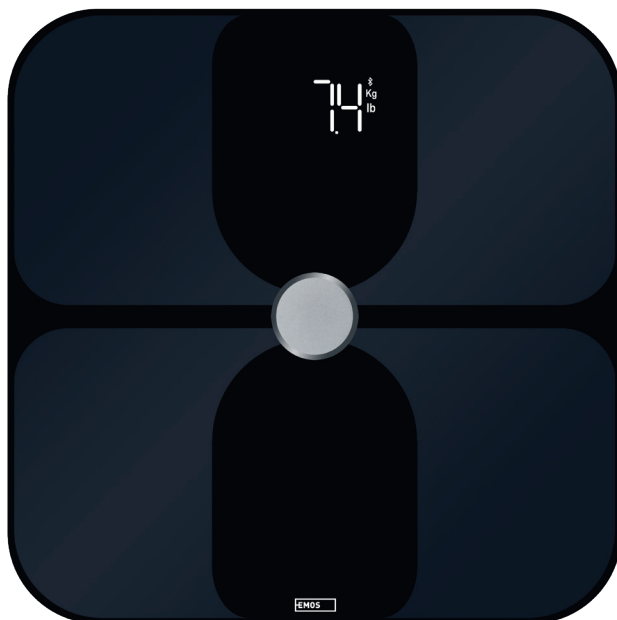


EV112



HU | Digitális személymérleg



Tartalom

Biztonsági előírások és figyelmeztetések	2
Műszaki jellemzők	3
A berendezés leírása	3
Összeszerelés és telepítés	4
Vezérlés és funkciók	6
Hibaelhárítási GYIK	10

Biztonsági előírások és figyelmeztetések



A berendezés használata előtt tanulmányozza át a használati útmutatót!



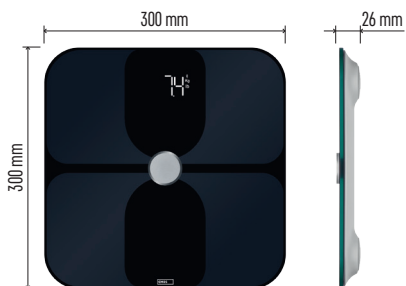
Tartsa be a jelen kézikönyvben található biztonsági előírásokat!

- Az EV112 digitális személymérleg mérleg kizárólag otthoni használatra alkalmas.
- Minden javítást szakszervizben vagy a márkakereskedőnél kell kezdeményezni.
- A mérleg nem használható elektromágneses mezőt gerjesztő eszközök közelében. Helyezzük a mérleget megfelelő távolságra az ilyen eszközöktől, hogy elkerüljük az interferenciát.
- Ha a mérleget nem lehet bekapcsolni, ellenőrizzük, hogy van-e benne elem és nem merült-e le.
- A mutatott érték csak tájékoztató jellegű. Ez a termék nem orvosi eszköz.
- Mindig konzultáljunk orvossal az optimális testsúly eléréséhez szükséges gyógyszerekről vagy étrendről.
- Tilos tárgyakat helyezni a készülék nyílásaiba.
- A mérleget ne merítsük vízbe.
- Helyezzük a mérleget sima, kemény és stabil felületre (sose szőnyegre).
- A mérleget tilos háziállatok mérésére használni.
- Óvjuk a mérleget a leejtéstől és az ütésektől. Ne ugráljunk a mérlegen.
- Nedves felületen elcsúszhat a mérleg és mi is. Sima felületen sose lépjünk a mérleg szélére és mérés közben tartsuk meg az egyensúlyunkat.
- Az elektronikus impedancia miatt tilos a készüléket a következő esetekben használni:
 - a) ha pacemakert vagy más orvosi elektronikus implantátumot használunk
 - b) szívproblémák vagy betegségek esetén
 - c) terhesség alatt
 - d) ha dialízis alatt állunk
 - e) hőemelkedés esetén
 - f) csontritkulás esetén
 - g) ödéma vagy duzzanat esetén
 - h) 5 óránál hosszabb időtartamú edzés után
 - i) 60 ütés/percnél alacsonyabb pulzusszám esetén
- A mérleget csak a jelen használati útmutatónak megfelelően szabad használni.
- A gyártó nem vállal felelősséget a készülék nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért.
- A készüléket nem használhatják felügyelet vagy a biztonságukért felelős személyektől kapott megfelelő tájékoztatás nélkül korlátozott fizikai, érzékszervi vagy értelmi képességű vagy tapasztalatlan személyek (beleértve a gyerekeket), akik nem képesek a készülék biztonságos használatára. Gondoskodjunk a gyerekek felügyeletéről, hogy ne játszhassanak a készülékkel.

Az EMOS spol. s.r.o. ezennel kijelenti, hogy a EV112 típusú rádióberendezés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege elérhető ezen a weboldalon: <http://www.emos.eu/download>.

A készülék a módosított V0-R/10/07.2021-8 számú általános felhatalmazás alapján üzemeltethető.





Műszaki jellemzők

Edzett biztonsági üveg: 6 mm

LCD kijelző: 64 × 31 mm

Maximális súly: 180 kg

Minimális terhelés: 3 kg

Osztásérték: 0,1 kg/0,2 lb

Testsúly mértékegysége: kg/lb/st:lb/st

Memória: max. 10 felhasználó

Testmagasság megadása: 30–300 cm

Testmagasság mértékegysége: cm/inch

Beállítható életkor: 8-105 év

Zsír mérési tartománya, mértékegysége: 0,1 %

Víz mérési tartománya, mértékegysége: 0,1 %

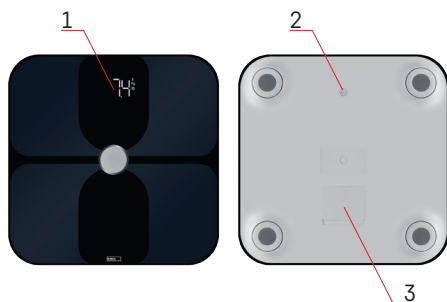
Izomtömeg mérési tartománya, mértékegysége:

0,1 kg

automatikus kikapcsolás 20 mp után

Túlterhelés/lemerült elem jelzése

Tápellátás: 3 db 1,5 V AAA (tartozék)



A berendezés leírása

1 – kijelző

2 – bekapcsoló gomb/testsúly mértékegység
váltás

3 – elemtartó rekesz



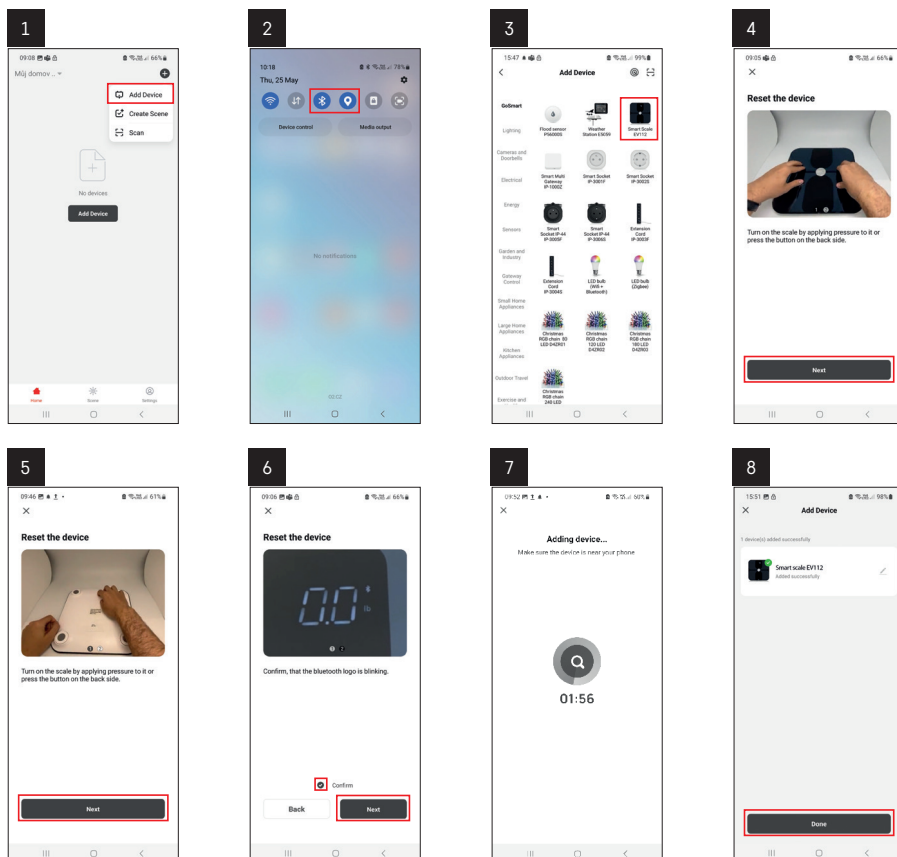
Összeszerelés és telepítés

Mobilalkalmazás



A mérleg iOS vagy Android mobilalkalmazással vezérelhető. Töltsek le az „EMOS GoSmart” alkalmazást a készülékünkre. Kattintsunk a Bejelentkezés gombra, ha már használjuk az alkalmazást. Ellenkező esetben kattintsunk a Regisztráció gombra és regisztráljunk.

Párosítás az alkalmazással



Helyezzük be az elemeket a mérlegbe.

Nyomjuk meg a mérleget, vagy nyomjuk meg a bekapcsoló gombot az alján.

A Bluetooth ikon villogni kezd – a párosítási mód 20 másodpercre aktiválódik.

Mobilunkon aktiváljuk a Bluetooth-t és a GPS-t.

Az alkalmasában kattintsunk az Eszköz hozzáadása lehetőségre.

Kattintsunk a GoSmart listára a bal oldalon, majd kattintsunk a EV112 személymérleg ikonra.

Kövessük az alkalmazás utasításait és adjuk meg a 2,4 GHz-es wifi hálózat nevét és jelszavát.

20 másodpercen belül megtörténik a párosítás az alkalmazással.

Megjegyzés:

Ha nem sikerül a mérleget párosítani, ismételjük meg a folyamatot.

Az 5 GHz-es wifi hálózat nem támogatott.

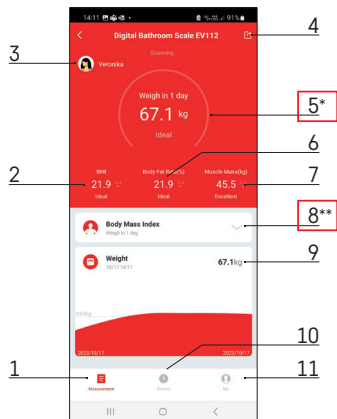
Elemek behelyezése/elemcsere

1. Nyissuk fel a mérleg alján található elemtartó fedelet.
2. Vegyük ki a használt elemeket.
3. Helyezzünk be 3 db új 1,5 V-os AAA elemet. Ügyeljünk a megfelelő polaritásra.
Ha az elemeket biztonsági fólia védi, azt el kell távolítani, mielőtt az elemeket a mérlegbe helyeznénk.
Kizárólag azonos típusú V-os tartós elemekkel használható, nem használható régi és új elemekkel vegyesen, sem 1,2 V-os újratölthető elemekkel.
4. Zárjuk vissza a fedelet.

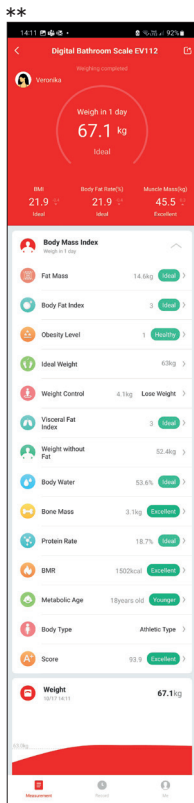
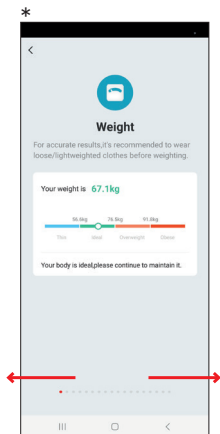
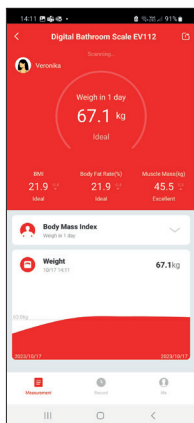


Vezérlés és funkciók

Az alkalmazás menüje





- 1 – Mérés
- 2 – BMI index
- 3 – Felhasználó kiválasztása
- 4 – A mért értékek megosztása jpg formátumban
- 5 – Mért testsúly – kattintsunk az ikonra a további mért értékek megtekintéséhez, görgessünk balra/jobbra
- 6 – Zsír mennyisége
- 7 – Izomtömeg
- 8 – Egyéb mért értékek (l. ** ábra)
- 9 – Mért testsúly
- 10 – Testsúly mérési előzmények
- 11 – Felhasználó szerkesztése/testsúly és magasság mértékegységének beállítása



Felhasználó szerkesztése

Mérlegelés előtt meg kell adni minden felhasználó alapvető adatait. Maximum 10 felhasználó adatai tárolhatók.

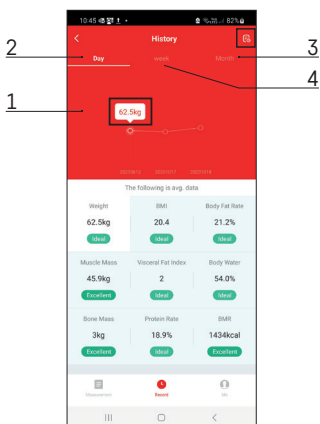
Az alkalmazásban kattintson a jobb alsó sarokban található  ikonra. Felhasználó hozzáadásához, vagy szerkesztéséhez kattintsunk a  **User Management** ikonra. Kattintsunk a + jelre a jobb felső sarokban, és adjuk meg a felhasználói adatokat (nem, születési dátum, magasság, célsúly), majd erősítsük meg az OK gombbal.


Felhasználót a  ikonnal törölhetünk.

A testsúly/magasság mértékegységének beállításához kattintsunk a  **Unit Switch** ikonra.

Megjegyzés: a mérleg gombjával csak a kijelzőn látható mértékegységet (kg, lb) tudjuk megváltoztatni, az alkalmazását nem.

Testsúly mérési előzmények



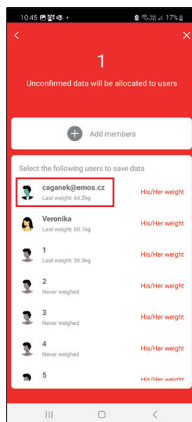
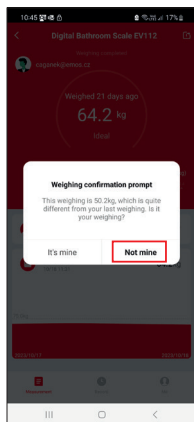
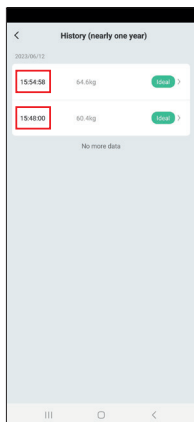
1 – napi/heti/havi átlagos testsúly (kattintsunk egy értékre vagy a  ikonra az egyes mérések listájához)

2 – nap

3 – hét

4 – hónap

Ha a mért súly jelentősen eltér az előzőtől, megjelenik egy táblázat, amelyben megerősíthetjük vagy kiválaszthatunk egy másik felhasználót, aki megmérte a súlyát.



BMI-MÉRÉS

Mérlegelés előtt meg kell adni minden felhasználó alapvető adatait, l. Felhasználó szerkesztése.
Mérlegelés előtt vegyük le a cipőnket és a zokninkat, különben helytelen információ fog megjelenni.

1. Helyezzük a mérleget sima, kemény és stabil felületre.
2. Óvatosan álljunk rá a mérlegre, az automatikusan bekapcsol és kapcsolódik az alkalmazáshoz.
Az alkalmazásban válasszuk ki a mérlegelni kívánt felhasználót.
Ha módosítani szeretnénk a súly mértékegységét, nyomjuk meg többször a bekapcsoló gombot a mérleg alján.
3. Álljunk mozdulatlanul a mérlegen – egy idő után megjelenik a kijelzőn a mért súly, a BMI-index és a többi érték.
4. 20 másodperc után a mérleg automatikusan kikapcsol.

MÉRT ÉRTÉKEK

Tömeg

BMI (body mass index) – testtömeg-index, az elhízás meghatározására használatos.

Testzsír százalék – A zsírszövet százalékos aránya a testösszetételben.

Izomtömeg – teljes izomtömeg, beleértve a vázizmot, a szív- és a simaizomzatot.

Testzsírarány – a zsírszövet aránya a testösszetételben (bőr alatti és zsigeri zsír).

Testzsír-index – a testzsír-index a testzsír százalék lépésenkénti fokozatait jelenti.

Elhízás mértéke – a tényleges és az ideális testsúly közötti különbség.

Ideális testsúly

Súlykontroll – a tényleges és az ideális súly közötti különbség.

Zsigeri zsír-index – a belső zsír aránya.

Zsírmentes testsúly – a testzsír levonásával számolt testsúly.

Testvíz – A testben lévő víz mennyisége.

Csonttömeg – a csontok tömege a testben.

Fehérjearány – a fehérje tényleges tömege a szervezetben.

BMR – alapanyagcsere érték – az inaktív állapotban szükséges minimális energiamennyiség.

Metabolikus életkor – arra vonatkozó referenciaadat, hogy idősebbek vagy fiatalabbak vagyunk-e a tényleges életkorunknál.

Testtípus – testtípus a testzsír arány és a BMI alapján.

Pontszám – teljes fizikai pontszám

BMI index

BMI index	Alultápláltság (Underfat)	Normális testsúly (Healthy)	Túlsúly (Overfat)	Elhízás (Obese)
	<18,5	18,5–25	25–30	>30

INFORMÁCIÓK A TESTZSÍR MÉRÉSÉHEZ

FIGYELMEZTETÉS: Azok a személyek, akik szívritmus-szabályozót vagy más elektronikus alkatrészeket tartalmazó implantátumot használnak, nem használhatják ezt a mérleget – az implantátumok működése károsodhat.

MEGJEGYZÉS: Csak a mérleg felületén, mezítláb és száraz lábbal állva érhetünk el helyes mérési eredményt. A készülék működési elve az emberi testen belüli elektromos ellenállás mérésére alapoz. A megfelelő méréshez a mérleg gyenge, érzékelhetetlen elektromos jelet küld át a testen.

A jel teljesen biztonságos! A mérési módszer az úgynevezett „bioelektromos impedancia analízis” (BIA), amely a test, testsúly és a kapcsolódó testvíz-százalék, valamint egyéb biológiai adatok korrelációján (életkor, nem, testtömeg) alapul. Vannak azonban súlyos emberek, akiknek kiegyensúlyozott a zsír- és testtömeg százaléka, és vannak soványak is, akiknek érezhetően magas a testzsírértéke. A testzsír egy olyan tényező, amely képes jelentősen megterhelni például a szív- és érrendszert. Ezért mindkét tényező (zsír és súly) mérése alkalmazható testi kondíciók fenntartása és egészségünk megőrzése érdekében.

TESTZSÍR

A testzsír a szervezet fontos alkotóeleme – az ízületek védelmétől a vitaminbevitelén át a testhőmérséklet szabályozásáig a zsír pótolhatatlan szerepet játszik szervezetünkben. Nem célszerű radikálisan csökkenteni, inkább biztosítani kell megfelelő szintjét, valamint fenntartani az izom és a zsír közötti egyensúlyt.

A VÍZ JELENTŐSÉGE EGÉSZSÉGÜNK MEGŐRZÉSÉBEN

Az emberi szervezet körülbelül 55-60%-ban vízből áll, életkor és nem függvényében eltérő arányban.

A víznek szervezetünkben többértű szerepe van:

- sejtjeink építőköveit alkotja; ez azt jelenti, hogy minden sejt, legyen az bőr-, agy-, vagy izomsejt stb. csak akkor működik megfelelően, ha elegendő vizet tartalmaz,
- szervezetünkben felszabaduló fontos anyag,
- szállítja a szervezet tápanyagait és anyagcseretermékeit.

Fókuszáljunk inkább testünk vízháztartására, amely a zsírszinthez hasonlóan a nap folyamán ingadozik. A releváns eredmények eléréséhez a napnak ugyanabban az időpontjában végezzük a méréseket. A testzsír- és vízmérés eredményeit tekintsük tájékoztató jellegűnek. Gyógyászati célú használatra nem alkalmasak. Inkább mindig konzultáljunk az orvosunkkal ezekről a mérésekről, ha radikális életmód-változtatást fontolgatnánk.



Hibaelhárítási GYIK

A mérlegen a következő hibaüzenetek jelenhetnek meg:

- Lo – Lemerült az elem, cseréljük ki.
- Err – a mérleg túlterhelt, szálljunk le a mérlegről. Ellenkező esetben a mérleg károsodhat.
- C – a terhelés kevesebb, mint 3 kg, ismételjük meg a mérést.

