



<b>(D)</b> Diagnosewaage Gebrauchsanweisung .....	2	<b>(TR)</b> Diyagnoz terazisi Kullanma Talimatı .....	43
<b>(GB)</b> Diagnostic scale Instruction for Use .....	10	<b>(RUS)</b> Диагностические весы Инструкция по применению ...	51
<b>(F)</b> Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi .....	18	<b>(PL)</b> Waga diagnostyczna Instrukcja obsługi .....	60
<b>(E)</b> Báscula para diagnóstico Instrucciones para el uso .....	26		
<b>(I)</b> Bilancia diagnostica Istruzioni per l'uso .....	35		

## 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. Zum Kennenlernen

### Funktionen des Gerätes

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten. Sie ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

Die Waage verfügt über folgende Diagnose-Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil,
- Knochenmasse sowie
- Grund- und Aktivitätsumsatz.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Interpretation der Körperfettwerte,
- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien.

## 2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet:



**WARNUNG** Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



**ACHTUNG** Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.



**Hinweis** Hinweis auf wichtige Informationen.

## 3. Sicherheitshinweise

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



### WARNUNG

- **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.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!



### Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder un erreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Wechseln Sie schwächer werdende Batterien rechtzeitig aus.

- Wechseln Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus und verwenden Sie Batterien des gleichen Typs.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, ziehen Sie Schutzhandschuhe an und reinigen Sie das Batteriefach mit einem trockenen Tuch.
- Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.



### Allgemeine Hinweise

- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 150 kg (330 lb, 23 st: 8 lb). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2 lb) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt.
- Der Kalorienbedarf wird in Schritten von 1 kcal angegeben.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Zum Einstellen der Einheiten beachten Sie bitte die Information im Kapitel „Einstellung“.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108/EC. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- Bitte beachten Sie, dass die Sensortasten auf leitende Gegenstände (z.B. Metall, wassergefülltes Gefäß ...) reagieren.

### Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und Lebensdauer des Gerätes hängt ab vom sorgfältigen Umgang:



#### ACHTUNG

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper). Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Taste.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z.B. Mobiltelefone) aus.

### Batterien



#### WARNUNG

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien für Kleinkinder unerreikbaar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Batterien nicht ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!



## ACHTUNG

- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen oder kurzgeschlossen werden.
- Batterien entnehmen, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.

## Reparatur



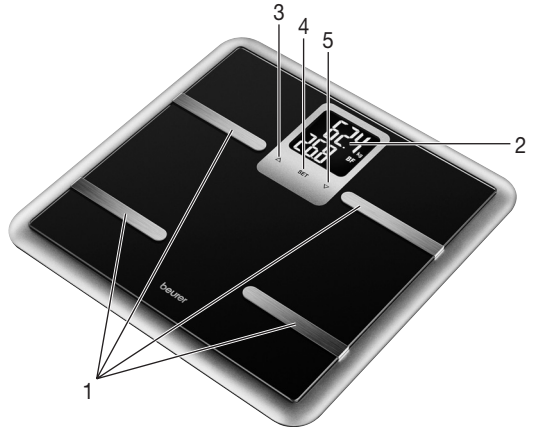
## ACHTUNG

- Sie dürfen das Gerät keinesfalls öffnen oder reparieren, da sonst eine einwandfreie Funktion nicht mehr gewährleistet ist. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Wenden Sie sich bei Reparaturen an den Kundenservice oder an einen autorisierten Händler.

## 4. Gerätebeschreibung

### Übersicht

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



## 5. Inbetriebnahme

### Batterien einlegen

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterie und setzen Sie die Batterie gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterie komplett und setzen Sie sie erneut ein.

### Gewichtseinheit ändern

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 „inch“, „Pfund“ und „Stones“ (lb, st) umstellen können.

### Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden (kein Teppich); ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

### Waage einschalten

Schlagen Sie nun mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage, um den Erschütterungssensor zu aktivieren!

## 6. Information

### Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht.

Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

### Allgemeine Tipps

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

### Einschränkungen

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

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

## 7. Einstellung

Bevor Sie Ihre Waage benutzen, geben Sie bitte Ihre Daten ein.

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 „inch“, „Pfund“ und „Stones“ (lb, st) umstellen können.

### Benutzerdaten einstellen

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.

Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

- Schalten Sie die Waage ein. Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0 kg“ erscheint.
- Starten Sie die Einstellung mit der Taste SET. Im Display blinkt der erste Speicherplatz.
- Wählen Sie mit der ▲/▼ Taste den gewünschten Speicherplatz aus und bestätigen Sie mit der SET-Taste.
- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Speicherplatz	1 bis 10
Körpergröße	100 bis 220 cm (3' 3,5" bis 7' 2,5")
Alter	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad	1 bis 5

- Werte verändern: Taste ▲ oder ▼ drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste SET drücken.

- Nachdem die Werte eingestellt wurden, erscheint im Display „0.0 kg“.
- Danach ist die Waage zur Messung bereit. Wenn Sie keine Messung vornehmen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab.

### Aktivitätsgrade

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

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

Erst nachdem alle Parameter eingegeben wurden, können nun auch Körperfett und die weiteren Werte ermittelt werden.

## 8. Messung durchführen

**Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden (kein Teppich); ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.**

### Nur Gewicht messen

**Schlagen Sie nun mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage, um den Erschütterungssensor zu aktivieren!**

Im Display erscheint als Selbsttest „8888“ (Abb. 1) bis „0.0 kg“ angezeigt wird (Abb. 2). Nun ist die Waage zum Messen Ihres Gewichtes bereit. Stellen Sie sich nun auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung.



Abb. 1

### Gewicht messen, Diagnose durchführen

- Schalten Sie die Waage ein und warten Sie, bis „0.0 kg“ angezeigt wird (Abb. 2).
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Tasten ▲ bzw. ▼ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönlichen Grunddaten gespeichert sind. Diese werden dann nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0 kg“ erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Edelstahl-Elektroden stehen.



Abb. 2

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

Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Zuerst wird das Gewicht angezeigt. Während der Messung der weiteren Parameter erscheint „0000“ (Abb. 3). Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt.



Abb. 3

### Es erscheinen folgende Anzeigen:

1. Gewicht in kg
2. Körperfett in % mit Interpretation BF
3. Körperwasser in % ≈
4. Muskelanteil in % ↔
5. Knochenmasse in kg ↔
6. Kaloriengrundumsatz in kcal
7. Aktivitätsumsatz in kcal

### Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich nach ca. 10 Sekunden automatisch ab.

## 9. Ergebnisse bewerten

### Körperfettanteil

Die Bewertung des Körperfetts erfolgt durch einen Balken unterhalb der Körperfettanzeige. Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

#### Mann



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

#### Frau



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

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

### Körperwasseranteil

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

#### Mann

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

#### Frau

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

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

### Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

#### Mann

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

#### Frau

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

### Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung

(insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerüsts zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.



#### **ACHTUNG:**

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

#### **BMR**

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

Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.

Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

#### **AMR**

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1–5) ermittelt.

Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden.

Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

#### **Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse**



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

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen.

Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

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



## 10. Batterien wechseln

Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwacher Batterie erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (3 x 1,5 V AAA).

### HINWEIS:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetalffreie Batterien.

## 11. Gerät reinigen und pflegen

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.

Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.

### ACHTUNG

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

## 12. Entsorgung

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.

Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

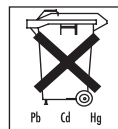
### HINWEIS:

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.

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 an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

## 13. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt:

Displayanzeige	Ursache	Behebung
Err 1	Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	Nur bis 150 kg belasten.
	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5 % oder größer 50 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Lo	Die Batterien der Waage sind fast leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.
Err 2	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage nun korrekt aktivieren, „0.0 kg“ abwarten, dann Messung wiederholen.
8888	Selbsttest	Waage auf ebenen, festen Untergrund stellen und „0.0 kg“ abwarten.

## 14. Garantie

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 (z.B. Batterien),
- 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, Deutschland, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unserem eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

## ENGLISH

### Dear Customer

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for 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. This diagnostic scale is designed to make a significant contribution to your health.

With kind regards  
Your Beurer team

### 1. Getting to know your instrument

#### Function of the unit

This digital diagnostic scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data. It is intended for self-testing in the private domain.

The scale has the following diagnostic functions that can be used by up to 10 persons:

- body weight measurement,
- measurement of body fat percentage,
- body water percentage,
- muscle percentage,
- bone mass,
- basic and active metabolic rate.

This scale also has the following functions:

- interpretation of body fat values,
- switch between kilograms "kg", pounds "lb" and stones "st",
- automatic shutoff function,
- battery change indicator for weak batteries.

### 2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.



**Warning**

Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health.



**Important**

Safety note indicating possible damage to the unit/accessory.



**Note**

Note on important information.

### 3. Safety notes

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.



#### WARNING

• **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.
- Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).
- Caution! Do not step onto the scale with wet feet or when the scale's surface is damp – danger of slipping!



#### Notes on handling batteries

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a child swallow a battery, seek medical assistance immediately.
- Replace weak batteries before they discharge completely.
- Always replace all batteries at the same time and use batteries of the same type.
- Batteries must not be recharged, taken apart, thrown into an open fire or short circuited.
- Leaking batteries may damage the device. If you do not intend to use the device for longer periods, remove the batteries from the battery compartment.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Batteries can contain toxins that are harmful to health and the environment. Always dispose of batteries in accordance with applicable legal regulations. Do not dispose of batteries with the normal household waste.



#### General notes

- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Note that technical tolerances mean that results may vary, because the scale is not calibrated for professional medical use.
- The capacity of the scale is 150 kg (330 lb, 23 st:8 lb). For weight measurement and bone mass measurement, the results are shown in 100 g increments (0.2 lb).
- The measuring results of the body fat, body water and muscle percentage are shown in 0.1 % increments.
- The caloric requirements is specified in steps of 1 kcal.
- On delivery, the scale is set to "cm" and "kg". At the back of the scales is a switch to change between "pounds" and "stones".
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- Protect the unit against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators).
- Repairs may only be carried out by Beurer customer service or authorised dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- All scales comply with EC Directive 2004/108/EC. Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.
- Please note that the sensor buttons react to conductive objects such as metal or water-filled containers etc.

#### Storage and maintenance

The precision of the measured values and service life of the unit depend on careful use:



#### IMPORTANT

- The unit should be cleaned occasionally. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.
- Ensure that no liquid gets on the scale. Never dip the scale into water. Never wash it under running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not being used.

- Protect the unit against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators). Do not press the buttons using excessive force or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile phones).

## Batteries



### WARNING

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries out of the reach of small children. If a battery is swallowed, get immediate medical help.
- Do not throw batteries into fire. Explosion hazard!



### IMPORTANT

- Batteries must not be recharged or reactivated by other means, taken apart or short-circuited.
- Remove batteries if the unit will not be used for an extended period of time. This prevents damage that may occur from leaks.

## Repairs



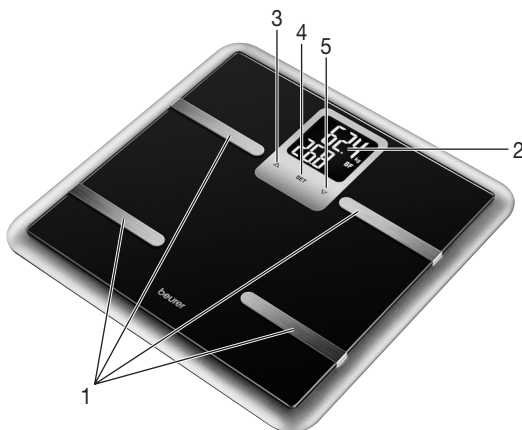
### IMPORTANT

- Never open or attempt to repair the unit yourself, as otherwise proper function is no longer guaranteed. Failure to observe this regulation shall void the warranty.
- If you need to have the unit repaired, contact customer service or an authorised dealer.

## 4. Unit description

### Overview

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



## 5. Initial use

### Inserting batteries

If provided, pull out the battery insulating strip at the battery compartment or remove the protective film from the battery and insert the battery with the correct polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and reinsert it.

### Changing the weight unit

On delivery, the scale is set to “cm” and “kg”. At the back of the scales is a switch with which you can switch between “inches”, “pounds” and “stones” (lb, st).

### Setting up the scale

Place the scale on a firm level floor (no carpet); a firm floor covering is required for correct measurement.

### Switch on the scale

Audibly, briefly and firmly tap the scale with your foot to activate the vibration sensor.

## 6. Information

### The measuring principle

This scale operates according to the B.I.A. principle (bioelectric impedance analysis). This enables the measurement of physical relationships within seconds by means of an undetectable, completely harmless

electric current. The body fat percentage and other physical relationships in the body can be determined by measuring the electrical resistance (impedance) and calculating constants and individual parameters such as age, height, gender and degree of activity.

Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore lower resistance. Bones and fatty tissue, on the other hand, have low conductivity as fat cells and bones conduct hardly any current as a result of their very high resistance.

Please be aware that values obtained from the diagnostic scale represent only an approximation of actual analytical medical data. Only a specialist physician can accurately determine body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical procedures (e.g. computed tomography).

### General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist.  
Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.
- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

### Limitations

When measuring body fat and other values, deviating and implausible results may occur in:

- children under approx. 10 years,
- competitive athletes and body builders,
- pregnant women,
- persons with fever, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,
- persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system),
- persons taking vascular dilating or vascular constricting medication,
- persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

## 7. Settings

Enter your personal information before using the scale.

On delivery, the scale is set to "cm" and "kg". At the back of the scales is a switch with which you can switch between "inches", "pounds" and "stones" (lb, st).

### Setting user data

You must enter personal user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data.

The scale has 10 user memory locations which allows, for example, you and your family members to save personal settings and retrieve them later.

- Switch on the scale. Wait until the display shows "0.0 kg".
- Start setting with the SET key. The first memory space flashes in the display.
- Select the required memory space with the ▲/▼ key and confirm with the SET key.
- Now you can adjust the following settings:

User data	Parameters
Memory position	1 to 10
Body height	100 to 220 cm (3' 3.5" to 7' 2.5")
Age	10 to 100 Jahre
Sex	man (♂), woman (♀)
Degree of activity	1 to 5

- Modifying values: Press ▲ or ▼ or press and hold for more rapid progress.
- Confirming entries: Press the SET button.

- Once the values have been displayed, “0.0 kg” appears in the display.
- Then the scale is ready for measuring. If you do not carry out a measurement, the scale switches off automatically after several seconds.

### Degrees of activity

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

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

All parameters must be entered before the body fat and other values can be entered.

## 8. Taking measurements

**Place the scale on a firm level floor (no carpet); a firm floor covering is required for correct measurement.**

### Only weight measurement

**Audibly, briefly and firmly tap the scale with your foot to activate the vibration sensor.**

“8888” (Fig. 1) will appear on the display as a self test until “0.0 kg” is displayed (Fig. 2). Now the scale is ready to measure your weight. Now step onto the scale. Stand still on the scale with your weight distributed evenly between both legs. The scale immediately begins to measure your weight.



Fig. 1



Fig. 2

### Weighing, carrying out diagnostics

- Switch on your scale and wait until “0.0 kg” appears (Fig. 2).
- Select the memory space where your personal data are stored by repeatedly pressing the ▲ or ▼ keys. These are then displayed in sequence until “0.0 kg” appears.
- Step onto the scale with bare feet and make sure that you are standing still with equal weight distribution. Stand on the stainless steel electrodes with both feet.



**Note:** Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other.

Otherwise the measurement cannot be performed correctly. The scale immediately begins to measure your weight.

The scales begin weighing immediately. First, the weight is displayed.


Whilst the further parameters are being measured an “0000” appears (Fig. 3).

Your measured weight is displayed shortly after this.



Fig. 3

### The following appears:

1. Weight in kg
2. Body fat in % with interpretation of BF
3. Body water in % ≈
4. Muscle percentage in % ⇄
5. Bone mass in kg ⇄
6. Basal metabolic rate in kcal
7. Active metabolic rate in kcal 

### Switching off the scale

The scale automatically switches off after approx. 10 seconds.

## 9. Evaluation of results

### Body fat percentage

Body fat is evaluated and displayed by a bar below the body fat display.

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

#### Man



Age	low	normal	high	very high
10-14	<11 %	11-16 %	16.1-21 %	>21.1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17.1-22 %	>22.1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18.1-23 %	>23.1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19.1-24 %	>24.1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20.1-25 %	>25.1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21.1-26 %	>26.1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22.1-27 %	>27.1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23.1-28 %	>28.1 %

#### Woman



Age	low	normal	high	very high
10-14	<16 %	16-21 %	21.1-26 %	>26.1 %
15-19	<17 %	17-22 %	22.1-27 %	>27.1 %
20-29	<18 %	18-23 %	23.1-28 %	>28.1 %
30-39	<19 %	19-24 %	24.1-29 %	>29.1 %
40-49	<20 %	20-25 %	25.1-30 %	>30.1 %
50-59	<21 %	21-26 %	26.1-31 %	>31.1 %
60-69	<22 %	22-27 %	27.1-32 %	>32.1 %
70-100	<23 %	23-28 %	28.1-33 %	>33.1 %

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

### Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

#### Man

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

#### Woman

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

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.

This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

### Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

#### Man

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

#### Woman

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

### Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to the natural development, degeneration and ageing processes. Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30 and 40 years of age. Bone mass reduces slightly with increasing age. You can reduce this degeneration somewhat with healthy nutrition (particularly calcium and vitamin D) and regular exercise.

With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure. Note that this scale will not show you the calcium content of your bones, but will measure the weight of all bone constituents (organic substances, inorganic substances and water). Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender). No recognised guidelines or recommendations relating to bone mass measurement.



#### **ATTENTION:**

Please do not confuse bone mass with bone density.

Bone density can be determined only by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions concerning changes to the bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

#### **BMR**

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest to maintain its basic functions (e.g. while lying in bed for 24 hours). This value largely depends on weight, height and age. It is displayed on the diagnostic scale in kcal/day units using the scientifically recognized Harris-Benedict formula.

Your body requires this amount of energy in any case and it must be reintroduced into your body in the form of nutrition. If you take on less energy over the longer term, this can be harmful to your health.

#### **AMR**

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy required daily by the body in its active state. The energy consumption of a human being rises with increasing physical activity and is measured on the diagnostic scale in relation to the degree of activity entered (1–5).

To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less energy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will decrease. If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

#### **Results in relation to time**



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

The interpretation of the results will depend on changes in your overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Sudden changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).

A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

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



## 10. Replacing batteries

Your scale is provided with a “Change battery” indicator. If the scale is operating with a battery which is too weak, “Lo” appears on the display and the scale will switch off automatically. In this case, the battery must be exchanged (3 x 1.5 V AAA).

### NOTE:

- When changing batteries, always use batteries of the same type, brand and capacity.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries that are free of heavy metals.

## 11. Cleaning and care of the unit

The unit should be cleaned occasionally.

Clean using a damp cloth, to which you can apply a little detergent if necessary.

### IMPORTANT

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

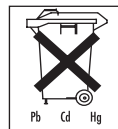
## 12. Disposal

Standard and rechargeable batteries should not be disposed of separately from the household waste. As a consumer, you are legally obliged to return used batteries for proper disposal. You can hand in your used batteries at public collection points in your district or sales outlets where batteries of this type are sold.

### NOTE:

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

- Pb = Battery contains lead,
- Cd = Battery contains cadmium,
- Hg = Battery contains mercury.



For environmental reasons, do not dispose of the scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point.

Observe the local regulations for material disposal.

Dispose of the unit in accordance with EC Directive 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

## 13. What if there are problems?

If the scale detects an error when measuring, the following is displayed.

Display	Cause	Remedy
Err 1	The maximum load-bearing capacity of 150 kg was exceeded.	The load must not exceed 150 kg (330 lb, 23 st: 8 lb)
	The fat percentage is outside the measurable range (less than 5 % or greater than 50 %).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
Lo	The scale batteries are almost flat.	Replace the batteries of scale.
Err 2	Scale zero setting is incorrect.	Wait until the scale switches itself off. Now correctly activate scale, wait for “0.0 kg” to appear and repeat measurement.
8888	Self test.	Place scale on an even, hard surface and wait for “0.0 kg” to appear.

## Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité approfondis auxquels ils sont soumis, dans les domaines suivants: chaleur, contrôle de poids, diagnostic de pression artérielle, mesure de température du corps et du pouls, thérapies douces, massage et purification d'air.

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent. Ce pèse-personne impédancemètre se révélera être un allié de poids pour votre santé.

Sincères salutations,  
Votre équipe Beurer

## 1. Familiarisation avec l'appareil

### Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert à la fois à vous peser et à diagnostiquer vos données personnelles de fitness. Elle est conçue pour être utilisée dans un cercle privé.

Le pèse-personne dispose des fonctions de diagnostic suivantes, pouvant être utilisées par jusqu'à 10 personnes :

- mesure du poids du corps,
- détermination du taux de graisse corporelle,
- taux de masse hydrique,
- taux de masse musculaire,
- masse osseuse, ainsi que,
- métabolisme de base et taux métabolique actif.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctions complémentaires suivantes :

- Interprétation du taux de masse grasseuse.
- Conversion entre kilogramme « kg », livre « lb » et stone « st ».
- Fonction de désactivation automatique.
- Affichage de remplacement de piles lorsque les piles faiblissent.

## 2. Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans la notice d'utilisation :



**AVERTISSEMENT** Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.



**ATTENTION** Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.



**Remarque** Ce symbole indique des informations importantes.

## 3. Consignes de sécurité

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la également à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.



### AVERTISSEMENT

**Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.**

- L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne : il risquerait de basculer et de vous faire tomber !
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'étouffement).
- 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 !





### Remarques relatives aux piles

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Les piles et le pèse-personne doivent être tenus hors de portée des enfants. Si l'un d'eux avale une pile, consultez immédiatement un médecin !
- Remplacez à temps les piles usagées.
- Changez systématiquement les piles à temps et utilisez des piles de même type.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni réactivées par d'autres méthodes, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- Des piles qui fuient peuvent endommager l'appareil. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment à piles.
- Si l'une des piles a fui, enfillez des gants protecteurs et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Les piles peuvent contenir des produits toxiques qui sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Éliminez les piles conformément aux dispositions légales en vigueur. Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères.



### Remarques générales

- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des tolérances de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- La portée maximale de la balance est de 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). Lors de la pesée et de la détermination de la masse osseuse, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb).
- Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1 %.
- Le nombre de calories nécessaires s'affiche par incréments de 1 kcal.
- Les unités réglées par défaut à la livraison du pèse-personne sont en « cm » et « kg ». Référez-vous aux informations du chapitre « Réglage » pour régler les unités.
- Placez le pèse-personne sur un sol plan et stable ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- Protégez le pèse-personne des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des variations importantes de température et des sources de chaleur (four, radiateur).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente Beurer ou des revendeurs agréés. Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Tous les pèse-personnes sont conformes à la directive CEM 2004/108/CEE. Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service après-vente.
- Notez que les touches sensibles réagissent aux éléments conducteurs (par ex. métal, récipient rempli d'eau ...).

### Stockage et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépend du maniement avec soin :



#### ATTENTION

- Nettoyez de temps en temps l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne parvienne sur le pèse-personne. Ne plongez en aucun cas le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez en aucun cas le pèse-personne à l'eau courante.
- Ne posez pas d'objets sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Protégez le pèse-personne des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des variations importantes de température et des sources de chaleur (four, radiateur).  
N'appuyez pas sur les touches en forçant ou avec des objets pointus.
- N'exposez pas le pèse-personne à des températures trop élevées ou à de forts champs électromagnétiques (p. ex. téléphones mobiles).

## Piles



### AVERTISSEMENT

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles hors de portée des enfants en bas âge. Si une pile a été avalée, consultez immédiatement une aide médicale.
- Ne pas jeter les piles au feu. Danger d'explosion !



### ATTENTION

- Les piles ne doivent pas être chargées ni réactivées avec d'autres moyens, ni désassemblées ou court-circuitées.
- Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une période prolongée. Vous évitez ainsi des endommagements pouvant résulter de l'écoulement des piles.

## Réparation



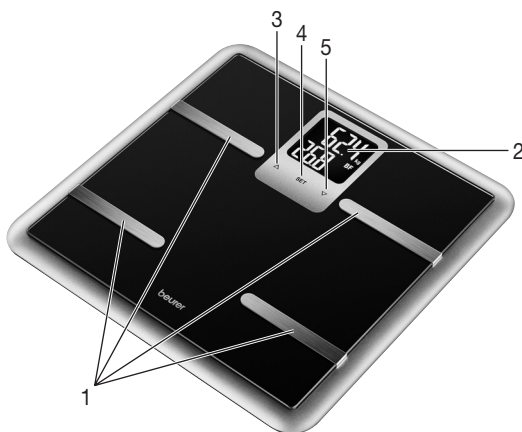
### ATTENTION

- Vous ne devez en aucun cas ouvrir ou réparer l'appareil, faute de quoi le fonctionnement de l'appareil ne serait plus garanti. En cas de non-respect de ce point, la garantie est annulée.
- En cas de réparations, veuillez vous adresser au service après-vente ou à un revendeur autorisé.

## 4. Description de l'appareil

### Aperçu

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



## 5. Mise en service

### Insertion des 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 la pile et remettez-la en place.

### Modification de l'unité de poids

A 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 « inch », « livres » et « stones » (lb, st).

### Installation du pèse-personne

Posez la balance sur un sol plan et stable (sans tapis ni moquette) ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.

### Mise en marche de la balance

Du pied, donnez un petit coup énergique bien audible sur la balance afin d'activer le capteur de secousses !

## 6. Informations

### Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

Les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical.

Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).

### Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important : la détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, leur conductibilité étant trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

### Restrictions

Dans certains cas, la détermination de la graisse corporelle et d'autres données peut présenter des écarts et des résultats non plausibles :

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical 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).

## 7. Réglage

Entrez vos données personnelles avant d'utiliser le pèse-personne.

A 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 « inch », « livres » et « stones » (lb, st).

### Réglage des données de l'utilisateur

Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles.

Le pèse-personne dispose de 10 emplacements mémoire d'utilisateurs sur lesquels vous pouvez vous-même et par exemple les membres de votre famille mémoriser les réglages personnels et les rappeler ultérieurement.

- Allumez la balance, posez brièvement le pied sur le plateau et attendez que « 0.0 kg » s'affiche.
- Démarrez le réglage avec la touche SET. Le premier espace mémoire se met à clignoter à l'écran.
- À l'aide de la touche ▲/▼, sélectionnez l'espace mémoire souhaité et validez avec la touche SET.
- Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants :

Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
Emplacement de mémoire	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3' 3,5" à 7' 2,5")
Age	10 à 100 ans
Sexe	homme (♂), femme (♀)
Niveau d'activité	1 à 5

- Pour modifier des valeurs : appuyez sur la touche ▲ ou ▼, ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
- Pour saisir des données : presser la touche SET.
- Une fois les valeurs paramétrées, « 0.0 kg » s'affiche à l'écran.
- La balance est ensuite prête pour la mesure. Si vous ne procédez à aucune mesure, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

### Niveaux d'activité

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

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

La graisse corporelle et les autres valeurs peuvent seulement être déterminées après l'entrée de tous les paramètres.

## 8. Effectuer une mesure

**Posez la balance sur un sol plan et stable (sans tapis ni moquette) ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.**

### Mesurer le poids uniquement

**Du pied, donnez un petit coup énergique bien audible sur la balance afin d'activer le capteur de secousses !**

L'auto-test « 8888 » s'affiche à l'écran (Fig. 1) jusqu'à ce que « 0.0 kg » s'affiche (Fig. 2).

La balance est prête à mesurer votre poids. Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement.



Fig. 1



Fig. 2

### Mesure du poids, exécution du diagnostic

- Allumez la balance et attendez l'affichage de « 0.0 kg » (Fig. 2).
- Appuyez plusieurs fois sur les touches ▲ et ▼ pour trouver l'emplacement où sont sauvegardées vos données personnelles. Elles s'affichent alors successivement jusqu'à ce que « 0.0 kg » s'affiche.
- Montez pieds nus sur la balance et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes en acier inoxydable.


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

La balance commence tout de suite la mesure. Le poids est d'abord affiché. Au cours de la mesure des autres paramètres, « 0000 » s'affiche (Fig. 3). Le résultat de la mesure s'affiche presque aussitôt.



Fig. 3

### Les éléments suivants s'affichent :

1. Poids en kg
2. Masse grasseuse en % avec interprétation BF
3. Masse hydrique en % ≈
4. Masse musculaire en % ⇄
5. Masse osseuse en kg ⇄
6. Taux métabolique basal en kcal
7. Taux métabolique actif en kcal 

## Mise hors tension du pèse-personne

La balance s'éteint automatiquement au bout d'environ 10 secondes.

## 9. Evaluation des résultats

### Taux de graisse corporelle

L'évaluation de la graisse corporelle apparaît sous forme de barre sous les taux de graisse corporelle affichés. Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

#### Homme



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

#### Femme



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

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

### Taux de masse hydrique

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

#### Homme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

#### Femme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

### Taux de masse musculaire

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

#### Homme

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

#### Femme

Age	Faible	Normal	Elevé
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

## Masse osseuse

Tout comme le reste du corps, notre squelette est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, elle diminue alors progressivement. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux. Ce pèse-personne n'indique pas la teneur en calcium du squelette mais détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau). La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ni recommandation n'existent en la matière.



### ATTENTION :

Ne confondez pas la masse osseuse et la densité osseuse. Seul un examen médical (tomographie, échographie, par ex.) permet de déterminer la densité osseuse. Par conséquent, ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

## BMR

Le BMR, le taux métabolique basal, représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour assurer ses fonctions vitales (quand une personne reste couchée pendant 24 heures, par ex.). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge. Sur la balance impédancemètre, elle s'exprime en kcal par jour et elle est le résultat de la formule de Harris Benedict, reconnue scientifiquement. Votre corps a absolument besoin cette énergie, qui doit lui être apportée sous forme de nourriture. Si vos apports énergétiques sont inférieurs pendant une longue période, vous risquez de mettre votre santé en danger.

## AMR

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement.

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

## Corrélation des résultats dans le temps



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

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).

La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.



- L'activité physique, les séances de remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

## 10. Remplacement des piles

L'afficheur indique « Lo » lorsque les piles sont trop faibles, et le pèse-personne est désactivé automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées le plus tôt possible (3 x 1,5 V type AAA).

### Remarque :

- Utilisez pour chaque changement de piles, des piles de même type, de même marque et de même capacité.
- N'utilisez pas d'accumulateurs rechargeables.
- Utilisez des piles sans métal lourd.

## 11. Nettoyage et entretien de l'appareil

Nettoyez de temps en temps l'appareil.

Utilisez pour le nettoyage un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer au besoin un peu de produit vaisselle.

### ATTENTION

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

## 12. Elimination

Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur / consommatrice, la législation vous impose de restituer les piles usagées. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les points de collecte locaux réservés à cet usage ou dans tout magasin vendant des piles de ce type.

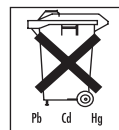
### Remarque :

Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



Afin de respecter l'environnement, ne jetez pas le pèse-personne ni les piles dans les ordures ménagères, une fois ceux-ci devenus inutilisables. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Respectez les réglementations locales en matière d'élimination de matériaux.

Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés.



Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

### 13. Que faire en cas de problèmes ?

L'affichage suivant apparaît si le pèse-personne détecte une erreur lors de la mesure.

Affichage	Cause	Remède
Err 1	La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	La balance ne peut pas mesurer au-delà de 150 kg.
	Le taux de graisse corporelle se trouve au-delà de la plage de mesure (inférieur à 5% ou supérieur à 50%).	Répéter la mesure pieds nus ou le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Lo	Les piles de la balance sont presque déchargées.	Veillez remplacer les piles de la balance.
Err 2	Le point zéro de la balance est mauvais.	Attendez que la balance s'éteigne de nouveau. Activez-la alors correctement, attendez que « 0.0 kg » s'affiche, puis recommencez la mesure.
8888	Auto-test	Posez la balance sur un sol plat et dur et attendez que « 0.0 kg » s'affiche.

## ESPAÑOL

### Estimada clienta, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra serie. Nuestro nombre es sinónimo de productos de calidad de primera clase sometidos a un riguroso control en los ámbitos del calor, el peso, la tensión arterial, la temperatura corporal, el pulso, las terapias no agresivas, los masajes y el aire. Lea atentamente estas instrucciones para el uso, consérvelas para su posterior utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y tenga en cuenta las indicaciones. Con esta báscula para diagnóstico hace una contribución decisiva a su salud.

Atentamente,  
Su equipo Beurer

### 1. Introducción

#### Funciones del aparato

Esta báscula de diagnóstico digital sirve para pesar y realizar el diagnóstico de sus datos de forma física personales. Está concebida para el uso particular en el ámbito privado.

La báscula dispone de las siguientes funciones de diagnóstico que pueden utilizarse por un máximo de hasta 10 personas:

- Medición del peso corporal.
- Cálculo del porcentaje de grasa corporal.
- Porcentaje de agua en el cuerpo.
- Porcentaje de masa muscular.
- Masa ósea.
- Índice metabólico basal y activo.

Además, la báscula dispone también de las siguientes funciones:

- Interpretación de los valores de grasa corporal.
- Conmutación entre kilogramo „kg“, libra „lb“ y stone „st“.
- Función de desconexión automática.
- Indicación de cambio de pila en caso de carga baja.

## 2. Aclaración de las ilustraciones

En estas instrucciones de uso se utilizan los símbolos siguientes.



**ADVERTENCIA** Nota de advertencia sobre peligro de lesiones o riesgo para su salud.



**ATENCIÓN** Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato/accesorios.



**Aviso** Aviso sobre informaciones importantes.

## 3. Indicaciones de seguridad

Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su posterior utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y tenga en cuenta las indicaciones.



### ADVERTENCIA

• **Las personas con implantes médicos (como marcapasos) no pueden utilizar la báscula. De lo contrario se puede ver dañado su funcionamiento.**

- No utilizar durante el embarazo.
- No se coloque sobre el borde más exterior de la báscula: peligro de vuelco.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención: procure no subir a la báscula con los pies mojados o si la superficie está húmeda, pues corre el riesgo de resbalarse.



### Indicaciones para el manejo de pilas

- Las pilas pueden representar un grave riesgo para la salud en caso de que se traguen. Mantenga las pilas y la báscula fuera del alcance de los niños pequeños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato al médico.
- Cambie las pilas que tengan poca carga con la debida antelación.
- Cambie siempre todas las pilas al mismo tiempo y utilice pilas del mismo tipo.
- Las pilas no se pueden cargar o reactivar por otros medios, desmontar, echar al fuego o poner en cortocircuito.
- Las fugas en las pilas pueden ocasionar daños en el aparato. Si no va a utilizar el aparato durante un periodo prolongado, retire las pilas del compartimento.
- Si una pila se derrama, póngase guantes de protección y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Las pilas pueden contener sustancias nocivas para la salud y el medio ambiente. Elimínelas según lo establecido en la normativa legal correspondiente. No tire nunca las pilas a la basura doméstica normal.



### Indicaciones generales

- El aparato es de uso únicamente privado, no se puede utilizar con fines médicos o comerciales.
- Tenga en cuenta que las limitaciones técnicas pueden producir variaciones en la medición, puesto que no se trata de una báscula para el uso médico profesional.
- La capacidad de carga máxima de la báscula es de 150 kg (330 lb, 23 st: 8 lb). Los resultados de la medición de peso y de la determinación de la masa ósea están indicados en intervalos de 100 g (0,2 lb).
- Los resultados de las mediciones de la proporción de grasa y agua corporales así como de la masa muscular se expresan en incrementos del 0,1%.
- La necesidad de calorías se muestra en pasos de 1 kcal.
- La báscula viene configurada en „cm“ y „kg“. Para configurar las unidades, le rogamos que tenga en cuenta lo expuesto en el capítulo „Ajustes“.
- Coloque la báscula sobre una superficie recta y estable; esta es una condición previa para garantizar una medición correcta.
- Proteja el dispositivo frente a los golpes, la humedad, el polvo, los productos químicos, los cambios bruscos de temperatura y la proximidad a las fuentes de calor (hornos, radiadores).
- Sólo el servicio de asistencia al cliente de Beurer o los comerciantes autorizados pueden realizar reparaciones en el aparato. Antes de una reclamación, compruebe primero las pilas y cámbielas si fuera necesario.

- Todas las básculas cumplen la Directiva CE 2004/108/EC. Si aún tiene preguntas sobre la utilización de nuestro aparato, póngase en contacto con el vendedor o el servicio de asistencia al cliente.
- Tenga en cuenta que las teclas sensoras reaccionan con los objetos conductores (p. ej. metal, recipiente lleno de agua ...).

### Limpeza y conservación

La precisión de la báscula, así como su vida útil, dependen de su correcta utilización.



#### ATENCIÓN:

- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. No utilice detergentes agresivos y no sumerja el aparato nunca en agua.
- Asegúrese de que no entre líquido en la báscula. No sumerja la báscula en agua. No la lave nunca con agua.
- No coloque ningún objeto encima de la báscula si no la está utilizando.
- Proteja el dispositivo frente a los golpes, la humedad, el polvo, los productos químicos, los cambios bruscos de temperatura y la proximidad a las fuentes de calor (hornos, radiadores). No presione las teclas demasiado fuerte o con objetos afilados.
- No exponga la báscula a temperaturas elevadas o a campos electromagnéticos de gran intensidad (p. ej., teléfonos móviles).

### Pilas



#### ADVERTENCIA

- Las pilas pueden representar un grave riesgo para la salud en caso de que se traguen. Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato al médico.
- No arroje las pilas al fuego: peligro de explosión.



#### ATENCIÓN:

- Las pilas no se pueden cargar o reactivar por otros medios, desmontar o poner en cortocircuito.
- Extraiga la pila si no utiliza el aparato durante un tiempo prolongado. Así evitará los posibles daños en caso de fugas en la pila.

### Reparación



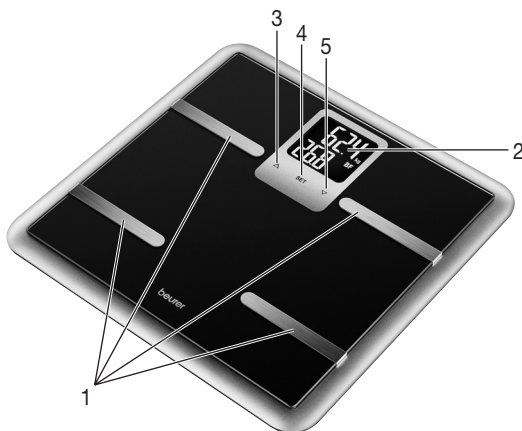
#### ATENCIÓN:

- No debe abrir ni reparar el aparato en ningún caso; de lo contrario no se garantiza su correcto funcionamiento. En caso de no cumplir esta condición, se anulará la garantía.
- Para cualquier reparación, diríjase al Servicio de Asistencia Técnica o a un distribuidor autorizado.

## 4. Descripción del aparato

### Vista general

1. Electrodos
2. Pantalla
3. Botón „Incrementar“
4. Botón „SET“
5. Botón „Disminuir“



## 5. Puesta en marcha

### Colocación de las pilas

Retire la cinta aislante, si la hubiera, puesta en la tapa del compartimiento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no funcionara ahora, retire la pila completa y vuelva a colocarla.

### Cambio de unidades

La báscula viene ajustada de fábrica con las unidades „cm“ y „kg“. En el lado trasero de la báscula se encuentra instalado un interruptor que permite usar las unidades „pulgadas“, „libras“ y „piedras“ (lb, st).

### Colocación de la báscula

Coloque la balanza sobre un suelo firme y plano (no una alfombra); el recubrimiento firme del suelo es una condición necesaria para una medición correcta.

### Conectar la báscula

Pise la báscula de forma breve, fuerte y bien audible para activar el sensor de vibraciones.

## 6. Información

### El principio de medición

Esta báscula funciona de acuerdo con el principio del B.I.A., análisis de impedancia bioeléctrica, el cual permite calcular las proporciones corporales en cuestión de segundos y mediante una descarga eléctrica imperceptible, completamente inofensiva e inocua. Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de constantes o valores individuales (edad, altura, sexo, grado de actividad), se pueden determinar la proporción de grasa corporal y otras magnitudes corporales.

El tejido muscular y el agua tienen una buena conductividad eléctrica y por ello poca resistencia. Los huesos y el tejido adiposo por el contrario poseen una conductividad limitada ya que las células adiposas y los huesos casi no conducen la electricidad debido a su gran resistencia.

Tenga en cuenta que los valores determinados por la báscula para diagnóstico sólo suponen una aproximación a los valores analíticos médicos reales del cuerpo. Sólo un médico especialista puede determinar por medio de pruebas médicas (como la tomografía computerizada) los índices exactos de grasa y agua corporal así como de masa muscular y ósea.

### Consejos generales

- Intente pesarse siempre a la misma hora (mejor por la mañana) tras haber estado en el servicio, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante para la medición: La determinación de la grasa corporal sólo se puede llevar a cabo descalzo y preferentemente con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Las plantas de los pies completamente secas o con muchas durezas pueden dar lugar a resultados poco satisfactorios ya que presentan una conductividad demasiado limitada.
- Manténgase durante el proceso de medición erguido y quieto.
- Espere algunas horas tras haber realizado un gran esfuerzo físico.
- Espere aprox. 15 minutos después de levantarse para que el agua corporal pueda distribuirse.
- Tenga en cuenta solo la tendencia a largo plazo. Por lo general las diferencias de peso a corto plazo en el transcurso de pocos días pueden deberse a la pérdida de líquido; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en el bienestar.

### Limitaciones

La determinación de la grasa corporal y el uso de valores puede dar resultados discordantes y poco fiables en:

- Niños menores de aprox. 10 años,
- Deportistas de competición y culturistas,
- Embarazadas,
- Personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, con síntomas de edemas u osteoporosis,
- Personas bajo tratamiento cardiovascular,
- Personas que toman medicación vasoconstrictiva o vasodilatadora,
- Personas con grandes diferencias anatómicas en las piernas en relación con su estatura (piernas demasiado cortas o largas).

## 7. Ajustes

Introduzca sus datos antes de utilizar la báscula.

La báscula viene ajustada de fábrica con las unidades „cm“ y „kg“. En el lado trasero de la báscula se encuentra instalado un interruptor que permite usar las unidades „pulgadas“, „libras“ y „piedras“ (lb, st).

### Ajuste de los datos de usuario

Para poder determinar su proporción de grasa corporal y otros valores corporales, es necesario que guarde los datos de usuario personales.

La báscula dispone de 10 posiciones de memoria de usuario en las que puede guardar sus datos y los de su familia, por ejemplo, y a los que podrá acceder con posterioridad.

- Encienda la balanza. Espere hasta que se visualice la indicación „0.0 kg“.
- Comience el ajuste con el botón SET. En la pantalla parpadea el primer lugar de almacenamiento.
- Con los botones ▲/▼ seleccione el lugar de almacenamiento deseado y confírmelo con el botón SET.
- A continuación puede realizar los ajustes siguientes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Posición de la memoria	de 1 a 10
Altura	de 100 a 220 cm (de 3' 3,5" a 7' 2,5")
Edad	de 10 a 100 años
Sexo	hombre (♂), mujer (♀)
Grado de actividad	de 1 a 5

- Modificar los valores: Pulsar la tecla ▲ o ▼, o dejarla pulsada para un avance rápido.
- Confirmar las entradas: Pulsar la tecla SET.
- Una vez ajustados los valores, aparece „0.0 kg“ en la pantalla.
- A continuación la balanza está lista para la medición. Si no se efectúa ninguna medición, la balanza se desconecta automáticamente después de unos segundos.

### Grado de actividad

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

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

Únicamente después de haber introducido todos los parámetros podrán calcularse también la grasa corporal y el resto de valores.

## 8. Llevar a cabo la medición

**Coloque la balanza sobre un suelo firme y plano (no una alfombra); el recubrimiento firme del suelo es una condición necesaria para una medición correcta.**

### Solo peso

**Pise la báscula de forma breve, fuerte y bien audible para activar el sensor de vibraciones.**

En la pantalla se muestra la autocombprobación „8888“ (Fig. 1) hasta que aparece la indicación „0.0 kg“ (Fig. 2).

La báscula ya está lista para medir su peso. Suba a la báscula. Permanezca quieto sobre la báscula distribuyendo uniformemente el peso entre ambas piernas. La báscula comienza a medir el peso inmediatamente.



Fig. 1



Fig. 2

## Cálculo del peso y diagnóstico

- Encienda la báscula y espere hasta que aparezca la indicación „0.0 kg“ (Fig. 2).
- Pulsando las teclas ▲ o ▼, seleccione el puesto de almacenamiento en el que están guardados sus datos. Estos se mostrarán sucesivamente hasta que aparece la indicación „0.0 kg“.
- Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar los electrodos de acero.

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

La báscula empieza inmediatamente la medición. Primero se muestra el peso. Mientras se miden los demás parámetros aparece „0.000“ (Fig. 3). En breve se indica el resultado de la medición.



Fig. 3

### Se muestran las siguientes indicaciones:

1. Peso en kg
2. Grasa corporal en % con interpretación BF
3. Agua corporal en %  $\approx$
4. Masa muscular en %  $\rightleftarrows$
5. Masa ósea en kg  $\rightleftarrows$
6. Metabolismo basal calórico en Kcal
7. Metabolismo activo en Kcal

### Desconexión de la báscula

La báscula se apaga automáticamente después de aprox. 10 segundos.

## 9. Evaluación de los resultados

### Proporción de grasa corporal

La estimación de la grasa corporal se realiza por medio de una barra situada bajo la indicación del grasa corporal.

Los valores de grasa corporal (en %) que aparecen a continuación le ofrecen una pauta (si desea más información le rogamos que se ponga en contacto con su médico).

#### Hombre



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

#### Mujer



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

En el caso de deportistas, el valor de grasa corporal suele ser bajo. Dependiendo del tipo de deporte practicado, la intensidad del entrenamiento y la constitución corporal se pueden alcanzar valores que se encuentran por debajo de la pauta proporcionada. Sin embargo, tenga en cuenta que los valores extremadamente bajos pueden suponer un riesgo para la salud.

### Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal (en %) se encuentra normalmente en los siguientes niveles:

#### Hombre

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

#### Mujer

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

La grasa corporal contiene relativamente poca agua. Por ese motivo, en personas con una gran proporción de grasa corporal, su parte de agua corporal puede encontrarse por debajo de los valores indicados. En deportistas que practican deportes de resistencia, por el contrario, los valores pueden sobrepasarse debido a la baja proporción de grasa y la alta cantidad de músculo.

La determinación del agua corporal realizada con esta báscula no es adecuada para mostrar conclusiones médicas como la retención de líquidos debida a la edad. Pregunte a su médico en caso necesario. Por regla general hay que intentar tener una alta proporción de agua corporal.

### Proporción muscular

La proporción muscular (en %) se encuentra normalmente en los niveles siguientes:

#### Hombre

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

#### Mujer

Edad	Poca	Normal	Mucha
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

### Masa ósea

Nuestros huesos, como el resto de nuestro cuerpo, también están naturalmente sometidos a procesos de envejecimiento, formación y descalcificación. La masa ósea aumenta rápidamente en la infancia y alcanza su nivel máximo entre los 30 y los 40 años. Al aumentar la edad la masa ósea disminuye un poco. Con una alimentación sana (especialmente calcio y vitamina D) y ejercicio físico regular se puede contrarrestar esta descalcificación en cierta medida. Con un trabajo muscular adecuado se puede reforzar también la estabilidad del esqueleto. Tenga en cuenta que esta báscula no muestra el contenido de calcio de los huesos, sino que determina el peso de todos los componentes óseos (elementos orgánicos, inorgánicos y agua). La masa ósea admite muy pocas variaciones; puede oscilar mínimamente en función de determinados factores (peso, altura, edad, sexo). No existen pautas ni recomendaciones fiables.



#### ATENCIÓN:

No confunda la masa ósea con la densidad ósea.

La densidad ósea sólo se puede determinar con exámenes médicos (p.ej. la tomografía computarizada y los ultrasonidos). Por ese motivo, esta báscula no permite sacar conclusiones sobre los cambios de los huesos o sobre su dureza (por ej. osteoporosis).

### BMR

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

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

### AMR

La tasa de metabolismo activo (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía que el cuerpo consume al día en estado activo. El consumo de energía de una persona aumenta con la intensidad de la actividad corporal y se determina con la báscula para diagnóstico con el grado de actividad introducido (1-5).

Para mantener el peso actual, hay que volver a proporcionar al cuerpo la energía utilizada en forma de comida y bebida. Si durante un periodo de tiempo prolongado se proporciona al cuerpo menos energía de la que gasta, este compensa la diferencia a partir de las reservas de grasa, con lo que se produce una



pérdida peso. Si por el contrario, durante un periodo prolongado de tiempo se le proporciona más energía de la calculada en la tasa de metabolismo activo (AMR), el cuerpo no puede quemar ese exceso de energía y se almacena en forma de grasa, produciéndose un aumento de peso.

### Relación temporal de los resultados

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

La interpretación de los resultados depende de los cambios del peso total y el porcentaje de músculo, grasa y agua corporales así como de la duración con la que se producen estas modificaciones. Es necesario distinguir los cambios rápidos que tienen lugar en cuestión de días de los que se producen a medio plazo (semanas) y largo plazo (meses).

Como regla básica puede considerarse que los cambios de peso a corto plazo representan de forma casi exclusiva alteraciones en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo pueden afectar a la proporción de grasa y músculo.

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

## 10. Cambio de pilas

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. En este caso debe reemplazarse la pila (3 x 1.5 V AAA).

- i** **Aviso:**
- Al cambiar las pilas, utilice siempre pilas del mismo tipo, de la misma marca y con la misma capacidad.
  - No utilice pilas recargables.
  - Emplee pilas sin metales pesados.

## 11. Limpieza y cuidado del aparato

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Utilice un paño húmedo para la limpieza y, en caso necesario, aplique un poco de lavavajillas.



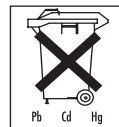
### ATENCIÓN:

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

## 12. Eliminación

Las pilas y los acumuladores no deben tirarse a la basura doméstica. Como consumidor está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Puede entregar las pilas usadas en los puntos limpios oficiales de su municipio o en cualquier sitio donde se vendan pilas de este tipo.

- i** **Aviso:**
- En las pilas que contienen sustancias nocivas aparecen los siguientes símbolos:  
Pb = la pila contiene plomo,  
Cd = la pila contiene cadmio,  
Hg = la pila contiene mercurio.



Para proteger el medio ambiente, la báscula y las pilas no se pueden eliminar junto con la basura doméstica al final de su vida útil. La eliminación se puede efectuar a través del punto de recogida correspondiente en su país.

Siga las disposiciones locales referentes a la eliminación de materiales.

Elimine el aparato según la directiva CE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Si tiene alguna duda o consulta le rogamos que se ponga en contacto con el organismo responsable de su municipio.

### 13. Resolución de problemas

Si la báscula encuentra un error en la medición, se muestra el siguiente mensaje:

Indicación en pantalla	Causa	Reparación
Err 1	Se ha sobrepasado la capacidad de carga máxima de 150 kg.	La carga no puede superar los 150 kg.
	La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5 % ó superior a un 50 %).	Repita la medición con los pies descalzos o bien, humedezca levemente la planta de los pies.
Lo	Las pilas de la báscula están prácticamente agotadas.	Cambie las pilas de la báscula.
Err 2	La báscula tiene un punto cero incorrecto.	Espere a que la báscula vuelva a apagarse sola. Vuelva a activar la báscula correctamente, espere a ver la indicación „0.0 kg“ y repita entonces la medición.
8888	Autocomprobación	Coloque la báscula sobre una superficie plana y estable y espere a ver la indicación „0.0 kg“.

## Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, relativi ai settori calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio e aria.

Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo alla portata di chiunque utilizza l'apparecchio. Rispettare le istruzioni. Con questa bilancia diagnostica Lei contribuisce in misura decisiva alla Sua salute.

Cordiali saluti  
Il Beurer Team

## 1. Introduzione

### Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia diagnostica digitale consente di pesare e valutare i dati relativi alla forma fisica dell'utente. L'apparecchio è destinato all'uso privato.

La bilancia dispone delle seguenti funzioni diagnostiche che possono essere utilizzate da un massimo di 10 persone:

- misurazione del peso corporeo,
- determinazione di percentuale di grasso corporeo,
- percentuale di acqua corporea,
- massa muscolare,
- massa ossea come pure,
- metabolismo basale e di attività.

Inoltre la bilancia dispone delle seguenti funzioni:

- Interpretazione dei valori di grasso corporeo.
- Commutazione tra chilogrammi „kg“, libbre „lb“ e stone „st:lb“.
- Spegnimento automatico.
- Indicazione di cambio batterie quando le batterie sono scariche.

## 2. Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni d'uso sono utilizzati i seguenti simboli.



**PERICOLO**

Segnalazione di rischi di lesioni o pericoli per la salute.



**ATTENZIONE**

Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio.



**Avvertenza**

Indicazione di importanti informazioni.

## 3. Norme di sicurezza

Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo anche a disposizione di chiunque utilizzi l'apparecchio. Rispettare le istruzioni.



**PERICOLO**

- **La bilancia non deve essere utilizzata da portatori di dispositivi medici impiantati (ad. es pacemaker), in quanto se ne potrebbe pregiudicare il funzionamento.**
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo della bilancia da un solo lato: pericolo di ribaltamento!
- Tenere il materiale di imballo fuori dalla portata dei bambini (pericolo di soffocamento).
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o con la superficie della pedana bagnata – Pericolo di scivolare!



### **Avvertenze sull'uso delle batterie**

- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Conservare batterie e bilancia fuori dal la portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Sostituire in tempo utile le batterie quasi scariche.
- Sostituire sempre tutte le batterie con altre dello stesso tipo.
- Le batterie non devono essere ricaricate o riattivate con altri mezzi; inoltre non devono essere aperte, gettate nel fuoco o cortocircuitate.
- La fuoriuscita di liquido dalle batterie può danneggiare l'apparecchio. Se l'apparecchio non venisse utilizzato per lunghi periodi, togliere le batterie dall'apposito scomparto.
- Se una batteria presenta una perdita di liquido, indossare guanti protettivi e pulire lo scomparto con un panno asciutto.
- Le batterie possono contenere sostanze nocive per la salute e l'ambiente. Quindi devono essere smaltite correttamente, nel rispetto delle norme di legge vigenti. Non gettare mai le batterie nei normali rifiuti domestici.

### **Avvertenze generali**

- L'apparecchio è destinato a un uso personale, non va utilizzato per usi medici o commerciali.
- Tener presente che per ragioni tecniche sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia tarata per l'uso professionale o medico.
- La portata della bilancia è di max. 150 kg (330 lb, 23 st: 8 lb). I risultati della misurazione del peso e della determinazione della massa ossea sono indicati in intervalli di 100 g (0,2 lb).
- I risultati della misurazione delle percentuali di grasso corporeo, acqua corporea e massa muscolare vengono indicati a intervalli di 0,1%.
- Il fabbisogno in calorie viene indicato ad intervalli di 1 kcal.
- Allo stato di fornitura la bilancia è impostata sulle unità di misura „cm“ e „kg“. Per impostare le unità di misura leggere le informazioni del capitolo „Impostazioni“.
- Collocare la bilancia su un fondo piano e solido; una pavimentazione stabile è fondamentale per una corretta misurazione.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti oscillazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (stufe, termosifoni).
- Riparazioni possono essere eseguite solo dall'Assistenza tecnica Beurer o da rivenditori autorizzati. Prima di inoltrare qualsiasi reclamo controllare le batterie ed eventualmente sostituirle.
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva CE 2004/108/EC. Per qualsiasi altra domanda sull'uso dei nostri apparecchi rivolgersi al rivenditore o all'Assistenza tecnica.
- Accertarsi che i sensori reagiscano agli oggetti conduttori (ad esempio, metallo, recipiente riempito d'acqua ...).

### **Pulizia e cura**

La precisione del valore misurato e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:

### **ATTENZIONE**

- L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Prestare attenzione affinché nessun liquido cada sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia nell'acqua. Non lavarla mai sotto l'acqua corrente.
- Non appoggiare alcun oggetto sulla bilancia quando non è utilizzata.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti oscillazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (stufe, termosifoni).  
Non premere i tasti né con troppa forza, né utilizzando oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici (per es. cellulari).

### **Batterie**

### **PERICOLO**

- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. Nel caso in cui venga ingoiata una batteria, consultare immediatamente un medico.
- Non gettare le batterie nel fuoco. Pericolo di esplosione!

## **ATTENZIONE**

- Le batterie non devono mai essere ricaricate, riattivate con altri mezzi, tagliate o cortocircuitate.
- Se l'apparecchio non viene utilizzato per un lungo periodo di tempo, rimuovere le batterie per evitare perdite che potrebbero causare danni all'apparecchio.

### **Riparazione**

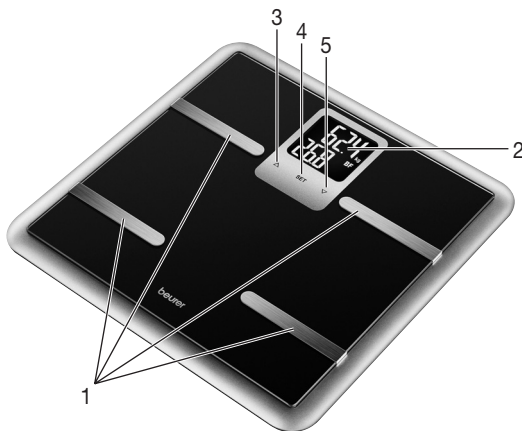
## **ATTENZIONE**

- Per nessuna ragione aprire o cercare di riparare l'apparecchio, in quanto questo potrebbe comprometterne il funzionamento. Qualora tale regola non venisse osservata, la garanzia perderebbe di validità.
- Per le riparazioni rivolgersi al servizio clienti o a un rivenditore autorizzato.

## **4. Descrizione dell'apparecchio**

### **Panoramica**

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



## **5. Messa in funzione**

### **Inserimento delle batterie**

Se presente, togliere il nastro isolante dalla batteria sul coperchio del comparto batterie, o rimuovere il foglio protettivo della batteria, e inserire la batteria rispettando la polarità. Se la bilancia non mostra nessuna funzione, estrarre completamente la batteria e reinserirla.

### **Modificare l'unità di misura**

Alla consegna la bilancia è impostata sulle unità „cm“ e „kg“. Sul retro della bilancia è installato un selettore che consente di impostare le unità di misura su „pollici“, „libbre“ e „stone“ (lb, st).

### **Collocazione della bilancia**

Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido (non su un tappeto); un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.

### **Accensione della bilancia**

Con il piede dare udibilmente colpetti rapidi e risoluti alla bilancia per attivare il vibrosensore!

## **6. Informazioni**

### **Principio di misurazione**

Questa bilancia funziona in base al metodo dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Esso consente di determinare entro pochi secondi le percentuali di parti corporee tramite una corrente elettrica non percepibile e del tutto innocua. La misura della resistenza elettrica (impedenza) e l'inclusione nel calcolo di costanti e di dati personali (età, altezza, sesso, livello di attività fisica) consente di determinare la percentuale di grasso e di altre componenti del corpo.

I tessuti muscolari e l'acqua possiedono una buona conduttività elettrica e quindi una bassa resistenza. Le ossa e i tessuti adiposi, viceversa, presentano una debole conduttività poiché l'elevato grado di resistenza delle cellule del tessuto adiposo e delle ossa impediscono quasi completamente il passaggio della corrente.

Non dimenticare che i valori indicati dalla bilancia diagnostica rappresentano solo un'approssimazione dei reali valori medici di un'analisi del corpo. Solo un medico specialista può eseguire con metodi idonei (ad es. tomografia computerizzata) un'analisi precisa di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e struttura ossea.

### Consigli generali

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- Importante per la misurazione: la determinazione del grasso corporeo deve essere effettuata solo a piedi nudi; sarebbe opportuno inumidire leggermente la pianta dei piedi. Piante dei piedi secche o con notevoli duroni possono portare a risultati insoddisfacenti, perché la loro conduttività è troppo bassa.
- Durante la pesatura restare dritti e immobili.
- Dopo un notevole sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

### Limitazioni

Durante il rilevamento del grasso corporeo e di altri valori si possono ottenere risultati diversi e non plausibili nei seguenti casi:

- bambini inferiori ai 10 anni circa,
- sportivi professionisti e bodybuilder,
- donne incinte,
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- persone che assumono farmaci cardiovascolari (riguardanti il cuore e il sistema vascolare),
- 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 alla norma).

## 7. Impostazioni

Prima di utilizzare la bilancia immettere i propri dati.

Alla consegna la bilancia è impostata sulle unità „cm“ e „kg“. Sul retro della bilancia è installato un selettore che consente di impostare le unità di misura su „pollici“, „libbre“ e „stone“ (lb, st).

### Impostazione dei dati personali

Per poter determinare la percentuale di grasso corporeo e altri valori, occorre impostare i propri dati personali. La bilancia dispone di 10 posizioni di memoria nelle quali è possibile memorizzare e richiamare i propri dati personali e, ad esempio, quelli dei propri familiari.

- Accendere la bilancia premendo brevemente la pedana con il piede e attendere fino a quando non appare l'indicazione „0.0 kg“.
- Avviare l'impostazione con il tasto SET. Sul display lampeggia il primo spazio di memoria.
- Con i tasti ▲/▼ selezionare il posto di memoria desiderato e confermare con il tasto SET.
- Si possono eseguire le seguenti impostazioni:

Dati personali	Valori impostati
Posto di memoria	da 1 a 10
Altezza	100 - 220 cm (da 3' 3,5" a 7' 2,5")
Età	da 10 a 100 anni
Sesso	maschio (♂), femmina (♀)
Grado di attività	da 1 a 5

- Modificare i valori: premere il tasto ▲ o ▼, tenerlo premuto per lo scorrimento veloce.
- Confermare le immissioni: Premere il tasto SET.
- dopo aver impostato i valori, il display visualizza „0.0 kg“.
- Ora la bilancia è pronta per la misurazione. Se non si eseguono misurazioni, la bilancia si spegne automaticamente dopo qualche secondo.

## Gradi di attività

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

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

Dopo che tutti i parametri sono stati inseriti, la bilancia può misurare anche il grasso corporeo e gli altri valori.

## 8. Eseguire la misurazione

**Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido (non su un tappeto); un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.**

### Misurazione solo peso

**Con il piede dare udibilmente colpetti rapidi e risoluti alla bilancia per attivare il vibrosensore!**

Viene eseguito l'autotest, compare la scritta „8888“ (fig. 1), quindi viene visualizzato il valore „0.0 kg“ (fig. 2).

Ora la bilancia è pronta per misurare il peso. Salire sulla bilancia. Rimanere fermi ripartendo uniformemente il peso sui due piedi. La bilancia inizia immediatamente la misurazione.



fig. 1



fig. 2

### Misurazione del peso, diagnosi

- Accendere la bilancia e attendere che venga visualizzato il valore „0.0 kg“ (fig. 2).
- Con i pulsanti ▲ e ▼ selezionare la memoria utente nella quale sono memorizzati i propri dati personali. Tali dati vengono visualizzati in sequenza fino a quando viene visualizzato il valore „0.0 kg“.
- Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi in acciaio inox restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.

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

La bilancia avvia subito la misurazione. Inizialmente viene indicato il peso. Durante la misurazione degli altri parametri viene visualizzata „0000“ (fig. 3). Qualche attimo dopo viene visualizzato il risultato.



fig. 3

### Vengono visualizzati i seguenti indicatori:

1. peso in kg
2. % di grasso corporeo con interpretazione „BF“
3. % di acqua corporea ≈
4. % di muscoli ↔
5. massa ossea in kg ⇐
6. Consumo calorico di base in Kcal
7. metabolismo di attività in Kcal 🏃

### Spegnimento della bilancia

Dopo circa 10 secondi la bilancia si spegne automaticamente.

## 9. Valutazione dei risultati

### Percentuale di grasso corporeo

La valutazione della massa grassa viene visualizzata tramite la barra al di sotto del grasso corporeo.

I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!)

#### Uomo



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

#### Donna



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

Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

### Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

#### Uomo

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

#### Donna

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi.

Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.

I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.

### Massa muscolare

La massa muscolare in % di norma rientra nei seguenti valori:

#### Uomo

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

#### Donna

Edad	Poca	Normal	Mucha
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %



## Massa ossea

Come il resto del nostro corpo, anche le ossa sono soggette a processi naturali di crescita, calo e invecchiamento. La massa ossea aumenta rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il massimo in un'età compresa fra i 30 e 40 anni. Con l'aumentare dell'età la massa ossea diminuisce leggermente. Un'alimentazione sana (ricca specialmente di calcio e vitamina D) e un esercizio fisico regolare possono contrastare efficacemente questo deperimento. La crescita mirata dei muscoli contribuisce a rafforzare la stabilità dell'ossatura. Tenere presente che questa bilancia non indica il contenuto di calcio nelle ossa, ma determina il peso di tutte le componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche, acqua). Sulla massa ossea è quasi impossibile influire, tuttavia può variare leggermente per determinati fattori (peso, statura, età, sesso). Al riguardo non esistono valori consigliati né direttive riconosciute.



### ATTENZIONE

Non bisogna confondere la massa ossea con la densità delle ossa.

La misura delle ossa può essere determinata solo con un'analisi medica (ad es. tomografia computerizzata, ultrasuoni). Pertanto questa bilancia non consente di trarre conclusioni su variazioni delle ossa e della durezza delle ossa (ad es. osteoporosi).

## BMR

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

## AMR

Il metabolismo di attività (AMR = active metabolic rate) è il fabbisogno energetico quotidiano del corpo in condizioni di attività. Il consumo di energia di un essere umano cresce con l'aumentare dell'attività fisica; questo consumo viene rilevato dalla bilancia diagnostica grazie al grado di attività impostato (1–5). Per mantenere il proprio peso occorre reintegrare nel corpo l'energia consumata assumendo cibi e bevande. Se per un lungo periodo non si reintegra completamente l'energia consumata, il corpo colma la differenza attingendo dalle scorte di grasso, e il peso diminuisce. Se invece per un lungo periodo si assume energia superiore al valore del metabolismo di attività (AMR) calcolato, il corpo non riesce a bruciare l'eccesso di energia, il surplus si deposita sotto forma di grasso e il peso aumenta.

## Interazione temporale dei risultati



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

L'interpretazione dei risultati si orienta sulle variazioni del peso totale e della percentuale di grasso, acqua e muscoli corporei, nonché sull'intervallo di tempo in cui queste variazioni sono avvenute. Occorre distinguere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi).

Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

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

## 10. Sostituzione batterie

La bilancia è dotata di un „indicatore di cambio batteria“. Quando si sale sulla bilancia con batterie quasi scariche, il display visualizza il messaggio „Lo“ e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire la batteria (3 x 1.5 V AAA).

### **Avvertenza:**

- Quando si sostituiscono le batterie occorre utilizzare batterie dello stesso tipo, marca e potenza.
- Non utilizzare accumulatori ricaricabili.
- Utilizzare batterie prive di metalli pesanti.

## 11. Pulizia e cura dell'apparecchio

L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto.

Per la pulizia utilizzare un panno umido e, se necessario, qualche goccia di detergente.

### **ATTENZIONE**

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

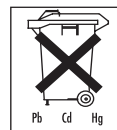
## 12. Smaltimento

Batterie e accumulatori non sono rifiuti domestici. La legge impone di restituire le batterie usate. Le vecchie batterie possono essere consegnate nei centri di raccolta comunali oppure dove vengano vendute batterie dello stesso tipo.

### **Avvertenza:**

Sulle batterie contenenti sostanze tossiche si trovano questi simboli:

- Pb = batteria contenente piombo,  
Cd = batteria contenente cadmio,  
Hg = batteria contenente mercurio.



Per rispetto dell'ambiente la bilancia, batterie incluse, non deve essere gettata tra i normali rifiuti domestici al termine della sua vita utile. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta.

Seguire le norme locali vigenti per lo smaltimento.

Smaltire l'apparecchio rispettando le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

## 13. Che cosa fare in caso di problemi?

Se la bilancia rileva un errore nella pesatura, viene visualizzato:

Display	Causa	Rimedio
Err 1	La portata massima di 150 kg è stata superata.	Caricare solo fino a 150 kg.
	La percentuale di grasso è al di fuori del campo misurabile (inferiore a 5% oppure superiore a 50%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi oppure inumidire leggermente le piante dei piedi.
Lo	Le batterie della bilancia sono quasi scariche.	Sostituire le batterie della bilancia.
Err 2	Il punto zero della bilancia è errato.	Attendere che la bilancia si spenga da sola. Riattivare la bilancia, attendere la visualizzazione del valore „0.0 kg“, quindi ripetere la misurazione.
8888	Autotest	Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido e attendere che venga visualizzato il valore „0.0 kg“.

## Değerli Müşterimiz,

Ürün yelpazemiz dahilindeki bir ürünü satın almayı tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Adımız; ısı, ağırlık, tansiyon, vücut sıcaklık derecesi, nabız, hassas terapi, masaj ve hava konuları ile ilgili alanlarda, kapsamlı kontrollerden geçirilmiş yüksek kaliteli ürünlerin simgesidir. Lütfen bu kullanma kılavuzunu itinayla okuduktan sonra, ileride yine kullanmak üzere saklayınız. Cihazı kullanan diğer kişilerin de kılavuzu okumasını sağlayınız ve içinde verilen bilgi ve uyarılara dikkat ediniz. Bu baskül sağlığınıza önemli katkı sağlar.

Saygılarımızla  
Beurer Ekibiniz

## 1. Tanıtım

### Cihazın fonksiyonları

Bu dijital diyagnoz terazisi, tartılmanıza ve kişisel kondisyon verilerinizin tanımlanmasına olanak verir. Kişisel kullanım için tasarlanmıştır.

Baskül; 10 kişiye kadar kullanımı olanaklı kılan aşağıdaki diyagnoz fonksiyonları aracılığıyla kullanılır:




- Vücut ağırlığı ölçümü
- Vücuttaki yağ oranının belirlenmesi,
- Vücuttaki su oranı,
- Kas oranı
- Vücuttaki kemik kütle ve
- Temel ve aktif metabolik hız.

Baskül bunların fonksiyonlarına

- Vücut yağ değerlerinin yorumlanması
- Kilogram „kg“, Pound „lb“ ve Stone „st“ ölçü birimleri arasında geçiş yapılabilir.
- Otomatik kapama
- Zayıf pil durumunda göstergesi.


## 2. Sembol Açıklaması

Kullanım kılavuzunda aşağıdaki semboller kullanılacaktır.


-  **UYARI** Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarılar.
-  **DIKKAT** Cihazla/aksesuarlarıyla ilgili olası hasarlara yönelik güvenlik uyarıları.
-  **Not** Önemli bilgilere yönelik notlar.

## 3. Güvenlik Uyarıları

Lütfen bu kullanma kılavuzunu itinayla okuduktan sonra, ileride yine kullanmak üzere saklayınız. Cihazı kullanan diğer kişilerin de kılavuzu okumasını sağlayınız ve içinde verilen bilgi ve uyarılara dikkat ediniz.

-  **UYARI**
  - **Baskül, tıbbi implant kullanan kişilerce (örneğin kalp pili) kullanılmamalıdır. Aksi takdirde fonksiyonu zarar görebilir.**
  - Hamilelik döneminde kullanılmamalıdır.
  - Baskülün dış kenarına tek tarafından basmayın: Devrilme tehlikesi!
  - Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (Boğulma tehlikesi).
  - Dikkat, tartı üzerine ıslak ayakla çıkmayınız ve tartının yüzeyi nemli ise üzerine basmayınız – Kayma tehlikesi!



-  **Pillerle temas etme durumu için uyarılar**
  - Yutma durumunda piller hayati tehlikeye neden olabilir. Pilleri ve baskülü küçük çocukların erişmeyeceği bir yerde saklayınız. Pili yutulduysa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
  - Çöçukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (Boğulma tehlikesi).
  - Zayıflayan pilleri hemen değiştiriniz.
  - Her zaman aynı tip piller kullanın ve tüm pilleri aynı anda değiştiriniz.

- Piller yeniden şarj edilmemeli, içindeki maddeler çıkartılmamalı, ateşe atılmamalı ve kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Akmış piller cihazda arızalara neden olabilir. Cihazı uzun süre kullanmayacaksanız, pilleri yuvasından çıkartınız.
- Eğer bir pil akmışsa koruyucu eldiven takın ve pil yuvasını kuru bir bezle temizleyiniz.
- Piller, sağlığı ve çevreyi tehdit eden zehirli maddeler içerebilir. Pilleri geçerli yasal belirlemelere uygun bir şekilde imha ediniz. Pilleri hiçbir zaman normal ev çöpüne koymayınız.



### Genel Uyarılar

- Bu cihaz kendi kullanımınız içindir, tıbbi veya ticari amaçlı kullanım için üretilmemiştir.
- Burada sözkonusu olan ürün profesyonel ve tıbbi kullanım için ayarlanmış bir tartı olmadığından, teknik sebeplerden dolayı ölçüm toleranslarının mümkün olabileceğini dikkate alınız.
- Tartının taşıyabileceği ağırlık azami 150 kg'dır (330 lb, 23 Adım: 8 lb). Kilo ölçümünde ve kemik hacmi belirlemede sonuçlar, 100 g'lık adımlar (0,2 lb) halinde gösterilir.
- Vücuttaki yağ, su ve kas oranlarının ölçüm sonuçları % 0,1'lik aralıklarda görüntülenir.
- Kalori gereksinimi, 1 kcal değerinde adımlar şeklinde gösterilir.
- Teslimatta baskül ayarları „cm“ ve „kg“ cinsinden yapılmıştır. Birimlerin ayarlanmasında „Ayarlar“ bölümündeki bilgileri dikkate alınız.
- Baskül sabit bir zemine yerleştirilmelidir. Doğru ölçüm için ön koşul sabit bir zemindir.
- Cihazı darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı ısı değişikliklerinden koruyun ve ısı kaynaklarından (fırın, ısıtıcı) uzak tutunuz.
- Onarım işleri yalnız Beurer müşteri hizmetleri veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Şikayette bulunmadan önce pilleri kontrol edin ve gerekliyse değiştiriniz.
- Tüm basküller AB yönergesi 2004/108/EC'ye uygundur. Cihazımızın kullanımına ilişkin sorularınız için satıcınıza veya müşteri hizmetlerine başvurmalısınız.
- Sensörlü düğmelerin iletken cisimlere (örneğin metal, su dolu kap ...) reaksiyon gösterdiğini unutmayın.

### Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin kesinliği ve cihazın kullanım ömrü, kullanıldığı çevreye gösterilen özene bağlıdır:



### DIKKAT

- Cihaz zaman zaman temizlenmelidir. Temizleme için kesinlikle cihazın üzerine su dökmeyin ve kesin temizlik maddeleri kullanmayınız.
- Baskülün içine sıvı kaçmadığından emin olunuz. Baskülü hiçbir zaman suya batırmayınız. Baskülü hiçbir zaman akan suyun altında yıkamayınız.
- Kullanmadığınız durumlarda baskülün üzerine herhangi bir madde koymayınız.
- Cihazı darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı ısı değişikliklerinden koruyun ve ısı kaynaklarından (fırın, ısıtıcı) uzak tutunuz.
- Tuşlara şiddetle veya sivri uçlu maddeler ile basmayınız.
- Baskülü yüksek sıcaklıklara veya ciddi elektromanyetik alanlara (örn. cep telefonları) maruz bırakmayınız.

### Piller



### UYARI

- Yutma durumunda piller hayatı tehlikeye neden olabilir. Pilleri küçük çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayınız. Pil yutulduysa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
- Pilleri ateşe atmayınız. Patlama tehlikesi!



### DIKKAT

- Piller yeniden şarj edilmemeli veya başka maddeler ile reaktifte edilmemelidir, soyulmamalı veya kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Cihaz uzun süre kullanılmıyacaksa pilleri çıkartınız. Böylece pillerin akmasından kaynaklanabilecek hasarları önlemiş olursunuz.

### Onarım



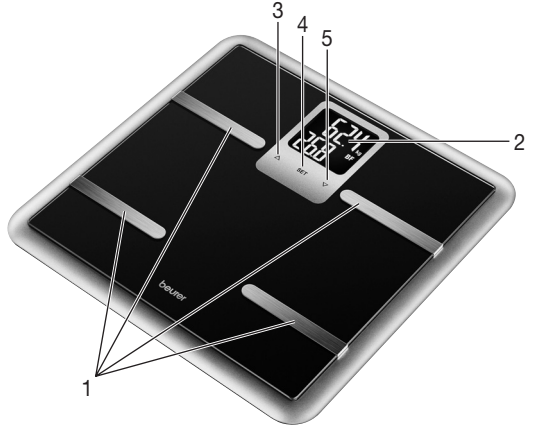
### DIKKAT

- Cihazı kesinlikle açmamalı veya tamir etmemelisiniz, aksi takdirde kusursuz çalışma artık sağlanamaz. Cihazı kendiniz onarmaya çalışmanız durumunda, cihaz garanti kapsamının dışına çıkar.
- Onarım gerektiren durumlarda müşteri servisine veya yetkili bir satıcıya başvurunuz.

## 4. Cihaz Açıklaması

### Genel görünüm

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



## 5. Çalıştırma

### Pillerin takılması

Mevcut ise, pil haznesi kapağının izole bandını çekerek pil yatağı kapağını ve de pil koruma folyesini çıkarınız ve pili kutuplarına göre yerleştiriniz. Tartının, herhangi bir fonksiyon göstermemesi halinde, pillerin tamamını çıkarıp yeniden yerleştiriniz.

### Ağırlık biriminin değiştirilmesi

Tartı, teslim edilmeye hazır durumda iken, „cm“ ve „kg“ birimlerine göre ayarlıdır. Tartının arkasında bulunan bir şalter yardımıyla ayan, „inç“ (1/2 kg) ve „libre“ (lb) ve „stone“ (14 libre) birimlerine değiştirebilirsiniz.

### Baskülün yerleştirilmesi

Tartıyı sağlam düzgün bir zemine koyunuz; sağlam bir zemin döşemesi, doğru bir ölçüm için ön şarttır.

### Teraziyi açın

Sallanma ya da titreşim sensörünü devreye sokmak için, ayağınızla kısa, kuvvetli ve iyi duyulur şekilde tartının ayak basma yerine dokununuz.

## 6. Bilgiler

### Çalışma Prensipleri

Bu baskül B.I.A. prensibine göre (Biyoelektrik İmpedans Analizi) çalışır. Burada, şiddetli, sakıncalı ve tehlikeli olmayan kısa süreli bir akım ölçümlerini yapılmasını olanaklı kılar. Elektrik direncinin (impedans) ölçülmesi ve bazı kişisel değerler (yaş, boy, cinsiyet, aktivite derecesi) gibi sabitlerin hesaplanmasıyla vücuttaki yağ oranı ve diğer değerler belirlenebilir.

Kas dokusu ve su iyi birer iletken ve bu nedenle dirençleri düşüktür. Buna karşın yağ hücreleri ve kemikler yüksek elektrik direncine sahip olduklarından yağ ve kemik dokusu iyi iletken değildir.

Dijital baskül tarafından belirlenen değerler, tıbbi ve gerçek analiz değerlerine yaklaşık değerlerdir. Yalnız uzman doktorlar tıbbi yöntemler (örneğin bilgisayarlı tomografi) kullanarak vücuttaki yağ, su, kas oranları ile kemik yapısını kesin olarak belirleyebilirler.

### Genel İpuçları

- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkünse günün aynı saatinde (en iyisi sabah), tuvalete gittikten sonra, aç karnına ve kıyafetsiz olarak tartılmalısınız.
- Ölçüm sırasında önemli: Vücuttaki yağ oranının belirlenmesi için çıplak ayak ile ve ayak tabanları hafif ıslak olacak şekilde basküle çıkılmalıdır. Kuru ve nasırlı ayak tabanlarının iletkenliği düşük olacağından tatmin edici sonuçlar vermeyebilir.
- Ölçüm işlemi boyunca dik ve sabit durmalısınız.
- Alışmışın dışındaki bedensel yorgunluktan sonra birkaç saat bekleyiniz.
- Vücuttaki suyun dağılabilmesi için ayağa kalktıktan sonra yaklaşık 15 dakika bekleyiniz.
- Önemli olan uzun süreli eğilimin hesaplanmasıdır. Kural olarak, birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık farklılıklarının nedeni sıvı kaybıdır ve vücuttaki su sağlığı için önemli bir role sahiptir.

## Sınırlamalar

Aşağıda sayılan kişilerde, vücuttaki yağ oranının ve diğer değerlerin belirlenmesinde farklılıklar ve tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir:

- 10 yaşından küçük çocuklar,
- rekabete dayalı spor yapan kişiler ve vücut geliştirme sporu yapanlar,
- hamileler,
- ateşli, diyaliz tedavisi gören, ödem semptomları olan veya osteoporozlu kişiler,
- kardiyovasküler ilaç (kalp ve damar sistemiyle ilgili) kullanan kişiler,
- damar genişletici veya daraltıcı ilaç kullanan kişiler,
- Genel vücut büyüklüğü (bacak boyu kısa veya uzun) ile ilişkili olarak bacaklarında önemli anatomik farklılıklara sahip kişiler.

## 7. Ayar

Baskülünüzü kullanmadan önce lütfen verilerinizi giriniz.

Tartı, teslim edilmeye hazır durumda iken, „cm“ ve „kg“ birimlerine göre ayarlıdır. Tartının arkasında bulunan bir şalter yardımıyla ayarı, „inç“ (1/2 kg) ve „libre“ (lb) ve „stone“ (14 libre) birimlerine değiştirebilirsiniz.

### Kullanıcı verilerinin ayarlanması

Vücutunuzdaki yağ oranını ve diğer değerleri belirleyebilmek için kişisel kullanıcı verilerini hafızaya almalısınız.

Baskülün, sizin ve örneğin aile üyelerinin kişisel ayarlarını saklayabileceği ve yeniden çağırabileceği 10'un üzerinde kullanıcı hafızası vardır.

- Tartıyı devreye sokunuz. Göstergede „0.0 kg“ belirene kadar bekleyiniz.
- Ayarlamayı SET tuşu ile başlatınız. Ekranda ilk bellek yeri yanıp söner.
- İsteddiğiniz bellek yerini ▲/▼ (yukarı/aşağı) tuşu ile seçiniz ve Set (Ayar) tuşu ile onaylayınız.
- Şimdi aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz:

Kullanıcı verileri	Ayar değerleri
Hafıza alanı	1'den 10'a kadar
Boy	100 ile 220 cm arasında (3' 3,5" ile 7' 2,5" arasında)
Yaş	10 yaşından 100 yaşına kadar
Cinsiyet	Erkek (♂), Kadın (♀)
Aktivite derecesi	1'den 5'e kadar

- Değerlerin değiştirilmesi: ▲ veya ▼ tuşlarına basın veya hızlı geçiş için basılı tutunuz.
- Girişlerin onaylanması: SET] tuşuna basınız.
- Değerler ayarlandıktan sonra, ekranda „0.0 kg“ görünür.
- Tartı artık ölçme, yani tartma işlemine hazırdır. Eğer herhangi bir ölçüm yapmazsanız, tartı birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır.

### Aktivite dereceleri

Aktivite derecesi seçiminde orta ve uzun süreli gözlem belirleyicidir.

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

Tüm parametreler girildikten sonra vücuttaki yağ oranı ve diğer değerler de belirlenebilir.

## 8. Ölçüm yapmak

Tartıyı sağlam düzgün bir zemine koyunuz; sağlam bir zemin döşemesi, doğru bir ölçüm için ön şarttır.

### Sadece ağırlık ölçülmesi

Sallanma ya da titreşim sensörünü devreye sokmak için, ayağınızla kısa, kuvvetli ve iyi duyulur şekilde tartınızın ayak basma yerine dokununuz.

Ekranında kendi kendine test işlemini gösteren „8888“ (Şekil 1) ve ardından „0.0 kg“ (Şekil 2) görünür.

Tartı artık ağırlığınızı tartmaya hazırdır. Şimdi tartının üzerine çıkınız. Ağırlığınızı eşit bir şekilde iki bacağınıza dağıtarak, tartının üzerinde sakın bir şekilde durunuz. Tartı, hemen tartma işlemine başlar.



Şekil. 1



Şekil. 2

### Ağırlığın ölçülmesi, diyagnozun yürütülmesi

- Teraziyi açın ve „0.0 kg“ görününceye dek bekleyin (Şekil 2).
- ▲ veya ▼ düğmelerine art arda basarak, kişisel başlangıç verilerinizin kaydedildiği hafıza konumunu seçin. Bunlar, birbiri ardından görüntülenir ve sonunda „0.0 kg“ belirir.
- Terazinin üzerine çıplak ayakla çıkın ve paslanmaz çelik elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.

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

Terazi hemen tartmaya başlar. Önce ağırlık görüntülenir. Diğer parametrelerin ölçümü sırasında „0000“ görünür (Şekil 3). Bundan kısa süre sonra ölçüm sonucu gösterilir.



Şekil. 3

### Aşağıdakiler görüntülenir:

1. Ağırlık [kg]
2. BF yorumlu vücut yağı oranı [%]
3. Yorumlu vücut suyu oranı [%] ≈
4. Yorumlu kas payı oranı [%] ↔
5. Kemik kütlesi [kg] ↔
6. Kalori temel oranı Kcal olarak
7. Aktif metabolizma [kcal] 🚶

### Baskülün kapatılması

Yaklaşık 10 saniye sonra terazi otomatik olarak kapanır.

## 9. Sonuçların değerlendirilmesi

### Vücuttaki yağ oranı

Vücut yağı değerlendirmesi, ağırlık göstergesinin altında, bir çubukla gösterilir.

% olarak verilen aşağıdaki yağ oranları size yol gösterir (daha fazla bilgi için lütfen doktorunuza başvurun!).

#### Erkek



Yaş	Düşük	Normal	Yüksek	Çok yüksek
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %

#### Kadın



Yaş	Düşük	Normal	Yüksek	Çok yüksek
10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29,1 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30,1 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31,1 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32,1 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33,1 %

Sporcularda genellikle daha düşük değerler elde edilir. Elde edilen değerler, yapılan spor türü, antrenman yoğunluğu ve vücut yapısına göre verilen ortalama değerlerin altında olabilir. Aşırı düşük değerler çıkması durumunda sağlık tehlikesi olabileceğini dikkate alın.

## Vücuttaki su oranı

Normal koşullarda vücuttaki su oranı % olarak aşağıdaki aralıkta olmalıdır:

### Erkek

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

### Kadın

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Vücut yağı içindeki su oran olarak düşüktür. Bu nedenle vücudundaki yağ oranı yüksek olan kişilerde su oranı normal değerlerin altında olur. Buna karşın dayanıklı sporcularda, düşük yağ oranı ve yüksek kas oranı nedeniyle ortalama değerler aşılabılır.

Bu baskül ile vücuttaki su oranının belirlenmesinden, örneğin yaşa bağlı su tutma gibi tıbbi sonuçlar çıkarmak uygun değildir. Gerekli durumda doktorunuza danışınız. Temel olarak geçerli olan yüksek su oranına ulaşmaktır.

## Kas oranı

Normal koşullarda kas oranı % olarak aşağıdaki aralıkta olmalıdır:

### Erkek

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

### Kadın

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

## Kemik kütlesi

Kemiklerimizin de vücudumuzun geri kalanı gibi büyüme, küçülme ve yaşlanma prosesleri vardır.

Kemik kütlesi çocukken hızlı artar ve 30-40 yaşlarında maksimum seviyeye ulaşır. Yaş büyüdükçe kemik kütlesi tekrar azalır. Sağlıklı beslenme (özellikle kalsiyum ve D vitamini) ve düzenli bedensel hareketlerle kemik kütlesindeki azalmayı biraz engelleyebilirsiniz. Hedeflenen kas yapısıyla iskeletinizin sağlığını daha da artırabilirsiniz. Baskülün kemiklerin kalsiyum oranını değil tüm bileşenlerinin (organik maddeler, anorganik maddeler ve su) ağırlığını belirlediğine dikkat ediniz. Kemik kütlesi etkileyici faktörlere (ağırlık, boy, yaş, cinsiyet) göre küçük farklılıklara gösterir ama çok etkilenmez. Kabul edilmiş yönerge veya öneri mevcut değil.



### DIKKAT:

Lütfen kemik kütlesini kemik yoğunluğu ile karıştırmayınız.

Kemik yoğunluğu yalnız tıbbi muayeneyle (örneğin bilgisayarlı tomografi, ultrason) belirlenebilir. Bu nedenle kemiklerdeki ve kemik sertliğindeki (örneğin osteoporoz) değişikliklerden bu baskülü kullanarak sonuç çıkarmak olanaksızdır.

## BMR

Bazal metabolik oran (BMR = Basal Metabolic Rate), vücudun tamamen dinlenmesi sırasında temel fonksiyonlarını yürütebilmesi için gereksinim duyduğu enerji miktardır (örn. 24 saat yatakta yatılırsa). Bu değer, başlıca ağırlık, vücut büyüklüğü ve yaşa bağlıdır. Tanı tartısında o, kcal/ Gün biriminde gösterilir ve bilimsel olarak kabul görmüş Harris-Benedict-Formülü aracılığıyla hesaplanır.

Bu enerji miktarına vücudunuzun kesinlikle ihtiyacı vardır ve besin olarak vücuda tekrar sağlanmalıdır. Uzun süre vücudunuza daha az enerji aldığınızda bu sağlığa zararlı etki yapabilir.

## AMR

Aktif Metabolik Hız (AMR = Active Metabolic Rate), vücudun aktif durumda günlük alması gereken enerji miktardır. Kişinin enerji tüketimi artan bedensel aktivitelere bağlı olarak artar ve dijital baskülden girilen aktivite derecesi (1-5) aracılığıyla belirlenir.



Güncel ağırlığı korumak için tüketilen enerji vücuda yiyecek ve içecek biçiminde yeniden alınmalıdır. Uzun süreli olarak, tüketilen enerji miktarından daha azı vücuda girerse vücut bu farkı depolanan yağdan karşılar ve kilo verilir.

Buna karşın uzun süreli olarak, vücuda hesaplanan Aktif Metabolik Hızdan (AMR) daha fazla enerji girişi olursa, vücut bu fazla enerjiyi yakamaz ve yağ olarak depolar. Bu durumda kilo alınır.

### Sonuçların Zamansal İlişkisi

**i** Yalnız uzun süreli eğilimin anlamlı olduğuna dikkat ediniz. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık değişikliklerine genelde sıvı kaybı neden olur.

Sonuçların yorumu, toplam ağırlıktaki değişikliklere, yüzdesel olarak yağ, su ve kas oranlarına ve bu değişikliklerin gerçekleştiği zamana göre yapılır. Gün cinsinden çabuk değişiklikler orta süreli değişikliklerden (hafta cinsinden) ve uzun süreli değişikliklerden (ay) ayrılır.

Temel kural olarak geçerli olan şudur:

Ağırlıktaki kısa süreli değişiklikler ancak su miktarındaki değişiklikler olabilir, orta ve uzun süreli değişiklikler ise yağ ve kas oranındaki değişikliklerdir.

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

## 10. Pillerin Değiştirilmesi

Tartınız, bir „pil değiştirme göstergesi“ ile donatılmıştır. Tartıyı zayıf piller ile çalıştırınca, göstergede „Lo“ bildirisi belirir ve tartı otomatik olarak kapanır. Bu durumda, piller yenilenmelidir (3 x 1.5 V AAA).

**i** **Uyarı:**

- Her pil değişimi sırasında aynı tipte, markada ve güçte pilleri tercih ediniz.
- Yeniden şarj edilebilir aküleri kullanmayınız.
- Ağır metal içermeyen pilleri kullanınız.

## 11. Cihaz Temizliği ve Bakımı

Cihaz zaman zaman temizlenmelidir.

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



**DIKKAT**

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

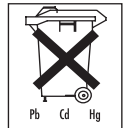
## 12. İmha

Piller ve aküler ev çöpüne ait değildir. Tüketici olarak kullanılmış pilleri iade etmekle yasal olarak yükümlüsünüz. Eski pillerinizi bölgenizdeki toplama noktalarına veya ilgili türdeki pilleri satan her yere verebilirsiniz.

**i** **Uyarı:**

Zehirli madde içeren pillerde aşağıdaki işaret mevcuttur:

- Pb = Pil kurşun içeriyor,
- Cd = Pil kadmiyum içeriyor,
- Hg = Pil cıva içeriyor.



Çevrenin korunması adına, baskül ve piller, kullanım ömürlerinin sonunda ev atıklarıyla beraber atılmamalıdır. İmha işlemi ülkenizdeki ilgili atık toplama yerlerinde gerçekleştirilmelidir.

Malzemelerin atılması sırasında yerel yönetmeliklere uyunuz.



Atma işlemiyle ilgili sorularınız için yetkili yerel makamlarla irtibat kurunuz.

### 13. Problemlerle karşılaşılması durumunda ne yapılmalıdır?

Tartma sırasında baskül bir hata belirlerse, bu hatayı aşağıdaki şekilde gösterir.

Ekran göstergesi	Neden	Giderme
Err 1	Azami 150 kg taşıma kapasitesi aşıldı.	Tartıya azami 150 kg yük uygulanmalıdır.
	Yağ oranı tartılabilir kesim dışında kalıyor (%5'ten küçük veya %50'den büyük).	Tartma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın veya gerektiğinde ayak tabanlarınızı biraz nemlendirin.
Lo	Tartının pilleri neredeyse boşalmış.	Tartının pillerini değiştiriniz.
Err 2	Tartının sıfır noktası yanlış.	Terazinin tekrar kendi kendine kapanmasını bekleyin. Teraziyi doğru şekilde etkinleştirin, „0.0 kg“ görünmesini bekleyin ve ölçümü tekrarlayın.
8888	Kendi kendine test	Teraziyi düz ve sağlam bir zemine yerleştirin ve „0.0 kg“ görünmesini bekleyin.

## Уважаемый покупатель,

мы благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для измерения массы, артериального давления, температуры тела, пульса, мягкой терапии, массажа и очистки воздуха. Внимательно прочитайте данную инструкцию и следуйте указаниям, приведённым в ней. Сохраните инструкцию на случай возможной передачи другому пользователю. Наши диагностические весы являются ценным приобретением для людей, заботящихся о своём здоровье.

С наилучшими пожеланиями,  
компания Veurer

## 1. Для ознакомления

### Функции прибора

Данные электронные диагностические весы служат для взвешивания и диагностирования Ваших личных фитнес-характеристик. Они предназначены для личного (домашнего) пользования.

Весы могут выполнять следующие диагностические функции для десяти различных пользователей:

- измерение веса тела,
- определение жировой массы,
- определение содержания воды в организме,
- измерение мышечной массы,
- измерение костной массы, а также,
- определение основного обмена веществ и уровня физической активности.

Кроме того, весы имеют ещё следующие функции:

- Интерпретация значений составляющей жировой ткани.
- Переключение между единицами измерения: килограмм „kg“, фунт „lb“ и стоун „st“.
- Автоматическое отключение.
- Индикатор состояния батарейки показывает, что батарейка разряжается.

## 2. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.



**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ** Предупреждает об опасности травмирования или.



**ВНИМАНИЕ** Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.



**Указание** Отмечает важную информацию.

## 3. Указания по технике безопасности

Внимательно прочитайте данную инструкцию и следуйте указаниям, приведённым в ней.

Сохраните инструкцию для дальнейшего использования и на случай возможной передачи другому пользователю.



### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

- **Запрещается пользоваться весами людям с установленными медицинскими имплантатами (напр. электростимулятор сердца). В противном случае функционирование имплантатов может быть нарушено.**
- Весы не предназначены для беременных, так как околоплодные воды могут исказить точность измерения.
- Не вставайте на одну сторону весов у самого края. Опасность опрокидывания!
- Не давайте детям упаковочные материалы от весов (опасность удушья).
- **Внимание!** Не становитесь мокрыми ногами на весы! Не становитесь на весы, если их поверхность мокрая! Вы можете поскользнуться!





### **Обращение с элементами питания**

- Элементы питания содержат вредные при попадании внутрь организма вещества. Проследите, чтобы маленькие дети не имели доступа к элементам питания. Если кто-либо проглотит элемент питания, следует немедленно обратиться к врачу.
- Регулярно заменяйте элементы питания.
- Заменяйте одновременно сразу все элементы питания. Используйте при этом элементы одного типа.
- Элементы питания нельзя перезаряжать или реактивировать с помощью различных средств, не разбирайте их, не бросайте в огонь и не замыкайте накоротко.
- Разряженные элементы питания могут стать причиной неисправности прибора. При длительном перерыве в использовании прибора выньте элементы питания из батарейного отсека.
- Если один из элементов питания разрядился, наденьте защитные перчатки и почистите батарейный отсек сухой салфеткой.
- Элементы питания могут содержать токсичные вещества, вредные для здоровья и окружающей среды. В связи с этим утилизируйте элементы питания в строгом соответствии с действующими законодательными нормами. Ни в коем случае не выбрасывайте отработавшие элементы питания в обычный мусор.



### **Общие указания**

- Прибор разработан для личного пользования и не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Учтите, что возможны погрешности измерения, т. к. речь идет не о поверенных весах для профессионального, медицинского использования.
- Предельно допустимая нагрузка на весы составляет 150 кг (330 фунтов, 23 стоуна : 8 фунтов). Результаты измерения веса и костной массы отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта).
- Результаты определения жировой массы, содержания воды и мышечной массы отображаются с шагом 0,1 %.
- Потребность в калориях указывается с шагом 1 ккал.
- Заводской установкой для единиц измерения являются „см“ и „кг“. Чтобы изменить настройки, воспользуйтесь информацией в главе „Настройка“.
- Установите весы на ровное твердое покрытие; твердость и ровность площадки под весами является необходимым условием для корректных измерений.
- Защищайте прибор от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний. Не устанавливайте прибор в непосредственной близости от источников тепла (печи, нагревательные приборы).
- Ремонтные работы должны выполняться в Сервисном центре или в авторизованной мастерской. При возникновении отказа в работе сначала проверьте элементы питания. При необходимости замените их.
- Все весы соответствуют Директиве ЕЭС 2004/108/ЕС. При возникновении вопросов по использованию прибора обращайтесь в сервисный центр.
- Имейте в виду, что сенсорные кнопки реагируют на проводящие предметы (например, металл, сосуды с водой ...).

### **Хранение и уход**

Точность взвешивания и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним:



#### **ВНИМАНИЕ**

- Периодически следует чистить прибор. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.
- Следите за тем, чтобы на весы не попадала вода. Не погружайте весы в воду. Не мойте весы под струей воды.
- Если весы не используются для взвешивания, не ставьте на них никакие предметы.
- Защищайте прибор от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний. Не устанавливайте прибор в непосредственной близости от источников тепла (печи, нагревательные приборы).  
Не нажимайте на кнопки острыми предметами или слишком сильно.
- Не подвергайте весы воздействию высокой температуры или сильного электромагнитного поля (напр., мобильные телефоны).

## Элементы питания



### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

- Элементы питания содержат вредные при попадании внутрь организма вещества. Проследите, чтобы маленькие дети не имели доступа к элементам питания. При случайном проглатывании элемента питания следует немедленно обратиться к врачу.
- Не бросайте элементы питания в огонь. Опасность взрыва!



### ВНИМАНИЕ

- Элементы питания нельзя перезаряжать или реактивировать с помощью различных средств, не разбирайте их и не замыкайте накоротко.
- Вынимайте элементы питания, если прибор не используется долгое время. Это поможет избежать повреждений, которые могут возникнуть из-за подтекания элементов питания.

## Ремонт



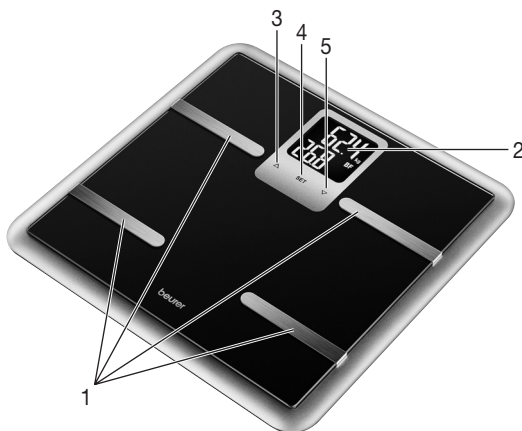
### ВНИМАНИЕ

- Ни в коем случае не открывайте и не ремонтируйте прибор, так как в этом случае не может быть гарантировано его дальнейшее надлежащее функционирование. При несоблюдении этих условий гарантия теряет свою силу.
- Для проведения ремонтных работ обратитесь в сервисную службу или к уполномоченному дилеру.

## 4. Описание прибора

### Обзор

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



## 5. Подготовка к работе

### Установка батареек

Вытяните изолирующую полоску на крышке отсека для батареек (если таковая имеется) либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее в отсек, соблюдая полярность. Если весы не работают, извлеките батарейку из отсека и снова установите ее.

### Изменение весовых единиц

При продаже весы настроены на единицы измерения „см“ и „кг“. На задней стенке весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете выбрать в качестве единиц измерения „дюймы“, „фунты“ и „стоуны“ (lb, st).

### Установка весов

Установите весы на прочный, ровный пол (но не на ковер); прочное напольное покрытие является условием точных измерений.

### Включите весы

Быстро, резко и сильно нажмите одной ногой на весы, чтобы активировать датчик вибраций!

## 6. Информация

### Принцип измерения

Принцип действия данных весов базируется на биоэлектрическом импедансном анализе (БИА). При этом в течение нескольких секунд на тело человека воздействуют абсолютно безопасные для здоровья электрические токи. Измерение электрического сопротивления (импеданс) и использование постоянных коэффициентов, напр. индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) позволяет определить жировую массу тела и другие параметры. Мышечная ткань и жидкость имеют хорошую электрическую проводимость и, соответственно, низкое сопротивление. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют низкую проводимость, т. е. жировые клетки и кости имеют высокое электрическое сопротивление. Обратите внимание, что значения, определенные диагностическими весами, являются только приближительными относительно реальных данных медицинских анализов. Только врач-специалист с помощью медицинских методик (напр. компьютерная томография) может дать точное заключение о жировой массе, содержании жидкости, мышечной и костной массе.

### Общие советы

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натощак и без одежды.
- Важно при измерении: Для определения жировой массы обязательно нужно быть босиком. При этом подошвы стоп обязательно должны быть слегка влажными. Если подошвы стоп будут полностью сухие с ороговелостями, результат измерения может быть неверным из-за плохой проводимости.
- Во время измерения стойте прямо и не шевелитесь.
- После непривычных для тела нагрузок подождите несколько часов.
- После подъема с постели подождите прим. 15 минут, чтобы имеющаяся в теле жидкость равномерно распределилась.
- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

### Ограничения

При определении жировой массы и других значений результаты измерения могут быть неточными или недостоверными в следующих случаях:

- для детей младше 10 лет,
- для профессиональных спортсменов и занимающихся бодибилдингом,
- для беременных,
- для людей с повышенной температурой, при лечении диализом, при систематических отеках или остеопорозе,
- для людей, принимающих сердечно-сосудистые препараты (при проблемах с сердцем и сосудистой системой),
- для людей, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- для людей со значительными анатомическими отклонениями в ногах относительно всего организма в целом (слишком длинные или слишком короткие ноги).

## 7. Настройка

Перед использованием весов введите Ваши персональные данные.

При продаже весы настроены на единицы измерения „см“ и „кг“. На задней стенке весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете выбрать в качестве единиц измерения „дюймы“, „фунты“ и „стоуны“ (lb, st).

### Установка данных о пользователе

Чтобы более точно определять жировую массу и другие параметры тела, необходимо ввести некоторые персональные данные о пользователе.

В весах предусмотрены ячейки памяти для 10 пользователей, таким образом Вы имеете возможность пользоваться весами всей семьей, сохраняя персональные данные для каждого члена семьи.

- Включите весы. Дождитесь появления на дисплее показания „0.0 kg“.
- Начните настройку нажатием кнопки SET. На дисплее мигает первая ячейка памяти.

- Выберите кнопкой ▲/▼ требуемую ячейку памяти и подтвердите выбор нажатием кнопки SET.
- Теперь Вы можете выполнить следующие настройки:

Данные пользователя	Значения
Номер ячейки	от 1 до 10
Рост	от 100 до 220 см (от 3' 3,5" до 7' 2,5")
Возраст	от 10 до 100 лет
Пол	мужской (♂), женский (♀)
Степень физической активности	от 1 до 5

- Изменение данных: нажмите кнопку ▲ или ▼ или для быстрого прохождения удерживайте её нажатой.
- Подтверждение ввода: нажмите кнопку SET.
- После того, как значения были настроены, на дисплее появляется „0.0 kg“.
- После этого весы готовы к измерению. Если Вы не выполняете измерение, весы автоматически отключаются через несколько секунд.

### Степени активности

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

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

После ввода всех параметров Вы сможете определять вес тела, а также жировую массу и другие показатели.

## 8. Проведение измерения

**Установите весы на прочный, ровный пол (но не на ковер); прочное напольное покрытие является условием точных измерений.**

**Только измерение веса**

**Быстро, резко и сильно нажмите одной ногой на весы, чтобы активировать датчик вибраций!**

На дисплее в качестве самопроверки появляется индикация „8888“ (рис. 1) до появления значения „0.0 kg“ (рис. 2).

Еперь весы готовы к измерению веса. Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу же начинают измерение.



рис. 1



рис. 2

**Измерение веса, проведение диагностики**

- Сначала включите весы и подождите появления значения „0.0 kg“ (рис. 2).
- Выберите с помощью нескольких повторных нажатий кнопок ▲ или ▼ ячейку памяти, где сохранены Ваши личные данные. Они будут высвечиваться друг за другом до появления индикации „0.0 kg“.
- Встаньте на весы без обуви, обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах из нержавеющей стали, равномерно распределив вес на обе ноги.

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

Весы немедленно начинают измерение. Сначала отображается вес. Во время измерения дальнейших параметров появляется „○○○○“ (Рис. 3). Сразу же после этого указывается полученный результат.



рис. 3

**Появится следующая индикация:**

1. Вес в кг
2. Составляющая жировой ткани в % с интерпретацией BF
3. Составляющая воды в % ≈
4. Составляющая мышечной ткани в % ⇄
5. Костная масса в кг ⇄
6. Уровень основного обмена в ккал
7. Активный расход энергии в ккал

**Выключение весов**

Примерно через: 10 сек. весы автоматически отключаются.

## 9. Оценка результатов

### Жировая масса тела

Оценка доли жира в организме производится с помощью стрелки под индикацией веса. В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

#### Мужчины



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

#### Женщины



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

Для спортсменов часто определяется заниженное значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут оказаться меньше, чем указано в нормативных таблицах. Тем не менее, обратите внимание, если Ваши значения окажутся слишком низкими. Это может быть опасным для здоровья.

### Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

#### Мужчины

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

#### Женщины

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

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Для людей с высоким процентом жировой массы содержание жидкости в теле находится ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса.

На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости.

При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.



## Мышечная масса

Мышечная масса в теле в % приведена в следующей таблице:

### Мужчины

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

### Женщины

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

## Костная масса

Наши кости подвержены процессам развития, роста и старения. Костная масса достаточно сильно набирается в детском возрасте, но к 30–40 годам жизни набирает свой максимум. В более старшем возрасте костная масса снова немного снижается. При правильном питании (особенно кальций и витамин D) и регулярной физической активности Вы можете противостоять этому снижению. При правильном построении мышечного корсета Вы можете дополнительно усилить скелет. Обратите внимание, что данные веса не показывают содержание кальция в костях, а определяют костную массу в целом (органические вещества, неорганические вещества и вода). Костная масса практически не меняется, тем не менее, некоторое снижение всё же возможно под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Также нет нормативных значений и рекомендаций.



### ВНИМАНИЕ:

Пожалуйста, не путайте понятие костной массы и плотности костей.

Плотность костей определяется только при медицинском обследовании (напр. компьютерная томография или ультразвук). Поэтому с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о заболеваниях костных тканей и плотности костей (напр. остеопороз).

## BMR

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

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

## AMR

Жизненная активность (AMR = Active Metabolic Rate) определяется как количество энергии, необходимое организму для поддержания активной жизнедеятельности в течение дня. Расход энергии тем больше, чем выше физическая активность человека.

Диагностические весы определяют это значение согласно степени активности (1– 5), заданной в настройках весов. Чтобы поддержать текущую массу тела, необходимо восполнить расход энергии при приёме пищи и напитков. Если в течение длительного времени восполнение энергии меньше, чем расход, организм начнёт его за счёт жировых отложений. Масса тела при этом снижается. И наоборот, если в течение длительного времени восполнение энергии больше, чем рассчитанное значение для жизненной активности (AMR), организм получает избыток энергии, который создаёт прирост жировой массы. Общая масса тела при этом увеличивается.

## Временная связь результатов

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

Трактовка результатов даётся на основании изменений общей массы тела, процентного соотношения жировой массы, содержания жидкости и мышечной массы тела, и зависит от промежутка времени, за который эти изменения произошли.

Кратковременные изменения в течение дня могут сильно отличаться от среднесрочных изменений (в течение недели) и долгосрочных изменений (месяцы).

Как правило, кратковременные изменения в основном связаны с содержанием жидкости, в то время как средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями в жировой и мышечной массах.

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

## 10. Замена элементов питания

Весы оснащены „индикатором замены батарейки“. При включении весов с разряженной батарейкой на дисплее появляется сообщение „Lo“, и весы автоматически выключаются. В этом случае необходимо заменить батарейку (3 x 1.5 V AAA).

**i** **Указание:**

- При замене элементов питания используйте элементы питания одинакового типа, одинаковой марки и одинаковой ёмкости.
- Не используйте заряжаемые аккумуляторные батарейки.
- Используйте элементы питания, не содержащие тяжёлых металлов.

## 11. Чистка прибора и уход за ним

Периодически следует чистить прибор.

Для чистки используйте влажную тряпочку, на которую нанесите при необходимости моющее средство.



### ВНИМАНИЕ

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

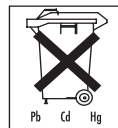
## 12. Утилизация

Использованные элементы питания и аккумуляторы утилизируются отдельно от бытового мусора. Как потребитель Вы обязаны сдавать отработавшие элементы питания. Вы можете сдать их в специализированные приёмные пункты по месту жительства, занимающиеся сбором такого вида отходов.

**i** **Указание:**

Эти знаки предупреждают о наличии в элементах питания следующих токсичных веществ:

Pb = свинец, Cd = кадмий, Hg = ртуть.



В интересах охраны окружающей среды отработавшие весы с элементами питания ни в коем случае нельзя выбрасывать в обычный мусор. Утилизация должна производиться в соответствии с местными законодательными нормами.

Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов.

Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

### 13. Что делать при возникновении каких-либо проблем?

Если при взвешивании произошла ошибка, на дисплей выводится одно из следующих сообщений.

Дисплейное сообщение	Причина	Устранение
Err 1	Был превышен макс. допустимый вес 150 кг.	Не превышать нагрузку 150 кг.
	Процентное содержание жировой ткани находится за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 50%).	Повторите измерение босиком или, если потребуется, слегка смочите ступни.
Lo	Батарейки весов почти разряжены.	Замените батарейки весов.
Err 2	Неверный ноль шкалы весов.	Подождите, пока весы снова автоматически выключатся. Правильно включите весы, дождитесь появления значения „0.0 kg“ и повторите измерение.
8888	Самопроверка	Установить весы на прочную ровную поверхность и дождаться появления значения „0.0 kg“.

### 14. 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: Бойрер 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 \_\_\_\_\_

## Szanowni Klienci,

Dziękujemy, że wybrali Państwo produkt z naszego asortymentu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane produkty wysokiej jakości przeznaczone do pomiaru ciężaru, ciśnienia, temperatury i tętna, a także przyrządy do łagodnej terapii, masażu, inhalacji i ogrzewania. Prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać zawartych w niej wskazówek.

Instrukcję należy dać do przeczytania innym użytkownikom urządzenia oraz zachować do wglądu. Waga diagnostyczna pomaga w sprawowaniu kontroli nad własnym ciałem, mającej na celu poprawę zdrowia.

Z poważaniem  
Zespół firmy Beurer

## 1. Informacje o urządzeniu

### Funkcje urządzenia

Cyfrowa waga diagnostyczna służąca do pomiaru masy ciała oraz diagnozowania innych czynników wpływających na zdrowie i kondycję. Jest przeznaczona do użytku osobistego.

Waga posiada następujące funkcje diagnostyczne, z których może korzystać do 10 osób:

- Pomiar ciężaru ciała,
- Pomiar tkanki tłuszczowej,
- Zawartość wody w organizmie,
- Pomiar tkanki mięśniowej,
- Pomiar masy kostnej oraz,
- Podstawowa i czynna przemiana materii.

Waga posiada również następujące funkcje dodatkowe:

- Interpretacja zawartości tkanki tłuszczowej.
- Przelączanie pomiędzy kilogramami „kg”, funtami „lb” oraz kamieniami „st”.
- Automatyczna funkcja wyłączania.
- Wskaźnik zużycia baterii przy niskim poziomie naładowania baterii.

## 2. Objaśnienia do rysunków

W instrukcji obsługi zastosowano następujące symbole:



**OSTRZEŻENIE** Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem obrażeń ciała lub utraty zdrowia.



**UWAGA** Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.



**Wskazówka** Ważne informacje.

## 3. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Instrukcję obsługi należy uważnie przeczytać i przestrzegać zawartych w niej wskazówek. Instrukcję należy dać do przeczytania również innym użytkownikom urządzenia oraz zachować do wglądu.



### OSTRZEŻENIE

- **Osoby z wszczepionymi urządzeniami medycznymi (np. rozrusznikiem serca) nie mogą używać wagi diagnostycznej. Działanie tych urządzeń może zostać zaburzone.**
- Kobiety w ciąży nie mogą korzystać z wagi diagnostycznej.
- Nie stawać z jednej strony na brzegu wagi. Waga może się przechylić!
- Nie zezwalać dzieciom na zabawę opakowaniem (niebezpieczeństwo uduszenia).
- Uwaga: Proszę nie stawać na wagę mokrymi stopami i wówczas, kiedy jej powierzchnia jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia się.



### Wskazówki dotyczące obchodzenia się z bateriami

- Połknięcie baterii stanowi zagrożenie dla życia. Baterie i wagę przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii natychmiast skontaktować się z lekarzem.

- Słabo naładowane baterie należy zawczasu wymienić.
- Zawsze należy wymieniać równocześnie wszystkie baterie oraz stosować baterie jednego typu.
- Baterii nie wolno ładować ani regenerować w żaden inny sposób, rozkładać na części, wrzucać do ognia oraz nie wolno dopuścić do zwarcia baterii.
- Wyciekający z baterii elektrolit może uszkodzić urządzenie. Jeżeli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane, należy wyjąć baterie.
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i suchą ściereczką wyczyścić przegrodę na baterie.
- Baterie mogą zawierać substancje trujące, szkodliwe dla zdrowia i środowiska. Baterie należy utylizować zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju. Nigdy nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego.



### Wskazówki ogólne

- Urządzenie przeznaczone jest do użytku własnego. Nie należy używać go do celów medycznych lub komercyjnych.
- Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, gdyż nie jest to waga zalegalizowana do profesjonalnego, medycznego użytku.
- Obciążenie wagi nie może przekraczać 150 kg (330 funtów, 23 kamieni: 8 funtów). Przy określaniu masy ciała i masy kości wyniki podawane są z dokładnością do 100 g (0,2 funta).
- Wyniki pomiaru zawartości tłuszczu, wody i tkanki mięśniowej wyświetlane są z dokładnością do 0,1%.
- Zapotrzebowanie na kalorie podawane jest w podziale 1 kcal.
- Waga ustawiona jest fabrycznie na jednostki „cm“ i „kg“. Jak zmienić ustawienie jednostek, podaj no w rozdziale „Ustawienia“.
- Wagę ustawić na równej, twardej powierzchni. Twarda powierzchnia jest warunkiem przeprowadzenia prawidłowych pomiarów.
- Chronić urządzenie przed uderzeniami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury oraz nie stawiać zbyt blisko źródła ciepła (pieców, kaloryferów).
- Naprawy mogą być przeprowadzane wyłącznie przez serwis firmy Beurer lub autoryzowanego sprzedawcę. Przed złożeniem reklamacji należy sprawdzić, czy baterie są naładowane i ewentualnie je wymienić.
- Wszystkie wagi są zgodne z dyrektywą WE 2004/108/EC. W przypadku pytań dotyczących zastosowania naszego urządzenia należy zwrócić się do sprzedawcy lub serwisu.
- Należy zwrócić uwagę, że przyciski czujników reagują na przedmioty o dobrych właściwościach przewodzących (np. metal, naczynie napełnione wodą itp.).

### Przechowywanie i konserwacja

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego obchodzenia się z urządzeniem:



#### UWAGA

- Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie. Nie używać żrących środków czyszczących i nigdy nie myć urządzenia pod bieżącą wodą.
- Należy się upewnić, że waga nie ma styczności z żadnym płynem. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie myć wagi pod bieżącą wodą.
- Nie stawiać żadnych przedmiotów na wadze, gdy się z niej nie korzysta.
- Chronić urządzenie przed uderzeniami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury oraz nie stawiać zbyt blisko źródła ciepła (pieców, kaloryferów). Nie naciskać zbyt mocno ani ostrymi przedmiotami na przyciski.
- Nie narażać wagi na działanie wysokiej temperatury lub silnego pola elektromagnetycznego (np. telefonów komórkowe).

### Baterie



#### OSTRZEŻENIE

- Połknięcie baterii stanowi zagrożenie dla życia. Baterie przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Nie wrzucać baterii do ognia. Niebezpieczeństwo wybuchu!

## UWAGA

- Baterii nie wolno ładować ani regenerować w żaden inny sposób, rozkładać na części oraz nie wolno dopuścić do zwarcia baterii.
- Jeśli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane, należy wyjąć baterie. W ten sposób zapobiega się szkodom, które mogą powstać w wyniku wycieku elektrolitu z baterii.

## Onarim

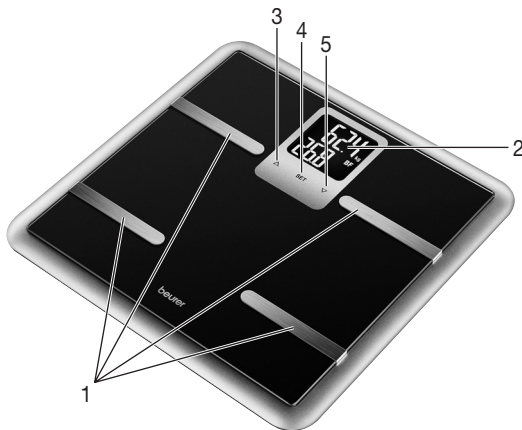
## UWAGA

- Urządzenia pod żadnym pozorem nie wolno otwierać ani samemu naprawiać, ponieważ w przeciwnym razie nie można zagwarantować prawidłowego działania. Nieprzestrzeganie powyższych zasad powoduje wygaśnięcie gwarancji.
- Konieczność dokonania jakichkolwiek napraw należy zgłosić w serwisie lub autoryzowanemu przedstawicielowi handlowemu.

## 4. Opis urządzenia

### Budowa

1. Elektrody
2. Wyświetlacz
3. Przycisk „Zwiększanie“
4. Przycisk „SET“
5. Przycisk „Zmniejszanie“



## 5. Uruchomienie

### Wkładanie baterii

W razie potrzeby należy ściągnąć pasek izolacyjny z pokrywy komory baterii lub usunąć folię ochronną z baterii i umieścić ją w komorze zgodnie z oznaczeniami biegunów. Jeżeli waga nie wykazuje żadnej reakcji, należy wyjąć baterię i włożyć ją ponownie.

### Zmiana jednostki wagowej

Waga jest fabrycznie ustawiona na jednostki „cm“ oraz „kg“. Z tyłu wagi znajduje się przełącznik, którym można zmienić jednostki na „cale“, „funty“ (lb) i „kamienie“ (st).

### Ustawianie wagi

Ustawić wagę na równym, stałym podłożu (nie dywan); stałe podłoże jest niezbędne do tego, aby pomiar był prawidłowy.

### Włączanie wagi

Dotknąć krótko, mocno i w sposób słyszalny stopą wagi, aby aktywować czujnik wstrząsu!

## 6. Informacje

### Zasada działania

Waga działa na zasadzie analizy impedancji bioelektrycznej B.I.A. Oznacza to, że w ciągu kilku sekund nieodczuwalny i zupełnie niegroźny prąd dokonuje pomiaru składu organizmu. Pomiar oporu elektrycznego (impedancja) i podanie stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności fizycznej) umożliwiają zmierzenie zawartości tłuszczu, wody, tkanki mięśniowej i masy kostnej w organizmie. Tkanka mięśniowa i woda dobrze przewodzą prąd elektryczny, a tym samym mają niewielki opór. Natomiast masa kostna i tkanka tłuszczowa nie są dobrymi przewodnikami ze względu na swój duży opór.

Należy pamiętać, że wyniki pomiarów podane przez wagę są tylko zbliżone do rzeczywistych wyników analiz medycznych. Jedynie lekarz specjalista może przy pomocy metod medycznych (np. tomografi komputerowej) przeprowadzić dokładne pomiary tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej, masy kostnej i zawartości wody.

## Porady

- Aby wyniki były porównywalne, należy ważyć się o możliwie stałych porach (najlepiej rano), po skorzystaniu z toalety, na trzeźwo i bez ubrań.
- Ważna wskazówka dotycząca pomiaru: pomiaru tkanki tłuszczowej można dokonać wyłącznie boso i z lekko zwilżonymi od spodu stopami. Suche lub mocno zrogowaciałe stopy mogą być przyczyną niedokładnych pomiarów, ponieważ nie przewodzą dobrze prądu elektrycznego.
- Podczas pomiaru należy stać prosto i nie poruszać się.
- Po dużym wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin.
- Po wstaniu z łóżka należy poczekać ok. 15 minut, aby woda rozeszła się w organizmie.
- Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe (następujące w ciągu kilku dni) wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie. Woda odgrywa jednak ważną rolę dla samopoczucia.

## Ograniczenia

Wyniki pomiarów mogą być niedokładne i wykazywać znaczące odchylenia w przypadku:

- Dzieci poniżej 10 roku życia,
- Sportowców wyczynowych i kulturystów,
- Kobiet w ciąży,
- Osób z gorączką, obrzękami, osteoporozą lub dializowanych,
- Osób, które przyjmują lekarstwa na serce i układ krążenia,
- Osób, które przyjmują lekarstwa na rozszerzenie lub zwężenie naczyń krwionośnych,
- Osób ze znaczną dysproporcją nóg w stosunku do wzrostu (nogi znacznie dłuższe lub krótsze).

## 7. Ustawienia

Przed przeprowadzeniem pomiarów należy wprowadzić swoje dane.

Waga jest fabrycznie ustawiona na jednostki „cm” oraz „kg”. Z tyłu wagi znajduje się przełącznik, którym można zmienić jednostki na „cale”, „funt” (lb) i „kamienie” (st).

### Wprowadzanie danych użytkownika

Aby dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej oraz innych pomiarów w swoim organizmie, należy zapisać swoje dane.

Waga umożliwia zapisywanie i kasowanie indywidualnych ustawień 10 użytkowników, na przykład członków rodziny.

- Należy włączyć wagę dotykając krótko stopą jej powierzchnię i odczekać do pojawienia się komunikatu „0.0 kg”.
- Wprowadzanie ustawień rozpoczyna się przyciskiem SET. Na wyświetlaczu będzie migotało pierwsze miejsce w pamięci.
- Wybrać pożądane miejsce w pamięci za pomocą przycisku ▲/▼ i zatwierdzić przyciskiem SET.
- Teraz można wprowadzić następujące ustawienia:

Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Miejsce w pamięci	1 do 10
Wzrost	100 do 220 cm (3' 3,5" do 7' 2,5")
Wiek	10 do 100 lat
Płeć	męska (♂), żeńska (♀)
Stopień aktywności fizycznej	1 do 5

- Zmiana wartości: naciskać przycisk ▲ lub ▼ albo przytrzymać wciśnięty, w celu szybkiego przewijania.
- Potwierdzenie ustawień: Nacisnąć przycisk SET.
- Po ustawieniu wartości na wyświetlaczu pojawia się „0.0 kg”.
- Waga jest po tym gotowa do pomiaru. Jeśli nie zostanie dokonany żaden pomiar, waga po kilku sekundach wyłączy się automatycznie.

## Stopień aktywności fizycznej

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

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

Dopiero po wprowadzeniu wszystkich parametrów można dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej i pozostałych wartości.

## 8. Przeprowadzanie pomiarów

**Ustawić wagę na równym, stałym podłożu (nie dywan); stałe podłoże jest niezbędne do tego, aby pomiar był prawidłowy.**

### Pomiar samej masy ciała

**Dotknąć krótko, mocno i w sposób słyszalny stopą wagi, aby aktywować czujnik wstrząsu!**

Na wyświetlaczu pojawi się komunikat testu automatycznego „8888” (Rys. 1).

Następnie zostanie wyświetlony napis „0.0 kg” (Rys. 2).

Waga jest już gotowa do pomiaru masy ciała. Można teraz stanąć na wadze. Należy stać spokojnie, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obydwie nogi. Waga natychmiast rozpocznie pomiar.



Rys. 1



Rys. 2

### Pomiar wagi, postawienie diagnozy

- Włącz wagę i czekaj, aż do wyświetlenia napisu „0.0 kg” (Rys. 2).
- Poprzez wielokrotne naciskanie przycisku ▲ lub ▼ wybierz miejsce w pamięci, w którym zostały zapisane dane osobiste. Dane będą wyświetlane kolejno, aż do pojawienia się napisu „0.0 kg”.
- Stań boso na wadze i zwróć uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się, oraz aby stanąć obiema nogami na elektrodach ze stali szlachetnej.

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

Waga rozpoczyna pomiar od razu. Najpierw wyświetlana jest masa ciała.

Podczas pomiaru pozostałych parametrów z lewej strony wyświetlacza widoczna jest strzałka (Rys. 3).

Po krótkim czasie zostanie wyświetlony wynik pomiaru.



Rys. 3

### Pojawią się następujące napisy:

1. masa ciała w kg
2. zawartość tkanki tłuszczowej w % z interpretacją BF
3. zawartość wody w organizmie w % ≈
4. zawartość masy mięśniowej w % ↔
5. masa kości w kg ⇄
6. Podstawowa przemiana materii w kcal
7. czynna przemiana materii w kcal

### Wyłączanie wagi

Po upływie ok. 10 sekund nastąpi automatyczne wyłączenie wagi.



## 9. Ocena wyników

### Zawartość tłuszczu w organizmie

Pomiar tkanki tłuszczowej jest wyświetlany w postaci słupków znajdujących się poniżej wyświetlonej wagi ciała.

Odana poniżej procentowa zawartość tłuszczu w organizmie jest wartością orientacyjną (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy skonsultować się z lekarzem).

#### Mężczyzna



Wiek	mało	w normie	dużo	bardzo dużo
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %

#### Kobieta



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

U sportowców często można zauważyć mniejszą zawartość tłuszczu w organizmie. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności treningu i fizycznej budowy ciała zawartość tłuszczu może być niższa od podanych tutaj wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że bardzo niska zawartość tłuszczu może prowadzić do zagrożenia zdrowia.

### Zawartość wody w organizmie

Procentowa zawartość wody w organizmie znajduje się zazwyczaj w przedziale:

#### Mężczyzna

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

#### Kobieta

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

Tkanka tłuszczowa zawiera niewiele wody. Z tego względu u osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może znajdować się poniżej wartości orientacyjnej. Natomiast w przypadku osób uprawiających sporty wytrzymałościowe zawartość wody może przekroczyć wartości orientacyjne, ze względu na małą zawartość tłuszczu i duży udział procentowy tkanki mięśniowej.

Wagi diagnostycznej nie należy używać do medycznych pomiarów zawartości wody, np. w celu ustalenia obręzków uwarunkowanych wiekiem. W razie pytań należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo należy dążyć do tego, aby zawartość wody w organizmie była wysoka.

### Tkanka mięśniowa

Procentowa zawartość tkanki mięśniowej mieści się zazwyczaj w przedziale:

#### Mężczyzna

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

#### Kobieta

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

## Masa kostna

Nasze kości, tak jak całe ciało, podlegają naturalnym procesom budowy, zużycia i starzenia się. Duży przyrost masy kostnej następuje w dzieciństwie, aby w wieku 30 - 40 lat osiągnąć swój najwyższy poziom. Z wiekiem ilość masy kostnej zmniejsza się. Zdrowe odżywianie (bogate w wapń i witaminę D) i regularna aktywność fizyczna mogą nieco zapobiec zużyciu się kości.

Poprzez ćwiczenie mięśni można dodatkowo wzmocnić układ kostny. Należy pamiętać, że waga nie podaje zawartości wapnia w kościach, lecz mierzy ciężar wszystkich materiałów budulcowych kości (substancje organiczne i nieorganiczne oraz wodę). Wpływ, jaki mamy na masę kostną, jest bardzo niewielki. Zawartość masy kostnej waha się nieznacznie w zależności od współczynników: ciężaru, wzrostu, wieku i płci. Nie ma uznawanych wartości odniesienia ani zaleceń.



### UWAGA

Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości.

Gęstość kości można zmierzyć jedynie metodami medycznymi (np. tomografia komputerowa, USG).

Dlatego na podstawie pomiarów przy pomocy wagi nie należy wyciągać wniosków dotyczących zmian w kościach i twardości kości (np. osteoporoza).

## BMR

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

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

## AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) oznacza ilość energii, jaką zużywa dziennie organizm w stanie aktywności fizycznej. Zużycie energii przez człowieka zwiększa się w miarę wzrostu aktywności fizycznej i mierzone jest przez wagę na podstawie wprowadzonego stopnia aktywności (1-5). Aby utrzymać ciężar ciała, należy w formie jedzenia i picia dostarczyć organizmowi energii w ilości, jaką zużył. Jeśli przez dłuższy okres czasu organizmowi dostarcza się mniej energii, niż on zużywa, wówczas organizm pobiera energię z tkanki tłuszczowej, co prowadzi do chudnięcia. Jeśli natomiast przez dłuższy okres czasu organizmowi dostarcza się więcej energii, niż to wynika z obliczeń czynnej przemiany materii (AMR), wówczas organizm nie może spalić nadmiaru energii i magazynuje ją w postaci tłuszczu, co prowadzi do tycia.

## Czasowa zależność wyników pomiarów



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

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

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

## 10. Wymiana baterii

Waga wyświetla komunikat o zmianie baterii. Jeżeli waga pracuje na zbyt słabej baterii, na wyświetlaczu pojawia się komunikat „Lo“, a waga automatycznie się wyłącza. W takim wypadku należy wymienić baterię (3 x 1.5 V AAA).

### Wskazówka:

- Przy każdej wymianie baterii używać baterii tego samego typu, tej samej marki i pojemności.
- Nie używać ładowalnych akumulatorów.
- Używać baterii nie zawierających metali ciężkich.

## 11. Czyszczenie i konserwacja urządzenia

Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie.

Do czyszczenia używać wilgotnej ściereczki, ewentualnie z niewielką ilością płynu do mycia naczyń.



### UWAGA

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

## 12. Utylizacja

Nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego. Użytkownik jest prawnie zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Zużyte baterie należy oddać do punktu utylizacji lub do sklepu, który prowadzi sprzedaż baterii tego typu.

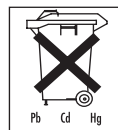
### Wskazówka:

Na bateriach zawierających szkodliwe substancje zamieszczone są następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm,

Hg = bateria zawiera rtęć.



Ze względu na ochronę środowiska wagi i baterii nie wolno wyrzucać z wraz z odpadami z gospodarstwa domowego. Urządzenie należy odnieść do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Należy przestrzegać krajowych przepisów dotyczących utylizacji materiałów.

Urządzenie należy zutylizować zgodnie z wytyczną 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych.



W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

### 13. Co robić w przypadku problemów?

Jeśli w trakcie pomiaru waga wykaże błąd, na wyświetlaczu pojawiają się następujące wskazania.

Wyświetlacz	Przyczyna	Rozwiązanie
Err 1	Maksymalna nośność 150 kg została przekroczona.	Obciążać tylko do 150 kg.
	Udział tkanki tłuszczowej leży poza mierzalnym zakresem (mniej niż 5% lub więcej niż 50%).	Powtórzyć pomiar stając na wadze bosymi stopami, ewentualnie lekko zwilżyć stopy wodą.
Lo	Baterie wagi są prawie wyczerpane.	Wymień baterie wagi.
Err 2	Waga ma nieprawidłowo ustawiony punkt zerowy.	Poczekaj, aż waga sama się wyłączy. Teraz włącz wagę we właściwy sposób, odczekaj aż pojawi się napis „0.0 kg” i powtórz pomiar.
8888	Test automatyczny	Ustaw wagę na twardym, płaskim podłożu i odczekaj, aż pojawi się napis „0.0 kg”.