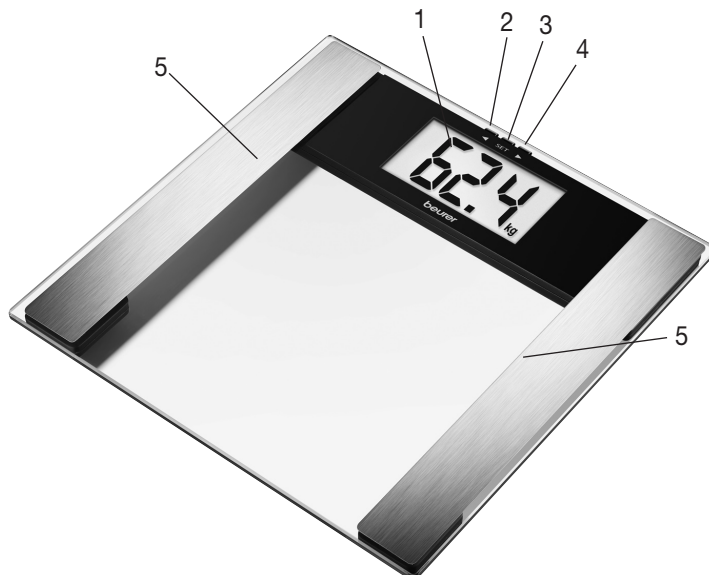


# beurer

## BG 17



- D** **Glas-Diagnosewaage**  
Gebrauchsanleitung
- GB** **Glass diagnostic scale**  
Instruction for Use
- F** **Pèse-personne**  
impédancemètre en verre  
Mode d'emploi
- E** **Báscula de vidrio para**  
diagnóstico  
Instrucciones para el uso
- I** **Bilancia diagnostica in vetro**  
Istruzioni per l'uso
- TR** **Cam diyagnoz terazisi**  
Kullanma Talimatı
- RUS** **Стеклянные диагностические**  
весы  
Инструкция по применению
- PL** **Waga diagnostyczna ze szkła**  
Instrukcja obsługi



#### **(D) Deutsch**

1. Display
2. „Ab“-Taste
3. „Set“-Taste
4. „Auf“-Taste
5. Elektroden

#### **(GB) English**

1. Display
2. "Down" key
3. "SET" key
4. "Up" key
5. Electrodes

#### **(F) Français**

1. Ecran
2. Touche "bas"
3. Touche réglage
4. Touche "haut"
5. Electrodes

#### **(E) Español**

1. Pantalla
2. Botón "Disminuir"
3. Botón "SET"
4. Botón "Incrementar"
5. Electrodo

#### **(I) Italiano**

1. Display
2. Tasto Giù
3. Tasto SET
4. Tasto Su
5. Elettrodi

#### **(TR) Türkçe**

1. Gösterge
2. "Aşağı"-Tuşu
3. "Set"-Tuşu
4. "Yukarı" Tuşu
5. Elektrotlar

#### **(RUS) Русский**

1. Дисплей
2. Кнопка „Уменьшить“
3. Кнопка „Set“
4. Кнопка „Увеличить“
5. Электроды

#### **(PL) Polski**

1. Wyświetlacz
2. Przycisk „Zmniejszenie”
3. Przycisk „Ustawianie”
4. Przycisk „Zwiększenie”
5. Elektrody

## 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 Gebrauchsanleitung 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!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerschwinglich auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.



### 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 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3-03"-7-03") voreinstellbar. Belastbarkeit: max 150 kg (330 lb, 24 St). Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 1/4 St). Messergebnisse Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils in 0,1%-Schritten.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „Pfund“ und „Stones“ (lb, 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, Heizungskörper).
- 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.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



## 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 Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (1 x 3V Lithium-Batterie CR2032). Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien und Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterie zu entsorgen.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



### 2.2 Nur Gewicht messen

**Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittpläche Ihrer Waage.** Es erscheint die komplette Displayanzeige (Abb. 1) bis „0.0“ (Abb. 2) angezeigt wird.

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 Trittpläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



Abb. 1



Abb. 2

### 2.3 Messung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasser- und Muskelanteil

Zunächst müssen die persönlichen Parameter eingespeichert werden:

- Treten Sie zuerst kurz auf die Trittpläche und warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint.  
Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz (Abb. 4). Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz durch Betätigen der Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ und bestätigen Sie den gewünschten Speicherplatz mit der Taste „SET“.
- Auch bei den folgenden Schritten wählen Sie Ihre gewünschten Einstellungen mit den Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ und bestätigen mit "SET":
- Nun erscheint blinkend die Körpergröße in cm (Abb. 5).
- Es erscheint blinkend das Alter („Age“) in Jahren (Abb. 6).
- Es erscheint auf dem Display die Einstellung für das Geschlecht „Frau“ oder „Mann“ (Abb. 7).
- Auf dem Display erscheint nun die Einstellung für Ihren individuellen Aktivitäts- und Fitnessgrad (Abb. 8).
- Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt.



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

#### Erklärung der 5 Aktivitätsgrade:

- **Fitness 1:** Keine körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht
- **Fitness 2:** Geringe körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht
- **Fitness 3:** Keine bis geringe körperliche Aktivität  
(Weniger als 2 mal 20 min körperlicher Anstrengung pro Woche, z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen)  
Außerdem sollte zum Beginn von Trainings- oder Diätprogrammen dieser Modus gewählt werden. Nach ca. 6–10 Wochen kann zum nächsten Aktivitätsgrad gewechselt werden.
- **Fitness 4:** Mittlere körperliche Aktivität  
(körperliche Anstrengung 2 bis 5 mal pro Woche, jeweils 20 min, z.B. Jogging, Radfahren, Tennis ...)

Dieser Modus sollte ausgewählt werden, sobald während des Trainings/der Diät eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens/der allgemeinen Fitness festzustellen ist. Nach 8–12 Wochen anhaltenden Trainings/Diät kann zum nächsten Aktivitätsgrad übergegangen werden.

– **Fitness 5: Intensive körperliche Aktivität**

(Tägliches intensives Training oder körperliche Arbeit, z.B. intensives Lauf-training, Bauarbeiten ...)  
Insgesamt sollten Sie für diesen Modus ein hohes Mass an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft besitzen und dieses Niveau über einen längeren Zeitraum halten.



Abb. 8

**Durchführung der Messung:**

- Tippen Sie mit dem Fuß auf die Trittpläche Ihrer Waage.
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste ► oder ◀ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt.
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfettanalyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.



Abb. 9

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körperfettanteil BF, in % (Abb. 9)
- Wasseranteil ≈, in % (Abb. 10)
- Muskelanteil ■■■, in % (Abb. 11)
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.



Abb. 10



Abb. 11

**2.4 Tipps zur Anwendung**

Wichtig bei der Ermittlung des Körperfett-/Körperwasser-/Muskelanteils:

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

Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

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

**Richtwerte für die Körperfett-Anteile**

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

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.

## Weiblich

Alter	Sehr gut	Gut	Mittel	schlecht
<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	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

## Männlich

Alter	Sehr gut	Gut	Mittel	schlecht
<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	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

basierend auf: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, 1st edition by Copyright 1999"

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2001) sollte der Anteil des **Körperwassers** in folgenden Bereichen liegen:

Frauen: 50–55%

Männer: 60–65%

Kinder: 65–75%

Bei Personen mit hohem Körperfettanteil ist sehr häufig ein Körperwasseranteil festzustellen, der unterhalb der angegebenen Richtwerte liegt.

Da der **Muskelanteil** individuell unterschiedlich ist, existieren keine allgemeingültigen Richtwerte.

## 3. Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „FFFF“ 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 150 kg wurde überschritten.	– nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– 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 55%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

## 4. Garantie und Service

Sie erhalten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemässer Bedienung beruhen
- für Verschleissteile
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

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, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

## Dear Customer,

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for the applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air.

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!
- Batteries are highly dangerous if swallowed. Keep batteries and scale out of reach of small children. If batteries are swallowed, get medical help immediately.
- Keep children away from packing materials (danger of suffocation).
- Batteries must not be charged or reactivated by other means, taken apart, thrown into a fire or short-circuited.



### 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 ... 100 years and height settings from 100 ... 220 cm (3-03"–7-03") can be preset. Load capacity: max. 150 kg (330 lb, 24 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". To the rear of the scales, there is a switch where you can select 'pound' and 'stone' (lb, 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 radiators).
- 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.
- Please dispose of the blanket in accordance with the directive 2002/96/EG – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.

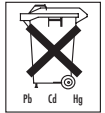


## 2. Operation

### 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 battery must be replaced (1 x 3V lithium battery CR2032). The used, completely drained standard and rechargeable batteries must be disposed of in specially marked collection containers, at toxic waste collection points or electrical product retailers. You are legally obligated to dispose of the batteries.

Note: Batteries containing pollutants are marked with the following symbols: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.



### 2.2 Measuring weight only

**Step briefly and forcefully on the weighing area of your scale.**

The entire display is shown (image 1) until "0.0" (image 2) is displayed.

Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately begins to measure your weight. Your measured weight is displayed shortly after this (Fig 3). The scale switches off a few seconds after you step down from it.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

### 2.3 Measuring weight, body fat, body water and muscle percentage

First your personal parameters must be stored;

- Briefly step onto the scale first and wait until the display "0.0" (Fig. 2) appears. Then press "SET". Now the first memory preset flashes in the display (Fig. 4). Select the desired preset by pressing the buttons "up" ► or "down" ◀ and confirm the desired preset with the "SET" button.
- In the following steps you also select your desired settings with the "up" ► or "down" ◀ buttons and confirm with "SET":
- Now the height in cm flashes (Fig 5).
- The age ("Age") in years flashes (Fig 6).
- The gender setting appears to set "Woman" or "Man" (Fig 7).
- The setting for your individual level of activity and fitness subsequently appears (Fig 8).
- The values you've just set are displayed again consecutively.



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7

#### Explanation of the 5 levels of activity:

- **Fitness 1:** No physical activity while overweight
- **Fitness 2:** Little physical activity while overweight
- **Fitness 3:** No or little physical activity  
(Less than 20 min of physical exercise twice a week, e.g. going for a walk, light gardening, gymnastic exercises)  
This mode should also be selected before the start of a training or dietary program. After approx. 6-10 weeks you can switch to the next level of activity.
- **Fitness 4:** Moderate physical activity  
(20 minutes of physical exercise 2 to 5 times a week, e.g. jogging, cycling, tennis etc.)  
This mode should be selected as soon as you notice a general improvement in your well-being/fitness in the course of a training/dietary program. After 8-12 weeks of continuous training/diet, you can change to the next level of activity.



**– Fitness 5:** Intensive physical activity

(Daily intensive training or physical work, e.g. intensive running, construction work etc.) For this mode you should have an overall high level of mobility, endurance and power and maintain this level over a longer period of time.



Fig. 8

**Performing the measurement:**

- Step briefly on the weighing area of your scale.
- Select the memory preset where your basic personal data are stored by pressing the ► or ◀ button repeatedly. The data are displayed consecutively until “0.0” (Fig. 2) appears.
- Step onto the scale barefoot and make sure you’re standing on both electrodes. First your body weight is determined and displayed.
- Remain on the scale and avoid moving; your body fat is being analysed. This may take a few seconds.



Fig. 9



Fig. 10

The following data are displayed:

- Body fat percentage BF in % (Fig. 9)
- Water percentage ≈ in % (Fig. 10)
- Muscle percentage ◼◼ in % (Fig. 11)
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.



Fig. 11

**2.4 Tips for using the scale**

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

- 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.
- Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other, as otherwise the measurement cannot be performed correctly.
- Stand still during the measurement.
- Wait several hours (6-8) after unusually strenuous activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.

The measurement is not reliable for:

- Children under approx. 10 years of age.
- Persons with fever, undergoing dialysis, with symptoms of edema or osteoporosis.
- Persons taking cardiovascular medication. Persons taking vasodilating or vasoconstricting medications.
- Persons with substantial anatomical deviations in the legs relative to their total height (leg length considerably shorter or longer than usual).

**Body fat guide**

The following body fat levels provide you with a guideline (for further information, please consult your doctor!).

A lower level is often found in athletes. Depending on the type of sports, the intensity of training and the person’s physical constitution, levels can be achieved that are even lower than the specified guidelines.

**Women**

**Men**

Age	Very good	Good	Average	Poor	Age	Very good	Good	Average	Poor
<19	<17%	17–22%	22.1–27%	>27.1%	<19	<12%	12–17%	17.1–22%	>22.1%
20–29	<18%	18–23%	23.1–28%	>28.1%	20–29	<13%	13–18%	18.1–23%	>23.1%
30–39	<19%	19–24%	24.1–29%	>29.1%	30–39	<14%	14–19%	19.1–24%	>24.1%
40–49	<20%	20–25%	25.1–30%	>30.1%	40–49	<15%	15–20%	20.1–25%	>25.1%
>50	<21%	21–26%	26.1–31%	>31.1%	>50	<16%	16–21%	21.1–26%	>26.1%

based on: “Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition, Copyright 1999”

According to the World Health Organization (WHO 2001), the **percentage of body water** should lie within the following ranges:

Women: 50–55%

Men: 60–65%

Children: 65–75%

In persons with a high percentage of body fat, the percentage of body water very frequently lies below the specified guidelines.

As the **percentage of muscle** differs from individual to individual, there are no generally valid guidelines.

### 3. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, “FFFF” 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 150 kg (330 lbs) was exceeded.	– Only weigh the maximum permissible weight.
– The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet 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 55%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

## FRANÇAIS

### 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!
- Les piles avalées risquent de mettre la vie en danger. Laissez les piles et la balance hors de portée des jeunes enfants. Au cas où une pile a été avalée, faites immédiatement appel à un médecin.



- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'asphyxie).
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni réactivées par d'autres méthodes ni démontées ni jetées dans le feu ni court-circuitées.

## 1.2 Remarques générales

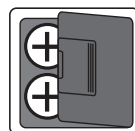
- Pas conçu pour une utilisation médicale ou commerciale.
- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'une balance calibrée.
- Niveaux d'âge de 10 à 100 ans et réglages de la taille de 100 à 220 cm (3-03"-7-03") ajustables au préalable. Résistance : max 150 kg (330 lb, 24 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 de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur « livres » et « stones » (lb, 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 nettoyeur 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. Pendant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.
- Veuillez éliminer l'appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.



## 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 (1 pile lithium 3 V CR2032).



Les piles et les accus usagés et complètement déchargés doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposés chez un revendeur d'appareils électriques. La loi vous oblige d'éliminer les piles.

Remarque Les symboles suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques: Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.



### 2.2 Pesée seule

**Appuyez rapidement et fortement avec le pied sur la surface d'appui de votre balance.**

L'affichage complet (ill. 1) apparaît jusqu'à ce que « 0.0 » (ill. 2) s'affiche.

Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en réparissant 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 automatiquement au bout de quelques secondes.



Ill. 1

## 2.3 Mesure du poids, du taux de graisse corporelle et du taux de la masse hydrique et musculaire

Tout d'abord il faut enregistrer les paramètres personnels;

- Pour commencer, posez brièvement le pied sur le plateau de pesée et attendez que « 0.0 » s'affiche (Ill. 2). Ensuite appuyez sur « SET ».
- La première position de mémoire clignote à l'écran (Ill. 4). Appuyez sur les touches « haut » ► ou « bas » ◀ pour sélectionner la position de mémoire voulue et validez cette position en appuyant sur « SET ».
- Lors des étapes suivantes, choisissez aussi les réglages souhaités avec les touches « haut » ► ou « bas » ◀ et confirmez avec « SET ».
- L'âge (« Age ») en années (Ill. 6) s'affiche en clignotant.
- Le réglage du sexe « Femme » ou « Homme » (Ill. 7) s'affiche.
- Ensuite vient le réglage de votre niveau d'activité et de forme (Ill. 8).
- Les réglages effectués s'affichent à nouveau les uns après les autres.

### Explication des 5 degrés d'activité

- **Forme physique 1:** aucune activité physique et excès de poids
- **Forme physique 2:** peu d'activité physique et excès de poids
- **Forme physique 3:** aucune activité physique ou faible (moins de 2 fois 20 minutes d'efforts physiques par semaine, par ex. promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique)  
En outre, ce mode doit être sélectionné au début de programmes d'entraînement ou de régimes. Au bout de 6 à 10 semaines environ, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- **Forme physique 4:** activité physique moyenne (efforts physiques de 2 à 5 fois par semaine de 20 minutes chacun, par ex. jogging, cyclisme, tennis ...)  
Ce mode sera sélectionné dès qu'une amélioration du bien-être général ou de la forme en général se fait sentir au cours de l'entraînement ou du régime. Au bout de 8 à 12 semaines d'entraînement suivi ou de régime continu, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- **Forme physique 5:** activité physique intense (entraînement quotidien intense ou travail physique, par ex. entraînement intensif à la course, travaux sur chantiers de construction ...) Dans l'ensemble, il faut sélectionner ce mode si vous disposez de beaucoup de mobilité, d'endurance et de force et que vous restez à ce niveau pendant une assez longue période.

### Procédure de mesure :

- Appuyez avec le pied sur la surface d'appui de votre balance.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche ► ou ◀ pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que "0.0" s'affiche (Ill. 2).
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché.
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse corporelle est en cours. Ceci peut durer quelques secondes.

Les données suivantes s'affichent:

- Taux de graisse corporelle BF en % (Ill. 9)
- Taux de masse hydrique ≈ en % (Ill. 10)
- taux de masse musculaire ■■■ en % (Ill. 11)
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.



Ill. 2



Ill. 3



Ill. 4



Ill. 5



Ill. 6



Ill. 7



Ill. 8



Ill. 9



Ill. 10

## 2.4 Conseils d'utilisation

Informations importantes pour la mesure du taux de graisse/de la masse hydrique/de la masse musculaire:

- 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.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- 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.

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

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- 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).



### Valeurs indicatives des 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!).

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus faibles. 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.

#### Femmes

Age	très bien	bien	moyen	mal
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

#### Hommes

Age	très bien	bien	moyen	mal
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

basé sur "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, 1st edition by Copyright 1999"

Selon les indications de l'Organisation mondiale de la santé (WHO 2001), le **taux de masse hydrique** devrait se situer dans les fourchettes suivantes:

femmes: 50-55%

hommes: 60-65%

enfants: 65-75%

Les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé ont très souvent un taux de masse hydrique inférieur aux taux de référence.

Comme le **taux de masse musculaire** diffère d'une personne à l'autre, il n'est pas possible de donner des taux de référence valables de manière générale.

### 3. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, "FFFF"/"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 150 kg a été dépassée.	- Peser uniquement le poids maximal autorisé.
- 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 55%).	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

## ESPAÑOL

### 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!
- Las pilas pueden llegar a ser un peligro mortal, si son ingeridas. Guarde las pilas y la báscula en lugares fuera del alcance de los niños. Si se ha ingerido una pila, haga uso inmediato de ayuda médica.
- Mantenga el material de embalaje fuera del alcance de los niños (peligro de asfixia).
- Las pilas no deben ser recargadas ni reactivadas con otros medios; tampoco deben ser desarmadas, echadas al fuego o cortocircuitadas.



### 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 220 cm (3-03"-7-03"). Capacidad de carga: máx. 150 kg (330 lb, 24 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 un interruptor con el cual se puede cambiar a "libras" y "stones" (lb, 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.
- Elimine o equipamente de acordo com o Regulamento do Conselho relativo a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). No caso de perguntas, dirija-se à autoridade municipal competente em matéria de eliminação de resíduos.

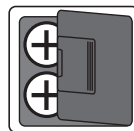


## 2. Puesta en operación

### 2.1 Pilas

Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimento 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 (1 pila de litio de 3 V CR2032). Las pilas normales y las pilas recargables agotadas y completamente descargadas deben ser eliminadas en los depósitos especialmente marcados para este efecto, en los puntos de recepción de basura especial o bien en las tiendas de artículos eléctricos. Conforme a la ley, usted está obligado a eliminar las pilas en una de las formas anteriormente descritas.

Nota: Los siguientes símbolos se encuentran en las pilas que contienen sustancias tóxicas: Pb = esta pila contiene plomo, Cd = esta pila contiene cadmio, Hg = esta pila contiene mercurio.



### 2.2 Medir solamente el peso

**Toque con el pie la superficie de pesaje de la báscula rápidamente y con fuerza.**

Aparecerá la indicación completa de pantalla (fig. 1) hasta «0.0» (fig. 2). 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 pocos segundos después de que usted se baje de ella.



fig. 1



fig. 2



fig. 3

### 2.3 Medición del peso, masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo

En primer lugar debe almacenarse los parámetros personales;

- Suba a la báscula y espere que la pantalla visualice «0.0» (fig. 2). Pulse ahora «SET». En la pantalla parpadea ahora el primer lugar de memorización (fig. 4). Seleccione usted el lugar de memorización deseado accionando los botones "Incrementar" ► o bien "Disminuir" ◀ y confirme el lugar seleccionado con el botón «SET».
- También en los pasos siguientes, escoja los ajustes que desee con las teclas ► o ◀ y confirme la selección con «SET»:
- Ahora aparece parpadeando la estatura en cm (fig. 5).
- Aparece parpadeando la edad («age») en años (fig. 6).
- Aparece el ajuste del sexo: «mujer» u «hombre» (fig. 7).



fig. 4

- A continuación viene el ajuste de su grado personal de actividad y forma física (fig. 8).
- Los valores ajustados de esta manera son visualizados una vez más sucesivamente.



fig. 5

### Explicación de los 5 grados de actividad:

- **Constitución física 1:** Actividad física nula junto con sobrepeso
- **Constitución física 2:** Actividad física escasa junto con sobrepeso
- **Constitución física 3:** Actividad física escasa hasta nula  
(Menos de 2 x 20 minutos semanales de esfuerzo físico, por ejemplo, pasear, trabajos ligeros de jardinería, ejercicios de gimnasia)  
Además se recomienda seleccionar este modo al comienzo de programas de entrenamiento o dietas. Después de 6-10 semanas es posible cambiar al próximo grado de actividad.
- **Constitución física 4:** Actividad física media  
(Esfuerzos físicos 2 hasta 5 veces a la semana; 20 minutos, por ejemplo, correr, montar en bicicleta, jugar al tenis ...)  
Se recomienda seleccionar este modo durante el entrenamiento/régimen dietético tan pronto como se compruebe un mejoramiento del bienestar general y/o de la constitución física. Después de 8-12 semanas de entrenamiento/régimen dietético ininterrumpidos puede pasarse al próximo grado de actividad.
- **Constitución física 5:** Actividad física intensa  
(Diariamente entrenamiento o actividad física intensa, por ejemplo, correr en entrenamiento intensivo, trabajos de construcción ...) Para aplicar este modo es conveniente que usted posea previamente un grado adecuado de movilidad, resistencia y fuerza y que pueda mantener este nivel durante un espacio de tiempo mayor.



fig. 6



fig. 7



fig. 8



fig. 9

### Medición:

- Toque con el pie la superficie de pesaje de la báscula.
- Accione repetidas veces el botón ► o bien ◀ para seleccionar el lugar de memorización en que se encuentran almacenados sus datos básicos personales.  
Estos datos son visualizados sucesivamente hasta que aparece la indicación «U.U» (fig. 2).
- Suba a la báscula descalzo y asegúrese de que esté parado sobre ambos electrodos. En primer lugar se determinará y visualizará su peso corporal.
- Permanezca quieto sobre la báscula; ahora se realiza el análisis de grasa corporal. Puede llevar algunos segundos.



fig. 10



fig. 11

Se visualizarán los siguientes datos:

- Masa adiposa BF en % (fig. 9)
- Masa líquida ≈ en % (fig. 10)
- Masa muscular ← en % (fig. 11)
- Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.

## 2.4 Consejos para el uso

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

- 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.
- No moverse durante el proceso de medición.



- 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.

La medición no es válida en los siguientes casos:

- Niños menores de 10 años.
- 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).

### Valores de orientación para las masas de grasa del cuerpo

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

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.

#### Mujer

Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

#### Varón

Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

basado en: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2001), la **masa líquida corporal** debe encontrarse dentro de las siguientes gamas de valores:

Mujer: 50-55%

Varón: 60-65%


Niño: 65-75%

Si se trata de personas con una elevada masa adiposa corporal, a menudo se observa una masa líquida inferior a los valores de orientación especificados.

Debido a que la **masa muscular** es individualmente diferente, no es posible especificar valores de orientación de validez general.

### 3. Medición errónea

Si la báscula detecta un error durante la medición, se visualizará "FFFF"/"Err".

Si usted se sube a la báscula antes de que se visualice «» en la pantalla, la báscula no funcionará correctamente.

Posibles causas del error:	Solución:
- Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 150 kg.	- Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.
- La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	- Repita la medición descalzo. - 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 55%).	- Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.

## 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!
- L'ingestione delle batterie può essere mortale. Conservare le batterie e la bilancia fuori della portata dei bambini piccoli. In caso d'ingestione di una batteria, contattare immediatamente il medico.
- Tenere i bambini lontani dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Non ricaricare o riattivare le batterie con altri mezzi, non scomporle, non gettarle nel fuoco, non cortocircuitarle.



### 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 220 cm. Portata: max 150 kg (330 lb, 24 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" e "stone" (lb, 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 detersivi aggressivi e non immergere 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 rivenditori autorizzati. Prima di ogni reclamo verificare in primo luogo lo stato delle batterie e sostituirle, se necessario.
- Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/EC, detta anche WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). In caso di domande si prega di rivolgersi all'autorità locale competente in materia di smaltimento.

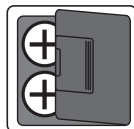


## 2. Messa in funzione

### 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 reinsertarle 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 batteria (1 batteria al litio da 3 V CR2032). Le pile e le batterie esaurite, completamente scariche devono essere smaltite negli appositi contenitori opportunamente contrassegnati, negli appositi punti di raccolta o presso il rivenditore specializzato. L'utilizzatore della bilancia è obbligato a smaltire le pile.

Nota: sulle pile contenenti sostanze nocive sono riportate le sigle seguenti: Pb = la pila contiene piombo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.



### 2.2 Solo misurazione del peso

**Esercitare una breve pressione con il piede sulla superficie di appoggio della bilancia.**

Viene visualizzato il display completo (fig. 1) e poi "0.0" (fig. 2).

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. In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente nel giro di pochi secondi (fig. 3).



fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4



fig. 5



fig. 6



fig. 7

### 2.3 Misurazione del peso e della percentuale di grasso, acqua corporea e muscoli

In primo luogo si devono memorizzare i parametri personali.

- Innanzitutto occorre premere brevemente con il piede sulla pedana e attendere che venga visualizzato il valore "0.0" (fig. 2). Premere poi "SET". Sul display lampeggiano ora la prima posizione di memoria (fig. 4). Selezionare la posizione di memoria desiderata mediante il tasto "su" ► o "giù" ◀ e confermare la posizione di memoria desiderata con il tasto "SET".
- Anche nelle fasi seguenti, selezionare le impostazioni desiderate con il tasto "su" ► o "giù" ◀ e confermare con "SET":
- Il valore dell'altezza in cm lampeggia (fig. 5).
- L'età ("Age") in anni (fig. 6) lampeggia.
- Viene visualizzata l'impostazione per il sesso, "donna" o "uomo" (fig. 7).
- Successivamente viene impostato il livello personale di attività e allenamento (fig. 8).
- I valori così registrati sono visualizzati ancora una volta in successione.

**Spiegazione dei 5 gradi di attività:**

- **Fitness 1:** nessuna attività fisica con relativo sovrappeso
- **Fitness 2:** lieve attività fisica con relativo sovrappeso
- **Fitness 3:** poca o nessuna attività fisica (sforzo fisico di 20 min per meno di 2 volte a settimana, per es. passeggiata, lavori leggeri di giardinaggio, esercizi ginnici)  
Inoltre, all'inizio di un programma di allenamento o di dieta sarebbe opportuno selezionare questa modalità. Dopo circa 6-10 settimane è possibile passare al grado di attività successivo.
- **Fitness 4:** attività fisica media (sforzo fisico da 2 a 5 volte a settimana, per 20 min alla volta, per es. jogging, bicicletta, tennis ...)  
Sarebbe opportuno scegliere questa modalità non appena durante l'allenamento/la dieta si riscontri un miglioramento del benessere generale/della forma generale. Dopo circa 8-12 settimane di allenamento/dieta è possibile passare al grado di attività successivo.

### - **Fitness 5:** attività fisica intensa

(allenamento quotidiano intenso o lavoro fisico, per es.: allenamento intenso alla corsa, lavoratore edile ...) In generale sarebbe necessario disporre per questa modalità un elevato grado di mobilità, resistenza e forza e mantenere questo livello per un periodo di tempo più lungo.



fig. 8

### **Misurazione:**

- Esercitare una pressione con il piede sulla superficie di appoggio della bilancia.
- Premere più volte il tasto ► o ◀ per selezionare la posizione di memoria in cui sono registrati i propri dati personali. Questi vengono visualizzati in sequenza fino a quando non comparirà il valore "0.0" (fig. 2).
- Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi su entrambi gli elettrodi. Verrà innanzitutto rilevato e visualizzato il peso corporeo.
- Restare fermi sulla bilancia e attendere l'analisi della massa grassa. L'operazione può durare qualche secondo.



fig. 9

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Grasso corporeo BF in % (Fig. 9)
- Acqua corporea ≈ in % (Fig. 10)
- Muscoli in ◀▶ in % (Fig. 11)
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.



fig. 10



fig. 11

### **2.4 Consigli per l'uso**

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

- 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.
- Durante la pesatura restare immobili.
- 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.

La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

- bambini in età inferiore a circa 10 anni;
- 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).

### **Valori indicativi per il grasso corporeo**

I seguenti valori relativi al grasso corporeo possono servire da riferimento (per maggiori informazioni rivolgersi al proprio medico!).

Negli sportivi è spesso presente un valore inferiore. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori ancora inferiori ai valori orientativi indicati!

## Donne

Età	Ottimo	Buono	Medio	Eccessivo
<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	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

## Uomini

Età	Ottimo	Buono	Medio	Eccessivo
<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	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

Sulla base di: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS 2001), la **percentuale dell'acqua nel corpo** dovrebbe rientrare nei seguenti limiti:

donne: 50–55%

uomini: 60–65%

bambini: 65–75%

Nelle persone con elevata **percentuale di grasso corporeo** si riscontra molto spesso una percentuale d'acqua inferiore ai valori orientativi indicati.

Poiché la quantità di muscoli è diversa da un soggetto all'altro non esistono valori indicativi generali.

### 3. Messaggi di errore

Il messaggio "FFFF"/"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 150 kg.	– Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 150 kg.
– 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 55%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.

## TÜRKÇE

### 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 sonraki 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!
- Piller, yutulması halinde yaşamsal tehlike arz edebilir. Pilleri ve tartıyı, çocukların ulaşamayacakları şekilde saklayınız. Bir pil yutulmuşsa, derhal tıbbi yardıma başvurunuz.
- Çocukları, ambalaj malzemesinden uzak tutunuz (Boğulma tehlikesi).
- Piller, doldurulmamalı veya başka araçlarla yeniden aktive edilmemeli, parçalara ayrılmamalı, ateşe atılmamalı veya kısa kontak yapılmamalıdır.



## 1.2 Genel Talimatlar:

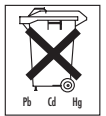
- Tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir.
- Kalibre edilmemiş bir terazi olduğundan teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları söz konusu olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Yaş 10 ve 100 yıl arasında, boy ise 100 ve 220 cm (3-03”–7-03”) arasında önceden ayarlanabilir. Maksimum ağırlık: 150 kg (330 lb, 24 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" ve "Stone" (lb, St) birimleri arasında geçiş yapabileceğiniz bir 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.
- Lütfen aleti, 2002/96 sayılı AT – WEEE'nin (Waste Electrical and Elektronik Equipment – Atık elektrikli ve elektronik donanım) elektro ve elektronik eski aletler yönetmeliği uyarınca ilgili toplama, ayırma veya geri dönüşüm tesislerine veriniz. Konuyla ilgili sorularınız olması halinde, yerel idarelerin ilgili birimlerine müracaat ediniz.



## 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. Tartının, bir "pil değiştirme göstergesi" ile donatılmıştır. Tartıyı zayıf piller ile çalıştırınca, göstergede "LO" bildirisi belirir ve tartı otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gerekir (1 x 3V Lityum pil CR2032). Kullanılmış ve tamamen boşalmış piller ve aküler, özel olarak işaretlenmiş toplama kaplarına atılarak, özel çöp alım yerlerine veya Elektronik Eşya Tacirlerine verilerek imha edilmelidir. Yasal olarak, pilleri imha etmekle yükümlüsünüz. Uyarı: Aşağıda belirtilen işaretleri zararlı madde içeren pillerde görürsünüz: Pb = Kurşun içeren pil, Cd = Kadmiyum içeren pil, Hg = Civa içeren pil.



### 2.2 Yalnız Ağırlığın Tartılması

**Ayağınızla terazinin basma yüzeyine kısaca ve kuvvetle basın.**

"0.0" (şekil 2) görüntüleninceye dek komple gösterge (şekil 1) görünür. Artık, tartı, ağırlığınızı tartmaya hazırdır. Tartının üzerine çıkın. Ağırlığınızı eşit bir şekilde iki bacağına dağıtarak tartının üzerinde sakın bir şekilde durun.



şekil 1

Tartı, hemen tartma işlemine başlar. Bunun hemen ardından tartı sonucu belirir (şekil 3). Tartı yüzeyinden indiğinizde, tartı kendiliğinden birkaç saniye sonra kapanır.



şekil 2

### 2.3 Ağırlığın, vücut yağı, vücut suyu ve kas oranlarının ölçümü

İlk önce kişisel parametreler hafızaya kaydedilmelidir:

- Önce kısaca tartının ayak konulan yüzeyine "0.0" (şekil 2) görüntüsü belirene kadar basınız. Sonra "SET" tuşuna basınız. Göstergede şimdi yanıp sönen ilk hafıza yeri (şekil 4) görünür. "yukarı" ► veya "aşağı" ◀ tuşlarını kullanarak istenilen hafıza yerini seçiniz ve istenilen hafıza yerini "SET" tuşuyla onaylayınız.
- İlerideki adımlarda da "yukarı" veya "aşağı" düğmesini kullanarak istediğiniz ayarları seçin ve "SET" ile onaylayın.
- Boy, cm olarak ve yanıp sönen görüntülenir (şekil 5).
- Yaş ("Age"), yıl olarak ve yanıp sönen görüntülenir (şekil 6).
- Kadın veya "Erkek" cinsiyet ayarı görüntülenir (şekil 7).
- Kişisel aktivite ve zindelik derecenizle ilgili ayar görüntülenir (şekil 8).
- Böylece, ayarlanmış değerler, arka arkaya tekrar belirir.



şekil 3



şekil 4

### 5 Aktivite Derecesinin Açıklaması:

- **Fitnes 1:** Aşırı kilo ile aynı anda olmayan bedensel hareketlilik
- **Fitnes 2:** Aşırı kilo ile aynı anda çok az bedensel hareketlilik
- **Fitnes 3:** Hiçbir veya çok az bedensel hareketlilik (Haftada 2 defa 20 dakikadan az bedensel çalışma, örn. gezinti, hafif bahçe işleri, jimnastik hareketleri) Ayrıca, antrenman veya diyet programlarının başlangıcında bu modlar seçilmelidir. Yaklaşık 6–10 hafta sonra bir sonraki aktivite derecesine geçilebilir.
- **Fitnes 4:** Orta derecede bedensel hareketlilik (Haftada her defasında 20 dakika olmak üzere 2 den 5 defaya kadar bedensel çalışma, örn. koşu, bisiklete binme, tenis ...) Antrenman/Diyet sırasında genel sağlık/genel Fitnes durumunda bir iyileşme görülmesi halinde bu seçilmesi gerekir. 8–12 hafta süren Antrenman/Diyet sonrasında bir sonraki aktivite derecesine geçilmelidir.
- **Fitnes 5:** Yoğun bedensel aktivite. (Her gün yoğun antrenman veya bedensel çalışma, örn. Yoğun koşu antrenmanı, inşaat işi ...) Bu mod için, yüksek bir hareketlilik, dayanıklılık ve kuvvete hepsi bir arada sahip olmanız gerekir ve bu aşamada uzun bir süre devam etmeniz gerekir.



şekil 5



şekil 6



şekil 7



şekil 8

### Ölçümün yapılması:

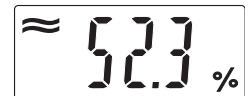
- Ayağınızla terazinin basma yüzeyine dokununuz.
- ► veya "aşağı" ◀ (kullanıcı) tuşuna defalarca basarak kişisel temel bilgilerinizin kaydedildiği hafıza yerini seçiniz. Bunlar arka arkaya, "0.0" (Şekil 2) belirene dek görünecektir. Çıplak ayakla tartının üzerine çıkınız ve her iki elektrotların üzerinde durduğunuzdan emin olunuz. Önce vücut ağırlığınızın tespit edilecek ve belirecektir.
- Terazinin üzerinde hareket etmeden durunuz. Vücut yağı analizi gerçekleştirilir. Bu, birkaç saniye sürebilir.



şekil 9

Aşağıdaki veriler gösterilir:

- Vücut yağ oranı BF, % olarak (Fig. 9)
- Su oranı ≈, % olarak (Fig. 10)
- Kas oranı ■■■, % olarak (Fig. 11)
- Artık bundan sonra, ölçülmüş olan tüm değerler sadece bir kez daha arka arkaya gösterilir bundan sonra ise tartı kendiliğinden kapanır.



şekil 10

## 2.4 Kullanım için öneriler

Vücut yağının, vücut suyunun ve kas oranlarının belirlenmesinde şunlar önemlidir:

- 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.
  - Ölçme sırasında kıpırdamayınız.
  - Alışılmadık yorucu bedensel çalışmadan sonra birkaç saat bekleyiniz.
  - Ayağa kalktıktan sonra yaklaşık 15 dakika bekleyiniz ki, vücudunuzdaki su dağılabilin.
- Aşağıdaki durumlarda tespitlerin güvenilirliği yoktur:
- 10 yaşın altındaki çocuklarda.
  - 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).



şekil 11

## Beden yapı oranları ortalama değerleri

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

Sporcularda çoğunlukla daha düşük bir değer tespit edilir. Uygulanan spor türüne, antrenman yoğunluğuna ve bedensel yapıya göre, öngörülen değerlerin altında kalan değerlere ulaşılabilir!

### Bayanlar

Yaş	Çok iyi	İyi	Orta	Zayıf
<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	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

### Erkekler

Yaş	Çok iyi	İyi	Orta	Zayıf
<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	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

"Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999" adlı yayından alıntıdır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO 2001) beyanına göre, vücut suyu oranının aşağıda sıralanan alanlarda olması gerekir:

Bayanlar: %50–55

Erkekler: %60–65

Çocuklar: %65–75

Vücut yağ oranı yüksek olan kişilerde, vücut su oranının yukarıda belirtilen değerlerin altında tespit edilmesi ile sıkça karşılaşılır.

Kas oranı bireysel olarak değişkenlik gösterdiğinden, bunun için genel geçerliliği olan belirlenmiş ön değerler yoktur.



### 3. Hatalı ölçüm

Tartı, tartma işleminde bir hata saptadığında "FFFF"/"Err" göstergesi belirir. Göstergede "0.0" belirmeden tartı üzerine çıkmanız halinde tartı doğru çalışmaz.

Olası Hata Nedenleri:	Giderme:
– Maksimum 150 kg taşıma kapasitesi aşıldı.	– Sadece müsaadeli maksimum ağırlığı tartın.
– Elektrotlar ile ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örn. ayaktaki aşırı nasırlardan dolayı).	– Tartılma işlemi 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 işlemi lütfen yalınayak tekrarlayın. – Gerektiğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.

## РУССКИЙ

### 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!
- При попадании в пищеварительный тракт батарейки могут представлять опасность для жизни. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. Лицу, проглотившему батарейку, следует незамедлительно обратиться к врачу.
- Не допускайте попадания упаковочного материала в руки детей (опасность удушья).
- Запрещается заряжать или иными способами восстанавливать батарейки, разбирать их, бросать в огонь или накоротко замыкать полюса.



### 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 220 см (3-03"–7-03"). Нагрузка: макс. 150 кг (330 фунтов, 24 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 переключатель, при помощи которого Вы можете изменить единицу измерения на „фунты“ и „стоуны“.

- 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.
- Утилизация прибора должна осуществляться в соответствии с требованиями директивы 2002/96/ЕС «Старые электроприборы и электрооборудование» (WEEE, Waste Electrical and Elektronik Equipment). Для получения необходимых сведений обращайтесь в соответствующий орган местного самоуправления.



## 2. Ввод в эксплуатацию

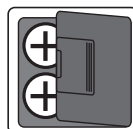
### 2.1 Батарейки

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 батареек». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение „LO“, и весы автоматически выключаются. В этом случае батарейку следует заменить (1 x литиевая батарейка 3В типа CR2032). Исползованные, полностью разряженные батарейки и аккумуляторы утилизировать в особо обозначенные сборники, сдать их в приемные пункты или специализированные магазины. Закон требует от Вас утилизации батареек.

Примечание: Эти символы Вы найдете на батарейках, содержащих вредные вещества:

Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий,

Hg = батарейка содержит ртуть.



### 2.2 Только измерение веса

#### Резко и уверенно нажмите ступней на платформу весов.

На дисплее появится комплексная индикация (рис.1) до „0.0“ (рис. 2). Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Сразу же после этого указывается полученный результат.

(Рис. 3) После того, как Вы сходите с платформы, весы отключаются через несколько секунд.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

### 2.3 Измерение веса, составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы

Вначале необходимо ввести в память ряд персональных параметров;

– Сперва встаньте на платформу и дождитесь, пока появится индикация „0.0“ (рис. 2). Затем нажмите кнопку „SET“. После этого на дисплее появляется мигающая первая ячейка памяти (рис. 4). Выберите требуемую ячейку памяти, нажимая кнопку «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀, и рис.3 подтвердите выбор ячейки памяти нажатием кнопки „SET“.

– На последующих этапах выбирайте необходимые установки при помощи кнопок «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀ и подтвердите с помощью "SET"

– Появятся мигающие данные роста в см (рис. 5).

– Появятся мигающие данные возраста ("Age") в годах (рис. 6).

– Появится настройка пола "женский" или "мужской" (рис. 7).

– Появится настройка Вашего индивидуального уровня физической активности и подготовки (рис. 8).

– Установленные таким образом значения еще раз показываются одно за другим.

## Разъяснения к 5 уровням нагрузок:

- **Фитнес 1:** отсутствие физических нагрузок с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 2:** незначительные физические нагрузки с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 3:** отсутствие физических нагрузок или незначительные физические нагрузки (менее 2 раз в неделю физические нагрузки длительностью 20 минут, например, прогулки, легкая работа в саду, гимнастические упражнения). Кроме того, этот режим должен быть выбран перед началом тренировки или диеты. Приблизительно через 6–10 недель можно перейти на следующий уровень нагрузок.
- **Фитнес 4:** средние физические нагрузки (физические нагрузки 2–5 раз в неделю, по 20 минут, например, бег трусцой, езда на велосипеде, теннис ...). Этот режим рекомендуется выбирать, как только во время тренировок/диеты можно констатировать улучшение общего хорошего самочувствия. Через 8–12 недель продолжения тренировок/диеты можно перейти на следующий уровень нагрузок.
- **Фитнес 5:** интенсивные физические нагрузки (ежедневные интенсивные тренировки или физический труд, например, интенсивные тренировки по бегу, строительные работы...). Для установки этого режима Вы должны обладать высокой степенью подвижности, выносливости и силы и поддерживать этот уровень на протяжении длительного времени.



Рис. 5



Рис. 6

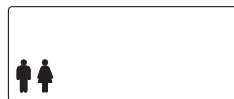


Рис. 7



Рис. 8

## Процесс измерения:

- Резко и уверенно нажмите ступней на платформу весов.
- Путем многократного нажатия кнопки ► или ◀ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“ (рис. 2).
- Встаньте босыми ногами на весы и убедитесь в том, что Вы стоите на обоих электродах. Вначале определяется и показывается Ваш вес.
- Спокойно стойте на весах, пока проводится анализ жировой массы и содержания жидкости в теле. Это может занять несколько секунд.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- процентное содержание жировой ткани BF, в % (рис. 9)
- процентное содержание воды ≈, в % (рис. 10)
- процентное содержание мышечной ткани ←, в % (рис. 11)
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.

## 2.4 Советы по использованию

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

- 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.
- Во время процесса измерения стойте неподвижно.
- 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.

Результаты измерений неверные:

- у детей младше 10 лет;

- 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).

### Ориентировочные значения составляющей жировой ткани

Приведенные ниже значения составляющей жировой ткани представляют собой лишь ориентировочные величины (за дальнейшей информацией обратитесь к врачу!).

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.

#### Женщины

Возраст	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<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	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

#### Мужчины

Возраст	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<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	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

По материалам: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO 2001) составляющая воды в организме должна находиться в следующих диапазонах!

Женщины: 50–55%

Мужчины: 60–65%

Дети: 65–75%

У лиц с высокой составляющей жировой ткани часто имеется составляющая воды, ниже указанных ориентировочных значений.

Так как составляющая мышечной ткани очень индивидуальна, то общих ориентировочных значений не существует.

### 3. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение "FFFF"/"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 150 кг.	– Не превышать макс. допустимый вес.
– 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 55%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.

### 4. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 36 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

Фирма изготовитель: Бойер Гмбх, Софлингер штрассе 218

89077-УЛМ, Германия

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2

Тел(факс) 495—658 54 90

Дата продажи \_\_\_\_\_

Подпись продавца \_\_\_\_\_

Штамп магазина \_\_\_\_\_

Подпись покупателя \_\_\_\_\_

## POLSKI

### 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!
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Wagę i baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Opakowanie wagi należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia).
- Baterii nie wolno ładować ani reaktywować w inny sposób, rozkładać na części, wrzucać w ogień lub poddawać działaniu elektryczności.



## 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 – 100 lat oraz ustawienia wzrostu od 100 – 220 cm (3-03” – 7-03”). Obciążenie: maks. 150 kg (330 lb, 24 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 przełączania jednostek na funt lub kamień (lb, 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.
- Urządzenie należy utylizować zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym zużytych urządzeń elektronicznych i elektrycznych 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Przy zapytaniach prosimy zwracać się do urzędów odpowiedzialnych za utylizację.



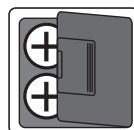
## 2. Uruchomienie

### 2.1 Baterie

Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczającą 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 (1 x 3V bateria litowa CR2032). Zużyte, całkowicie wyładowane baterie, zarówno zwykłe jak i z możliwością doładowania, należy wyrzucać do specjalnie oznaczonych pojemników na odpady, zanosić do punktów zbiórki odpadów toksycznych lub zwracać w punktach sprzedaży detalicznej wyrobów elektrycznych. Właściwe usuwanie zużytych baterii jest wynikającym z przepisów prawnych obowiązkiem.

Uwaga! Baterie zawierające środki toksyczne są oznaczone następującymi symbolami:

Pb = zawiera ołów, Cd = zawiera kadm, Hg = zawiera rtęć.



### 2.2 Pomiar wyłącznie masy ciała

#### Naciśnij stopą szybko i mocno powierzchnię ważenia wagi.

Pojawia się kompletne wskazanie wyświetlacza (ilustr. 1) aż do "0.0" (ilustr. 2). Należy stanąć na wadze bez poruszania się i rozłożyć równo masę ciała na obie nogi. Waga natychmiast rozpocznie pomiar masy ciała. W chwili uzyskania pomiaru masy ciała, jej wartość jest krótko wyświetlana na wyświetlaczu (Rys. 3). Po zejściu z wagi, następuje jej automatyczne wyłączenie się.



ilustr. 1



ilustr. 2



ilustr. 3

### 2.3 Pomiary masy ciała, tkanki tłuszczowej, zawartości wody w organizmie i zawartości procentowej tkanki mięśniowej.

Najpierw należy wprowadzić do pamięci parametry osobowe.

- Należy na krótko wejść na wagę i odczekać aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0” (Rys. 2). Następnie należy wcisnąć klawisz „SET”. Na wyświetlaczu pojawi się pierwsze wstępne ustawienie pamięci (Rys. 4). Należy wybrać żądane ustawienie wstępne poprzez wciskanie przycisków ► lub ◄, potwierdzając wybrane ustawienie wciśnięciem klawisza "SET".
- Również w kolejnych krokach wybierz żądane ustawienia za pomocą przycisków ► lub ◄, i potwierdź za pomocą „SET”.
- Pojawi się migające wskazanie wzrostu w cm (ilustr. 5).
- Pojawi się migające wskazanie wieku („Age”) w latach (ilustr. 6).
- Pojawi się ustawienie płci „Kobieta” lub „Mężczyzna” (ilustr. 7).
- Pojawi się ustawienie indywidualnego stopnia aktywności i sprawności (ilustr. 8).

- Wprowadzone wartości zostaną teraz wyświetlone po kolei.

### Objaśnienie 5 poziomów aktywności:

- **Sprawność fizyczna 1:** brak aktywności fizycznej przy nadwadze
- **Sprawność fizyczna 2:** niewielka aktywność fizyczna przy nadwadze
- **Sprawność fizyczna 3:** brak lub niewielka aktywność fizyczna (mniej niż 20 minut wysiłku fizycznego dwa razy w tygodniu, np. wyjście na spacer, lekkie prace w ogrodzie, ćwiczenia gimnastyczne). Poziom ten należy również wybrać przed rozpoczęciem treningu lub programu dietetycznego. Po upływie ok. 6-10 tygodni można dokonać przełączenia na następny poziom aktywności.
- **Sprawność fizyczna 4:** umiarkowana aktywność fizyczna (20 minut ćwiczeń fizycznych 2-5 razy w tygodniu, np. jogging, jazda na rowerze, tenis, itd.) Poziom ten należy wybrać tuż po odnotowaniu ogólnej poprawy ogólnego samopoczucia/sprawności fizycznej czasie realizacji programu ćwiczeń sportowych/diety. Po 8-12 tygodniach ciągłych ćwiczeń/diety, można przejść na kolejny poziom aktywności.
- **Sprawność fizyczna 5:** intensywna aktywność fizyczna (codzienny intensywny trening lub praca fizyczna, np. intensywne biegi, prace budowlane, itd.). Temu poziomowi aktywności fizycznej powinien odpowiadać ogólny wysoki poziom ruchliwości, wytrzymałości, siły, który powinien być utrzymany przez dłuższy okres czasu.

### Przeprowadzanie pomiaru:

- Naciśnij stopą na powierzchnię ważenia wagi.
- Wybrać ustawienie pamięci z dotyczącymi naszej osoby danymi, wciskając kilkakrotnie przycisk ► lub ◄ (użytkownik). Dane są wyświetlane po kolei aż do pojawienia się na wyświetlaczu wartości „□□” (Rys. 2).
- Należy wejść na wagę na boso i stanąć dokładnie na obu elektrodach. Najpierw zostanie wykonany i wyświetlony pomiar masy ciała.
- Pozostać na wadze w postawie stojącej; obecnie następuje analiza zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie. Może to potrwać kilka sekund.
- Stój spokojnie na wadze, teraz zostanie wykonana analiza tkanki tłuszczowej. Może to trwać kilka sekund.

Wyświetlone zostaną następujące dane:

- Udział tkanki tłuszczowej BF, w % (Symbol 9)
- Udział wody ≈, w % (Symbol 10)
- Udział mięśni ■■■, w % (Symbol 11)
- Na zakończenie, zostają wyświetlone po kolei wszystkie pomierzone wartości, po czym waga wyłącza się automatycznie.

### 2.4 Wskazówki istotne przy stosowaniu wagi

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

- 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.
- Podczas pomiaru należy stać spokojnie.
- 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.



ilustr. 4



ilustr. 5



ilustr. 6



ilustr. 7



ilustr. 8



ilustr. 9



ilustr. 10



ilustr. 11



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

- dzieci poniżej 10 roku życia;
- 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).

### Wartości odniesienia dla udziału tkanki tłuszczowej w organizmie.

Podane poniżej poziomy tkanki tłuszczowej stanowią wytyczne odniesienia (bliższych informacji w tym zakresie udzieli lekarz POZ!). Niższe poziomy tkanki tłuszczowej są zwykle obserwowane u osób umiędzionych (atletów). Zależnie od dyscypliny sportowej, intensywności treningowej i fizycznej budowy ciała człowieka, możliwe jest uzyskiwanie poziomów nawet poniżej podanych tu wartości odniesienia.

#### Kobiety

Wiek	Bardzo dobry	Dobry	Przeciętny	Zły
<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	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

#### Mężczyźni

Wiek	Bardzo dobry	Dobry	Przeciętny	Zły
<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	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

W oparciu o: „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, wyd. 1, Copyright 1999”

Zgodnie ze Światową Organizacją Zdrowia, (WHO 2001), procentowa zawartość wody powinna się zamykać w następujących przedziałach:

kobiety: 50-55%

mężczyźni: 60-65%

dzieci: 65-75%

U osób z wysoką zawartością tkanki tłuszczowej, procentowa zawartość wody znajduje się często poniżej podanych wytycznych wartości odniesienia.

Ponieważ procent tkanki tłuszczowej w organizmie jest indywidualny dla każdego człowieka, brak jest w tym przypadku ogólnych wartości odniesienia.

### 3. Niewłaściwe pomiary

Jeżeli waga wykryje jakiś błąd w czasie realizowanego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się "FFFF"/"Err" (błąd).

Wejście na wagę przed pojawieniem się na wyświetlaczu „□□”, spowoduje wadliwe funkcjonowanie urządzenia.

Możliwe przyczyny usterek:	Czynności korygujące:
- Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 150 kg (33 funtów)	- Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia.
- 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 55%).	- Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. - Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.