tehnoteka

https://tehnoteka.rs

Uputstvo za upotrebu

BEURER vaga BG 21



Tehnoteka je online destinacija za upoređivanje cena i karakteristika bele tehnike, potrošačke elektronike i IT uređaja kod trgovinskih lanaca i internet prodavnica u Srbiji. Naša stranica vam omogućava da istražite najnovije informacije, detaljne karakteristike i konkurentne cene proizvoda.

Posetite nas i uživajte u ekskluzivnom iskustvu pametne kupovine klikom na link:

https://tehnoteka.rs/p/beurer-vaga-bg-21-akcija-cena/

beurer

BG 21



DE Diagnosewaage
Gebrauchsanweisung 3

EN Diagnostic bathroom scale
Instructions for use 10

FR Pèse-personne impédancemètre
Mode d'emploi 17

ES Báscula de diagnóstico
Manual de instrucciones 24

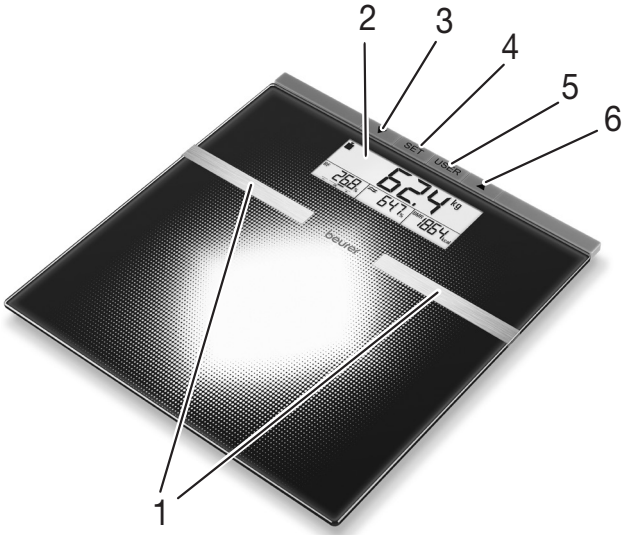
IT Bilancia diagnostica
Istruzioni per l'uso 31

TR Diyagnoz terazisi
Kullanım kılavuzu 38

RU Диагностические весы
Инструкция по применению 45

PL Waga diagnostyczna
Instrukcja obsługi 53

CE



DE Deutsch
1. Elektroden
2. Display
3. „Ab”-Taste
4. „Set”-Taste
5. „USER”-Taste
6. „Auf”-Taste

EN English
1. Electrodes
2. Display
3. „Down“ key
4. „SET“ key
5. „USER“ key
6. „Up“ key

FR Français
1. Electrodes
2. Ecran
3. Touche « bas »
4. Touche « réglage »
5. Touche « USER »
6. Touche « haut »

ES Español
1. Electrodos
2. Pantalla
3. Botón „Disminuir“
4. Botón „SET“
5. Botón „USER“
6. Botón „Incrementar“

IT Italiano
1. Elettrodi
2. Display
3. Tasto „Giù“
4. Tasto „SET“
5. Tasto „USER“
6. Tasto „Su“

TR Türkçe
1. Elektrotlar
2. Gösterge
3. „Aşağı“-Tuşu
4. „Set“-Tuşu
5. „USER“-Tuşu
6. „Yukarı“-Tuşu

RU Русский
1. Электроды
2. Дисплей
3. Кнопка «Уменьшить»
4. Кнопка «Set»
5. Кнопка «USER»
6. Кнопка «Увеличить»

PL Polski
1. Elektrody
2. Wyświetlacz
3. Przycisk „Zmniejszanie”
4. Przycisk „Ustawianie”
5. Przycisk „USER”
6. Przycisk „Zwiększanie”

DEUTSCH

Inhalt

1. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren! 3
   1.1 Sicherheitshinweise 3
   1.2 Allgemeine Hinweise 4
2. Inbetriebnahme 4
   2.1 Batterien 4
   2.2 Nur Gewicht messen 4
   2.3 Benutzerdaten einstellen 4
   2.4 Messung durchführen 5
   2.5 Tipps zur Anwendung 6
3. Ergebnisse bewerten 6
4. Gerät reinigen und pflegen 8
5. Entsorgung 8
6. Fehlmessung 9
7. Garantie/Service 9

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage und Luft.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

! 1. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!

1.1 Sicherheitshinweise



- **Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).

⚠ Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- ⚠ **Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
- ⚠ **Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.

1.2 Allgemeine Hinweise

- Nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage handelt.
- Altersstufen von 10 bis 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 bis 225 cm (3'03" bis 7'05") voreinstellbar. Belastbarkeit: max 180 kg (397 lb, 28 st). Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 1/4 st). Messergebnisse Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil in 0,1%-Schritten.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich eine Umstelltaste, mit der Sie auf „Pfund“ (lb) und „Stones“ (st) umstellen können.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.

2. Inbetriebnahme

2.1 Batterien

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (2 x 3V Batterie CR2032).

2.2 Nur Gewicht messen

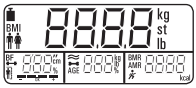


Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden (kein Teppich); ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung. Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittfläche Ihrer Waage! Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige (Abb. 1) bis „0.0“ (Abb. 2) angezeigt wird. Nun ist die Waage zum Messen Ihres Gewichtes bereit.
Stellen Sie sich nun auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt (Abb. 3). Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach 10 Sekunden ab. So lange bleibt das Messergebnis sichtbar.

Achten Sie darauf, dass Sie die Waage immer zuerst einschalten und die Anzeige „0.0“ (Abb. 2) abwarten, bevor Sie sie betreten.

2.3 Benutzerdaten einstellen

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.
Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können. Bitte beachten Sie, dass der Speicher mit 1 beginnt.
Schalten Sie die Waage ein (kurz die Trittfläche betreten). Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint.
Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz. Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Speicherplatz	1 bis 10
Geschlecht	männlich ( ), weiblich ( )
Körpergröße	100 bis 225 cm (3'03" bis 7'05")
Alter	10 bis 100 Jahre
Aktivitätsgrad	1 bis 5

– Werte verändern: Taste ▲ oder ▼ drücken.
– Eingaben bestätigen: Taste „SET“ drücken.

Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt. Die Waage schaltet sich daraufhin automatisch ab.

Aktivitätsgrade

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

Nachdem alle Parameter eingegeben wurden, können nun Gewicht, Körperfett und die weiteren Werte ermittelt werden.

2.4 Messung durchführen

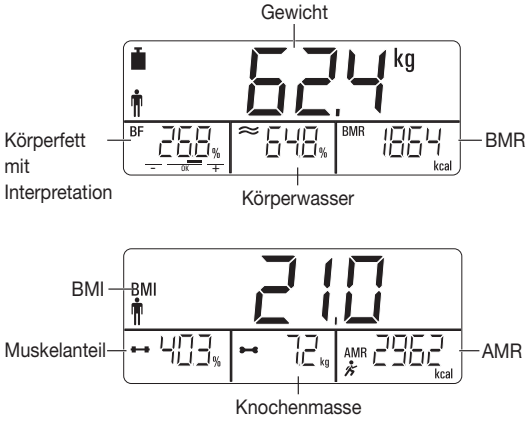
Schalten Sie die Waage ein (kurz die Trittfläche betreten). Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint.
– Drücken Sie die Taste „USER“ und wählen Sie durch ggf. mehrfaches Drücke der Tasten „auf“ bzw. „ab“ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönlichen Grunddaten gespeichert sind und bestätigen Sie mit "USER". Ihre gespeicherten Einstellungen werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0” sowie das ausgewählte Geschlecht erscheint.
– Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Edelstahl-Elektroden stehen.
– Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfett- und Körperwasser-Analyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.

Hinweis: Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

Folgende Daten werden angezeigt:

– Körpergewicht, in kg
– Körperfettanteil in **BF**, in %
– Wasseranteil **≈,** in %
– Muskelanteil, in %
– **BMI**
– die Knochenmasse **,** in kg
– Aktivitätsumsatz AMR, in kcal
– Kaloriengrundumsatz BMR, in kcal

Nach ca. 15 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch ab.



2.5 Tipps zur Anwendung

Wichtig bei der Ermittlung des Körperfett-/Körperwasser-/Muskel-/Knochenanteils:

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Die Messung darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.
Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren.
- Leistungssportler, Bodybuilder.
- Schwangeren.
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen.
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen.
- Bei Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

3. Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

	–	OK		+
Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15–19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
50–59	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
60–69	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
70–100	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%

Frau

	–	OK		+
Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
10–14	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
15–19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
50–59	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%
60–69	<22%	22–27%	27,1–32%	>32,1%
70–100	<23%	23–28%	28,1–33%	>33,1%

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Körperwasser

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<50%	50–65%	>65

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<45%	45–60%	>60

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb können bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.
Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage sind nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenfalls ihren Arzt.
Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	wenig	normal	viel
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39-48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Frau

Alter	wenig	normal	viel
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet: Body-Mass-Index = Körpergewicht : Körpergröße^2. Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m^2]. Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		**BMI**
Untergewicht	Starkes Untergewicht	< 16
	Mäßiges Untergewicht	16-16,9
	Leichtes Untergewicht	17-18,4
Normalgewicht		18,5-25
Übergewicht	Präadipositas	25,1-29,9
Adipositas (Übergewicht)	Adipositas Grad I	30-34,9
	Adipositas Grad II	35-39,9
	Adipositas Grad III	≥ 40

BMR

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig.

Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.
Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1–5) ermittelt.
Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie in Form von Essen und Trinken dem Körper entsprechend wieder zugeführt werden. Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fettspeichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Gesamt-Energie-Umsatz (AMR), kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

Hinweis: Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden. Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

4. Gerät reinigen und pflegen

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.
Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.

ACHTUNG:

- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungs- und Reinigungsmittel!
- Tauchen Sie das Gerät keinesfalls unter Wasser!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

5. Entsorgung

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

Verpackung umweltgerecht entsorgen. 20 PAP

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.



6. Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „oL“ oder „Err“ angezeigt.
Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

Mögliche Fehlerursachen	**Behebung**
– Die maximale Tragkraft von 180 kg (397 lb, 28 st) wurde überschritten.	– Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Unruhiges Stehen.	– Stehen Sie möglichst still.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 75%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 43% oder größer 75%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

7. Garantie/Service

Wir leisten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:
- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 5 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Ulm (Germany) geltend zu machen.

Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:
Service Hotline:
Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144
E-Mail: kd@beurer.de
www.beurer.com

Fordern wir Sie zur Übersendung des defekten Produktes auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:
Beurer GmbH
Servicecenter
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany

Irrtum und Änderungen vorbehalten

ENGLISH

Contents

1. Important notes – keep for later use! 10
   1.1 Safety notes 10
   1.2 General notes 10
2. Operation 11
   2.1 Batteries 11
   2.2 Measuring weight only 11
   2.3 Setting user data 11
   2.4 Taking measurements 12
   2.5 Tips for using the scale 12
3. Evaluation of results 13
4. Cleaning and care of the unit 15
5. Disposal 15
6. Incorrect measurement 15
7. Warranty/service 16

Dear Customer

Thank you for choosing one of our products. Our brand stands for well-engineered, quality made products; driven by innovation and safety. Our product range encompasses a wealth of products for health and well-being in the heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air sectors.
Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Best regards,
Your Beurer Team

! 1. Important notes – keep for later use!



1.1 Safety notes

- **The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers). Otherwise their function could be impaired.**
- Do not use during pregnancy.
- Caution! Do not stand on the scale with wet feet and do not step on the scale when its surface is wet – danger of slipping!
- Keep children away from packing materials (danger of suffocation).

⚠ Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, flush out the affected areas with water and seek medical assistance.
- ⚠ **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Store the batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect the batteries from excessive heat.
- ⚠ **Risk of explosion!** Never throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not disassemble, split or crush the batteries.

1.2 General notes

- Not intended for medical or commercial use.
- Please note that measuring tolerances are possible due to technical reasons because the scale has not been calibrated.

- Ages 10 to 100 years and height settings from 100 to 225 cm (3'03" to 7'05") can be preset. Load capacity: max. 180 kg (397 lb, 28 st). Result in steps of 100g (0.2 lb, 1/4 st). Measurements of body fat, body water and muscle density in steps of 0.1%.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in “kg” and “cm”. On the back of the scale, there is a toggle button where you can select “pounds” (lb) and “stones” (st).
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- The scale should be cleaned occasionally with a damp cloth. Do not use abrasive detergents and never immerse the scale in water.
- Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stove, heating radiator).
- Repairs may only be carried out by customer service or authorized dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.

2. Operation

2.1 Batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery’s protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a “replace battery” indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, “Lo” appears in the display field and the scale automatically switches off. In this case the batteries must be replaced (2 x 3 V lithium battery CR2032).

2.2 Measuring weight only

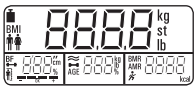


Fig. 1

Place the scale on a firm level floor (no carpet); a firm floor covering is required for correct measurement. Press quickly and forcefully with your foot on the platform of your scale!

The entire display (Fig 1) appears up to “0.0” (Fig. 2) as a self-test (tap-on technology).



Fig. 2

Now the scale is ready to measure your weight.

Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately begins to measure your weight (Fig. 3).

The scale switches off 10 seconds after you step down from it. The measuring result remains visible during this time.



Fig. 3

Make sure that you always switch on the scale first and wait for the display “0.0” (Fig. 2) before stepping on.

2.3 Setting user data

To measure your body fat percentage and other physical data, you must enter your personal user parameters. The scale has 10 memory positions in which you and other members of your family can save and recall personal settings. Please note that the memory begins with 1.

Switch on the scale (tap the standing surface). Wait until the display shows “0.0”.

Then press “SET”. The first memory position will appear flashing on the display. Now you can enter the following settings:

Memory position	1 to 10
Sex	male ( ), female ( )
Body size	100 to 225 cm (3'03" to 7'05")
Age	10 to 100 years
Degree of activity	1 to 5

– Changing the values: Press button ▲ or ▼.
– Confirming the entries: Press the "SET" button.

The values that you have set here are then displayed again one after another. The scale then switches itself off automatically at this point.

Degrees of activity

Selection of the degree of activity must refer to the medium and long term.

Degree of activity	Physical activity
1	None.
2	Low: A small amount of light physical effort (e.g. short walks, light garden work, gymnastic exercises).
3	Medium: Physical effort for 30 minutes at least 2 to 4 times a week.
4	High: Physical effort for 30 minutes at least 4 to 6 times a week.
5	Very high: Intensive physical effort, intensive training or hard physical work for at least one hour daily.

After all parameters have been entered, you can now measure your weight, body fat and the other data.

2.4 Taking measurements

Switch on the scale (tap the standing surface). Wait until the display shows "0.0".

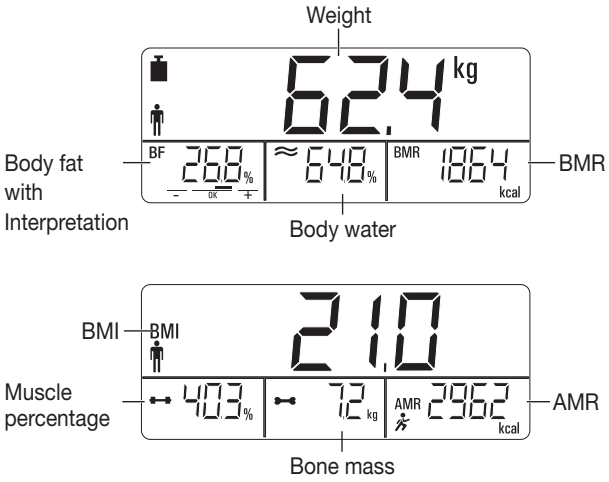
- Press the "USER" button and select the memory space where you would like to save your basic personal data by pressing the "up" or "down" button the appropriate number of times to select the memory space in which your basic personal data is saved and confirm by pressing "USER". Your saved settings will be displayed in sequence until "0.0" and the selected gender appear.
- Step onto the scale with bare feet and make sure that you are standing still with equal weight distribution. Stand on the stainless steel electrodes with both feet.
- Remain on the scale and avoid moving; it is now performing your body fat and body water analysis. This may take a few seconds.

Note: Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other. Otherwise the measurement cannot be performed correctly.The scale immediately begins to measure your weight.

The following data are displayed:

- Body weight in kg
- Body fat percentage **BF** in %
- Water percentage in %
- Muscle percentage in %
- **BMI**
- Bonemass in kg
- Active metabolic rate AMR, in kcal
- Basal metabolic rate BMR, in kcal

The scale switches itself off automatically after approx. 15 seconds.



2.5 Tips for using the scale

Important when measuring body fat/body water/muscle percentage/bone content:

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- The measurement may only be carried out while barefoot and it is helpful if the soles of your feet are slightly damp. Completely dry soles can result in unsatisfactory results, as they have insufficient conductivity.

– Stand still during the measurement.
– Wait several hours after unusually strenuous activity.
– Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.
– Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

The measurement is not reliable for:

– Children under approx. 10 years of age.
– Competitive athletes, bodybuilders.
– Pregnant women.
– Persons with fever, undergoing dialysis, with symptoms of edema or osteoporosis.
– Persons taking cardiovascular medication.
– Persons taking vascodialating or vascoconstricting medications.
– Persons with substantial anatomical deviations in the legs relative to their total height (leg length considerably shorter or longer than usual).

The measuring principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content within seconds, using a current that is not noticeable, is completely non-hazardous and does not pose any risk.
When this measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside constants and/ or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Muscle tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as the fat cells and bones are barely able to conduct the current due to very high levels of resistance.
Please note that the values calculated by the diagnostic scale only represent an approximation of the actual medical analytical values for the body. Only a specialist doctor can precisely establish the body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical methods (e.g. computer tomography).

3. Evaluation of results

Body fat percentage

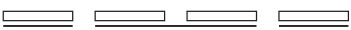
The following body fat percentages are for guidance (contact your physician for further information).

Man



Age	very good	good	average	poor
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Woman



Age	very good	good	average	poor
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated.
It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

Body water:

The body water percentage (%) is normally within the following ranges:

Man

Age	poor	good	very good
10-100	<50%	50-65%	>65

Woman

Age	poor	good	very good
10-100	<45%	45-60%	>60

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.
Body water measurement with this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example concerning age-related water retention. If necessary ask your physician.
Basically, a high body water percentage should be the aim.

Muscle percentage:

The muscle percentage (%) is normally within the following ranges:

Man

Age	low	normal	high
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39-48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Woman

Age	low	normal	high
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is: body mass index = body weight : height^2. The measurement unit for BMI is [kg/m^2]. According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

Category		**BMI**
Underweight	Severely underweight	< 16
	Underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18.5-25
Overweight	Overweight	25.1-29.9
Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	≥ 40

BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest to maintain its basic functions (e.g. while lying in bed for 24 hours). This value largely depends on weight, height and age. It is displayed on the diagnostic scale in kcal/day units using the scientifically recognized Harris-Benedict formula.
Your body requires this amount of energy in any case and it must be reintroduced into your body in the form of nutrition. If you take on less energy over the longer term, this can be harmful to your health.

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy required daily by the body in its active state.
The energy consumption of a human being rises with increasing physical activity and is measured on the diagnostic scale in relation to the degree of activity entered (1–5).
To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less energy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will reduce. If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

Results in relation to time

Note: Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually the result of a loss of fluid.

The interpretation of the results will depend on changes in your overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Sudden changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).
A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

4. Cleaning and care of the unit

The unit should be cleaned occasionally.Clean using a damp cloth, to which you can apply a little detergent if necessary.

IMPORTANT:

- Do not use aggressive solvents or cleaning agents!
- Never immerse the unit in water!
- Do not wash the unit in a dishwasher!

5. Disposal

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



Dispose of packaging in an environmentally friendly manner. 20 PAP

The empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
The codes below are printed on batteries containing harmful substances:
Pb = Battery contains lead,
Cd = Battery contains cadmium,
Hg = Battery contains mercury.



6. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, "oL" or "Err" appears in the display.
If you step onto the scale before "0.0" appears in the display, the scale will not operate properly.

Possible causes of errors	Remedy
– The maximum load-bearing capacity of 180 kg (397 lb, 28 st) was exceeded.	– Only weigh the maximum permissible weight.
– Not standing still.	– Stand as still as possible.
– The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feed is too high (e.g. with heavily callused skin).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.

– Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 75%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
– The proportion of water is outside the measurable range (less than 43% or greater than 75%).	– Please repeat the measurement barefoot. – Dampen the soles of your feet slightly.

7. Warranty/service

In case of a claim under the warranty please contact your local dealer or the local representation which is mentioned in the list “service international”.
In case of returning the unit please add a copy of your receipt and a short report of the defect.

The following warranty terms shall apply:

1. The warranty period for BEURER products is either 5 years or- if longer- the country specific warranty period from date of Purchase.
   In case of a warranty claim, the date of purchase has to be proven by means of the sales receipt or invoice.
2. Repairs (complete unit or parts of the unit) do not extend the warranty period.
3. The warranty shall not be valid for damages because of
   a. improper treatment, e.g. nonobservance of the user instructions.
   b. repairs or tampering by the customer or unauthorised third parties.
   c. transport from the manufacturer to the consumer or during transport to the service centre.
   d. The warranty shall not be valid for accessories which are subject to normal wear and tear (cuff, batteries etc.).
4. Liability for direct or indirect consequential losses caused by the unit are excluded even if the damage to the unit is accepted as a warranty claim.

Subject to errors and changes

FRANÇAIS

Sommaire

1. Consignes importantes – à conserver pour un usage ultérieur! 17
   1.1 Remarques de sécurité 17
   1.2 Remarques générales 18
2. Mise en service 18
   2.1 Piles 18
   2.2 Pesée seule 18
   2.3 Réglages des données de l'utilisateur 18
   2.4 Effectuer une mesure 19
   2.5 Conseils d'utilisation 20
3. Evaluer les résultats 20
4. Nettoyage et entretien de l'appareil 22
5. Élimination 22
6. Mesures erronées 23
7. Garantie/Maintenance 23

Chère cliente, cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un produit de notre assortiment. Notre nom est synonyme de produits de qualité haut de gamme ayant subi des vérifications approfondies, ils trouvent leur application dans le domaine de la chaleur, du contrôle du poids, de la pression artérielle, de la mesure de température du corps et du pouls, des thérapies douces, des massages et de l'air.
Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes.

Avec nos sentiments dévoués
Beurer et son équipe

! 1. Consignes importantes – à conserver pour un usage ultérieur!

1.1 Remarques de sécurité



- **Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser!
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'asphyxie).

⚠ Remarques relatives aux piles

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- ⚠ **Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge pourraient avaler des piles et s'étouffer. Veuillez donc conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respectez les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si la pile a coulé, enfilez des gants de protection et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protégez les piles d'une chaleur excessive.
- ⚠ **Risque d'explosion !** Ne jetez pas les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni court-circuitées.
- En cas de non utilisation prolongée de l'appareil, sortez les piles du compartiment à piles.
- Utilisez uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Remplacez toujours l'ensemble des piles simultanément.
- N'utilisez pas d'accumulateur !
- Ne démontez, n'ouvrez ou ne cassez pas les piles.

1.2 Remarques générales

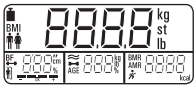
- Pas conçu pour une utilisation médicale ou commerciale.
- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'une balance calibrée.
- Niveaux d'âge de 10 à 100 ans et réglages de la taille de 100 à 225 cm (3'03" à 7'05") ajustables au préalable. Résistance : max 180 kg (397 lb, 28 st). Résultats par graduations de 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle par graduations de 0,1 %.
- À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « cm » et « kg ».
  Au dos du pèse-personne, une touche vous permet de passer l'unité en « livres » (lb) ou en « stones » (st).
- Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyant agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Mettez la balance à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.

2. Mise en service

2.1 Piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un « affichage de changement de piles ». En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message « Lo » s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Dans ce cas, la pile doit être remplacée (2 piles 3 V au lithium CR2032).

2.2 Pesée seule



Ill. 1

Posez la balance sur un sol plan et stable (sans tapis ni moquette) ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte. Du pied, donnez un petit coup énergique sur le plateau de votre balance!
L'appareil effectuant un contrôle automatique, il affiche la totalité de l'écran (Ill. 1) jusqu'à « 0.0 » (Ill. 2). La balance est prête à mesure votre poids. Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement. Ensuite le résultat de la mesure s'affiche. (Ill. 3). Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint au bout de 10 secondes. Pendant cet intervalle, votre poids reste affiché.



Ill. 2



Ill. 3

Avant de monter sur la balance, attendez toujours qu'elle soit allumée et que l'affichage soit sur « 0.0 » (Ill. 2).

2.3 Réglages des données de l'utilisateur

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, il faut enregistrer les données individuelles de l'utilisateur.
La balance est équipée de 10 positions de mémoire d'utilisateurs permettant d'enregistrer et d'afficher les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille. Assurez-vous que la mémoire commence par 1.
Allumez le pèse-personne (montez brièvement sur le plateau de pesée). Posez brièvement le pied sur le plateau et attendez que « 0.0 » s'affiche.

Ensuite appuyez sur « SET ». La première position de mémoire clignote au panneau d'affichage. Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants:

Position de mémoire	1 à 10
Sexe	masculin ( ), féminin ( )
Taille	100 à 225 cm (3'03" à 7'05")
Age	10 à 100 ans
Degré d'activité	1 à 5

– Modifier les valeurs : appuyer sur la touche ▲ ou ▼.
– Confirmer les saisies : appuyez sur la touche « SET ».

Les valeurs réglées s'affichent encore une fois les unes après les autres. Le pèse-personne s'éteint alors automatiquement.

Niveaux d'activité

Le niveau d'activité est sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

Niveau d'activité	Activité physique
1	Aucune.
2	Réduite : peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique par ex.).
3	Moyenne : efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes.
4	Intense : efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.
5	Très intense : efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, au moins pendant 1 heure.

Quand tous les paramètres ont été entrés, il est possible de déterminer le poids, la graisse corporelle et les autres valeurs.

2.4 Effectuer une mesure

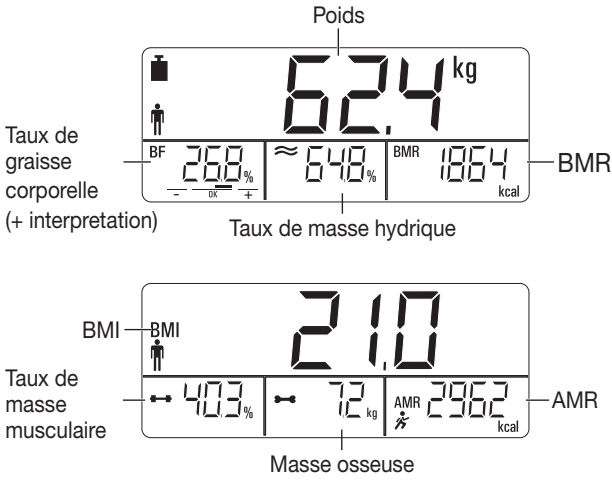
Allumez le pèse-personne (montez brièvement sur le plateau de pesée). Posez brièvement le pied sur le plateau et attendez que « 0.0 » s'affiche.
– Appuyez sur la touche « USER » puis éventuellement plusieurs fois sur les touches « haut » ou « bas » pour choisir l'emplacement où sont sauvegardées vos données personnelles et confirmez avec USER. Vos paramètres enregistrés s'afficheront successivement jusqu'à ce que « 0.0 » ainsi que le sexe choisi s'affichent.
– Montez pieds nus sur la balance et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes en acier inoxydable.
– Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse corporelle et de la masse d'eau est en cours. Ceci peut durer quelques secondes.

Remarque : il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.

Les données suivantes s'affichent:

– Poids en kg
– Taux de graisse corporelle **BF** en %
– Taux de masse hydrique en %
– Taux de masse musculaire en %
– **BMI**
– Masse osseuse en kg
– Consumo calórico del metabolismo activo en kcalAMR, en kcal
– Consumo calórico del metabolismo basal en kcal BMR, en kcal

Au bout d'environ 15 secondes, la balance s'éteint automatiquement.



2.5 Conseils d'utilisation

Informations importantes pour la mesure du taux de graisse/de la masse hydrique/de la masse musculaire/Proportion d'os :

- Pesez- vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- La mesure doit être faite pieds nus; si besoin est, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la B.I.A., l'analyse bioélectrique de l'impédance. À cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permettent de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et pré-sentent donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.Notez que les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un spécialiste équipé de matériel médical (par exemple un tomodensitomètre) est en mesure de déterm.

Le résultat n'est pas pertinent dans les cas suivants:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- Sportifs de haut niveau, Culturistes,
- Femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou de l'ostéoporose,
- les personnes sous traitement cardiovasculaire,
- Les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

3. Evaluer les résultats

Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants sont donnés à titre indicatif (pour avoir plus d'informations, adressez-vous à votre médecin!)

Hommes 

Age	très bien	bien	moyen	mauvais
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Femmes 

Age	très bien	bien	moyen	mauvais
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence.
Notez cependant que des valeurs extrêmement basses peuvent représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique:

Le taux de masse hydrique (%) se situe normalement dans les zones suivantes:

Hommes

Age	mauvais	bien	très bien
10-100	<50%	50-65%	>65

Femmes

Age	mauvais	bien	très bien
10-100	<45%	45-60%	>60

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et un taux de masse musculaire supérieur.
Le taux de masse hydrique déterminé sur cette balance ne permet pas de tirer des conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus dûe à l'âge. Le cas échéant, demandez à votre médecin.
De manière générale, un taux de masse hydrique élevé est souhaitable.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire (%) se situe normalement dans les plages suivantes:

Hommes

Age	faible	normal	élevé
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39-48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Femmes

Age	faible	normal	élevé
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Indice de masse corporelle

L'IMC est un chiffre souvent utilisé pour l'évaluation du poids. Il est calculé à partir des valeurs de poids et de taille. La formule est la suivante : Indice de masse corporelle (IMC) = poids : taille^2. L'unité utilisée pour l'IMC est [kg/m^2]. Chez les adultes (à partir de 20 ans), les poids sont classés à l'aide de l'IMC selon les valeurs suivantes :

Catégorie		**IMC**
Insuffisance pondérale	Poids très insuffisant	< 16
	Poids modérément insuffisant	16 – 16,9
	Poids légèrement insuffisant	17 – 18,4
Poids normal		18,5 – 25
Surcharge pondérale	Préadipose	25,1 – 29,9
Adipose (surpoids)	Adipose de degré I	30 – 34,9
	Adipose de degré II	35 – 39,9
	Adipose de degré III	≥ 40

BMR

Le BMR, le taux métabolique basal, représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour assurer ses fonctions vitales (quand une personne reste couchée pendant 24 heures, par ex.). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge. Sur la balance impédancemètre, elle s'exprime en kcal par jour et elle est le résultat de la formule de Harris Benedict, reconnue scientifiquement.

Votre corps a absolument besoin cette énergie, qui doit lui être apportée sous forme de nourriture.
Si vos apports énergétiques sont inférieurs pendant une longue période, vous risquez de mettre votre santé en danger.

AMR

L'AMR, le taux métabolique actif, représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement. Les besoins énergétiques d'une personne augmentent en fonction de son activité physique ; sur la balance impédancemètre elle est déterminée à l'aide du niveau d'activité entré (1 à 5).
Pour maintenir le poids actuel, il faut que l'énergie dépensée soit restituée au corps sous forme d'aliments et de boissons. Si, pendant une assez longue période, le corps dépense plus d'énergie qu'il lui est restitué, il contrebalance cette différence en puisant dans les réserves de graisse accumulées et le poids diminue. Au contraire, si l'énergie fournie au corps est supérieure au taux métabolique actif (AMR) déterminé pendant une assez longue période, il ne peut consommer ce surplus d'énergie qu'il emmagasine sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps

Remarque : Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois). La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

4. Nettoyage et entretien de l'appareil

Nettoyez de temps en temps l'appareil.
Utilisez pour le nettoyage un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer au besoin un peu de pro-duit vaisselle.

ATTENTION :

- N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs !
- N'immergez en aucun cas l'appareil !
- Ne nettoyez pas l'appareil dans le lavevaisselle !

5. Élimination

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



Emballage à trier. 20 PAP

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des piles est une obligation légale qui vous incombe.
Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.



6. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, « oL »/« Err » s'affiche.
Si vous montez sur la balance avant que « 0.0 » s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

Causes possibles d'erreur	Remède
– La portée maximale de 180 kg (397 lb, 28 st) a été dépassée.	– Peser uniquement le poids maximal autorisé.
– Position non stable.	– Si possible, ne bougez pas.
– La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
– Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 75%).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
– Le taux d'eau corporelle dépasse les limites de la plage mesurable (inférieur à 43 % ou supérieur à 75 %).	– Recommencer la mesure pieds nus. – Humidifier au besoin légèrement la plante des pieds.

7. Garantie/Maintenance

Pour toute demande de garantie, veuillez contacter votre revendeur local ou la succursale locale (cf. la liste « Service client à l'international »).
Lorsque vous retournez l'appareil, assurez-vous d'y joindre une copie de votre preuve d'achat et une brève description du défaut.

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent :
1. La période de garantie des produits BEURER est de 5 ans ou, si elle est plus longue, elle est applicable dans le pays concerné à compter de la date d'achat.
   Pour toute demande de garantie, vous devez prouver la date d'achat par une preuve d'achat ou une facture.
2. Les réparations (appareil complet ou pièces détachées) ne prolongent pas la période de garantie.
3. La garantie n'est pas valable en cas de dommages dus :
   a. à une utilisation inappropriée, par exemple le non-respect des instructions par l'utilisateur ;
   b. à des réparations ou des modifications réalisées par le client ou par une personne non autorisée ;
   c. au transport du fabricant chez le client ou pendant le transport jusqu'au service client ;
   d. pour les accessoires soumis à une usure naturelle (brassard, piles, etc.).
4. Toute responsabilité liée aux dommages consécutifs directs ou indirects causés par l'appareil est exclue même si un droit de garantie est reconnu en cas de dommage à l'appareil.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

ESPAÑOL

Contenido

1. ¡Instrucciones importantes – Guárdelas para su uso ulterior! 24
   1.1 Instrucciones de seguridad 24
   1.2 Instrucciones generales 25
2. Puesta en operación 25
   2.1 Pilas 25
   2.2 Medir solamente el peso 25
   2.3 Ajustar los datos del usuario 25
   2.4 Llevar a cabo la medición 26
   2.5 Consejos para el uso 27
3. Evaluar los resultados 27
4. Limpieza y cuidado del aparato 29
5. Eliminación 29
6. Medición errónea 30
7. Garantía/Asistencia 30

Estimados clientes:

Es un placer para nosotros que usted haya decidido adquirir un producto de nuestra colección. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y calidad estrictamente controlada en los campos de energía térmica, peso, presión sanguínea, temperatura del cuerpo, pulso, terapias suaves, masaje y aire.
Sírvase leer las presentes instrucciones para el uso detenidamente; guarde el manual para usarlo ulteriormente; póngalo a disposición de otros usuarios y observe las instrucciones.

Les saluda cordialmente
Su equipo Beurer

! 1. ¡Instrucciones importantes – Guárdelas para su uso ulterior!

1.1 Instrucciones de seguridad



- **Esta báscula no debe ser utilizada por personas que lleven implantes médicos (por ejemplo, marcapasos cardíacos). De lo contrario podría afectar a la función de dichos implantes.**
- No utilizar durante el embarazo.
- Atención, nunca suba a la báscula con los pies mojados ni cuando la superficie de la báscula esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!
- Mantenga el material de embalaje fuera del alcance de los niños (peligro de asfixia).

⚠ Indicaciones para la manipulación de pilas

- En caso de que el líquido de las pilas entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- ⚠ **¡Peligro de asfixia!** Los niños pequeños podrían tragarse las pilas y asfixiarse. Guarde las pilas fuera del alcance de los niños.
- Fíjese en los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- ⚠ **¡Peligro de explosión!** No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas del compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- ¡No utilice baterías!
- No despiece, abra ni triture las pilas.

1.2 Instrucciones generales

- Aparato no concebido para el uso médico o comercial.
- Tenga en cuenta que existe un margen de tolerancia de medición debido a la tecnología, puesto que no se trata de una báscula calibrada.
- Se pueden preajustar niveles de edad de 10 a 100 años y ajustes de estatura de 100 a 225 cm (3'03" a 7'05"). Capacidad de carga: máx. 180 kg (397 lb, 28 st). Resultados en intervalos de 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Resultados de medición de proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular en intervalos de 0,1%.
- En el estado de suministro, la báscula está ajustada en las unidades “cm” y “kg”. En la parte trasera de la báscula hay una tecla con la que se puede cambiar a “libras” (lb) y “stones” (st).
- Coloque usted la báscula sobre una superficie plana y firme; esta es una condición imprescindible para que la medición sea correcta.
- Es aconsejable limpiar de vez en cuando el aparato con un paño húmedo. No utilice a tal efecto detergentes agresivos y nunca lave el aparato bajo agua.
- Proteja la báscula contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, grandes fluctuaciones de temperatura y no la coloque cerca de fuentes de calor intenso (estufas, calefacciones, radiadores).
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio postventa de o bien por agentes autorizados. No obstante, antes de hacer una reclamación compruebe usted las pilas y, si fuera necesario, cámbielas.

2. Puesta en operación

2.1 Pilas

Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimiento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no funcionara ahora, retire usted la pila completa y vuelva a colocarla. Su báscula está provista de una “indicación de cambio de pila”. Si la báscula se usa con una pila demasiado débil, en la pantalla se visualizará “Lo”, y la báscula se desconectará automáticamente. La pila de la báscula deberá sustituirse en este caso (2 pilas de litio de 3 V, tipo CR2032).

2.2 Medir solamente el peso

Coloque la balanza sobre un suelo firme y plano (no una alfombra); el recubrimiento firme del suelo es una condición necesaria para una medición correcta. ¡Presione usted rápida y fuertemente con el pie la superficie de la báscula!
A continuación tiene lugar un autotest en que se visualiza todas las indicaciones de la pantalla (fig. 1) hasta llegar a “0.0” (fig. 2). Ahora queda la báscula lista para la medición de su peso. Suba ahora a la báscula. Permanezca quieto sobre la báscula distribuyendo su peso homogéneamente sobre ambas piernas. La báscula inicia inmediatamente la medición.
Poco después se indica el resultado de la medición (fig. 3). La báscula se apaga por sí misma 10 segundos después de que usted se baje de ella. Durante este lapso permanece visible el resultado de la medición.

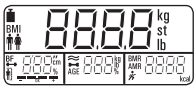


fig. 1



fig. 2



fig. 3

Observe usted que en primer lugar siempre debe conectar la báscula y esperar que la pantalla visualice “0.0” (fig. 2) antes de subirse a aquella.

2.3 Ajustar los datos del usuario

Para poder determinar su masa corporal adiposa y otros valores del cuerpo es necesario que usted almacene los valores personales del usuario.
La báscula dispone de lugares de almacenamiento para 10 usuarios diferentes; usted y los miembros de su familia pueden usarlos para almacenar sus ajustes personales y volver a visualizarlos. Tenga en cuenta que la memoria empieza con 1.
Encienda la báscula (pise brevemente la superficie de pesaje). Espere hasta que se visualice la indicación “0.0”.

Pulse ahora “SET”. En la pantalla parpadea ahora el primer lugar de memorización. Ahora puede usted llevar a cabo los siguientes ajustes:

Lugar de almacenamiento	1 hasta 10
Sexo	masculino ( ), femenino ( )
Estatura	100 hasta 225 cm (3'03" hasta 7'05")

Edad	10 hasta 100 años
Grado de actividad	1 hasta 5

– Cambiar los valores: pulse la tecla ▲ o ▼.
– Confirmar los datos introducidos: pulse la tecla “SET”.

Los valores ajustados así se vuelven a mostrar sucesivamente. La báscula se apaga entonces automáticamente.

Grado de actividad

En la selección del grado de actividad es importante la observación a medio y largo plazo.

Grado de actividad	Actividad física
1	Ninguna.
2	Poca: Ejercicio físico esporádico y suave (p.ej. paseos, trabajo suave en el jardín, ejercicios gimnásticos).
3	3 Media: Ejercicio físico, al menos entre 2 y 4 vez por semana, 30 minutos cada vez.
4	4 Alta: Ejercicio físico, al menos entre 4 y 6 vez por semana, 30 minutos cada vez.
5	Muy alta: Ejercicio físico intenso, entrenamiento intensivo o fuerte trabajo físico diario, al menos 1 hora en cada caso.

Una vez insertados todos los parámetros puede determinarse ahora el peso, la masa adiposa y los otros valores.

2.4 Llevar a cabo la medición

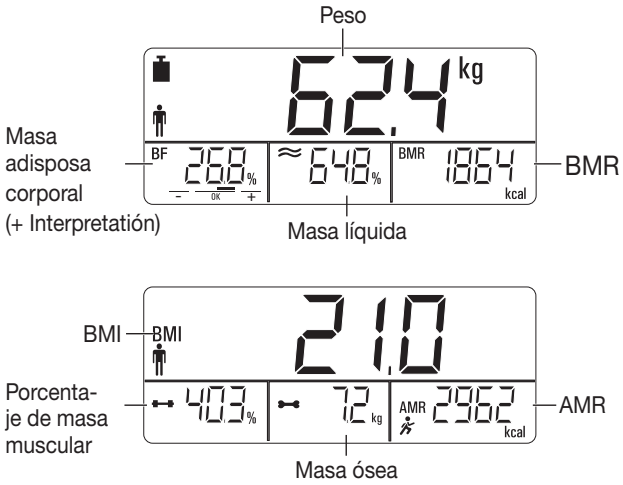
Encienda la báscula (pise brevemente la superficie de pesaje). Espere hasta que se visualice la indicación “0.0”.
– Pulse la tecla "USER" y, pulsando, en su caso, repetidas veces las teclas "arriba" o "abajo", seleccione el puesto de almacenamiento en el que están guardados sus datos personales y confirme con USER. Aparecen consecutivamente sus ajustes guardados, y se visualiza la indicación “0.0”.
– Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar los electrodos de acero.
– Permanezca quieto sobre la báscula; ahora se realiza el análisis de agua y grasa corporal. Esto puede llevar algunos segundos.

Aviso: No debe haber contacto entre los pies, piernas, pantorrillas ni muslos. De lo contrario, la medición no podrá realizarse correctamente.

Se visualizarán los siguientes datos:

– Peso corporal en kg
– Masa adiposa **BF** en %
– Masa líquida en %
– Masa muscular en %
– **BMI**
– Masa ósea en kg
– Metabolismo basal calórico en Kcal (BMR)
– Metabolismo activo en Kcal (AMR)

Después de aprox. 15 segundos, la báscula se desconecta automáticamente.



2.5 Consejos para el uso

Lo siguiente es importante para determinar las masas adiposa, líquida y muscular del cuerpo/Proporción ósea:

- Intente pesarse siempre a la misma hora (mejor por la mañana) tras haber estado en el servicio, en ayu-nas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- La medición siempre debe realizarse descalzo, pudiendo resultar útil humedecer ligeramente las plantas de los pies. Si las plantas de los pies están totalmente secas, los resultados pueden ser incorrectos debido a que presentan una conductividad eléctrica insuficiente.
- No debe haber contacto entre los dos pies, piernas, pantorrillas ni muslos. En caso contrario será imposible realizar la medición correctamente.
- Si ha realizado un ejercicio físico especialmente intenso, espere algunas horas.
- Después de levantarse, espere unos 15 minutos antes de pesarse para que el agua contenida en el organismo pueda distribuirse.
- Tenga en cuenta solo la tendencia a largo plazo. Por lo general las diferencias de peso a corto plazo en el transcurso de pocos días pueden deberse a la pérdida de líquido; sin embargo, el agua corporal des-empeña un papel importante en el bienestar.

El principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica. De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos los porcentajes corporales a través de una corriente no perceptible, inocua y segura. Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o valores indivi-duales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse los porcentajes corporales y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una menor conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy elevada.
Tenga en cuenta que los valores transmitidos por la báscula de diagnóstico solo representan una aproximación a los valores de los análisis médicos reales del cuerpo. Solo un médico especialista puede establecer las proporciones exactas de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y estructura ósea recurriendo a métodos profesionales (p. ej., mediante tomografía computarizada).

La medición no es válida en los siguientes casos:

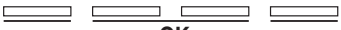
- Niños menores de 10 años.
- Deportistas de alto rendimiento, culturistas.
- Embarazadas.
- Personas con fiebre, sometidas a tratamiento de diálisis, edemas u osteoporosis.
- Personas que toman medicamentos cardiovasculares.
- Personas que tomen medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores.
- Personas con discrepancias anatómicas significativas en sus extremidades inferiores en relación con la estatura total (piernas especialmente acortadas o alargadas).

3. Evaluar los resultados

Masa adiposa corporal

Los siguientes valores de la masa adiposa corporal servirán para orientarse (consulte a su médico para información más detallada).

Varón



Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Mujer



Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

En deportistas se observa a menudo un valor más reducido. Dependiendo del tipo de deporte, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzables pueden ser inferiores a los valores de orientación especificados.
No obstante, observe que si los valores son extremadamente bajos, puede existir peligro para la salud.

Masa líquida:

El porcentaje de masa líquida (%) en el cuerpo se encuentra normalmente entre los siguientes valores:

Varón

Edad	Malo	Bueno	Excelente
10-100	<50%	50-65%	>65

Mujer

Edad	Malo	Bueno	Excelente
10-100	<45%	45-60%	>60

El contenido de agua en la masa adiposa es relativamente bajo. Por esta razón es posible que el porcentaje de masa líquida en personas con un alto porcentaje de masa adiposa, se encuentre por debajo de los valores de referencia. En cambio si se trata de deportistas perseverantes, es posible que sean sobrepasados los valores de referencia debido al bajo porcentaje de masa adiposa y alto porcentaje de masa muscular.
La determinación de la masa líquida con esta báscula no es apropiada para sacar conclusiones médicas, por ejemplo, sobre depósitos de agua debidos a la edad. En caso dado consulte a su médico.
En principio es conveniente esforzarse en obtener un alto porcentaje de masa líquida.

Porcentaje de masa muscular:

El porcentaje de masa muscular (%) en el cuerpo se encuentra normalmente entre los siguientes valores:

Varón

Edad	poco	normal	mucho
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39-48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Mujer

Edad	poco	normal	mucho
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo. El número se calcula de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente: Índice de masa corporal = peso del cuerpo : estatura^2. La unidad del IMC es por lo tanto [kg/m^2]. La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores:

Categoría		**IMC**
Falta de peso	Delgadez severa	< 16
	Delgadez moderada	16-16,9
	Delgadez aceptable	17-18,4
Peso normal		18,5-25
Sobrepeso	Preobesidad	25,1-29,9
Obesidad (sobrepeso)	Obesidad tipo I	30-34,9
	Obesidad tipo II	35-39,9
	Obesidad tipo III	≥ 40

BMR

El metabolismo basal (BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía que consume el cuerpo durante un reposo total para mantener las funciones básicas (por ejemplo, cuando se está acostado reposando durante 24 horas). Este valor depende esencialmente del peso, la estatura y la edad de la persona. La báscula de diagnóstico indica este valor en la unidad kcal/día; el valor se calcula mediante la fórmula científicamente reconocida de Harris Benedict.

En cualquier caso, esta es la cantidad de energía que requiere el cuerpo y que debe serle suministrada nuevamente en forma de alimentos. Si usted suministra menos energía al cuerpo durante períodos mayores, el resultado podría ser perjudicial para la salud.

AMR

El metabolismo activo (AMR=Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía que requiere el cuerpo diariamente en estado activo. El consumo de energía de una persona aumenta al acrecentarse la actividad física; el consumo está determinado en la báscula de diagnóstico mediante el grado de actividad (1–5) especificado.
Para mantener el peso actual es necesario suministrar al cuerpo nuevamente la cantidad correspondiente de energía consumida en forma de comida y bebida. Si durante un espacio mayor de tiempo se suministrara menos energía que la consumida, el cuerpo compensará la diferencia recurriendo principalmente a los depósitos de masa adiposa existentes; el peso se reduce. En cambio, si durante un espacio mayor de tiempo se suministrara al cuerpo más energía que la correspondiente al metabolismo activo (AMR) calculado, el cuerpo no podrá quemar el excedente de energía depositándolo en forma de masa adiposa; el peso aumenta.

Relación temporal de los resultados

Aviso: Tenga en cuenta que sólo posee importancia la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso en el espacio de pocos días suelen ser consecuencia de la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados depende de los cambios del peso total y el porcentaje de músculo, grasa y agua corporales así como de la duración con la que se producen estas modificaciones. Es nece-sario distinguir los cambios rápidos que tienen lugar en cuestión de días de los que se producen a medio plazo (semanas) y largo plazo (meses).
Como regla básica puede considerarse que los cambios de peso a corto plazo representan de forma casi exclusiva alteraciones en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo pueden afectar a la proporción de grasa y músculo.

- Si su peso disminuye a corto plazo, pero su proporción de grasa aumenta o permanece igual, sólo ha perdido agua; p.ej. después de un entrenamiento, la sauna o debido a una dieta limitada a la pérdida rápida de peso.
- Si su peso aumenta a medio plazo, la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual puede que haya creado una valiosa masa muscular.
- Si pierde peso y proporción de grasa corporal al mismo tiempo, su dieta funciona: está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que complete su dieta con ejercicio físico, gimnasio o entrenamiento muscular. De este modo puede aumentar su proporción muscular a medio plazo.
- No se puede sumar la grasa, el agua corporal y la proporción de músculo (el tejido muscular también contiene agua corporal como componente).

4. Limpieza y cuidado del aparato

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.
Utilice un paño húmedo para la limpieza y, en caso necesario, aplique un poco de lavavajillas.

ATENCIÓN:

- No use nunca detergentes o disolventes agresivos!
- No sumerja nunca el aparato en agua!
- No lave el aparato en el lavavajillas!

5. Eliminación

A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato cumpla su vida útil no lo tire con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



Elimine el embalaje respetando el medio ambiente. 

Las pilas usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar las pilas correctamente. Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb: la pila contiene plomo,
Cd: la pila contiene cadmio,
Hg: la pila contiene mercurio.



6. Medición errónea

Si la báscula detecta un error durante la medición, se visualizará "oL"/"Err".
Si usted se sube a la báscula antes de que se visualice "0.0" en la pantalla, la báscula no funcionará correctamente.

Posibles causas del error	Solución
– Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 180 kg (397 lb, 28 st).	– Mida pesos inferiores al límite máximo admisible. – Repita la medición descalzo.
– Detectado movimiento.	– Trate de no moverse.
– La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	– En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
– La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5% o superior a un 75%).	– Repita la medición descalzo. – En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.
– El porcentaje de grasa está fuera del rango de medición (inferior al 43 % o superior al 75 %).	– Repita la medición descalzo. – Humedezca en su caso ligeramente las plantas de los pies.

7. Garantía/Asistencia

En caso de reclamaciones en el marco de la garantía diríjase a su distribuidor local o a la delegación local (ver lista "Service international").
Cuando nos envíe el aparato, adjunte una copia del recibo de compra y una breve descripción del problema.

Se aplican las siguientes condiciones de garantía:

1. El periodo de garantía para productos de BEURER es de 5 años o, si es superior, se aplica el periodo de garantía vigente en el país correspondiente a partir de la fecha de compra.
   En caso de una reclamación de la garantía, la fecha de compra deberá demostrarse con el recibo de compra o una factura.
2. Las reparaciones (todo el aparato o solo algunas piezas) no hacen que se prolongue el periodo de garantía.
3. La garantía no tiene validez para daños debidos a
   a. Uso indebido, p. ej. si no se siguen las instrucciones de uso.
   b. Reparaciones o cambios realizados por el cliente o por una persona no autorizada.
   c. Transporte del fabricante al cliente o durante el transporte al centro de servicio.
   d. La garantía no tiene validez para accesorios sometidos al desgaste habitual (brazalete, pilas, etc.).
4. La responsabilidad por daños derivados directos o indirectos provocados por el aparato también queda excluida incluso si se reconoce una reclamación de la garantía en caso de daño del aparato.

Salvo errores y modificaciones

ITALIANO

Indice

1. Importante:
   da conservare per un uso successivo 31
   1.1 Avvertenze di sicurezza 31
   1.2 Avvertenze generali 32
2. Messa in funzione 32
   2.1 Pile 32
   2.2 Solo misurazione del peso 32
   2.3 Impostare i dati personali 32
   2.4 Eseguire la misurazione 33
   2.5 Consigli per l'uso 34
3. Valutare i risultati 34
4. Pulizia e cura dell'apparecchio 36
5. Smaltimento 36
6. Messaggi di errore 37
7. Garanzia/Assistenza 37

Gentile cliente,

siamo lieti che abbia scelto un prodotto della nostra gamma. Il nostro nome è sinonimo di prodotti di alta qualità continuamente sottoposti a controlli nei settori del calore, del peso, della pressione sanguigna, della temperatura corporea, delle pulsazioni, della terapia dolce, del massaggio e dell'aria.
La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni, di conservarle per un'eventuale consultazione successiva, di metterle a disposizione di altri utenti e di osservare le avvertenze ivi riportate.

Cordiali saluti
Il Suo team Beurer

! 1. Importante: da conservare per un uso successivo

1.1 Avvertenze di sicurezza



- **La bilancia non deve essere utilizzata da persone portatrici di impianti medicali (ad es. pacemaker). In caso contrario, si corre il rischio di danneggiare il loro funzionamento.**
- Non usare per le donne in gravidanza.
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o con la superficie della pedana bagnata – Pericolo di scivolare!
- Tenere i bambini lontani dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).

⚠ Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- ⚠ **Pericolo d'ingestione!** I bambini possono ingerire le batterie e soffocare. Tenere quindi le batterie lontano dalla portata dei bambini!
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
- ⚠ **Rischio di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.
- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batteria dal vano batterie.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.

1.2 Avvertenze generali

- L'apparecchio non è adatto all'uso medico o commerciale.
- Attenzione: sono possibili tolleranze di misurazione poiché la bilancia non è calibrata.
- Livelli di età impostabili tra 10 e 100 anni e altezza impostabile tra 100 e 225 cm. Portata: max 180 kg (397 lb, 28 st). Risultati in intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Risultati di misurazione per percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare in intervalli di 0,1%
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg".
  Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in "libbre" (lb) e "stone" (st).
- Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.
- Pulire di tanto in tanto l'apparecchio con un panno umido. Non utilizzare detergenti aggressivi e non 0immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e tenerlo lontano da fonti di calore (stufe, radiatori).
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza di da rivenditori autorizzati. Prima di ogni reclamo verificare in primo luogo lo stato delle batterie e sostituirle, se necessario.

2. Messa in funzione

2.1 Pile

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinserirle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire la batterias (2 pile CR 2032 al litio da 3 V).

2.2 Solo misurazione del peso

Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido (non su un tappeto); un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta. Con il piede dare colpetti rapidi e risoluti alla pedana della bilancia!

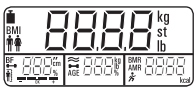


fig. 1

Comparirà a titolo di autotest la visualizzazione completa del display (fig. 1) e in seguito l'indicazione "0.0" (fig. 2). Ora la bilancia è pronta per l'uso. Ora è possibile mettersi sulla bilancia. Rimanere fermi in piedi sulla bilancia distribuendo equamente il peso sulle gambe. La bilancia comincerà immediatamente la misurazione del peso. Apparirà quindi il risultato della misurazione (fig. 3). In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente dopo 10 secondi. Fino ad allora il peso misurato rimarrà visualizzato.



fig. 2



fig. 3

Assicurarsi di accendere la bilancia e di attendere che venga visualizzato "0.0" prima di salirvi sopra.

2.3 Impostare i dati personali

Per poter determinare la percentuale di grasso e gli altri valori corporei è necessario immettere i propri dati personali.
La bilancia dispone di 10 spazi di memoria utente nei quali è possibile memorizzare, e richiamare successivamente, i propri dati personali e quelli dei propri familiari. Tenere presente che la memoria inizia con l'1.
Accendere la bilancia (toccando brevemente la superficie di appoggio). Premendo brevemente la pedana con il piede e attendere fino a quando non appare l'indicazione "0.0".

Premere quindi "SET". Sul display appare lampeggiante il primo spazio di memoria. Si possono eseguire le seguenti impostazioni:

Spazio di memoria	da 1 a 10
Sesso	maschile ( ), femminile ( )
Statura	da 100 a 225 cm (da 3'03" a 7'05")

Etá	da 10 a 100 anni
Livello di attività	da 1 a 5

– Modifica dei valori: premere il pulsante ▲ o ▼.
– Conferma dei valori immessi: premere il pulsante “SET”.

I valori impostati vengono di nuovo visualizzati in sequenza. Successivamente la bilancia si spegne automaticamente.

Gradi di attività

Nella scelta del grado di attività occorre considerare il medio-lungo periodo.

Grado di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Ridotta: poca attività fisica leggera (ad es. passeggiate, lavori di giardinaggio non pesanti, esercizi di ginnastica).
3	Media: attività fisica almeno 2–4 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
4	Elevata: attività fisica almeno 4–6 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
5	Molto elevata: intensa attività fisica, allenamento intenso o duro, attività quotidiana per almeno 1 ora.

Dopo aver immesso tutti i parametri è possibile determinare il peso, il grasso corporeo e gli altri valori.

2.4 Eseguire la misurazione

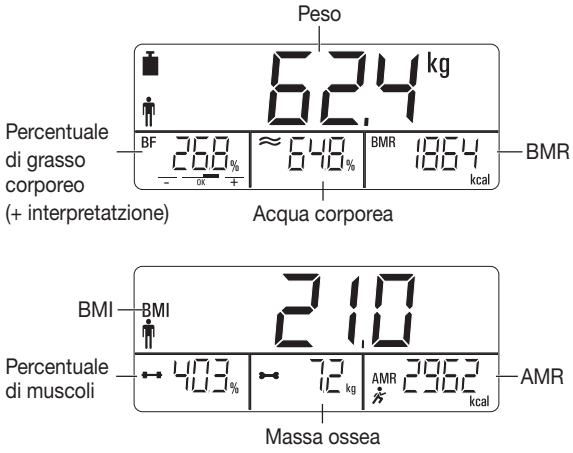
Accendere la bilancia (toccando brevemente la superficie di appoggio). Premendo brevemente la pedana con il piede e attendere fino a quando non appare l‘indicazione “0.0”.
– Premere il pulsante “USER” e selezionare la memoria utente nella quale sono archiviati i propri dati personali eventualmente premendo ripetutamente il pulsante “su” o “giù” e confermare con “USER”. Le impostazioni memorizzate vengono visualizzate in sequenza e al termine compare il valore “0.0”.
– Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi in acciaio inox restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.
– Restare fermi sulla bilancia e attendere l'analisi della massa grassa e della percentuale di acqua. L'operazione può durare qualche secondo.

Avvertenza: fra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce non deve esserci nessun contatto. In caso contrario la misurazione non potrà essere eseguita correttamente.

Vengono visualizzati i seguenti dati:

– Peso in kg
– Grasso corporeo **BF** in %
– Acqua corporea in %
– Muscoli in %
– **BMI**
– massa ossea in kg
– Consumo calorico di base in Kcal (BMR)
– metabolismo di attività in Kcal (AMR)

Dopo circa 15 secondi la bilancia si spegne automaticamente.



2.5 Consigli per l'uso

Importante per la misurazione della percentuale di grasso/acqua/muscoli!/Massa ossea:

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- La misurazione deve essere eseguita sempre a piedi nudi e preferibilmente con le piante dei piedi leggermente umide. Se le piante dei piedi sono troppo asciutte, la loro conduttività elettrica è insufficiente e si possono registrare risultati imprecisi.
- Non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce, poiché in caso contrario potrebbe venirne pregiudicato il corretto funzionamento.
- In caso di grande sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

Principio di misurazione

Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, una corrente impercettibile, assolutamente innocua e non pericolosa, determina le diverse percentuali corporee. Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I tessuti muscolari e l'acqua presentano una buona conducibilità elettrica e di conseguenza una resistenza più bassa. Le ossa e i tessuti adiposi sono invece caratterizzati da una scarsa conducibilità in quando le cellule adipose e le ossa presentano un'elevata resistenza che ostacola la conduzione della corrente.
I valori rilevati dalla bilancia diagnostica si avvicinano solo ai valori reali ottenuti con analisi mediche. Solo uno specialista è in grado di eseguire il calcolo esatto di massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e massa ossea attraverso metodi medici (ad es. la TAC).

La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

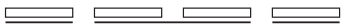
- bambini in età inferiore a circa 10 anni;
- Soggetto molto allenato, Bodybuilder;
- Donna in stato di gravidanza;
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi;
- persone che assumono farmaci cardiovascolari;
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori;
- persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore rispetto alla norma).

3. Valutare i risultati

Percentuale di grasso corporeo

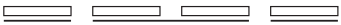
I seguenti valori di grasso corporeo sono un criterio di massima (per altre informazioni su questo argomento consultare il proprio medico!).

Uomo



Età	molto bene	bene	mediocre	male
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Donna



Età	molto bene	bene	mediocre	male
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Nel caso di atleti si nota spesso un valore inferiore. A seconda del tipo di sport praticato, intensità di training e costituzione fisica, possono essere raggiunti valori dei inferiori ai valori indicativi riportati nella tabella.
Si noti comunque che con valori estremamente bassi possono insorgere pericoli per la salute.

Acqua corporea:

La percentuale di acqua (%) corporea si colloca normalmente nei seguenti campi:

Uomo

Età	male	bene	molto bene
10-100	<50%	50-65%	>65

Donna

Età	male	bene	molto bene
10-100	<45%	45-60%	>60

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Per questa ragione le persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo possono avere una percentuale di acqua corporea al di sotto dei valori indicativi. Negli atleti agonistici, viceversa, i valori possono essere superiori a quelli indicativi a causa della bassa percentuale di grasso e dell'alta percentuale di muscoli.
La determinazione dell'acqua corporea con questa bilancia non è adatta a trarre conclusioni mediche, ad es. sull'accumulo di acqua nel corpo dovuto all'età. Consultare il proprio medico su questo argomento.
Fondamentalmente si deve aspirare ad un'alta percentuale di acqua corporea.

Percentuale di muscoli:

La percentuale di muscoli (%) si colloca normalmente nei seguenti campi:

Uomo

Età	bassa	normale	alta
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39-48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Donna

Età	bassa	normale	alta
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Indice di massa corporea

L'indice di massa corporea è utilizzato frequentemente per la valutazione del peso. L'indice viene calcolato in base ai valori di peso e statura, la relativa formula è la seguente: Indice di massa corporea = peso : statura^2. L'unità dell'IMC è pertanto [kg/m^2]. Le categorie di peso per gli adulti (dai 20 anni) in base all'IMC sono le seguenti:

Categoria		**IMC**
Sottopeso	Grave sottopeso	< 16
	Sottopeso moderato	16-16,9
	Leggero sottopeso	17-18,4
Normopeso		18,5-25
Sovrappeso	Sovrappeso	25,1-29,9
Adiposità (sovrappeso)	Obesità	30-34,9
	Obesità grave	35-39,9
	Obesità patologica	≥40

BMR

Il metabolismo basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia necessaria al corpo per mantenere le sue funzioni basali in stato di assoluto riposo (ad es. quando si rimane a letto per 24 ore). Questo valore dipende essenzialmente dal peso, dalla statura e dall'età della persona.
Esso viene indicato sulla bilancia con l'unità kcal/giorno e calcolato sulla base della formula di Harris-Benedict, riconosciuta scientificamente.
Il corpo necessita in ogni caso di questa quantità di energia, che deve essere continuamente fornita al corpo sotto forma di alimenti. Se si assume meno energia per un lungo periodo di tempo, la salute può essere compromessa.

AMR

Il metabolismo di attività (AMR=Active Metabolic Rate) è la quantità di energia che il corpo consuma giornalmente in stato attivo. Il consumo energetico di un essere umano aumenta con l'incremento della sua attività fisica e viene determinato nella bilancia diagnostica tramite il livello di attività (1–5).
Per mantenere il peso attuale è necessario rifornire al corpo l'energia consumata assumendo alimenti sotto forma solida e liquida. Se, durante un lungo periodo, si apporta al corpo un'energia inferiore a quella consumata, il corpo compensa la differenza essenzialmente a spese della riserva di grasso accumulata, ed il peso diminuisce. Se, viceversa, si apporta al corpo durante un lungo periodo una quantità di energia superiore a quella totale calcolata (AMR), il corpo non può bruciare l'eccesso di energia, ma lo deposita nel corpo sotto forma di grasso, ed il peso aumenta.

Interazione temporale dei risultati

Avvertenza: Considerare che conta solo la tendenza nel lungo periodo. Variazioni di peso nell'ambito di qualche giorno sono di regola da imputare a una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si orienta sulle variazioni del peso totale e della percentuale di grasso, acqua e muscoli corporei, nonché sull'intervallo di tempo in cui queste variazioni sono avvenute. Occorre distin-guere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi). Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

- Se il peso diminuisce entro breve termine, mentre la percentuale di grasso corporeo aumenta o rimane invariata, significa che è stata persa solo acqua – ad es. dopo un allenamento, una sauna oppure una dieta mirante solo a una rapida perdita di peso.
- Quando il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso corporeo diminuisce o rimane invariata, potrebbe invece essersi creata della preziosa massa muscolare.
- Quando peso e percentuale di grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta ha successo e che si perde massa grassa.
- Una soluzione ideale è "aiutare" la dieta con attività fisica, allenamento fitness o di forza. In questo modo è possibile incrementare a medio termine la propria percentuale di muscoli.
- Grasso e acqua corporei o percentuale di muscoli non devono essere sommati (il tessuto muscolare contiene anche acqua).

4. Pulizia e cura dell'apparecchio

L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto.
Per la pulizia utilizzare un panno umido e, se necessario, qualche goccia di detergente.

AVVERTENZA:

- Non utilizzare mai solventi o prodotti di pulizia aggressivi!
- Non immergere mai l'apparecchio nell'acqua!
- Non lavare l'apparecchio nella lavastoviglie!

5. Smaltimento

Per motivi ecologici, l'apparecchio non deve essere smaltito tra i normali rifiuti quando viene buttato via. Lo smaltimento deve essere effettuato negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente. 

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge. I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche:
Pb = batteria contenente piombo,
Cd = batteria contenente cadmio,
Hg = batteria contenente mercurio.



6. Messaggi di errore

Il messaggio “OL”/“Err” viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione.
La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore “0.0”.

Possibili cause dell’errore	Soluzione
– È stata superata la portata massima di 180 kg (397 lb, 28 st).	– Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 180 kg.
– Posizione instabile.	– Restare fermi il più possibile.
– La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
– La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 75%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.
– La percentuale di acqua non rientra nel range misurabile (inferiore al 43% o superiore al 75%).	– Ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.

7. Garanzia/Assistenza

Per rivendicazioni nell'ambito della garanzia, rivolgersi al rivenditore locale o alla sede locale (vedere l'elenco “Service international”).
Allegare al reso dell'apparecchio una copia della prova d'acquisto e una breve descrizione del difetto.

Si applicano le seguenti condizioni di garanzia:

1. La garanzia dei prodotti BEURER dura 5 anni oppure, se più lunga, fa fede la durata di garanzia valida dalla data di acquisto di ciascun paese.
   In caso di rivendicazioni, la data di acquisto deve essere dimostrata tramite una prova d'acquisto o una fattura.
2. La durata della garanzia non viene prolungata da riparazioni (dell'intero apparecchio o di parti di esso).
3. La garanzia non ha validità per i danni derivanti da
   a. Uso improprio, ad es. mancata osservanza delle istruzioni per l'uso.
   b. Riparazioni o modifiche effettuate dal cliente o da persone non autorizzate.
   c. Trasporto dal produttore al cliente o durante il trasporto al centro di assistenza.
   d. La garanzia non è valida per gli accessori soggetti a comune usura (manicotto, batterie, ecc.).
4. La responsabilità per danni diretti o indiretti causati dall'apparecchio è esclusa se viene riconosciuta una rivendicazione della garanzia per il danno dell'apparecchio.

TÜRKÇE

İçindekiler

1. Önemli Açıklamalar – sonradan kullanım için saklayınız! 38
   1.1 Güvenlik Talimatları 38
   1.2 Genel Talimatlar 38
2. Çalıştırılması 39
   2.1 Piller 39
   2.2 Yalnız Ağırlığın Tartılması 39
   2.3 Kullanıcı verileri ayarlamak 39
   2.4 Ölçüm yapmak 40
   2.5 Kullanım için öneriler 40
3. Sonuçları değerlendirmek 41
4. Cihaz Temizliği ve Bakımı 43
5. Bertaraf etme 43
6. Hatalı ölçüm 43
7. Garanti / Servis 44

Sayın Müşterimiz,

İmalatımız olan bir ürünü tercih etmenizden dolayı memnuniyetimizi belirtmek isteriz. Adımız, Isı, Ağırlık, Kan Basıncı, Vücut Isısı, Nabız, Yumuşak Terapi, Masaj ve Hava alanlarında ayrıntılı olarak kontrolden geçirilmiş yüksek kaliteli ürünlerin simgesidir. Lütfen bu kullanma talimatını dikkatle okuyup sonrakı kullanımlar için saklayınız, diğer kullanıcıların da okumasına olanak tanıyınız ve belirtilen açıklamalara uyunuz.

Dostane tavsiyelerimizle
Beurer Müessesesi

! 1. Önemli Açıklamalar – sonradan kullanım için saklayınız!



1.1 Güvenlik Talimatları

- **Bu tartı, tıbbi emplantatı (örn. kalp pili) olan kişilerce kullanılmamalıdır. Aksi takdirde, bunların işlevi etkilenebilir.**
- Hamilelik süresinde kullanmayınız.
- Dikkat, tartı üzerine ıslak ayakla çıkmayınız ve tartının yüzeyi nemli ise üzerine basmayınız – Kayma tehlikesi!
- Çocukları, ambalaj malzemesinden uzak tutunuz (Boğulma tehlikesi).

⚠ Pillerle temas etme durumu için uyarılar

- Pil hücresindeki sıvı, cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- ⚠ **Yutma tehlikesi!** Küçük çocuklar pilleri yutabilir ve bunun sonucunda boğulabilir. Bu nedenle pilleri, küçük çocukların erişmeyeceği yerlerde saklayın!
- Artı (+) ve eksi (-) kutup işaretlerine dikkat edin.
- Bir pil aktığında koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- ⚠ **Patlama tehlikesi!** Pilleri ateşle atmayın.
- Piller şarj edilmemeli veya kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Cihazı uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri pil bölmesinden çıkarın.
- Yalnız aynı tip veya eşdeğer tip piller kullanın.
- Her zaman tüm pilleri aynı anda değiştirin.
- Şarj edilebilir pil kullanmayın!
- Pilleri parçalarına ayırmayın, açmayın veya parçalamayın.

1.2 Genel Talimatlar

- Tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir.
- Kalibre edilmemiş bir terazi olduğundan teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları söz konusu olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Yaş 10 ve 100 yıl arasında, boy ise 100 ve 225 cm (3'03" ve 7'05") arasında önceden ayarlanabilir. Maksimum ağırlık: 180 kg (397 lb, 28 st). Sonuçlar 100g'lık (0,2 lb, 1/4 st) artışlarla gösterilir. Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı %0,1'lik artışlarla gösterilir.

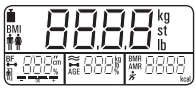
- Fabrika çıkışında terazi “cm” ve “kg” birimlerine ayarlanmıştır. Terazinin arka yüzünde, “Pound” (lb) ve “Stone” (st) birimleri arasında geçiş yapmanıza olanak veren düğme bulunmaktadır.
- Tartıyı sağlam düzgün bir zemine koyunuz; sağlam bir zemin döşemesi, doğru bir ölçüm için ön şarttır.
- Tartı, zaman zaman nemli bir bezle temizlenmelidir. Keskin temizlik maddeleri kullanmayınız ve tartıyı, kesinlikle su altına tutmayınız.
- Tartıyı, darbelere, neme, toza, kimyasal maddelere, aşırı ısı değişimlerine ve yakın ısı kaynaklarına (soba, kalorifer) karşı koruyunuz.
- Onarımlar, yalnız Beurer Müşteri Servisince veya yetkili satıcılar tarafından yapılmalıdır. Her bir reklamasyondan önce, yine de ilk olarak pilleri kontrol ediniz ve gerekirse bunları değiştiriniz.

2. Çalıştırılması

2.1 Piller

Mevcut ise, pil haznesi kapağının izole bandını çekerek pil yatağı kapağını ve de pil koruma folyesini çıkartınız ve pili kutuplarına göre yerleştiriniz. Tartının, herhangi bir fonksiyon göstermemesi halinde, pillerin tamamını çıkarıp yeniden yerleştiriniz. Tartınız, bir “pil değiştirme göstergesi” ile donatılmıştır. Tartıyı zayıf piller ile çalıştırırca, göstergede “Lo” bildirisi belirir ve tartı otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gerekir (2 adet 3 voltluk lityum pil CR 2032).

2.2 Yalnız Ağırlığın Tartılması



Şekil 1



Şekil 2



Şekil 3

Tartıyı sağlam düzgün bir zemine koyunuz; sağlam bir zemin döşemesi, doğru bir ölçüm için ön şarttır. Ayağınızla bir defa hızlı ve kuvvetlice tartınızın ayak basma yerine dokununuz!
Tüm gösterge görüntüleri (Şekil 1) “0.0” (Şekil 2), Kendini tarama olarak görüntülenir.
Artık, tartı, ağırlığınızı tartmaya hazırdır. Tartının üzerine çıkın. Ağırlığınızı eşit bir şekilde iki bacağınıza dağıtarak tartının üzerinde sakin bir şekilde durun.
Tartı, hemen tartma işlemine başlar.
Bunun hemen ardından tartı sonucu belirir (Şekil 3). Ayak basma yüzeyinden indikten 10 saniye sonra tratı kapanır. Bu süre içinde ölçüm sonucu görünüyor olur.

Tartının üzerine çıkmadan önce, daima önce çalıştırıp “0.0” (Şekil 2) görüntüsünü beklemeniz gerektiğine dikkat ediniz.

2.3 Kullanıcı verileri ayarlamak

Vücut yağı oranını ve vücut değerlerini belirleyebilmek için, kişisel kullanıcı verilerini hafızaya kaydetmeniz gerekir. Tartı, kendinizin ve aile bireylerinizin kişisel ayarlarını kaydedebilmesi ve bunları tekrar çağırabilmesi için 10 kullanıcı hafıza kaydetme yerine sahiptir. Lütfen hafızanın 1 ile başladığını dikkate alın.
Teraziyi açın (basma yüzeyine kısaca basın). Göstergede “0.0” belirene kadar bekleyiniz.
Sonra “SET” tuşuna basınız. Göstergede şimdi yanıp sönerek ilk hafıza yeri belirir. Artık aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz:

Hafıza yeri	1’den 10’a kadar
Cinsiyet	erkek ( ), kadın ( )
Vücut büyüklüğü	100’den 225 cm’ye kadar (3'03"’den 7'05"e kadar)
Yaş	10’dan 100 yaşına kadar
Hareketlilik derecesi	1’den 5’e kadar

- Değerlerin değiştirilmesi: ▲ veya ▼ tuşuna basın.
- Girişlerin onaylanması: “SET” tuşuna basın.

Burada ayarlanan değerler bir kez daha art arda gösterilir. Bunun üzerine terazi otomatik olarak kapanır.

Aktivite dereceleri

Aktivite derecesi seçiminde orta ve uzun süreli gözlem belirleyicidir.

Aktivite derecesi	Vücut aktivitesi
1	Yok.
2	Düşük: Az ve hafif bedensel yorgunluklar (örneğin yürüyüş yapmak, hafif bahçe işi, jimnastik hareketleri).
3	Orta: Bedensel yorgunluklar, ortalama haftada 2 ila 4 defa, her defasında 30 dakika.
4	Yüksek: Bedensel yorgunluklar, ortalama haftada 4 ila 6 defa, her defasında 30 dakika.
5	Çok yüksek: Yoğun bedensel yorgunluklar, günde en az 1 saat yoğun çalışma veya ağır bedensel iş.

Tüm parametreler girildikten sonra, artık ağırlık, vücut yağı ve diğer değerler belirlenebilir.

2.4 Ölçüm yapmak

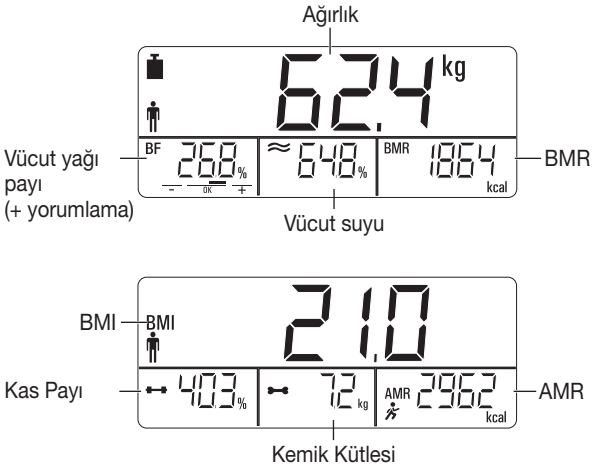
Teraziyi açın (basma yüzeyine kısaca basın). Göstergede "0.0" belirene kadar bekleyiniz.
- "USER" düğmesine basın ve "yukarı" veya "aşağı" düğmelerine gerektiğinde birkaç kez basarak kişisel başlangıç verilerinizin kaydedildiği hafıza konumunu seçin ve "USER" ile onaylayın. Kaydedilen ayarlarınız art arda gösterilir ve ekranda "0.0" ifadesi belirir.
- Terazinin üzerine çıplak ayakla çıkın ve paslanmaz çelik elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.
- Terazinin üzerinde hareket etmeden durun. Şimdi vücut yağı ve vücut sıvısı analizi gerçekleştiriliyor. Bu işlem birkaç saniye sürebilir.

Not: Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru uygulanamaz.

Aşağıdaki veriler gösterilir:

- kg cinsinden vücut ağırlığı
- Vücut yağ oranı **BF**, % olarak
- Su oranı, % olarak
- Kas oranı, % olarak
- **BMI**
- Kemik kütlesi [kg]
- Kalori temel oranı Kcal olarak (BMR)
- Aktif metabolizma [kcal] (AMR)

Yaklaşık 15 saniye sonra terazi otomatik olarak kapanır.



2.5 Kullanım için öneriler

Vücut yağının, vücut suyunun ve kas oranlarının belirlenmesinde şunlar önemlidir/Kemik oranı:
- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkünse günün aynı saatinde (en iyisi sabah), tuvalete gittik-ten sonra, aç karnına ve kıyafetsiz olarak tartılmalısınız.
- Ölçüm, sadece yalınayak ve amaca uygun olarak hafifçe nemlendirilmiş ayak tabanlarıyla yapılmalıdır. Kuru ayak tabanlarının iletkenlik özelliği az olduğundan, tamamen kuru ayak tabanları tatmin edici olmayan sonuçlara yol açabilir.

– Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru olarak gerçekleşmeyebilir.
– Alışılmadık yorucu bedensel çalışmadan sonra birkaç saat bekleyiniz.
– Ayağa kalktıktan sonra yaklaşık 15 dakika bekleyiniz ki, vücudunuzdaki su dağılabilsin.
– Önemli olan uzun süreli eğilimin hesaplanmasıdır. Kural olarak, birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık fark-lılıklarının nedeni sıvı kaybıdır ve vücuttaki su sağlık için önemli bir role sahiptir.

Çalışma Prensibi

Bu terazi B.I.A., biyoelektrik empedans analizi prensibiyle çalışır. Bu prensipte hissedilemeyen, tamamen sakıncasız ve tehlikesiz bir akım sayesinde saniyeler içinde vücut oranlarının tayin edilmesi sağlanır. Bu elektrik direnci (empedans) ölçümüyle ve sabit ya da bireysel değerlerin (yaş, boy, cinsiyet, etkinlik derecesi) hesaplanmasıyla vücut yağ oranı ve vücudun diğer özellikleri tayin edilebilir. Kas dokusu ve su iyi bir elektrik iletkenliğine sahiptir ve bu nedenle daha düşük bir dirence sahiptir. Bunlara karşın kemik ve yağ dokusu daha düşük iletkenliğe sahiptir, çünkü yağ hücreleri ve kemikler dirençlerinin çok yüksek olması nedeniyle neredeyse hiç akım iletmez.
Diyagnoz terazisi tarafından saptanan değerlerin yalnızca vücudun gerçek, tıbbi analiz değerlerine yakın değerleri ifade ettiklerini göz önünde bulundurun. Yalnızca uzman doktorlar tıbbi yöntemlerle (örn. bilgisa-yar tomografisi) vücut yağını, vücut suyunu, kas oranını ve kemik yapısı tam olarak belirleyebilir.

Aşağıdaki durumlarda tespitlerin güvenilirliği yoktur:

– 10 yaşın altındaki çocuklarda.
– Performans sporcusu, Vücut geliştirici.
– Hamileler.
– Ateşi olan, diyaliz tedavisi gören, ödem belirtileri olan veya kemik erimesi olan şahıslarda,
– Kardiyovasküler ilaç alan şahıslarda.
– Damar genişleten veya damar daraltan ilaçlar kullanan şahıslarda.
– Bacaklarında boylarıyla ilgili mühim derecede anatomik farklılıkları olan kişilerde (Bacak uzunluğu önemli derecede kısa veya uzun ise).

3. Sonuçları değerlendirmek

Vücut yağı payı

Aşağıdaki belirtilen vücut yağı değerleri size bir ipucu verirler (daha fazla bilgi için lütfen doktorunuza başvurunuz!).

Erkek – OK +

Yaş	çok iyi	iy	orta	kötü
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Kadın – OK +

Yaş	çok iyi	iy	orta	kötü
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Sporcularda çoğunlukla daha düşük bir değer tespit edilir. Uygulanan spor türüne, antrenman yoğunluğuna ve bedensel yapıya göre, öngörülen değerlerin daha altında kalan değerlere ulaşılabilir.
Lütfen, yine de aşırı düşük değerlerde sağlık tehlikesinin olabileceğine dikkat ediniz.

Vücut suyu:

Vücut suyu payı, normalde aşağıda sıralanan alanlarda yer alır:

Erkek

Yaş	kötü	iyi	çok iyi
10-100	<50%	50-65%	>65

Kadın

Yaş	kötü	iyi	çok iyi
10-100	<45%	45-60%	>60

Vücut yağı o dukça az su içerir. Bu nedenle, yüksek bir vücut yağ payı olan kişilerde, vücut su payı, yukarıda belirtilen değerlerin altında bulunabilir. Dayanıklı sporcularda ise bunun zıttına, ,düşük yağ payı ve yüksek kas payı nedeniyle standart değerler, aşılabilir.
Bu tartı ile vücut suyu belirlemesi, örn. yaşa bağlı olarak su toplanmaları gibi tıbbi sonuçları hesaba katmaya uygun değildir. Gerekli olması halinde doktorunuza başvurunuz.
Prensip olarak, yüksek bir vücut suyu payının sağlanması geçerlidir.

Kas Payı:

Kas payı, normalde aşağıda sıralanan alanlarda yer alır:

Erkek

Yaş	az	normal	çok
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39-48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Kadın

Yaş	az	normal	çok
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Body Mass Index (Vücut kütle endeksi)

Body-Mass-Index (BMI), çoğunlukla vücut ağırlığının değerlendirilmesi için yararlanılan bir sayıdır. Sayı, vücut ağırlığı ve boy ölçüsü değerlerinden hesaplanır, bununla ilgili formül şöyledir: Body-Mass-Index = Vücut ağırlığı: Boy ölçüsü^2. Buna göre BMI birimi [kg/m^2]'dir. BMI uyarınca ağırlık dağılımları yetişkinlerde (20 yaşından itibaren) aşağıdaki değerlerdedir:

Kategori		**BMI**
Düşük kilo	Çok düşük kilo	< 16
	Orta düşük kilo	16-16,9
	Hafif düşük kilo	17-18,4
Normal kilo		18,5-25
Fazla kilo	Obezite öncesi	25,1-29,9
Adipositas (Yüksek ağırlık)	1. derece obezite	30-34,9
	2. derece obezite	35-39,9
	3. derece obezite	≥40

BMR

Bazal metabolik oran (BMR = Basal Metabolic Rate), vücudun tamamen dinlenmesi sırasında temel fonksiyonlarını yürütebilmesi için gereksinim duyduğu enerji miktarıdır (örn. 24 saat yatakta yatılırsa).
Bu değer, başlıca ağırlık, vücut büyüklüğü ve yaşa bağlıdır. Tanı tartısında o, kcal/ Gün biriminde gösterilir ve bilimsel olarak kabul görmüş Harris-Benedict-Formülü aracılığıyla hesaplanır.
Bu enerji miktarına vücudunuzun kesinlikle ihiyacı vardır ve besin olarak vücuda tekrar sağlanmalıdır.
Uzun süre vücudunuza daha az enerji aldığınızda bu sağlığa zararlı etki yapabilir.

AMR

Aktif metabolik oran (AMR = Aktive Metabolic Rate), vücudun aktif durumda iken günlük tükettiği enerji miktarıdır. Bir insanın enerji tüketimi, gittikçe çoğalan bedensel etkinlikle artar ve tanı tartısında girilmiş hareketlilik derecesi (1-5) üzerinden belirlenir.
Güncel ağırlığı korumak için, tüketilen enerji yiyecek ve içecek olarak vücuda uygun olarak geri sağlanmalıdır. Uzunca bir süre tüketilenden daha az enerji alınmışsa, vücut başlıca depolanmış yağ reservlerinden bu farkı kapatır, kilo kaybı oluşur. Bunun aksine, uzunca bir süre hesaplanan toplam enerji oranından (AMR) daha fazla enerji alınmışsa, vücut enerji fazlalığını yakamaz, fazlalık yağ olarak depolanır ve kilo alınır.

Sonuçların Zamansal İlişkisi

Not: Yalnız uzun süreli eğilimin anlamlı olduğuna dikkat ediniz. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık değişikliklerine genelde sıvı kaybı neden olur.

Sonuçların yorumu, toplam ağırlıktaki değişikliklere, yüzdesel olarak yağ, su ve kas oranlarına ve bu değiş-ikliklerin gerçekleştiği zamana göre yapılır. Gün cinsinden çabuk değişiklikler orta süreli değişikliklerden (hafta cinsinden) ve uzun süreli değişikliklerden (ay) ayrılır.Temel kural olarak geçerli olan şudur:Ağırlıktaki kısa süreli değişiklikler ancak su miktarındaki değişiklikler olabilir, orta ve uzun süreli değişiklikler ise yağ ve kas oranındaki değişikliklerdir.

- Kısa süreli olarak kilo kaybı olursa ve yağ oranı yükselir veya aynı kalırsa su kaybettiniz demektir - örne-ğin antrenmandan, saunadan veya hızlı kilo kaybına neden olan sınırlı diyetten.
- Ağırlık orta vadede artar ve yağ oranı düşer veya aynı kalırsa, değerli bir kas kütlesi yaptınız demektir.
- Ağırlık ve yağ oranı eş zamanlı olarak düşerse diyetiniz işe yarıyor demektir - yağ kütlesi kaybediyorsunuz.
- İdeal olanı diyetinizi bedensel aktivite, egzersiz veya güç gerektiren çalışmalarla desteklemenizdir. Böylece orta vadede kas oranınızı da arttırabilirsiniz.
- Yağ, su veya kas oranı arttırılmamalıdır (kas dokusu sudan meydana gelen parçalar da içerir).

4. Cihaz Temizliği ve Bakımı

Cihaz zaman zaman temizlenmelidir.
Temizleme işlemi için, gereksinim durumunda üstüne bir miktar deterjan da ekleyebileceğiniz nemli bir bez kullanınız.

⚠ DİKKAT:

- Hiçbir zaman sert kir çözücü ve temizleyici maddeler kullanmayınız!
- Cihazı kesinlikle suyun altına tutmayınız!
- Cihazı bulaşık makinesinde yıkamayınız!

5. Bertaraf etme

Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihazı evsel atıklarla beraber elden çıkarmayın. Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri üzerinden bertaraf edilebilir. Cihazı hurda elektrikli ve elektronik eşya direktifine – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun olarak bertaraf edin. Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.



Ambalajı çevreye saygılı şekilde bertaraf edin. 

Kullanılmış,şarjı tamamen boşalmış piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel çöp alma yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır. Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:
Pb = Pil kurşun içeriyor,
Cd = Pil kadmiyum içeriyor,
Hg = Pil cıva içeriyor.



6. Hatalı ölçüm

Tartı, tartma işleminde bir hata saptadığında “0L”/“Err” göstergesi belirir.
Göstergede “0.0” belirmeden tartı üzerine çıkmanız halinde tartı doğru çalışmaz.

Olası Hata Nedenleri	Giderme
– Maksimum 180 kg (397 lb, 28 st) taşıma kapasitesi aşıldı.	– Sadece müsaadeli maksimum ağırlığı tartın.
– Hareketli duruş.	– Mümkün olduğunca hareketsiz durun.
– Elektrotlar ile ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örn. ayaktaki aşırı nasırlardan dolayı).	– Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. – Gerektiğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasırları giderin.
– Yağ oranı tartılabilir kesim dışında kalıyor (%5 ten küçük veya %55 den büyük).	– Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. – Gerektiğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.

– Sıvı oranı ölçülebilir aralığın dışındadır (%43'ten küçük veya %75'ten büyük).	- Ölçümü çıplak ayakla tekrarlayın. - Gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe nemlendirin.

7. Garanti / Servis

Garanti ile ilgili talepleriniz için bölgenizdeki yetkili satıcınıza veya bölgenizdeki şubeye başvurun (“Uluslararası servis” listesine bakın).
Cihazı geri gönderirken faturanızın bir kopyasını ve arızanın kısa açıklamasını ekleyin.

Aşağıdaki garanti koşulları geçerlidir:

1. BEURER ürünlerinin garanti süresi 5 yıldır veya – daha uzun ise – ilgili ülkede geçerli olan satın alma tarihinden itibaren garanti süresi kabul edilir.
   Garanti talebinde satın alma tarihi bir satış fişi veya fatura ile belgelenmelidir.
2. Onarım (cihazın tamamı veya parçaları) garanti süresinin uzamasını sağlamaz.
3. Garanti aşağıdakiler sonucu oluşan hasarlar için geçerli değildir:
   a. Usulüne uygun olmayan kullanım, örn. kullanım talimatlarına uyulmaması.
   b. Müşteri veya yetkisiz kişiler tarafından yapılan onarımlar.
   c. Üreticiden müşteriye nakliye veya servis merkezine nakliye sırasında oluşan hasarlar.
   d. Normal yıpranmaya uğrayan aksesuarlar (manşet, piller vb.) için garanti geçerli değildir.
4. Cihaz hasar gördüğünde bir garanti talebi kabul edilmesi durumunda da cihazın neden olduğu doğrudan veya dolaylı netice kabilinden doğan hasarlar için sorumluluk üstlenilmez.

Hata ve değişiklik hakkı saklıdır

РУССКИЙ

Содержание

1. Важные указания – хранить для последующего использования! 45
   1.1 Указания по технике безопасности 45
   1.2 Общие указания 46
2. Ввод в эксплуатацию 46
   2.1 Батарейки 46
   2.2 Только измерение веса 46
   2.3 Настройка пользовательских данных 46
   2.4 Проведение измерения 47
   2.5 Советы по использованию 48
3. Анализ результатов 49
4. Чистка прибора и уход за ним 51
5. Утилизация 51
6. Неверное измерение 52
7. Гарантия/сервисное обслуживание 52

Многоуважаемый покупатель!

Мы рады тому, что Вы выбрали товар из нашего ассортимента. Изделия нашей компании высочайшего качества, используемые для измерения веса, артериального давления, температуры тела, частоты пульса, в области мягкой терапии и массажа . Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования, дайте ее прочитать и другим пользователям и строго соблюдайте приведенные в ней указания.

С дружескими пожеланиями сотрудники компании Beurer

! 1. Важные указания – хранить для последующего использования!

1.1 Указания по технике безопасности



- **Запрещается пользоваться весами лицам с медицинскими имплантатами (например, с кардиостимулятором). В противном случае могут произойти сбои в работе имплантатов.**
- Не использовать во время беременности. Возможны неточности из-за околоплодных вод.
- Внимание! Не становитесь на весы, если Ваши ноги или поверхность весов мокрые - Вы можете поскользнуться!
- Не допускайте попадания упаковочного материала в руки детей (опасность удушья).

⚠ Обращение с элементами питания

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- ⚠ **Опасность проглатывания мелких частей!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Обращайте внимание на обозначение полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отделение для батареек сухой салфеткой, надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
- ⚠ **Опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.
- Заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.

1.2 Общие указания

- Запрещается использование прибора в медицинских и коммерческих целях.
- Обратите внимание, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет о некалиброванных весах.
- Предварительно настраиваются возрастные группы от 10 до 100 лет и настройки роста от 100 до 225 см (3'03" до 7'05"). Нагрузка: макс. 180 кг (397 фунтов, 28 стоуна). Данные с ценой деления 100 г (0,2 фунта, 1/4 стоуна). Данные измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы с точностью 0,1%.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг». На задней стороне весов находится кнопка переключения, при помощи которой Вы можете изменить единицу измерения на «фунты» (lb) и «стоуны» (st).
- Весы следует устанавливать на твердом ровном полу; твердое, не прогибающееся напольное покрытие является необходимым условием точного измерения.
- Рекомендуется периодически протирать прибор влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Оберегайте прибор от толчков, воздействия влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близко расположенных источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Ремонт разрешается выполнять только персоналу сервисной службы или авторизованных торговых представителей. Прежде чем предъявлять претензию, проверьте батарейки и при необходимости замените их.

2. Ввод в эксплуатацию

2.1 Батарейки

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батарейки». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение «Lo», и весы автоматически выключаются. В этом случае батарейку следует заменить (1 литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032).

2.2 Только измерение веса

Установите весы на прочный, ровный пол (но не на ковер); прочное напольное покрытие является условием точных измерений. Быстро и сильно нажмите ногой на платформу весов!

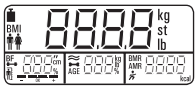


рис. 1

В качестве самотестирования появляется полная индикация дисплея (рис.1), затем показывается „0.0“ (рис. 2).



рис. 2

Теперь весы готовы к измерению веса. Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу же начинают измерение. Индикация мигает до тех пор, пока не будет получен результат измерений. Сразу же после этого показывается полученный результат (рис. 3).После того, как Вы сходите с платформы, весы отключаются через 10 секунд. До тех пор результат измерений остается на дисплее.



рис. 3

Учтите, что, прежде чем встать на весы, Вы должны включить их и дождаться появления индикации „0.0“ (рис. 2).

2.3 Настройка пользовательских данных

Для того, чтобы можно было определить процентное содержание жировой ткани и другие параметры, следует ввести в память весов личные данные пользователя.

Весы имеют ячейки памяти на10 пользователей, которые можно использовать для сохранения и вызова личных настроек всех членов семьи. Имейте в виду, что нумерация памяти начинается с 1.

Включите весы (встаньте на весы и сойдите с них). Дождитесь появления на дисплее показания «0.0».

Затем нажмите кнопку «SET». На дисплее отображается (мигает) первая ячейка памяти. Теперь Вы можете сделать следующие настройки:

Ячейка памяти	от 1 до 10
Пол	мужской ( ), женский ( )
Рост	от 100 до 225 см (3'03" до 7'05")
Возраст	от 10 до 100 лет
Уровень активности	от 1 до 5

– Изменить показатели: нажмите кнопку ▲ или ▼.
– Подтвердить ввод данных: нажмите кнопку «SET».

Установленные здесь значения будут поочередно отображены еще раз. После этого весы отключаются автоматически.

Степени активности

Для выбора степени активности имеет значение средне- или долгосрочное наблюдение.

Степень физической активности	**Физическая активность**
1	Нет.
2	Низкая: Низкая или лёгкая физическая нагрузка (напр. прогулки, лёгкая работа в саду, гимнастика).
3	Средняя: Физическая нагрузка как минимум 2–4 раза в неделю, по 30 минут.
4	Высокая: Физическая нагрузка как минимум 4–6 раз в неделю, по 30 минут.
5	Очень высокая: Интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжёлый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

После того, как были введены все параметры, можно определить вес, процентное содержание жировой ткани и другие значения.

2.4 Проведение измерения

Включите весы (встаньте на весы и сойдите с них). Дождитесь появления на дисплее показания «0.0».
– Нажмите кнопку «USER» и многократным нажатием кнопок «вверх» или «вниз» выберите ячейку памяти, в которой сохранены ваши основные личные данные данные, и подтвердите выбор нажатием кнопки «USER». Сохраненные личные настройки будут последовательно отображаться друг за другом до появления индикации «0.0».
– Встаньте на весы без обуви, обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах из нержавеющей стали, равномерно распределив вес на обе ноги.
– Спокойно стойте на весах, пока проводится анализ жировой массы и содержания жидкости в теле. Это может занять несколько секунд.

Указание! Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- Масса тела в кг
- процентное содержание жировой ткани **BF**, в %
- процентное содержание воды ≈, в %
- процентное содержание мышечной ткани, в %
- **BMI**
- Костная масса в кг
- Уровень основного обмена в ккал (BMR)
- Активный расход энергии в кка (AMR)

Примерно через 15 сек. весы автоматически отключаются.



2.5 Советы по использованию

Важно учитывать при определении составляющей жировой ткани/воды/мышечной массы/массы костей:

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натощак и без одежды.
- Измерение должно проводиться только босиком; подошвы стоп можно слегка смочить. Абсолютно сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, так как они имеют слишком низкую проводимость.
- Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.
- После необычных физических нагрузок подождите несколько часов.
- После того, как Вы встали утром с постели, подождите около 15 минут, чтобы имеющаяся в теле вода могла равномерно распределиться.
- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

Принцип измерения

Данные весы работают по принципу B.I.A. (биоимпедансометрия). Таким способом за считанные секунды с помощью незаметного, абсолютно безопасного электрического тока можно определить состав тела человека.

Посредством измерения электрического сопротивления (импеданса) с учетом постоянных величин или индивидуальных параметров (возраст, рост, степень активности) можно определить долю жировой массы или других веществ в организме. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электрическую проводимость, поэтому уровень сопротивления здесь невелик. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют небольшую электрическую проводимость, так как жировые клетки и кости из-за очень высокого сопротивления практически не проводят ток.

Учитывайте, что значения, определенные диагностическими весами, являются лишь приближенными к реальным медицинским значениям, полученным в результате анализа. Долю жировой массы, тканевой жидкости, мышечной массы и строение костей может определить только врач, используя медицинские методы (например, компьютерную томографию).

Результаты измерений неверные:

- у детей младше 10 лет;
- профессиональных спортсменов, культуристов;
- беременных;
- лиц с высокой температурой, лечащихся диализом, склонных к отекам или больных остеопорозом;
- лиц, принимающих лекарства против заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- лиц, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие средства;
- лиц со значительными анатомическими отклонениями ног относительного общего роста (длина ног значительно уменьшена или увеличена).

3. Анализ результатов

Процентное содержание жировой ткани

Приведенные ниже значения процентного содержания жировой ткани представляют собой лишь ориентировочные величины (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины



Возраст	очень хорошо	хорошо	удовлетвори-тельно	плохо
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Женщины



Возраст	очень хорошо	хорошо	удовлетвори-тельно	плохо
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

У спортсменов часто бывает более низкое значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и физической конституции могут быть достигнуты значения, которые значительно меньше указанных ориентировочных значений.
Но учтите, что при слишком низких значениях может возникнуть опасность для здоровья.

Процентное содержание воды:

Процентное содержание воды обычно находится в следующих пределах:

Мужчины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<50%	50-65%	>65

Женщины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<45%	45-60%	>60

Жировая ткань содержит относительно мало воды. Поэтому у людей с высоким процентным содержанием жировой ткани процентное содержание воды может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, требующими выносливости, напротив, ориентировочные значения могут быть превышены из-за малого процентного содержания жировой ткани и большого процентного содержания мышечной ткани.
Процентное содержание воды, определенное с помощью этих весов, непригодно для того, чтобы делать медицинские заключения, например, о возрастном накоплении воды в организме. При необходимости обратитесь к врачу.
В принципе, нужно стремиться к высоким значениям процентного содержания воды.

Процентное содержание мышечной ткани:

Процентное содержание мышечной ткани обычно находится в следующих пределах:

Мужчины

Возраст	мало	норма	много
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39-48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Женщины

Возраст	мало	норма	много
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Индекс массы тела (BMI)

Индекс массы тела (BMI) - это число, которое часто используется при оценке массы тела человека. Это число рассчитывается, исходя из массы тела человека и его роста, по следующей формуле: Индекс массы тела = масса тела : Рост^2. Единицей измерения индекса массы тела соответственно является [кг/м^2]. Для взрослых людей (20 лет и старше) распределение по весу на основании BMI происходит следующим образом:

Категория		**BMI (индекс массы тела)**
Недостаточная масса тела	Острый дефицит массы	< 16
	Средний дефицит массы	16-16,9
	Легкий дефицит массы	17-18,4
Нормальный вес		18,5-25
Избыточный вес	Предожирение	25,1-29,9
Ожирение (избыточный вес)	Ожирение I-й степени	30-34,9
	Ожирение II-й степени	35-39,9
	Ожирение III-й степени	≥ 40

BMR

Уровень основного обмена (BMR = Basal Metabolic Rate) – это количество энергии, которое требуется организму в полном покое для обеспечения своих основных функций (например, если 24 часа лежать в кровати). Эта величина в значительной степени зависит от веса, роста и возраста. Диагностическими весами она показывается в единицах «ккал/сутки»; расчет производится по признанной современной наукой формуле Гарриса-Бенедикта.

Данное количество энергии требуется организму в любом случае; оно должно быть возвращено ему в виде питания. Если Вы в течение долгого времени получаете меньше энергии, это может повлечь вред для здоровья.

AMR

Уровень активного обмена (AMR=Active Metabolic Rate) – это количество энергии, которое потребляет организм в активном состоянии за сутки. Расход человеком энергии возрастает с увеличением физической нагрузки и определяется диагностическими весами по предварительно записанному в память уровню активности (1–5).

Для поддержания веса потребленная энергия должна быть возмещена организму в виде еды и жидкости. Если в течение длительного времени организм получает меньше энергии, чем потребляет, то он компенсирует разницу, используя накопленные запасы жировой ткани, вес уменьшается. И наоборот: если в течение длительного времени организм получает больше энергии, чем рассчитанное суммарное потребление энергии (AMR), то он не может сжечь избыток энергии, и тот откладывается в организме в виде жировой ткани; как результат – увеличение веса.

Временная связь результатов

Указание! Обратите внимание, что это всё имеет значение только при достаточно длительном наблюдении. Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней как правило вызваны потерей жидкости.

Трактовка результатов даётся на основании изменений общей массы тела, процентного соотношения жировой массы, содержания жидкости и мышечной массы тела, и зависит от промежутка времени, за который эти изменения произошли.Кратковременные изменения в течение дня могут сильно отличатся от среднесрочных изменений (в течение недели) и долгосрочных изменений (месяцы).
Как правило, кратковременные изменения в основном связаны с содержанием жидкости, в то время как средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями в жировой и мышечной массах.

- Кратковременное снижение массы и одновременный рост или неизменное количество жировой массы вызваны исключительно снижением жидкости в организме, напр. в результате тренировки, посещения сауны или при быстрой потере массы под воздействием диеты.
- Если отмечается среднесрочное увеличение массы при снижении или неизменном количестве жировой массы, возможно, произошло увеличение мышечной массы.
- Если Вы отмечаете одновременное снижение общей массы и жировой массы, Ваша диета работает – Вы теряете жировую массу.
- Идеальным является сочетание диеты с физической деятельностью, занятиями фитнесом или силовыми нагрузками. При этом Вы можете наблюдать среднесрочное повышение мышечной массы.
- Нельзя суммировать жировую массу, содержание жидкости или мышечную массу, так как мышечные ткани также содержат жидкости, учитывающиеся при содержании жидкости.

4. Чистка прибора и уход за ним

Периодически следует чистить прибор.
Для чистки используйте влажную тряпочку, на которую нанесите при необходимости моющее средство.

ВНИМАНИЕ:

- Ни в коем случае не пользуйтесь растворителями и чистящими средствами!
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду!
- Запрещается чистить прибор в стиральной или посудомоечной машине!

5. Утилизация

В интересах охраны окружающей среды категорически запрещается выбрасывать прибор по за- вершении срока его службы вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Утилизировать упаковку в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды. 

Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батарейки в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек. эти знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:
Pb = свинец,
Cd = кадмий,
Hg = ртуть.



6. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение «0L»/«Err». Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация «0.0», весы не функционируют должным образом.

Возможные причины неполадок	Устранение
– Был превышен макс. допустимый вес 180 кг (397 фунтов, 28 стоуна).	– Не превышать макс. допустимый вес.
– Неустойчивое положение.	– Стойте неподвижно.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 75%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.
– Доля жидкости в теле находится за пределами измеряемого диапазона (меньше 43 % или больше 75 %).	– Повторите измерения, стоя на весах босыми ногами. – При необходимости слегка смочите подошвы ступней.

7. Гарантия/сервисное обслуживание

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.

POLSKI

Spis treści

1. Istotne uwagi – należy zachować do późniejszego wykorzystania 53
   1.1 Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa 53
   1.2 Wskazówki ogólne 54
2. Uruchomienie 54
   2.1 Baterie 54
   2.2 Pomiar wyłącznie masy ciała 54
   2.3 Ustawianie danych użytkownika 54
   2.4 Przeprowadzanie pomiarów 55
   2.5 Wskazówki istotne przy stosowaniu wagi 56
3. Ocena wyników 56
4. Czyszczenie i konserwacja urządzenia 58
5. Utylizacja 58
6. Niewłaściwe pomiary 59
7. Gwarancja/serwis 59

Szanowni Klienci,

bardzo dziękujemy za wybór jednego z naszych wyrobów. Nazwa naszej firmy oznacza wysokiej jakości wyroby, dokładnie sprawdzone w zakresie zastosowań w obszarach nagrzewania, pomiarów masy ciała, ciśnienia krwi, temperatury ciała, tętna, łagodnej terapii, masażu i powietrza.
Prosimy o dokładne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi oraz o zatrzymanie jej do późniejszego użytku, udostępniając ją innym użytkownikom oraz przestrzegając zawartych w niej informacji.

Z poważaniem,
Zespół firmy Beurer

! 1. Istotne uwagi – należy zachować do późniejszego wykorzystania

1.1 Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



- **Waga nie może być używana przez osoby z medycznymi implantami (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie ich funkcjonowanie może ulec zakłóceniu.**
- Nie używać w czasie ciąży.
- Uwaga! Na wagę nie wolno stawać mokrymi stopami, ani kiedy powierzchnia wagi jest mokra – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!
- Opakowanie wagi należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia).

⚠ Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć dane miejsce wodą i skontaktować się z lekarzem.
- ⚠ **Istnieje niebezpieczeństwo połknięcia!** Małe dzieci mogłyby połknąć baterie i się nimi udusić. Dlatego baterie należy przechowywać w miejscach niedostępnych dla dzieci.
- Należy zwrócić uwagę na znak polaryzacji plus (+) i minus (-).
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić przegrodę na baterie suchą szmatką.
- Baterie należy chronić przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- ⚠ **Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nie wolno ładować ani zwierać baterii.
- W przypadku niekorzystania z urządzenia przez dłuższy czas wyjąć baterie z przegrody.
- Należy używać tylko tego samego lub równoważnego typu baterii.
- Zawsze należy wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Nie należy używać akumulatorów!
- Nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać baterii.

1.2 Wskazówki ogólne

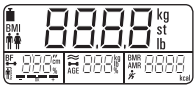
- Nieprzystosowany do użytku medycznego lub komercyjnego.
- Proszę pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga cechowana.
- Możliwość nastawy stopni wiekowych od 10 do 100 lat oraz ustawienia wzrostu od 100 do 225 cm (3'03" do 7'05"). Obciążenie: maks. 180 kg (397 lb, 28 st.). Wyniki w krokach 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Wyniki pomiarów procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody w krokach co 0,1%.
- Ustawionymi fabrycznie jednostkami wagi są centymetry i kilogramy. Z tyłu wagi znajduje się przełącznik służący do zmiany jednostek na „funty" (lb) i „kamienie" (st).
- Wagę należy ustawić na stabilnym podłożu, co jest warunkiem uzyskania prawidłowych pomiarów.
- Od czasu do czasu wagę należy wyczyścić wilgotną ściereczką. Nie należy stosować agresywnych środków czyszczących i nie wolno czyścić wagi pod strumieniem bieżącej wody.
- Urządzenie należy chronić przed uderzeniem, wilgocią, kurzem, chemikaliami, znacznymi wahaniami temperatury i zbyt bliskimi źródłami ciepła (piece, grzejniki).
- Naprawy można dokonywać jedynie w punkcie obsługi klienta Beurer lub w autoryzowanych punktach sprzedaży. Przed wniesieniem reklamacji prosimy o sprawdzenie stanu baterii i ich ewentualną wymianę.

2. Uruchomienie

2.1 Baterie

Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczająca baterię, a następnie założyć ją zgodnie z biegunowością do komory na baterie. Jeżeli waga nie pracuje, należy wyjąć baterię całkowicie i założyć ją znowu. Waga posiada wskaźnik sygnalizujący konieczność wymiany baterii. W czasie stosowania wagi przy zbyt słabej baterii, na wyświetlaczu pojawia się napis „Lo" i waga zostaje automatycznie wyłączona. W takim przypadku należy wymienić baterię wagi (2 baterie litowa o napięciu 3 V, typ CR2032).

2.2 Pomiar wyłącznie masy ciała



Rys. 1

Ustawić wagę na równym, stałym podłożu (nie dywan); stałe podłoże jest niezbędne do tego, aby pomiar był prawidłowy. Należy krótko i silnie dotknąć stopą powierzchni wagi!

Całkowity odczyt (Rys. 1) pojawi się jako! „0.0" (Rys. 2) oznaczający test samokontrolny wagi (technologia dotykowa).

Obecnie waga jest gotowa do przeprowadzenia pomiaru masy ciała. Należy stanąć na wadze bez poruszania się i rozłożyć równo masę ciała na obie nogi. Waga natychmiast rozpocznie pomiar masy ciała.



Rys. 2

Waga wyłącza się po 10 sekundach od zejścia z niej. W tym czasie widoczny pozostaje wynik pomiaru.

Należy pamiętać o tym, aby przed wejściem na wagę zawsze najpierw ją włączyć i zaczekać do pojawienia się na wyświetlaczu napisu „0.0" (Rys. 2).



Rys. 3

2.3 Ustawianie danych użytkownika

Aby możliwy był pomiar udziału tkanki tłuszczowej i innych wartości, należy w pamięci wagi zapisać osobiste dane użytkownika.

Waga dysponuje 10 miejscami pamięci, na których można zapisać osobiste ustawienia użytkowników i ponownie je wywoływać. Należy zwrócić uwagę, że pamięć zaczyna się od 1.

Włącz wagę (wejdź na chwilę na powierzchnię ważenia). Dotykając krótko stopą jej powierzchni i odczekać do pojawienia się komunikatu „0.0".

Wcisnąć „SET". Na wyświetlaczu zacznie migać pierwsze miejsce pamięci. Teraz można wprowadzić następujące ustawienia:

Miejsce pamięci	1 do 10
Płeć	mężczyzna ( ), kobieta ( )
Wzrost	100 do 225 cm (3'03" do 7'05")
Wiek	10 do 100 lat
Stopień aktywności	1 do 5

– Zmiana wartości: nacisnąć przycisk ▲ lub ▼.

– Potwierdzenie wprowadzonej wartości: nacisnąć przycisk „SET”.

Ustawione w powyższy sposób wartości wyświetlane są jeszcze raz jedna po drugiej. Waga wyłączy się automatycznie.

Stopień aktywności fizycznej

Wybór stopnia aktywności fizycznej zależy w głównej mierze od okresu (średni lub długi), na jaki jest planowany.

Stopień aktywnośc i fizycznej	Aktywność fizyczna
1	Brak.
2	Mała: mały wysiłek fizyczny (np. spacer, lekka praca w ogrodzie, ćwiczenia gimnastyczne).
3	Średnia: wysiłek fizyczny przynajmniej 2 - 4 razy w tygodniu, po 30 minut.
4	Duża: wysiłek fizyczny przynajmniej 4 - 6 razy w tygodniu, po 30 minut.
5	Bardzo duża: duży wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna, codziennie, przynajmniej przez 1 godzinę.

Po ustawieniu wszystkich parametrów można dokonywać pomiarów masy ciała, tkanki tłuszczowej i pozostałych wartości.

2.4 Przeprowadzanie pomiarów

Włącz wagę (wejdź na chwilę na powierzchnię ważenia). Dotykając krótko stopą jej powierzchni i odczekać do pojawienia się komunikatu „0.0”.

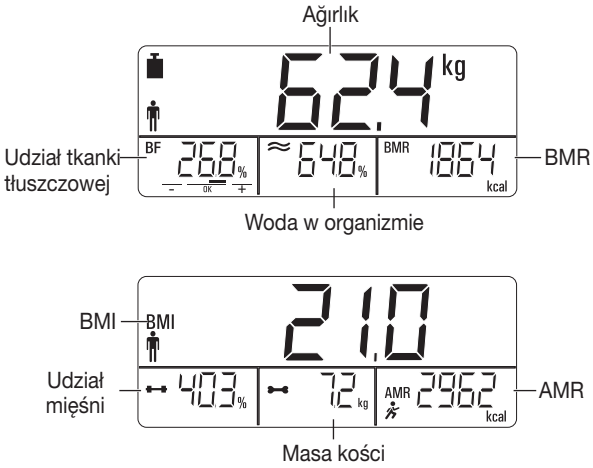
– Nacisnąć przycisk „USER”, a następnie wybrać swoje miejsce w pamięci, naciskając kilkakrotnie przycisk „do góry” lub „w dół” i zatwierdź przyciskiem USER. Zapisane ustawienia zostaną kolejno wyświetlone, a następnie pokaże się wartość „0.0”.
– Stań boso na wadze i zwróć uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się, oraz aby stanąć obiema nogami na elektrodach ze stali szlachetnej.
– Stać spokojnie na wadze; teraz zostanie wykonana analiza tkanki tłuszczowej i wody w organizmie. Może to trwać kilka sekund.

Wskazówka: Stopy, nogi, łydki i uda nie mogą się stykać. W innym przypadku pomiar może nie być prawidłowy.

Wyświetlone zostaną następujące dane:

– Masa ciała w kg
– Udział tkanki tłuszczowej **BF**, w %
– Udział wody, w %
– Udział mięśni, w %
– **BMI**
– masa kości w kg
– Podstawowa przemiana materii w kcal (BMR)
– czynna przemiana materii w kcal (AMR)

Po ok. 15 sekundach waga wyłączy się automatycznie.



2.5 Wskazówki istotne przy stosowaniu wagi

Informacje istotne przy pomiarach zawartości procentowej tkanki tłuszczowej / wody / tkanki mięśniowej/Tkanka kostna:

- Aby wyniki były porównywalne, należy ważyć się o możliwie stałych porach (najlepiej rano), po skorzystaniu z toalety, na trzeźwo i bez ubrań.
- Pomiar w/w parametrów może być wykonywany wyłącznie na boso, przy czym pomocne jest lekkie zwilżenie podeszw stóp. Całkowicie suche podeszwy stóp mogą dawać niewystarczające wyniki ze względu na niedostateczne przewodzenie.
- W czasie pomiaru, stopy, nogi, łydki ani uda nie mogą się stykać ze sobą ponieważ ma to wpływ na dokładność wyników.
- Po wyjątkowo ciężkim wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin.
- Po wyjściu z łóżka należy odczekać ok. 15 minut, aby dać czas na odpowiednie rozmieszczenie się wody w organizmie.
- Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe (następu-jące w ciągu kilku dni) wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie. Woda odgrywa jednak ważną rolę dla samopoczucia.

Zasada działania

Waga ta działa zgodnie z zasadą analizy B.I.A., impedancji bioelektrycznej. Przy tym w ciągu kilku sekund możliwy jest pomiar składników masy ciała przez nieodczuwalny i całkowicie nieszkodliwy przepływ prądu. Za pomocą pomiaru oporu elektrycznego (impedancji) i przy uwzględnieniu podczas pomiaru stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności) można określić ilość tkanki tłuszczowej oraz inne wskaźniki ciała. Tkanka mięśniowa i woda mają dobre przewodnictwo elektryczne, a tym samym mniej-szy opór. Natomiast kości i tkanka tłuszczowa mają małą przewodność, ponieważ komórki tłuszczowe i kości dzięki bardzo wysokiej oporności praktycznie nie przewodzą prądu.
Należy pamiętać, że wartości uzyskane za pomocą wagi diagnostycznej stanowią jedynie przybliżenie rze-czywistych, analitycznych wartości medycznych ciała. Jedynie lekarz może przeprowadzić dokładny pomiar tkanki tłuszczowej, wody w organizmie, tkanki mięśniowej i struktury kości, posługując się metodami medycz-nymi (np. tomografią komputerową).

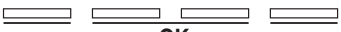
Pomiary tych parametrów za pomocą niniejszej wagi nie są wiarygodne dla:

- dzieci poniżej 10 roku życia;
- sportowiec wyczynowy, kulturysta;
- ciąża;
- osób z gorączką, dializowanych oraz z objawami obrzęków lub osteoporozy;
- osób przyjmujących leki na choroby krążenia, leki powodujące rozszerzanie lub zwężanie naczyń krwionośnych;
- osób z zasadniczymi wadami anatomicznymi, dotyczącymi długości kończyn dolnych w stosunku do długości reszty ciała (nogi znacząco krótsze lub dłuższe niż zwykle).

3. Ocena wyników

Udział tkanki tłuszczowej

Poniższe wartości tkanki tłuszczowej są jedynie orientacyjne (aby uzyskać więcej informacji należy zwrócić się do lekarza!).

Mężczyźni 

wiek	bardzo dobrze	dobrze	średnio	źle
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Kobiety 

wiek	bardzo dobrze	dobrze	średnio	źle
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

U sportowców często wykazywany jest niski udział tkanki tłuszczowej. Zależnie od uprawianej dyscypliny sportu, intensywności treningów i budowy ciała można uzyskać wartości leżące poniżej podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, iż bardzo niskie wartości udziału tkanki tłuszczowej stanowią poważne zagrożenia dla zdrowia.

Woda w organizmie:

Udział wody w organizmie mieści się zazwyczaj w następującym przedziale:

Mężczyźni

wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	<50%	50-65%	>65

Kobiety

wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	<45%	45-60%	>60

Tkanka tłuszczowa zawiera względnie mało wody. Dlatego udział wody w organizmie u osób o dużym udziale tkanki tłuszczowej może leżeć poniżej podanych wartości orientacyjnych. Natomiast u osób uprawiających sporty wytrzymałościowe wartości te ze względu na niski udział tkanki tłuszczowej i wysoką masę mięśniową mogą być przekroczone.
Określenie wody w organizmie przy pomocy wagi nie powinno być stosowane do wyciągania wniosków medycznych, np. o zatrzymywaniu wody w organizmie u osób starszych. W razie wątpliwości należy zwrócić się do lekarza. Zasadniczo należy dążyć do wyższych wartości wody w organizmie.

Udział mięśni:

Udział mięśni mieści się zazwyczaj w następującym przedziale:

Mężczyźni

wiek	mało	w normie	dużo
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39-48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Kobiety

wiek	mało	w normie	dużo
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Wskaźnik masy ciała BMI

Wskaźnik masy ciała (BMI) to wartość często wykorzystywana do oceny wagi ciała. Wielkość ta jest obliczana na podstawie wagi ciała i wzrostu. Oblicza się ją według następującego wzoru: wskaźnik masy ciała (BMI) = waga ciała: wzrost^2. Jednostką BMI jest zatem [kg/m^2]. Klasyfikacja masy ciała na podstawie BMI w przypadku osób dorosłych (powyżej 20 lat) odbywa się w oparciu o poniższe wartości:

Kategoria		**Współczynnik BMI**
Niedowaga	Duża niedowaga	< 16
	Średnia niedowaga	16 – 16,9
	Lekka niedowaga	17 – 18,4
Waga prawidłowa		18,5 – 25
Nadwaga	Zagrożenie otyłością	25,1 – 29,9
Otyłość (nadwaga)	I stopień otyłości	30 – 34,9
	II stopień otyłości	35 – 39,9
	III stopień otyłości	≥ 40

BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR - Basal Metabolic Rate) to ilość enegrii potrzebnej organizmowi w stanie spoczynku do podtrzymania głównych funkcji życiowych (np. przy 24-godzinnym leżeniu w łóżku).
Wartość ta zależy w znacznym stopniu od masy ciała, wzrostu i wieku.
Wyświetlana jest w jednostkach kcal/dzień i obliczana na podstawie uznanego naukowo wzoru Harrisa-Benedicta.

Tę ilość energii organizm musi koniecznie otrzymać w postaci pożywienia. Jeżeli przez dłuższy czas organizm otrzymuje zmniejszoną dawkę energii, możne to negatywnie odbić się na zdrowiu.

AMR

Aktywna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii potrzebnej organizmowi w stanie aktywności na dzień. Zużycie energii wzrasta wraz ze zwiększaniem wysiłku fizycznego i określane jest na wadze przy pomocy stopnia aktywności (1-5).
Aby utrzymać aktualną masę ciała, należy zużywaną energię uzupełniać w jedzeniu i piciu. Jeżeli przez dłuższy czas organizmowi dostarczana jest zmniejszona ilość energii niż energia zużywana, organizm czerpie niedobory energii z odłożonych komórek tłuszczowych, a masa ciała spada. Jeżeli natomiast przez dłuższy czas organizmowi dostarczana jest większa ilość energii niż obliczony wskaźnik AMR, nadmiar energii nie może zostać wykorzystany i odkładany jest w postaci komórek tłuszczowych, a masa ciała wzrasta.

Czasowa zależność wyników pomiarów

Wskazówka: Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie.

Wyniki zależą od zmian ciężaru ciała, procentowych zmian zawartości tłuszczu, wody i mięśni oraz czasu, w jakim doszło do tych zmian. Nagłe zmiany, następujące w ciągu kilku dni, należy odróżniać od zmian średniej długości (w okresie kilku tygodni) oraz od zmian długotrwałych (w okresie kilku miesięcy).
Jako regułę można przyjąć, że krótkotrwałe zmiany ciężaru ciała są prawie wyłącznie wynikiem zmian w zawartości wody, podczas gdy zmiany średniej długości oraz długotrwałe dotyczą również zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej.

- Jeśli ciężar ciała zmniejszy się na krótko, a zawartość tłuszczu wzrośnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to, że zmniejszyła się jedynie zawartość wody w organizmie – np. po treningu, poby-cie w saunie lub diecie mającej na celu szybkie zmniejszenie ciężaru ciała.
- Jeśli natomiast po średniodługim okresie czasu ciężar ciała wzrośnie, a zawartość tłuszczu spadnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to rozbudowanie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli ciężar ciała i zawartość tłuszczu zmniejszają się równocześnie, oznacza to, że zastosowana dieta jest prawidłowa – utrata masy tłuszczowej.
- W idealnym przypadku dieta powinna być połączona z aktywnością fizyczną, treningami fitness lub siło-wymi. W ten sposób można w średniodługim okresie czasu zwiększyć masę mięśniową.
- Nie należy sumować wyników pomiaru tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i zawartości wody (tkanka mięśniowa również zawiera wodę).

4. Czyszczenie i konserwacja urządzenia

Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie.
Do czyszczenia używać wilgotnej ściereczki, ewentualnie z niewielką ilością płynu do mycia naczyń.

UWAGA:

- Nigdy nie używać rozpuszczalników ani żrących środków czyszczących!
- Pod żadnym pozorem nie zanurzać urządzenia w wodzie!
- Nie czyścić urządzenia w zmywarce!

5. Utylizacja

Ze względu na ochronę środowiska naturalnego po zakończeniu okresu eksploatacji urządzenia nie należy go wyrzucać wraz ze zwykłymi odpadami domowymi. Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.
Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska. 20 PAP.
Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Użytkownik

jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami. Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:
Pb = bateria zawiera ołów,
Cd = bateria zawiera kadm,
Hg = bateria zawiera rtęć.



6. Niewłaściwe pomiary

Jeżeli waga wykryje jakiś błąd w czasie realizowanego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się „oL"/„Err" (błąd).
Wejście na wagę przed pojawieniem się na wyświetlaczu „0.0", spowoduje wadliwe funkcjonowanie urządzenia.

Możliwe przyczyny usterek	Czynności korygujące
– Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 180 kg (397 lb, 28 st).	– Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia.
– Użytkownik porusza się.	– W miarę możliwości należy stać spokojnie.
– Za wysoki jest opór elektryczny między elektrodami i podeszwami stóp (np. w przypadku zrogowaciałej skóry).	– Powtórzyć badanie na boso. – Jeżeli trzeba, należy nieco zmoczyć podeszwy stóp. Jeżeli to konieczne, usunąć zrogowacenia ze skóry podeszw stóp
– Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru (mniej niż 5% lub powyżej 75%).	– Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. – Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.
– Poziom wody znajduje się poza zakresem pomiaru (mniej niż 43% lub więcej niż 75%).	– Powtórzyć pomiar boso. – W razie potrzeby lekko zwilżyć podeszwy.

7. Gwarancja/serwis

W przypadku roszczeń z tytułu gwarancji należy zwrócić się do miejscowego dystrybutora lub partnera (patrz lista „Service international").
Przy odsyłce urządzenia należy załączyć kopię dowodu zakupu i krótki opis usterki.

Obowiązują następujące warunki gwarancji:
1. Okres gwarancji na produkty firmy BEURER wynosi 5 lata lub, jeśli jest dłuższy, obowiązuje w danym kraju od daty zakupu.
   W przypadku roszczeń z tytułu gwarancji konieczne jest potwierdzenie daty zakupu przez okazanie dowodu zakupu lub faktury.
2. Naprawy (całego urządzenia lub jego części) nie przedłużają okresu gwarancyjnego.
3. Gwarancja nie obowiązuje w przypadku uszkodzeń powstałych w następujących okolicznościach:
   a. Z powodu niewłaściwego użytkowania, np. nieprzestrzegania instrukcji obsługi.
   b. W wyniku napraw lub modyfikacji wykonanych przez klienta lub osoby nieupoważnione.
   c. Podczas transportu od producenta do klienta lub podczas transportu do Servicecenter.
   d. Ponadto nie obejmuje akcesoriów dostarczonych z urządzeniem, które ulegają regularnemu zużyciu.
4. Odpowiedzialność za szkody bezpośrednio lub pośrednio spowodowane przez urządzenie jest wykluczona także wtedy, gdy w przypadku jego uszkodzenia uznane zostanie roszczenie z tytułu gwarancji.

Zastrzega się prawo do pomyłek i zmian

760.30_BG21_2018-09-19_01_IM1_BEU

tehnoteka

https://tehnoteka.rs

Ovaj dokument je originalno proizveden i objavljen od strane proizvođača, brenda Beurer, i preuzet je sa njihove zvanične stranice. S obzirom na ovu činjenicu, Tehnoteka ističe da ne preuzima odgovornost za tačnost, celovitost ili pouzdanost informacija, podataka, mišljenja, saveta ili izjava sadržanih u ovom dokumentu.

Napominjemo da Tehnoteka nema ovlašćenje da izvrši bilo kakve izmene ili dopune na ovom dokumentu, stoga nismo odgovorni za eventualne greške, propuste ili netačnosti koje se mogu naći unutar njega. Tehnoteka ne odgovara za štetu nanesenu korisnicima pri upotrebi netačnih podataka. Ukoliko imate dodatna pitanja o proizvodu, ljubazno vas molimo da kontaktirate direktno proizvođača kako biste dobili sve detaljne informacije.

Za najnovije informacije o ceni, dostupnim akcijama i tehničkim karakteristikama proizvoda koji se pominje u ovom dokumentu, molimo posetite našu stranicu klikom na sledeći link:

https://tehnoteka.rs/p/beurer-vaga-bg-21-akcija-cena/