásd a 2. fejezetet.)

Probléma	Ok	Korrekcio
 <p>villog</p>	24-29 mérési eredmény tárolásra került.	Továbbítsa a mérési eredményeket az „OMRON connect” alkalmazásra, és a szimbólum el fog tűnni.
	30 mérési eredmény tárolásra került.	Ha a szám meghaladja a 30-at, a legrégebbi eredmények törlésre kerülnek. Továbbítsa a mérési eredményeket az „OMRON connect” alkalmazásra, és a szimbólum el fog tűnni.
	Megnyomta és legalább 2 másodpercig lenyomva tartotta a  gombot.	Ez akkor jelenik meg, ha a készüléket összepárosítja egy okoseszközzel. Kövesse az „OMRON connect” alkalmazás utasításait. Nyomja meg az  gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) az összepárosítás leállításához.
	Megnyomta a  gombot.	Ez akkor jelenik meg, ha az adatokat átvitte egy okoseszközre. Kövesse az „OMRON connect” alkalmazás utasításait. Nyomja meg az  gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) az átvitel leállításához.
	Megnyomta és lenyomva tartotta a  gombot legalább 2 másodpercig miközben a „P” a Bluetooth szimbólum villogott.	Ez akkor kerül megjelenítésre, ha kitorli a kommunikációs beállításokat. (Lásd a 13. fejezetet.) Nyomja meg az  gombot (2 másodpercig, vagy hosszabban) a művelet leállításához.
Akkor sem látszik semmi a kijelzőn, ha bekapcsolta a készüléket. Akkor sem látszik semmi a kijelzőn, ha rálépett a készülékre.	Nem helyezett elemet a készülékbe.	Helyezze be az elemeket.
	Az elemek rossz irányban lettek behelyezve.	Helyezze be az elemeket megfelelő módon.
	Lemerültek az elemek.	Cserélje ki mind a négy elemet új elemre.
Az elemek cseréje után sem látszik semmi a kijelzőn a készülékre való rálépéskor.	Az elemek cseréje után nem állította be a mértékegységet, a dátumot és az időt.	Végezze el a mértékegység, a dátum és az idő beállítását. (Lásd a 4. fejezetet.)
	A testsúlya túl kevés. (Kevesebb, mint 12 kg.)	Válassza ki a személyes azonosító számát a mérés elvégzése előtt.
„- - - -” kerül megjelenítésre bizonyos eredmények esetén.	A regisztrált adatok vagy testösszetétel értékek kilógnak a mérhető tartományból.	Ellenőrizze, hogy a születési dátum, a nem, és a magasság beállításai megfelelőek-e. A „- - - -” kerül akkor is megjelenítésre, ha ezek a beállítások helyesek, de kilógnak a megjeleníthető vagy támogatott életkor-tartományból.

Probléma	Ok	Korrekció
A mérési eredmény magasabb vagy alacsonyabb az aktuális eredményénél. A mérési eredmények értéke mérésről-mérésre változik.	Helytelen testtartást vett fel a méréshez.	A mérést a megfelelő testtartással végezze.
	A mérést szőnyegen, puha vagy egyenetlen padlófelületen végezte.	A mérést kemény és sima felületű padlón végezze.
	A talpai és a teste hideg, hátrányosan befolyásolva a vérkeringését.	A mérés előtt melegítse fel a testét a normál vérkeringés visszaállítás érdekében.
	A lábelektrodák nagyon hidegek.	A mérés előtt hagyja a készüléket egy ideig meleg szobában.
	A talpai szárazak.	A mérés előtt kissé nedvesítse meg a talpait egy nedves kendővel.
	A „0 kg korrigálás” folyamatát nem hajtotta végre helyesen.	Hajtsa végre a „0 kg korrigálás” folyamatát. (Lásd a 6.3. fejezetet.)
A készülék nem ismerte fel Önt helyesen.	A testsúlya nagyban változott a legutolsó mérése óta.	Válassza ki a személyes azonosító számát a mérés elvégzése előtt. (Lásd a 9. fejezetet.)
	A testtípusa hasonló egy másik regisztrált személyéhez.	
	Egy másik felhasználó mérési eredményei lettek regisztrálva.	
Testösszetétel szeretne mérni, de csak a testsúly látható a kijelzőn.	Nem választotta ki a személyes azonosító számot vagy a GUEST üzemmódot. (A személyes azonosító szám vagy a GUEST nem látható kijelzőn.)	Válassza ki a személyes azonosító számát vagy a GUEST lehetőséget a mérés elvégzése előtt.
Egy gomb nem reagál.	Akkor nyomta meg a gombot, amikor a készüléken állt.	Lépjön le a készülékről és nyomja meg a gombot.
	A gomb nedves vagy szennyezett.	Törölje le a vizet vagy szennyeződést a mérés előtt.
	Kettő vagy több gombot nyomott le egyszerre.	Egyszerre mindig csak egy gombot nyomjon meg.
A készülék akkor is kikapcsol, ha nem csinál semmit.	Lásd „Az automatikus KIKAPCSOLÁS funkcióról” című részt. (Lásd a 2. fejezetet.)	
Adatok küldése sikertelen	Lásd a „Súgó” lehetőséget az „OMRON connect” alkalmazáson belül.	

16. Műszaki adatok

Termékkategória	Testösszetétel -elemző mérőkészülékek	
Termék leírása	Testösszetételt elemző monitor	
Modell (kód)	VIVA (HBF-222T-EBK)	
Kijelző*	Testsúly:	2,0 - 150,0 kg, 0,1 kg léptékkal (4,4 - 330,0 font, 0,2 font léptékkal) (0 stone 4,4 font - 23 stone 8,0 font, 0,2 font léptékkal)
	Testzsír százalék:	5,0 - 60,0%, 0,1% léptékkal
	Vázizom százalék:	5,0 - 50,0%, 0,1% léptékkal
	BMI:	7,0–90,0 között, 0,1 léptékkal
	Nyugalmi anyagcsere:	385-3999 kcal, 1 kcal léptékkal
	Viszcerális (zsigeri) zsírtartalom szint:	30 szint, 1 szintes léptékkal
	Testzsír százalék, vázizom százalék és BMI besorolás: – (Alacsony) / 0 (Normál) / + (Magas) / ++ (Nagyon magas) 4 szint	
	A viszcerális (zsigeri) zsírtartalom szint besorolása: 0 (Normál) / + (Magas) / ++ (Nagyon magas) 3 szint * A testzsír százalék és a testzsír százalék besorolás paraméterek életkor-tartománya 10 és 80 év közötti. * A vázizom százalék, a vázizom százalék besorolás, a viszcerális zsírszint és a viszcerális zsírszint besorolás, valamint a nyugalmi anyagcsere paraméterek életkor-tartománya 18 és 80 év közötti.	
Átviteli protokoll	Bluetooth® alacsony energiafelhasználású technológia	
Vezeték nélküli kommunikáció	Frekvenciatartomány:	2,4 GHz (2400-2483,5 MHz)
	Moduláció:	GFSK
	Kisugárzott teljesítmény:	<20 dBm
Adatok beállítása*	Maximum 4 személy számára tárolhatja a következő információkat.	
	Mértékegység	kg&cm / font&hüvelyk / stones-font&hüvelyk
	Születési dátum	1900. január 1-től 2045. december 31-ig
	Nem	Férfi/Nő
	Magasság	100,0 - 199,5 cm, 0,5 cm léptékkal (3' 4" - 6' 6 1/2", 1/4" léptékkal)
	* Ha egy személy alacsonyabb 100,0 cm-nél vagy magasabb 199,5 cm-nél: A BMI és a testösszetétel mérési eredmények referenciaként használhatók.	
Súlymérési pontosság	2,0 kg - 40,0 kg: ± 0,4 kg (4,4 font - 88,2 font: ± 0,88 font) (4,4 font - 6 stone 4,2 font: ± 0,88 font)	
	40,0 kg - 150,0 kg: ± 1% (88,2 font - 330,0 font: ± 1%) (6 stone 4,2 font - 23 stone 8,0 font: ± 1%)	
Pontosság (S.E.E.)	Testzsír százalék:	3,5%
	Vázizom százalék:	3,5%
	Viszcerális (zsigeri) zsírtartalom szint:	3 szint
Szavatosság	5 év	

IP besorolás	IP21* * Az IP védetség besorolási szintje az IEC 60529 szabványban megadott módon értendő. Az eszköz védve van a 12,5 mm átmérőjű, vagy annál nagyobb idegen tárgyak (például egy ujj) ellen. Az eszköz védve van a függőlegesen érkező vízcseppek ellen, melyek normál működés közben problémákat okozhatnak.
Áramellátás	4 darab AAA alkáli elem (LR03)
Elem élettartama	Körülbelül 6 hónap (Ha AAA alkáli elemeket használ, naponta négy mérés és négy adatátvitel számára, négy személy esetén, 23 °C hőmérsékletű szobában.)
Működési hőmérséklet/ páratartalom/légnyomás	+5 °C - +40 °C, 30% - 85% közötti relatív páratartalom (nincs páralecsapódás), 860 hPa - 1060 hPa
Tárolási és szállítási hőmérséklet/ páratartalom/légnyomás	-20 °C - +60 °C, 10% - 95% közötti relatív páratartalom (nincs páralecsapódás), 860 hPa - 1060 hPa
Súly	Körülbelül 1,6 kg (az elemekkel együtt)
Külső méretek	Körülbelül: 285 (szélesség) × 28 (magasság) × 280 (mélység) mm (Körülbelül: 11 1/5" (szélesség) × 1 1/10" (magasság) × 11" (mélység))
Tartalom	Testösszetétel-elemző mérőkészülék, 4 darab AAA alkáli elem (LR03), telepítési útmutató, használati útmutató

Megjegyzés

- A műszaki változtatások jogát előzetes értesítés nélkül fenntartjuk.
- Kérjük, tájékoztassa a gyártót és a székhelye szerinti tagállam illetékes hatóságát minden, a készülékkel kapcsolatban bekövetkezett súlyos eseményről vagy problémáról.

CE 0197 



A termék az engedélyhez nem kötött 2,4 GHz-es ISM sávban működik. Ha a terméket olyan vezeték nélküli eszközök közelében használja, melyek a termékkel megegyező rádiós frekvenciát használnak (például mikrohullámú sütők és vezeték nélküli LAN berendezések), akkor ezen eszközök és a termék között interferencia léphet fel. Ha ilyen interferencia lép fel, szüntesse be a többi készülék használatát, vagy tegye máshová a terméket a használat előtt, vagy ne használjon más vezeték nélküli berendezést a termék közelében.

HU



A **Bluetooth**® szó és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és az OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. licenc alatt használja.

Az OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. kijelenti, hogy a VIVA (HBF-222T-EBK) típusú rádióberendezés kielégíti a 2014/53/EU irányelv követelményeit és vonatkozó rendelkezéseit.

Az EU megfeleléségi nyilatkozat teljes szövege az alábbi weboldalon érhető el:

www.omron-healthcare.com.

Az Apple és az Apple logó az Apple Inc. bejegyzett védjegyei az Egyesült Államokban és egyéb országokban.

Az App Store az Apple Inc. szolgáltatási védjegye.

Az Android, és a Google Play logó a Google Inc. védjegyei.

Fontos információk az elektromágneses kompatibilitásról (EMC)

Ez az OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. által gyártott HBF-222T-EBK készülék megfelel az elektromágneses kompatibilitásról (EMC) szóló EN60601-1-2:2015 szabványnak. Ezzel az EMC szabvánnyal kapcsolatos további dokumentációk az OMRON HEALTHCARE EUROPE használati útmutatóban található címén vagy a www.omron-healthcare.com webhelyen érhetők el. A HBF-222T-EBK készülékre vonatkozó EMC információkat ezen a weboldalon találja.

Garancia

Az OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. 3 év garanciát vállal erre a termékre a vásárlás napjától. A garancia nem vonatkozik az elemre, a csomagolásra és/vagy a készülék helytelen használatából adódó károokra (pl. leejtés, vagy helytelen fizikai használat). A problémás terméket csak akkor tudjuk kicserélni, ha az eredeti számlával / nyugtával hozza vissza.

A készülék megfelelő elhelyezése (Elektromos és elektronikai eszközök hulladékkezelése)



A készüléken és a dokumentációban található ábra azt jelzi, hogy a berendezés az élettartama végén nem háztartási hulladékként kezelendő. A szabályozatlan hulladékkezelés elleni környezet és az egészség védelme érdekében a berendezést élettartama végén az egyéb hulladéktípusoktól elkülönítve kell kezelni, és gondoskodni kell alkotóelemeinek megfelelő újrahasznosításáról.
















A berendezés használaton kívüli részeinek újrahasznosításával kapcsolatban a háztartáson belüli felhasználók a viszonteladóval (ahol a berendezést vásárolták), vagy a helyi önkormányzati hivattalal vegyék fel a kapcsolatot.

Üzleti felhasználók forduljanak viszonteladójukhoz, és a termék vásárlásakor kötött szerződés feltételeinek megfelelően járjanak el. A termék nem kezelhető együtt egyéb kereskedelmi hulladékokkal.

A termék nem tartalmaz egészségre ártalmas összetevőket.

Használt elemek elhelyezését a használt elemek elhelyezésére vonatkozó nemzeti szabályozásnak megfelelően kell elvégezni.

A szimbólumok leírása a modelltől függően a terméken, a termék csomagolásán vagy a használati útmutatóban található.

	Érintkező rész - BF típus Az áramütés elleni védelem szintje (áramszivárgás)		Sorozatszám
IP XX	IP védettség az IEC 60529 szabvány alapján		Hőmérséklet korlátozás
	CE jelölés		Páratartalom korlátozás
	GOST-R szimbólum		Légköri nyomás korlátozás
	Eurázsiai megfelelés szimbóluma		Egyenáram
	A felhasználónak javasolt elolvasnia a használati útmutató vonatkozó fejezeteit		A terméket nem használhatják orvosi implantátummal, pl. szívritmusszabályzóval, mesterséges szívvel, tüdővel vagy egyéb elektronikus életfenntartó eszközzel rendelkező személyek.
	Orvostechnikai eszköz		A gyártás időpontja
	UKCA jelölés		Egyedi eszközazonosító

17. A testösszetételrel kapcsolatos információk

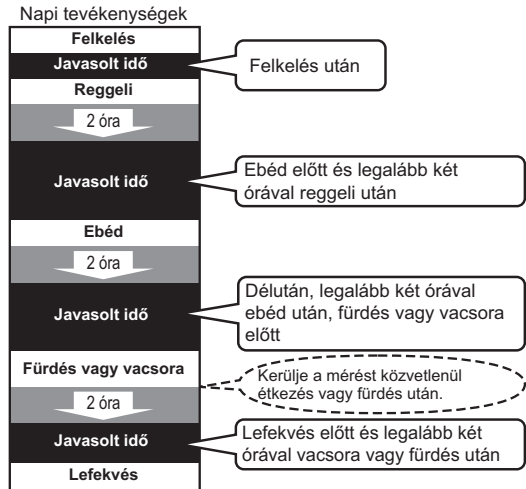
A testösszetétel meghatározásának elve

A testzsír elektromos vezetőképessége alacsony

A VIVA készülék bioelektromos impedancia (BI) módszerrel méri a testzsír százalékot. Az izmok, véredek és csontok magas víztartalmú testszövetek, amelyek jól vezetik az elektromos áramot. A testzsír viszont rosszul vezeti az áramot. A VIVA rendkívül gyenge, 50 kHz frekvenciájú és 500 μ A-nél gyengébb elektromos áramot bocsát át a testen, a zsír szövet mennyiségének megállapítása érdekében. Ez a gyenge elektromos áram nem érzékelhető a VIVA működése során. A testösszetétel meghatározásakor a készülék elektromos impedanciát használ, a magasság, testtömeg, életkor és nem figyelembe vételével, az eredményeket az OMRON testösszetétel adatai alapján alkotja.

Ajánlott mérési alkalmak

A testzsír százalék normális változásainak megértése könnyebbé teszi az elhízás megelőzését vagy csökkentését. Ha odafigyel azokra az időpontokra, amikor a testzsír százalék változik a saját napi ritmusa szerint, akkor pontosabban meg tudja állapítani testzsír értékének változását. Javasoljuk, hogy mindig azonos környezetben és azonos mindennapi körülmények között használja a készüléket. (Lásd a táblázatot)



Ne végezzen méréseket a következő körülmények fennállása esetén:

- Közvetlenül megerőltető testmozgás, fürdés vagy szaunázás után.
 - Alkohol vagy nagy mennyiségű víz elfogyasztása vagy étkezés után (kb. 2 órán belül).
- Ha ezekben a fizikai állapotokban végzi a mérést, a kiszámolt testzsír százalék jelentősen eltérhet a tényleges értéktől, mivel a test víztartalma ilyenkor megváltozik.

Mi is az a BMI (testtömeg index)?

A BMI (testtömeg index) az alábbi egyszerű képlet alkalmazásával fejezi ki a személy testtömege és magassága közötti arányt.

$$\text{BMI} = \text{testtömeg (kg)} / \text{magasság (m)} / \text{magasság (m)}.$$

Az OMRON VIVA a személyes azonosító számhoz elmentett magasságot, vagy a Vendég üzemmódban bevitt információt használja a BMI meghatározásához.

Ha a BMI által megállapított zsírszint magasabb, mint a nemzetközileg meghatározott mérték, nagyobb eséllyel fejlődhetnek ki a gyakori betegségek. Azonban nem minden zsírtípus mutatható ki a BMI-vel.

Testzsírszázalék

A testzsírszázalék a testzsírtömeg teljes testtömeghez viszonyított mennyiségére utal, százalékban kifejezve.

$$\text{Testzsírszázalék (\%)} = \left\{ \frac{\text{testzsírtömeg (kg)}}{\text{testtömeg (kg)}} \right\} \times 100$$

A VIVA készülék a BI (bioelektromos impedancia) módszert alkalmazza a testzsírszázalék meghatározásához.

A testben való eloszlástól függően beszélhetünk belső, zsigeri (viszcerális) zsírról és bőr alatt található zsírról.

Mi jelent a viszcerális zsírszint?

Zsigeri (viszcerális) zsír = a belső szerveket körbevevő zsír

A túl sok viszcerális zsír lehet az oka a véráram megnövekedett zsírszintjének, amely olyan gyakori betegségek kialakulásához vezethet, mint a hiperlipoproteinémia és a cukorbetegség, amely gyengíti az inzulin azon képességét, hogy a véráramból energiát vigyen át a sejtekbe az azokban történő felhasználásra. A gyakori betegségek kialakulásának megelőzéséhez, vagy gyógyításukhoz fontos lecsökkenteni a viszcerális zsírszintet egy elfogadható értékre. A magas viszcerális zsírszintű embereknek általában nagy hasuk van. Azonban ez nem minden esetben igaz, és a magas viszcerális zsírszint metabolikus elhízás szindrómához vezethet. A metabolikus elhízás szindróma (viszcerális elhízás normál testtömeg mellett) az átlagostól magasabb zsírszintet jelent, még akkor is, ha az illető testtömege a magasságának megfelelő vagy attól alacsonyabb.



Mi a bőr alatti zsír?

Bőr alatti zsír = a bőr alatt található zsír

A bőr alatti zsír nemcsak a has körül halmozódhat fel, hanem a felkaron, a csípőn és a combok körül is, és a test arányainak torzulását okozhatja. Habár közvetlenül nem növeli a betegség kockázatát, növelheti a szíven a nyomást és egyéb szövődeményeket okozhat. A bőr alatti zsírt nem jelzi ki a készülék, de beleszámít a testzsírszázalékba.



Mi a vázizom?

Az izmokat két csoportba oszthatjuk, a belső szervekben levő és a test mozgatásáért felelős, a csontokhoz tapadó izmokra. A vázizmok tömegét testmozgás és egyéb tevékenységek révén növelhetjük. A vázizmok arányának növelésével a szervezet könnyebben égeti el az energiát, amely így kevésbé valószínűleg alakulhat zsírrá és így könnyebb energikus életet élni.

Mi a nyugalmi anyagcsere?

Függetlenül a test aktivitási szintjétől, adott mennyiségű kalória bevitelére mindig szüksége van testünknek az alapvető életfunkciók fenntartásához. A nyugalmi anyagcsere azt jelzi, hogy hány kalória bevitt energiára van szüksége egy embernek ahhoz, hogy az elegendő legyen testfunkcióinak működéséhez.

18. A mérési eredmények értelmezésére szolgáló diagramok

A testzsírszázalék eredményének értelmezése

	Életkor	- (Alacsony)	0 (Normális)	+ (Magas)	++ (Nagyon magas)
Nő	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≥ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≥ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≥ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≥ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≥ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≥ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≥ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≥ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≥ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≥ 40,0%
60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≥ 42,0%	
Férfi	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≥ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≥ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≥ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≥ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≥ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≥ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≥ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≥ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≥ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≥ 28,0%
60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≥ 30,0%	

HU

HD McCarthy et al, az International Journal of Obesity magazinban, Vo. 30, 2006, és Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000, és az OMRON HEALTHCARE által négy szintre osztályozva.

A viszcerális zsírszint eredményének értelmezése

Viszcerális zsírszint	A szint besorolása
1 - 9	0 (Normális)
10 - 14	+ (Magas)
15 - 30	++ (Nagyon magas)

Az OMRON HEALTHCARE adatai alapján.

A vázizomszázalék eredményének értelmezése

	Életkor	- (Alacsony)	0 (Normális)	+ (Magas)	++ (Nagyon magas)
Nő	18 - 39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≥ 35,4%
	40 - 59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≥ 35,2%
	60 - 80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≥ 35,0%
Férfi	18 - 39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≥ 44,1%
	40 - 59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≥ 43,9%
	60 - 80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≥ 43,7%

Az OMRON HEALTHCARE adatai alapján.

A BMI (testtömeg-index) eredményének értelmezése

BMI (testtömeg index)	BMI (A WHO meghatározása alapján)
< 18,5	- (Sovány)
18,5 - 24,9	0 (Normális)
25 - 29,9	+ (Túlsúlyos)
≥ 30	++ (Elhízott)

<p>Gyártó</p> 	<p>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPÁN</p>
<p>EU-képviselő</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <p>EC REP</p> </div>	<p>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLLANDIA www.omron-healthcare.com</p>
<p>EU importőr</p>	
<p>Termékképviselő</p>	<p>Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd. No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou Jiangsu 225009, Kína</p>
<p>Leányvállalatok</p>	<p>OMRON HEALTHCARE UK LTD. Egyesült királysági importőr és UK felelős személy Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com/distributors</p>
	<p>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors</p>
	<p>OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors</p>