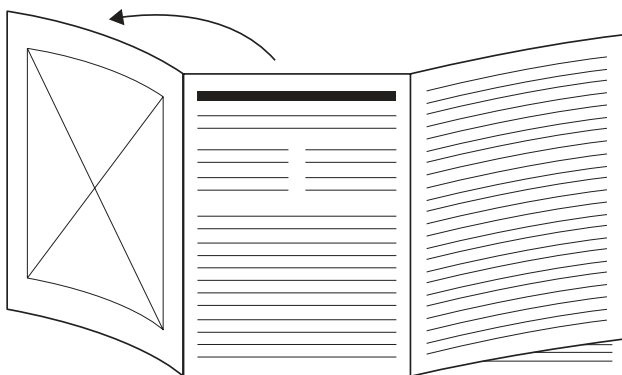




DE Diagnosewaage Gebrauchsanweisung.....	4	PL Waga diagnostyczna Instrukcja obsługi	42
EN Diagnostic bathroom scale Instructions for use.....	10	NL Diagnoseweegschaal Gebruiksaanwijzing	48
FR Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi	15	DA Kroppsanalysevægt Betjeningsvejledning	54
ES Báscula diagnóstica Instrucciones de uso	21	SV Diagnosvåg Bruksanvisning	59
IT Bilancia diagnostica Istruzioni per l'uso	26	NO Diagnosevekt Bruksanvisning	64
TR Diyagnoz terazisi Kullanım kılavuzu	31	FI Diagnoosivaaka Käyttöohje	69
RU Диагностические весы Инструкция по применению.....	36		



DE Klappen Sie vor dem Lesen der Gebrauchsanweisung die Seite 3 aus.

EN Unfold page 3 before reading the instructions for use.

FR Dépliez la page 3 avant de lire le mode d'emploi.

ES Despliegue la página 3 antes de leer las instrucciones de uso.

IT Prima di leggere le istruzioni per l'uso aprire la pagina 3.

TR Kullanım kılavuzunu okumadan önce 3. sayfayı açın.

RU Перед чтением инструкции по применению разложите страницу 3.

PL Przed przeczytaniem instrukcji obsługi otworzyć stronę 3.

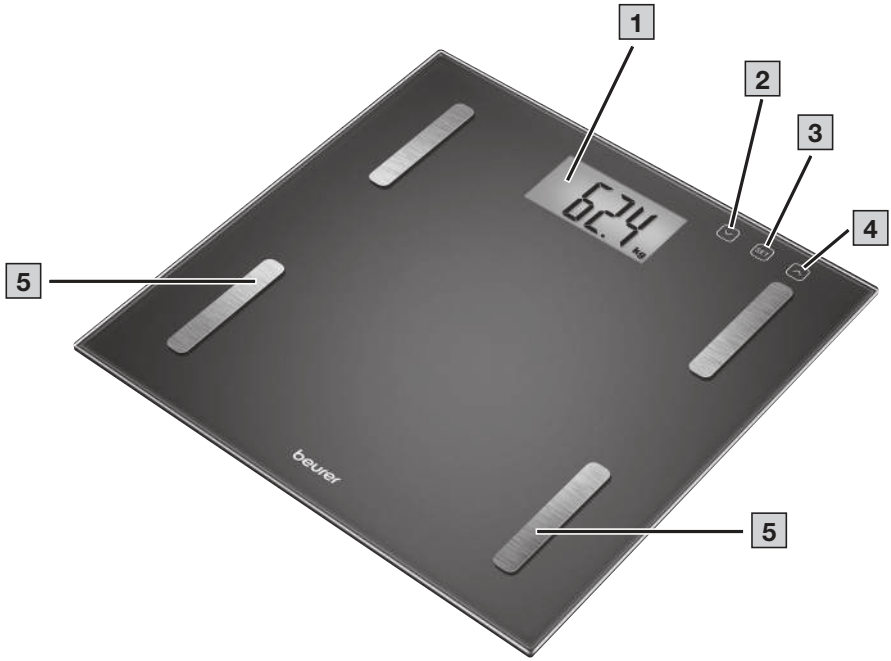
NL Vouw pagina 3 uit om de gebruiksaanwijzing te kunnen lezen.

DA Fold side 3 ud, før du læser betjeningsvejledningen.

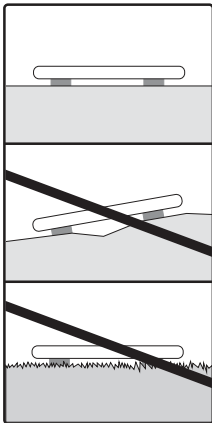
SV Vik ut sid. 3 innan du läser bruksanvisningen.

NO Åpne side 3 før du leser bruksanvisningen.

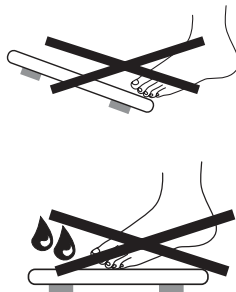
FI Käännä sivu 3 auki ennen käyttöohjeen lukemista.



A



B





Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Befolgen Sie die Warn- und Sicherheitshinweise. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für den späteren Gebrauch auf. Machen Sie die Gebrauchsanweisung anderen Benutzern zugänglich. Geben Sie bei Weitergabe des Geräts auch die Gebrauchsanweisung mit.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Lieferumfang.....	4
2. Wichtige Sicherheitshinweise.....	4
3. Zeichenerklärung.....	4
4. Gerätebeschreibung.....	5
5. Inbetriebnahme.....	5
6. Benutzerdaten einstellen.....	5
7. Anwendung.....	6
8. Reinigung und Pflege.....	8
9. Was tun bei Problemen?.....	8
10. Entsorgung.....	8
11. Technische Daten.....	8
12. Garantie.....	9

1. LIEFERUMFANG

Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Service-Adresse.

- Diagnosewaage BF 180
- 2x 3V CR 2032 Batterien
- Diese Gebrauchsanweisung
- 1x Garantie-Faltblatt

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

⚠ WARNUNG

- **Das Gerät 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!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickengefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Altersstufen von 10 bis 99 Jahre und Größeneinstellungen von 100 bis 220 cm (3-03" bis 7-03") voreinstellbar.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 180 kg (396 lb / 28 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2lb) 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 „kg“ und „cm“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich eine Umstelltaste, mit der Sie auf „Pfund“ (lb) und „Stones“ (st) umstellen können.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- 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.

Sicherheitshinweise zum Umgang mit Batterien

⚠ WARNUNG

- **Explosionsgefahr! Brandgefahr!** Nichtbeachtung der nachfolgenden Punkte kann zu Personenschäden oder an der Batterie zu Überhitzung, Auslaufen, Entlüftung, Bruch, Explosion oder Feuer führen.
- Dieses Gerät enthält nicht wiederaufladbare Batterien, welche nicht aufgeladen werden dürfen.
- Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien niemals aufladen, zwangsentladen, erhitzen, zerlegen, öffnen, zerkleinern, deformieren, inkapseln oder modifizieren.
- Niemals Batterien und Kontakte des Batteriefachs kurzschließen.
- Die Batterien vor direkter Sonneneinstrahlung, Regen, Hitze und Wasser schützen.
- Werden Batterien einer Umgebung mit extrem hohen Temperaturen oder extrem niedrigem Luftdruck ausgesetzt, kann dies zu einer Explosion oder zum Auslaufen von entflammaren Flüssigkeiten und Gasen führen.
- Defekte und entladene Batterien sofort und ordnungsgemäß entsorgen (s. Kapitel Entsorgung).
- Keine veränderten oder beschädigten Batterien verwenden.
- Immer den richtigen Batterietyp wählen.
- Batterien immer korrekt und unter Berücksichtigung der Polaritäten (+ / -) einlegen.
- Niemals Batterien unterschiedlicher Hersteller, Kapazität (neu und gebraucht), Größe und Typ innerhalb eines Gerätes mischen.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Wenn Flüssigkeit aus einer Batterie mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **Verschluckungsgefahr!** Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Bei Verschlucken sofort ärztliche Hilfe aufsuchen. Das Verschlucken kann zu Verätzungen, schweren inneren Verletzungen und dem Tod führen.
- Niemals Kindern erlauben, Batterien ohne Aufsicht eines Erwachsenen auszutauschen.

VORSICHT

- Batterien in gut belüfteten, trockenen und kühlen Räumen in einem nicht leitenden Behältnis lagern, in dem die Batterien nicht gegenseitig oder durch andere Metallgegenstände kurzgeschlossen werden können.
- Batterien sauber und trocken halten.
- Batterien von Wasser fernhalten.
- Bei längerer Nichtnutzung des Geräts, Batterien aus dem Batteriefach entnehmen.

HINWEIS

- Keine wiederaufladbaren Batterien verwenden.

3. ZEICHENERKLÄRUNG

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

⚠️ WARNUNG


Bezeichnet eine möglicherweise drohende Gefahr. Wenn sie nicht gemieden wird, können Tod oder schwerste Verletzungen die Folge sein.


⚠️ VORSICHT


Bezeichnet eine möglicherweise drohende Gefahr. Wenn sie nicht gemieden wird, können leichte oder geringfügige Verletzungen die Folge sein.


HINWEIS

Bezeichnet eine möglicherweise schädliche Situation. Wenn sie nicht gemieden wird, kann das Gerät oder etwas in seiner Umgebung beschädigt werden.

 Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.

 **CE-Kennzeichnung**
Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.


 Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU


 (Elektro-)Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden


 Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen

 Hersteller

 Anweisung lesen

 United Kingdom Conformity Assessed Mark Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien

 Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe



 Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.



Importeur

4. GERÄTEBESCHREIBUNG

Die zugehörigen Zeichnungen sind auf Seite 3 abgebildet.

- 1 Display
- 2  - Sensortaste auf Waagenoberseite
- 3 **SET** - Sensortaste auf Waagenoberseite
- 4  - Sensortaste auf Waagenoberseite
- 5 Elektroden

5. INBETRIEBNAHME

Batterien einlegen

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

Da das Batteriefach mit mindestens einer Schraube gesichert ist, verwenden Sie zum Batteriewechsel ein geeignetes Werkzeug (Schraubendreher).

Gewichtseinheit ändern



Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheit „kg“ eingestellt. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Trittfläche kurz (ca. 1 – 2 Sekunden) mit einem Fuß belasten. Warten Sie, bis in der Anzeige „0,0 kg“ erscheint. Auf der Rückseite der Waage befindet sich eine Taste mit der Sie auf „Pfund“ und „Stones“ (lb, st) umstellen können.



Waage aufstellen

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

6. 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.

1. Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
2. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Trittfläche kurz (ca. 1 – 2 Sekunden) mit einem Fuß belasten. Warten Sie, bis in der Anzeige „0,0 kg“ erscheint.
3. Starten Sie die Einstellung mit der Sensortaste **SET**. Im Display blinkt der erste Speicherplatz.
4. Wählen Sie mit der  /  Sensortaste den gewünschten Speicherplatz aus und bestätigen Sie mit der **SET**-Sensortaste.
5. Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Benutzer / Personen	1 bis 10
Körpergröße	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Alter	10 bis 99 Jahre
Geschlecht	männlich () , weiblich ()
Aktivitätsgrad	1 bis 5

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.

1. Werte verändern: Sensortaste \wedge/\vee drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
2. Eingaben bestätigen: Sensortaste **SET** drücken.
3. Nachdem die Werte eingestellt und wiederholt angezeigt wurden, erscheint im Display „□□□“ und das Symbol für das gewählte Geschlecht $\text{♂}/\text{♀}$.
4. Danach ist die Waage zur Messung bereit. Wenn Sie keine Messung vornehmen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab.

7. ANWENDUNG

7.1 Messung durchführen

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

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.

Gewicht messen, Diagnose durchführen

Schalten Sie die Waage ein (kurz die Trittfläche betreten oder **SET** drücken). Warten Sie, bis in der Anzeige „□□□“ erscheint.

- Drücken Sie **SET**, danach blinkt der zuletzt gewählte Benutzerspeicher.
- Daraufhin werden alle Benutzerdaten der Reihe nach angezeigt, bis in der Anzeige „□□□“ 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.
- Kurz darauf werden die Messergebnisse angezeigt.

HINWEIS

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

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körpergewicht in kg
- Körperfettanteil BF, in %
- Wasseranteil H_2O , in %
- Muskelanteil M , in %
- Knochenmasse (Mineralanteil) K , in kg
- Body Mass Index BMI
- Kaloriengrundumsatz kcal, in kcal (BMR)
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

Nur Gewicht messen

Stellen Sie sich mit Schuhen auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung.

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich automatisch ab.

7.2 Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

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

Mann

Alter	wenig	normal	mäßig	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	mäßig	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 – 60 %	>65 %

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>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 Wassereinsparungen 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	<32 %	31 – 36 %	>36 %
50 – 59	<31 %	29 – 34 %	>34 %
60 – 69	<30 %	28 – 33 %	>33 %
70 – 100	<29 %	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 Knochengerstes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht die komplette Knochenmasse ausweist, sondern nur den Knochenmineralanteil (ohne Wasserinhalte und ohne organische Stoffe).

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.

▲ VORSICHT

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochen-dichte.

Die Knochen-dichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochen-härte (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.

Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet:

Body-Mass-Index = Körpergewicht : Körpergröße². Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m²]. Die Gewichtsteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	< 16
	Mäßiges Untergewicht	16 – 16,9
	Leichtes Untergewicht	17 – 18,4
Normalgewicht		18,5 – 24,9
Übergewicht	Präadipositas	25 – 29,9
Adipositas (Übergewicht)	Adipositas Grad I	30 – 34,9
	Adipositas Grad II	35 – 39,9
	Adipositas Grad III	≥ 40

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,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

HINWEIS

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

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

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

7.3 Weitere Funktionen

Batterien wechseln/ Batteriewechselanzeige

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (2 x 3V CR 2032). Da das Batteriefach mit mindestens einer Schraube gesichert ist, verwenden Sie zum Batteriewechsel ein geeignetes Werkzeug (Schraubendreher).

HINWEIS

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

8. REINIGUNG UND PFLEGE

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!
- Schützen Sie die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, drastischen Temperaturschwankungen und nahe gelegenen Wärmequellen (Öfen, Heizungen).

9. WAS TUN BEI PROBLEMEN?

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

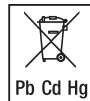
Mögliche Fehlerursachen	Behebung
Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
<ul style="list-style-type: none"> • Unruhiges Stehen. • Waage steht nicht richtig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stehen Sie möglichst still. • Stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Untergrund.
Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	<ul style="list-style-type: none"> • Die Messung bitte barfuß wiederholen. • Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 75%).	<ul style="list-style-type: none"> • Die Messung bitte barfuß wiederholen. • Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

10. ENTSORGUNG

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner 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 WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde. Rücknahmestellen für Ihre Altgeräte erhalten Sie z. B. bei der örtlichen Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung, den örtlichen Müllentsorgungsunternehmen oder bei Ihrem Händler.



Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff Sammelstelle, dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet. Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
 Pb = Batterie enthält Blei,
 Cd = Batterie enthält Cadmium,
 Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Hinweise für Verbraucher zur Altgeräteentsorgung und Verschrottung in Deutschland:

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch die öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Die Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben.

Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich.

Gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) sind die folgenden Vertreter zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmittelläden mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektround Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.
- Versandhandel, wobei die Pflicht zur 1:1-Rücknahme im privaten Haushalt nur für Wärmeüberträger (Kühl-/Gefriergeräte, Klimageräte u.a.), Bildschirmgeräte und Großgeräte gilt.

Für die 1:1-Rücknahme von Lampen, Kleingeräten und kleinen IT- u. Telekommunikationsgeräten sowie die 0:1-Rücknahme müssen Versandhändler Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum Endverbraucher bereitstellen.

Diese Vertreiber sind verpflichtet,

- bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden.

Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben.

11. TECHNISCHE DATEN

Modell:	BF 180
Maße:	30 x 30 x 1,9 cm
Gewicht:	1650 g
Messbereich:	5 – 180 kg
Displayanzeige:	Die Ablesbarkeit der Displayanzeige erfolgt in 0,1kg Schritten.
Wiederholgenauigkeit:	Die Messtoleranz bei Wiederholmessungen beträgt +/- 0,4kg (Messung mehrmals direkt hintereinander auf der selben Waage mit möglichst gleicher Standposition von Waage und Person).
Absolute Genauigkeit:	Der Messwert im Vergleich zu einem geeichten Gewicht beträgt +/- 1% +0,1kg. Z.B. bei 40kg entspricht dies +/- 0,5kg, bei 100kg entspricht dies +/- 1,1kg.

Technische Änderungen vorbehalten.

12. GARANTIE

Nähere Informationen zur Garantie und Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.



Read these instructions for use carefully. Observe the warnings and safety notes. Keep these instructions for use for future reference. Make the instructions for use accessible to other users. If the device is passed on, provide the instructions for use to the next user as well.

TABLE OF CONTENTS

1. Included in delivery	10
2. Important safety notes	10
3. Signs and symbols	10
4. Device description	11
5. Initial use	11
6. Entering user data	11
7. Usage	11
8. Cleaning and maintenance	14
9. What if there are problems?	14
10. Disposal	14
11. Technical data	14
12. Warranty	14

1. INCLUDED IN DELIVERY

Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.

- BF 180 diagnostic bathroom scale
- 2 x 3V CR 2032 batteries
- These instructions for use
- 1x warranty leaflet

2. IMPORTANT SAFETY NOTES

▲ WARNING

- **The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping!
- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a battery be swallowed, seek medical assistance immediately.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Important: do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!
- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons, as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- Ages 10 to 99 years and height settings from 100 to 220 cm (3-03" to 7-03") can be preset.
- The scale's maximum capacity is 180 kg (396 lb / 28 st). The results for the weight measurement and bone mass calculation are displayed in 100-g increments (0.2 lb).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%.



- The calorie requirement is indicated in increments of 1 kcal.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "kg" and "cm". On the back of the scale, there is a toggle button where you can select „pounds“ (lb) and „stones“ (st).
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

Safety notes on handling batteries

▲ WARNING

- **Risk of explosion! Risk of fire!** Failure to comply with the following points can result in personal injury or cause overheating, leakage, venting, breakage, explosion, or fire on the battery.
- This device contains non-rechargeable batteries which must not be charged.
- Do not throw batteries into a fire.
- Never charge, forcibly discharge, heat, disassemble, open, crush, deform, encapsulate, or modify batteries.
- Never short-circuit batteries or battery compartment contacts.
- Protect the batteries from direct sunlight, rain, heat, and water.
- Exposure of batteries to an environment with extremely high temperatures or an extremely low air pressure may result in explosion or leakage of flammable liquids and gases.
- Dispose of defective and discharged batteries immediately and properly (see chapter on disposal).
- Do not use modified or damaged batteries.
- Always select the correct battery type.
- Always insert the batteries correctly, taking into account the polarity (+ / -).
- Never mix batteries of different manufacturers, capacities (new and used), size, or type within a device.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- If fluid from a battery comes into contact with your skin or eyes, wash the affected areas with water and seek medical assistance.
- **Choking hazard!** Keep batteries out of the reach of children. Seek medical attention immediately if swallowed. Swallowing them may cause burns, severe internal injuries, and death.
- Never allow children to replace batteries without adult supervision.

▲ CAUTION















- Store batteries in a well-ventilated, dry, and cool place in a non-conductive container in which the batteries cannot be short-circuited to each other or by other metal objects.
- Keep batteries clean and dry.
- Keep batteries away from water.
- If the device is not going to be used for a long period of time, remove the batteries from the battery compartment.

NOTICE

- Do not use rechargeable batteries.

3. SIGNS AND SYMBOLS

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

	WARNING Indicates a potentially impending danger. If it is not avoided, there is a risk of death or serious injury.
	CAUTION Indicates a potentially imminent hazard. If it is not avoided, slight or minor injuries may result.
	NOTICE Indicates a potentially harmful situation. If it is not avoided, the device or something in its vicinity may be damaged.
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.
	CE labelling This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
	The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU
	The electronic device must not be disposed of with household waste
	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste
	Manufacturer
	Read the instructions
	United Kingdom Conformity Assessed Mark
	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Importer

4. DEVICE DESCRIPTION

The associated drawings are shown on page 3.

- Display
- ✓ Sensor button on top side of scale
- SET** Sensor button on top side of scale
- ∧ Sensor button on top side of scale
- Electrodes

5. INITIAL USE

Inserting the batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale does not function, remove the batteries

completely and reinsert them.

As the battery compartment is secured with at least one screw, use an appropriate tool (screwdriver) for battery change.

Changing the weight unit

When supplied to the customer, the scale is set to weigh in "kg". Switch on the scale by briefly applying pressure to the standing surface with your foot (approx. 1-2 seconds). Wait until "0,0 kg" appears in the display. To the rear of the scale, there is a button where you can select "pound" and "stones" (lb, st).


Positioning the scale



Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.

6. ENTERING USER DATA

To calculate your body fat percentage and additional body values, you must save the personal user data.

The scale has 10 user memory spaces which allow you and members of your family to save and access personal settings, for example.



- Place the scale on an even hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Switch on the scale by briefly applying pressure to the standing surface with your foot (approx. 1-2 seconds). Wait until "0,0 kg" appears in the display.
- Start configuring the settings by pressing the button **SET**. The first memory space flashes in the display.
- Press the  button to select the desired memory space and confirm by pressing the button **SET**.
- You can now implement the following settings:

User data	Set values
Users/persons	1 to 10
Height	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03")
Age	10 to 99 Jahre
Gender	male () , female ()
Activity level	1 to 5

Activity levels

The medium-term and long-term perspective is decisive when selecting the activity level.

Activity level	Physical activity
1	None.
2	Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, light gardening, simple gymnastics).
3	Medium: physical exertion, at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each.
4	High: physical exertion, at least 4 to 6 times a week for 30 minutes each.
5	Very high: intensive physical exertion, intensive training or hard physical work for at least 1 hour every day.

1. Modifying values: Press \wedge / \vee or press and hold for more rapid progress.
2. Confirming entries: Press the button **SET**.
3. After the values have been set and displayed again, "0.0" appears on the display together with the symbol for the selected gender  / .
4. Then the scale is ready for measuring. If you do not carry out a measurement, the scale switches off automatically after several seconds.

7. USAGE

7.1 Taking measurements

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.

General tips

- As far as possible, weigh yourself at the same time of day (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.
- Important point regarding the measurement: the calculation of body fat may only be made when barefoot; the soles of the feet may be lightly dampened where appropriate. Results may be unsatisfactory if the soles of the feet are completely dry or have a large amount of hard skin since conductivity will be impaired.
- Stand up straight and still during the measurement.
- Wait a few hours after any physical exertion to which your body is unaccustomed.
- Wait approx. 15 minutes after getting up so that the water stored in the body can disperse.
- Remember that only the long-term trend is important. Short-term changes in weight within a few days are normally caused by loss of fluids; however, body water plays an important role in terms of well-being.

Measuring weight, carrying out diagnostics




Switch on the scale (briefly step on the standing surface or press **SET**). Wait until "0.0" appears in the display.

- Press **SET**; the last selected user memory then flashes.
- All user values will then be shown in turn until "0.0" is shown on the display.
- Step onto the scale with bare feet and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both legs on the stainless steel electrodes.
- The measurements are displayed shortly afterwards.

NOTICE

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

The following data are displayed:

- Body weight in kg
- Body fat percentage **BF**, in %
- Water percentage , in %
- Muscle percentage , in %
- Bone mass (mineral content) , in kg
- Body mass index **BMI**
- Basal metabolic rate kcal, in kcal (**BMR**)
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

Only measuring weight

Step onto the scale wearing shoes. Stand still with your weight distributed equally on both feet. The scale begins to take measurements straight away.

Switching off the scale

The scale switches itself off automatically.

7.2 Evaluating the results

Body fat percentage

The following body fat percentages serve as a guideline (for further information please consult your doctor).

Male

Age	Low	Normal	Moderate	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 %

Female

Age	Low	Normal	Moderate	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 %

Values will often be lower for fitness enthusiasts. Depending on the sporting activities performed, the training intensity and the physical constitution, the results may still be below the stated standard values. Please note, however, that there may be a risk to health in the case of extremely low values.

Body water content

The body water content in % is normally within the following ranges:

Male

Age	Poor	Good	Very good
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Female

Age	Poor	Good	Very good
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>60 %

Body fat contains relatively little water, therefore body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, endurance athletes may exceed the standard values due to having low levels of fat and a high muscle percentage.

The body water calculation performed using this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. A high body water content is generally desirable.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

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 %

Female

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	<32 %	31 – 36 %	>36 %
50 – 59	<31 %	29 – 34 %	>34 %
60 – 69	<30 %	28 – 33 %	>33 %
70 – 100	<29 %	27 – 32 %	>32 %

Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to natural growth, shrinking and ageing processes. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass then begins to reduce. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of your skeleton can be further increased by means of targeted muscle build-up.

Please note that this scale does not identify the total bone mass, but rather just the mineral content of the bone (without water content and without organic substances). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate slightly within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.

▲ IMPORTANT

Please do not confuse bone mass with bone density.

The bone density can only be determined by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions on changes to 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 in order to maintain its basic functions (e.g. when lying in bed 24 hours a day). This value is primarily dependent on weight, height and age.

It is displayed on the diagnostic bathroom scale in the kcal/day unit and is calculated using the scientifically recognised Harris-Benedict equation.

This is the amount of energy that is required by your body under all circumstances and must be re-supplied to the body in the form of food. If your energy intake is below this level in the longer term, this can result in damage to health.

Body mass index (BMI)

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

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	< 16
	Underweight	16 – 16,9
	Slightly underweight	17 – 18,4
Normal weight		18,5 – 24,9
Overweight	Overweight	25 – 29,9
Obese (overweight)	Class I obesity	30 – 34,9
	Class II obesity	35 – 39,9
	Class III obesity	≥ 40

Limitations

When calculating body fat and the other values, unusual and implausible results may occur in the case of:

- Children under approx. 10 years of age.
- Performance athletes and body-builders.
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons with oedema symptoms and persons suffering from osteoporosis.
- Persons taking cardiovascular medicine (affecting the heart and vascular system).
- Persons taking vasodilative or vasoconstrictive medication.
- Persons with significant anatomical abnormalities in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer).

Temporal context of the results

NOTE

Please note that only the long-term trend is important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids.

The interpretation of the results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as on the length of time over which these changes occur.

Rapid changes within the scope of a few days are to be considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months).

It can be said as a basic rule that short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may also relate to the fat percentage and the muscle percentage.

- If your weight drops in the short term but your body fat percentage increases or stays the same, you have only lost water, for example following a training session, visit to the sauna or a diet aimed only at fast weight loss.
- If your weight increases in the medium term and your body fat percentage drops or stays the same, you may have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage both fall at the same time, then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally, you should support your diet with physical activity, fitness or strength training. This enables you to increase your muscle percentage in the medium term.
- Body fat, body water and muscle percentages should not be totalled (muscle tissue also contains components made of body water).

7.3 Other functions

Replacing the batteries/low battery indicator

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with flat batteries, "Lo" will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (2x 3V CR 2032).

As the battery compartment is secured with at least one screw, use an appropriate tool (screwdriver) for battery change.

NOTE

- When replacing the batteries, use batteries of the same type, make and capacity.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries free from heavy metals.

8. CLEANING AND MAINTENANCE

Clean the surface of the scale from time to time using a slightly damp cloth. Do not use the scale again until the surface is completely dry.

▲ IMPORTANT

- Do not use any abrasive cleaning products.
- Never submerge the scale in water. Never rinse the scale under running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not in use.
- Protect the scale from knocks, moisture, dust, chemicals, drastic changes in temperature and nearby sources of heat (ovens, heaters).

9. WHAT IF THERE ARE PROBLEMS?

If the scale encounters an error during measurement, the following is displayed:

Possible causes of errors	Remedy
The maximum load-bearing capacity of 180 kg was exceeded.	Only weigh the maximum permissible weight.
<ul style="list-style-type: none"> • Not standing still. • Scale is not positioned correctly. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stand as still as possible. • Place the scale on a firm, even surface.
The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	<ul style="list-style-type: none"> • Repeat weighing barefoot. • Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 75%).	<ul style="list-style-type: none"> • Repeat weighing barefoot. • Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

10. DISPOSAL

For environmental reasons, do not dispose of the device in household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Observe the local regulations for material disposal. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

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

You can obtain the location of collection points for old devices from the local or municipal authorities, local waste disposal companies or your retailer, for example.



The empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

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



11. TECHNICAL DATA

Model:	BF 180
Dimensions:	30 x 30 x 1.9 cm
Weight:	1650 g
Measurement range:	5 – 180 kg
Display:	The display can be read in increments of 0.1 kg.
Repetition accuracy:	The measuring tolerance for repeated measurements is +/- 0.4 kg (several measurements in direct succession on the same scale with position of scale and person the same as far as possible).
Absolute precision:	In comparison with a calibrated weight, the measured value is +/- 1% +0.1 kg. E.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/- 1.1 kg.

Subject to technical changes.

12. WARRANTY

Further information on the warranty and warranty conditions can be found in the warranty leaflet supplied.



Lisez attentivement l'intégralité de ce mode d'emploi. Veuillez prendre connaissance des consignes d'avertissement et de mise en garde. Conservez le mode d'emploi pour un usage ultérieur. Mettez le mode d'emploi à la disposition des autres utilisateurs. En cas de transmission de l'appareil à un tiers, remettez-lui également le mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

1. Contenu.....	15
2. Consignes de sécurité importantes.....	15
3. Symboles utilisés.....	15
4. Description de l'appareil.....	16
5. Mise en service.....	16
6. Saisie des données de l'utilisateur.....	16
7. Utilisation.....	17
8. Nettoyage et entretien.....	19
9. Que faire en cas de problèmes ?.....	19
10. Mise au rebut.....	19
11. Données techniques.....	19
12. Garantie.....	19

1. CONTENU

Vérifiez si l'emballage extérieur de l'appareil est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service après-vente indiqué.

- Pèse-personne impédancemètre BF 180
- 2 x 3V CR 2032 piles
- Ce mode d'emploi
- 1 fiche de garantie

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT

- **L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : Risque de basculement !
- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles et le pèse-personne hors de portée des enfants en bas âge. En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin.
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).
- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés, et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – Risque de glissade !
- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- Niveaux d'âge de 10 à 99 ans et réglages de la taille de 100 à 220 cm (3-03" à 7-03") ajustables au préalable.
- La résistance maximale du pèse-personne est de 180 kg max. (396 lb / 28 st). Les résultats lors de la mesure du poids et de



l'estimation de la masse osseuse sont affichés par graduations de 100 g (0,2 lb).

- Les résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle s'affichent par graduations de 0,1 %.
- Le besoin calorique est donné par graduations de 1 kcal.
- À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « kg » et « cm ». Au dos du pèse-personne, une touche vous permet de passer l'unité en « livres » (lb) ou en « stones » (st).
- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Seul le service client Beurer ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.

Consignes de sécurité relatives aux piles

⚠ AVERTISSEMENT

- **Risque d'explosion ! Risque d'incendie !** Le non-respect des points suivants peut entraîner des blessures ou une surchauffe, une fuite, une évacuation, une rupture, une explosion ou un incendie de la pile.
- Cet appareil contient des piles non rechargeables qui ne doivent pas être rechargées.
- Ne jetez pas les piles dans le feu.
- Ne chargez pas, déchargez pas de force, chauffez, démontez, ouvrez, écrasez, déformez, n'encapsulez ou ne modifiez pas les piles.
- Ne court-circuitez jamais les piles et les contacts du compartiment à piles.
- Protégez les piles de la lumière directe du soleil, de la pluie, de la chaleur et de l'eau.
- L'exposition des piles à des températures extrêmement élevées ou à une pression d'air extrêmement basse peut entraîner une explosion ou une fuite de liquides et de gaz inflammables.
- Éliminez immédiatement et correctement les piles défectueuses et déchargées (voir chapitre Destruction).
- N'utilisez pas de piles modifiées ou endommagées.
- Choisissez toujours le type de pile correct.
- Insérez toujours les piles correctement, en tenant compte de la polarité (+/-).
- Ne mélangez jamais des piles de différents fabricants, capacités (neuves et usagées), tailles et types au sein d'un même appareil.
- Si une pile a coulé, enfleze des gants de protection et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Si du liquide de la pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- **Risque d'ingestion !** Conservez les piles hors de portée des enfants. L'ingestion peut entraîner des brûlures, de graves blessures internes et la mort.
- Ne laissez pas les enfants changer les piles sans la surveillance d'un adulte.

⚠ ATTENTION

- Stockez les piles dans un endroit bien ventilé, sec et frais, dans un conteneur non conducteur où les piles ne peuvent pas être court-circuitées entre elles ou par d'autres objets métalliques.
- Maintenez les piles propres et sèches.
- Maintenez les piles à l'écart de l'eau.
- En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, retirez les piles du compartiment à piles.

AVIS

- N'utilisez pas de piles rechargeables.

3. SYMBOLES UTILISÉS

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

⚠ AVERTISSEMENT

Désigne un danger potentiel. S'il n'est pas évité, il peut entraîner la mort ou des blessures graves.

⚠ ATTENTION

Désigne un danger potentiel. S'il n'est pas évité, il peut entraîner des blessures légères ou mineures.

AVIS

Désigne une situation potentiellement dangereuse. S'il n'est pas évité, l'appareil ou un élément de son environnement peut être endommagé.



L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.



Signe CE

Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.



Les produits sont tout à fait conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA



Les appareils (électriques) ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères



Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers



Fabricant



Lire les consignes



Marquage de conformité UKCA



Étiquette d'identification du matériau d'emballage.
A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau :
1 - 7 = plastique, 20 - 22 = papier et carton



Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.



Symbole de l'importateur

4. DESCRIPTION DE L'APPAREIL

Les schémas correspondants sont illustrés en page 3.

1 Écran

2 Touche sensitive au-dessus du pèse-personne ✓

3 Touche sensitive au-dessus du pèse-personne SET

4 Touche sensitive au-dessus du pèse-personne ^

5 Electrodes

5. MISE EN SERVICE

Insérer les 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 le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et replacez-les à nouveau.

Le compartiment à piles est fixé avec au moins une vis. Vous devez utiliser un outil approprié (tournevis) pour changer les piles.

Modifier l'unité de poids

À la livraison du pèse-personne, le réglage de l'unité est en « kg ». Allumez le pèse-personne en appuyant brièvement sur le plateau de pesée (env. 1 à 2 secondes) avec le pied. Attendez que « 0,0 kg » s'affiche.

Au dos du pèse-personne, une touche vous permet de passer l'unité en « livres » ou en « stones » (lb, st).

Poser le pèse-personne [A]

Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.

6. SAISIE DES DONNÉES DE L'UTILISATEUR

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, vous devez enregistrer les données individuelles de l'utilisateur.

Le pèse-personne dispose de 10 emplacements de sauvegarde utilisateur permettant d'enregistrer et de consulter les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille.

1. Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
2. Allumez le pèse-personne en appuyant brièvement sur le plateau de pesée (env. 1 à 2 secondes) avec le pied. Attendez que « 0,0 kg » s'affiche.
3. Commencez les réglages en appuyant sur la touche SET. Le premier emplacement de sauvegarde clignote à l'écran.
4. À l'aide des touches ^ / ✓ sélectionnez l'emplacement de mémoire souhaité et confirmez votre sélection en appuyant sur la touche SET.
5. Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants :

Données utilisateur	Valeurs de réglage
Utilisateurs/personnes	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Âge	10 à 99 Jahre
Sexe	masculin (♂), féminin (♀)
Niveau d'activité	1 à 5

Niveaux d'activité

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

Niveau d'activité	Activité corporelle
1	Aucune.
2	Faible : peu d'efforts physiques et efforts physiques légers (par ex. : promenades, jardinage simple, exercices de gymnastique).
3	Moyenne : efforts physiques, au moins 30 minutes, 2 à 4 fois par semaine.
4	Élevée : efforts physiques, au moins 30 minutes, 4 à 6 fois par semaine.
5	Très élevée : efforts physiques intenses, entraînement intensif ou travail physique difficile, respectivement d'au moins 1 heure par jour.

- Pour modifier des valeurs : appuyez sur la touche \wedge / \vee , ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
- Pour saisir des données : presser la touche **SET**.
- Après que les valeurs ont été paramétrées et affichées de nouveau, « \square, \square » et le symbole du sexe sélectionné $\text{♂} / \text{♀}$ apparaît 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.

7. UTILISATION

7.1 Effectuer la mesure

Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être passé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important lors de la mesure : 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 les mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Tenez-vous droit et ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas ; l'eau corporelle joue un rôle important dans le bien-être.

Mesurer le poids, établir un diagnostic

Allumez le pèse-personne (montez brièvement sur le plateau de pesée ou appuyez sur **SET**). Attendez que « \square, \square » s'affiche.

- Appuyez sur **SET**. La dernière mémoire utilisateur sélectionnée se met à clignoter.
- Toutes les données d'utilisateur de la ligne s'affichent alors jusqu'à ce que « \square, \square » 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.
- Peu après, le résultat de la mesure apparaît.

REMARQUE

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

Les données suivantes s'affichent:

- Poids en kg
- Taux de graisse corporelle BF, en %
- Taux de masse hydrique \approx , en %
- Taux de masse musculaire $\text{■} \text{■}$, en %
- Masse osseuse (teneur en minéraux) ● , en kg
- Indice de masse corporelle (IMC)
- Taux métabolique de base kcal, en kcal (BMR)
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

Mesurer le poids uniquement

Montez sur le pèse-personne avec vos chaussures. Restez immobile sur le pèse-personne en répartissant votre poids de manière égale entre les deux jambes. Le pèse-personne commence tout de suite la mesure.

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

7.2 Évaluer les résultats

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de graisse corporelle suivantes en % vous donnent une ligne de conduite (pour de plus amples informations, veuillez consulter votre médecin).

Homme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
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

Âge	faible	normal	moyen	élevé
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, on constate souvent une valeur plus faible. Selon le type de sport pratiqué, l'intensité de l'entraînement et la constitution physique, il est possible d'atteindre des valeurs inférieures à la valeur de référence. Veuillez cependant noter que des valeurs extrêmement faibles peuvent entraîner des risques pour la santé.

Taux d'eau corporelle

Le taux d'eau corporelle en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	mauvais	bon	excellent
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Femme

Âge	mauvais	bon	excellent
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. C'est pourquoi, chez les personnes ayant un taux de graisse corporelle élevé, le taux d'eau corporelle peut être inférieur aux valeurs de référence. Pour les sportifs d'endurance, les valeurs de référence peuvent au contraire être dépassées en raison d'un taux de graisse faible et d'un taux de masse musculaire élevé.

La détermination du taux d'eau corporelle avec ce pèse-personne ne permet pas de tirer des conclusions médicales concernant par exemple les rétentions d'eau dues à l'âge. Le cas échéant, demandez conseil à votre médecin. En principe, il faut chercher à avoir une part d'eau élevée.

Taux de masse musculaire

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

Homme

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

Femme

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

Masse osseuse

Comme le reste de notre corps, nos os sont soumis aux processus naturels de développement, de réduction et de vieillissement. Pendant l'enfance, la masse osseuse augmente rapidement et atteint son maximum vers 30 à 40 ans. Avec l'âge, la masse osseuse diminue légèrement. Avec une alimentation saine (en particulier calcium et vitamine D) et une activité physique régulière, vous pouvez ralentir cette réduction.

Avec une construction musculaire appropriée, vous pouvez améliorer la stabilité de votre ossature. Notez que ce pèse-personne ne vous indiquera pas la masse osseuse complète, mais permet de connaître le poids des os (sans l'eau et dans les matières organiques). La masse osseuse est peu influençable, mais elle varie lé-

gèrement selon certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Il n'existe pas de directives et recommandations reconnues.

ATTENTION

Veillez cependant à ne pas confondre la masse osseuse avec la densité osseuse.

La densité osseuse ne peut être calculée que par un examen médical (par ex. tomographie par ordinateur, ultrason). C'est pourquoi des conclusions à propos de modifications des os et de la dureté des os (par ex. ostéoporose) ne sont pas possibles avec un pèse-personne.

BMR

Le volume de base (BMR = Basal Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour maintenir en activité ses fonctions de base (par exemple lorsque l'on est couché au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge.

Elle s'affiche sur le pèse-personne impédancemètre dans l'unité kcal/jour et est calculée à l'aide de la formule de Harris-Benedict reconnue scientifiquement.

Votre organisme a définitivement besoin de cette quantité d'énergie qui doit être apportée à l'organisme via l'alimentation. À long terme, un apport d'énergie moindre peut avoir des effets nocifs sur votre santé.

Indice de masse corporelle

L'IMC est un chiffre souvent utilisé pour l'évaluation du poids. Il est calculé à partir des valeurs de poids et de taille. La formule est la suivante : Indice de masse corporelle (IMC) = poids : taille². L'unité utilisée pour l'IMC est [kg/m²]. Chez les adultes (à partir de 20 ans), les poids sont classés à l'aide de l'IMC selon les valeurs suivantes :

Catégorie		BMI
Insuffisance pondérale	Poids très insuffisant	< 16
	Poids modérément insuffisant	16 – 16,9
	Poids légèrement insuffisant	17 – 18,4
Poids normal		18,5 – 24,9
Surcharge pondérale	Préadipose	25 – 29,9
Adipose (surpoids)	Adipose de degré I	30 – 34,9
	Adipose de degré II	35 – 39,9
	Adipose de degré III	≥ 40

Limitations

Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants :

- les enfants de moins de 10 ans,
- les sportifs de haut niveau et les culturistes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire (coeur et système vasculaire),
- 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).

Corrélation des résultats dans le temps

AVIS

Notez que seule la tendance à long terme compte. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas.

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des taux de graisse et d'eau corporelles et de masse musculaire ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent.

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 pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire.
- 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 mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, le taux d'eau corporelle et la masse musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de l'eau corporelle).

7.3 Autres fonctions

Changer les piles/Indicateur de changement des piles

Votre pèse-personne comporte un témoin de remplacement des piles. En cas d'utilisation du pèse-personne avec des piles déchargées, le message « Lo » s'affiche et l'appareil s'éteint automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées (2 x piles 3V CR 2032).

Le compartiment à piles est fixé avec au moins une vis. Vous devez utiliser un outil approprié (tournevis) pour changer les piles.

AVIS

- Lors de chaque changement de piles, utilisez des piles de même type, de la même marque et de la même capacité.
- N'utilisez pas de batteries rechargeables.
- Utilisez des piles sans métaux lourds.

8. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

De temps en temps, nettoyez le pèse-personne avec un chiffon doux légèrement humide. N'utilisez pas le pèse-personne tant que la surface du pèse-personne n'est pas complètement sèche.

ATTENTION

- N'utilisez pas de produits nettoyants abrasifs.
- N'immergez jamais le pèse-personne. Ne rincez jamais la balance sous l'eau courante.

- Ne posez aucun objet sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Protégez le pèse-personne contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température, les champs électromagnétiques et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur).

9. QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈMES ?

Si le pèse-personne détecte une erreur au cours d'une mesure, l'écran affiche les messages suivants :

Causes possibles d'erreur	Remède
La portée maximale de 180 kg a été dépassée.	Peser uniquement le poids maximal autorisé.
<ul style="list-style-type: none">• Position non stable.• Le pèse-personne n'est pas placé correctement.	<ul style="list-style-type: none">• Si possible, ne bougez pas.• Posez la balance sur une surface solide et stable.
La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	<ul style="list-style-type: none">• Refaire la mesure pieds nus.• Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 75%).	<ul style="list-style-type: none">• Refaire la mesure pieds nus.• Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

10. MISE AU REBUT

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de vie. Son élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Vous devez vous conformer aux réglementations locales en matière d'élimination des matériaux. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE).

Pour toute question à ce sujet, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits. Pour de plus amples informations sur les points de collecte, prenez contact avec la mairie, l'entreprise locale de traitement des déchets ou le revendeur.

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des piles est une obligation légale qui vous incombe.

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.



11. DONNÉES TECHNIQUES

Modèle :	BF 180
Dimensions :	30 x 30 x 1,9 cm
Poids :	1650 g
Plage de mesure :	5 – 180 kg
Affichage :	Les valeurs sont exprimées par graduations de 0,1 kg.

Répétabilité :	La tolérance de mesure pour la précision de répétition est de +/- 0,4 kg (plusieurs mesures consécutives avec le même pèse-personne, la même position de l'appareil sur le sol et de la personne sur le pèse-personne).
Précision absolue :	La valeur mesurée par rapport à un même poids est de +/- 1 % +0,1kg. Par ex. pour 40 kg, cela correspond à +/- 0,5 kg, pour 100 kg, cela correspond à +/- 1,1 kg.

Sous réserve de modifications techniques.

12. GARANTIE

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, veuillez consulter la fiche de garantie fournie.



Lea detenidamente estas instrucciones de uso. Siga las indicaciones de advertencia y de seguridad. Conserve estas instrucciones de uso para futuras consultas. Ponga estas instrucciones de uso a disposición de otros usuarios. Si entrega el aparato a un tercero, incluya también las instrucciones de uso.

ÍNDICE

1. Artículos suministrados	20
2. Indicaciones de seguridad importantes	20
3. Explicación de los símbolos	20
4. Descripción del aparato	21
5. Puesta en funcionamiento	21
6. Ajustar datos de usuario	21
7. Aplicación	22
8. Limpieza y cuidado	24
9. Resolución de problemas	24
10. Eliminación	24
11. Datos técnicos	24
12. Garantía	24

1. ARTÍCULOS SUMINISTRADOS

Compruebe que el envoltorio del aparato esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retire el material de embalaje correspondiente. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección del servicio de atención al cliente indicada.

- Báscula diagnóstica BF 180
- 2 x pilas de 3V CR 2032
- Estas instrucciones de uso
- 1 folleto de garantía

2. INDICACIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA

- **Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato. Ya que estos pueden afectar negativamente a su funcionamiento.**
- No debe utilizarse durante el embarazo.
- Nunca suba por un lado al borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco!
- Las pilas pueden resultar mortales si se ingieren. Las pilas y la báscula deben guardarse fuera del alcance de los niños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato a un médico.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, no se suba nunca con los pies mojados a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!
- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición condicionadas técnicamente, puesto que esta no es una báscula calibrada para uso médico profesional.
- Se pueden preajustar niveles de edad de 10 a 99 años y ajustes de estatura de 100 a 220 cm (3-03" a 7-03").
- La capacidad de carga de la báscula es de 180kg (396 lb / 28 st) como máximo. Durante la medición del peso y la determinación



de la masa ósea, los resultados se muestran en intervalos de 100 g (0,2 lb).

- Los resultados de medición de la proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular se muestran en intervalos de 0,1 %.
- La necesidad de calorías se indica en intervalos de 1 kcal.
- En el estado de suministro, la báscula está ajustada en las unidades „kg“ y „cm“. En la parte trasera de la báscula hay una tecla con la que se puede cambiar a „libras“ (lb) y „stones“ (st).
- Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; para una correcta medición se requiere un revestimiento estable del suelo.
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.

Indicaciones de seguridad para el manejo de las pilas

⚠ ADVERTENCIA

- **¡Peligro de explosión! ¡Peligro de incendio!** El incumplimiento de las siguientes indicaciones podría ocasionar lesiones personales, daños en la pila, sobrecalentamiento, fugas, escapes, roturas, explosión o incendio.
- Este aparato contiene pilas no recargables que no deben recargarse.
- No arroje las pilas al fuego.
- No cargue, descargue, caliente, desmonte, abra, triture, deforme, encapsule ni modifique nunca las pilas.
- No cortocircuite nunca las pilas ni los contactos del compartimento de las pilas.
- Proteja las pilas de la luz solar directa, la lluvia, el calor y el agua.
- La exposición de las pilas a temperaturas elevadas o una presión atmosférica extremadamente baja puede provocar explosiones o fugas de líquidos y gases inflamables.
- Elimine las pilas defectuosas y descargadas de inmediato y de forma adecuada (véase el capítulo Eliminación).
- No utilice pilas modificadas o dañadas.
- Seleccione siempre el tipo de pila correcto.
- Coloque las pilas correctamente teniendo en cuenta la polaridad (+/-).
- No mezcle nunca pilas de distintos fabricantes, capacidades (nuevas y usadas), tamaños y tipos en un mismo aparato.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- **¡Peligro de asfixia!** Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, acuda a un médico de inmediato. La ingestión puede provocar quemaduras químicas, lesiones internas graves y la muerte.
- No permita nunca que los niños cambien las pilas sin la supervisión de un adulto.

⚠ ATENCIÓN

- Guarde las pilas en un lugar bien ventilado, seco y fresco, en un recipiente no conductor donde las pilas no puedan cortocircuitarse entre sí ni con otros objetos metálicos.
- Mantenga las pilas limpias y secas.
- Mantenga las pilas alejadas del agua.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas de su compartimento.

AVISO

- No utilice pilas recargables.

3. EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

⚠ ADVERTENCIA












Indica un posible peligro inminente. Si no se evita, puede causar la muerte o lesiones muy graves.

⚠ ATENCIÓN

Indica un posible peligro inminente. Si no se evita, puede causar lesiones menores o leves.

AVISO

Indica una situación potencialmente perjudicial. Si no se evita, el aparato o algo de su entorno puede resultar dañado.

	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato. Ya que estos pueden afectar negativamente a su funcionamiento.
	Marcado CE Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas y nacionales vigentes.
	Está demostrado que los productos cumplen los requisitos de las normas técnicas de la Unión Económica Euroasiática
	No está permitido eliminar los aparatos (electrónicos) junto con la basura doméstica
	No deseche con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
	Fabricante
	Leer las instrucciones
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)
	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Símbolo del importador

4. DESCRIPCIÓN DEL APARATO

Los esquemas correspondientes se muestran en la página 3.

- 1 Pantalla
- 2 Tecla táctil en la parte superior de la báscula ∨
- 3 Tecla táctil en la parte superior de la báscula SET
- 4 Tecla táctil en la parte superior de la báscula ∧
- 5 Electrodo

5. PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Colocación de las pilas

Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no indica ninguna función, retire todas las pilas y vuelva a colocarlas.

El compartimento de las pilas está asegurado con al menos un tornillo, por lo que, para cambiar las pilas, deberá utilizar una herramienta adecuada (destornillador).

Modificar la unidad de peso

En el estado de suministro, la báscula tiene ajustada la unidad “kg”. Encienda la báscula colocando el pie en la superficie brevemente (1-2 segundos). Espere hasta que aparezca la indicación “0,0 kg”. En la parte trasera de la báscula hay una tecla con la cual se puede cambiar a “libras” y “stones” (lb, st).

Colocación de la báscula

Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta.

6. AJUSTAR DATOS DE USUARIO

Para poder determinar su porcentaje de grasa corporal y otros valores corporales deberá memorizar sus datos de usuario personales. La báscula dispone de 10 posiciones de memoria para usuarios en las que usted y, por ejemplo, los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales y volver a consultarlos.

1. Coloque la báscula en un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es un requisito para una correcta medición.
2. Encienda la báscula colocando el pie en la superficie brevemente (aprox. 1-2 segundos). Espere hasta que aparezca la indicación “0,0 kg”.
3. Comience el ajuste con la tecla SET. En la pantalla parpadea la primera posición de memoria.
4. Elija con la tecla ∧/∨ la posición de memoria deseada y confirme con la tecla SET.
5. Ahora puede efectuar los siguientes ajustes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Usuarios/personas	1 hasta 10
Estatura	100 hasta 220 cm (3'-03" hasta 7'-03")
Edad	10 hasta 99 años
Sexo	masculino (♂), femenino (♀)
Grado de actividad	1 hasta 5

Grados de actividad

Al elegir el grado de actividad es fundamental considerarlo a medio y largo plazo.

Grado de actividad	Actividad física
1	Ninguna.
2	Baja: poco ejercicio físico y de poca intensidad (p. ej., paseos, sencillos trabajos en el jardín, ejercicios de gimnasia).
3	Media: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 2 a 4 veces por semana como mínimo.
4	Alta: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 4 a 6 veces por semana como mínimo.
5	Muy alta: ejercicios físicos intensivos, entrenamiento intensivo o trabajo corporal duro, diariamente, al menos 1 hora cada día.

1. Modificar los valores: Pulsar la tecla \wedge / \vee , o dejarla pulsada para un avance rápido.
2. Confirmar las entradas: Pulsar la tecla **SET**.
3. Una vez ajustados y visualizados repetidamente los valores, en la pantalla aparece "□□" y el símbolo del sexo seleccionado $\text{♂} / \text{♀}$.
4. A continuación la balanza está lista para la medición. Si no se efectúa ninguna medición, la balanza se desconecta automáticamente después de unos segundos.

7. APLICACIÓN

7.1 Realizar medición

Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta.

Medir peso, realizar diagnóstico

- Pésese a ser posible a la misma hora del día (lo ideal es por la mañana) después de ir al baño, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante a la hora de medir: el cálculo de la grasa corporal solo puede realizarse estando descalzo y es útil tener las plantas de los pies ligeramente húmedas. Unas plantas totalmente secas o queratinizadas pueden producir errores en los resultados, ya que presentan una conductividad demasiado baja.
- Durante el proceso de medición, permanezca quieto y en posición recta.
- Espere unas horas después de hacer algún esfuerzo físico no habitual.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse, para que pueda distribuirse el agua existente en el cuerpo.
- Es importante que solo cuenta la tendencia a largo plazo. Por lo general, las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días son debidas a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante para el bienestar.

Medir peso, realizar diagnóstico



Encienda la báscula (pise brevemente la superficie o pulse **SET**). Espere hasta que aparezca la indicación "□□".

- Pulse **SET**, después parpadeará el último registro de usuario seleccionado.
- A continuación, se visualizarán por orden todos los datos de usuario hasta que aparezca la indicación "□□".
- 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 inoxidable.
- Los resultados de la medición se visualizarán poco después.

AVISO

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

Se visualizarán los siguientes datos:

- Peso corporal en kg
- Masa adiposa BF, en %
- Masa líquida \approx , en %
- Masa muscular , en %
- Masa ósea (proporción de minerales) , en kg
- Índice de masa corporal, IMC
- Consumo calórico del metabolismo basa kcal, en kcal (BMR)
- Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.

Medir solo el peso

Colóquese con zapatos sobre la báscula. No se mueva y reparta bien el peso entre las dos piernas. La báscula empieza inmediatamente la medición.

Apagar la báscula

La báscula se apaga automáticamente.

7.2 Evaluar resultados

Proporción de grasa corporal

Los siguientes valores de grasa corporal en % son orientativos (para más información, consulte a su médico).

Hombre

Edad	baja	normal	media	alta
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	baja	normal	media	alta
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 %

Los deportistas suelen presentar valores inferiores. En función de la disciplina que se practique, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzados pueden estar por debajo de los valores de referencia indicados. Tenga en cuenta que contar con valores extremadamente bajos puede suponer un riesgo para la salud.

Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	mala	buena	muy buena
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Mujer

Edad	mala	buena	muy buena
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>60 %

La grasa corporal tiene una proporción de agua relativamente baja. Por ello, las personas con una elevada proporción de grasa corporal pueden tener una proporción de agua corporal por debajo de los valores de referencia. En cambio, los deportistas de fondo pueden superar los valores de referencia debido a su baja proporción de grasa y a su elevada proporción de masa muscular.

La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas, como, por ejemplo, edemas relacionados con la edad. En caso necesario, consulte a su médico. En general, es conveniente tener una elevada proporción de agua corporal.

Masa muscular

La masa muscular en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

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

Mujer

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

Masa ósea

Al igual que el resto de nuestro cuerpo, nuestros huesos están sometidos a procesos naturales de crecimiento, reducción y envejecimiento. Durante la infancia la masa ósea aumenta rápidamente y alcanza su máximo entre los 30 y los 40 años. Conforme aumenta la edad, la masa ósea vuelve a reducirse. Una alimentación saludable (especialmente calcio y vitamina D) y la actividad física regular pueden ser eficaces contra esta reducción. Con un desarrollo muscular específico, puede fortalecer de forma complementaria la estabilidad de su estructura ósea. Tenga en cuenta que esta báscula no muestra la masa ósea completa, sino solo el contenido mineral óseo (sin contenido de agua y sin sustancias orgánicas). Si bien apenas se puede influir sobre la masa ósea, oscila ligeramente en función de diversos factores (peso, estatura, edad y sexo). No existen pautas o recomendaciones reconocidas.

⚠ ATENCIÓN

No confunda la masa ósea con la densidad ósea.

La densidad ósea solo puede determinarse mediante un examen médico (p. ej., tomografía computarizada, ultrasonido). Por ello, con esta báscula no es posible sacar conclusiones sobre las alteraciones y la dureza de los huesos (por ejemplo, osteoporosis).

BMR

El metabolismo basal (BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía corporal necesaria para mantener las funciones básicas cuando el organismo se encuentra en un estado de inactividad total (p. ej., si se pasan 24 horas en cama). Este valor depende fundamentalmente del peso, de la estatura y de la edad.

En la báscula diagnóstica, este valor se visualiza en kcal/día y se calcula mediante la ecuación de Harris- Benedict, reconocida científicamente. Esta es la cantidad mínima de energía que necesita el cuerpo y que tiene que recibir en forma de alimento. Si recibe menos energía durante mucho tiempo, puede ser perjudicial para la salud.

Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo.

El número se calcula de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente: Índice de masa corporal = peso del cuerpo : estatura². La unidad del IMC es por lo tanto [kg/m²]. La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores:

Categoría	IMC	
Falta de peso	Delgadez severa	< 16
	Delgadez moderada	16 – 16,9
	Delgadez aceptable	17 – 18,4
Peso normal	18,5 – 24,9	
Sobrepeso	Preobesidad	25 – 29,9
Obesidad (sobrepeso)	Obesidad tipo I	30 – 34,9
	Obesidad tipo II	35 – 39,9
	Obesidad tipo III	≥ 40

Restricciones

Al calcular la grasa corporal y el resto de valores, pueden obtenerse resultados divergentes y no satisfactorios en los siguientes casos:

- niños menores de 10 años;
- deportistas de alto rendimiento y culturistas;
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, síntomas de edemas u osteoporosis;
- personas que toman medicamentos para enfermedades cardiovasculares;
- personas que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores;
- personas con desviaciones anatómicas considerables en las piernas con respecto al tamaño general del cuerpo (piernas considerablemente largas o cortas).

Relación temporal de los resultados

AVISO

Tenga en cuenta que solo es importante la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días suelen deberse a la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa

muscular, así como al tiempo durante el que se producen estos cambios.

Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).

Por regla general, los cambios a corto plazo en el peso prácticamente solo suponen cambios en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo también pueden afectar a la masa muscular y a la proporción de grasa.

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero la proporción de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de seguir una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- Si el peso aumenta a medio plazo, pero la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual, puede haber acumulado una valiosa masa muscular.
- Si el peso y la proporción de grasa corporal disminuyen a la vez, es que su dieta está funcionando y está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que acompañe su dieta de actividad física, entrenamiento o ejercicios de fuerza. De este modo podrá aumentar su masa muscular a medio plazo.
- La grasa corporal, el agua o la masa muscular no pueden sumarse (el tejido muscular también incluye componentes del agua del cuerpo).

7.3 Otras funciones

Cambiar las pilas/indicación de cambio de pilas

Su báscula dispone de una indicación de cambio de pilas. Si se utiliza la báscula con unas pilas demasiado gastadas, aparece en la pantalla "Lo" y la báscula se apaga automáticamente. En este caso, deben sustituirse las pilas (2 x pilas de 3V CR 2032).

El compartimento de las pilas está asegurado con al menos un tornillo, por lo que, para cambiar las pilas, deberá utilizar una herramienta adecuada (destornillador).

AVISO

- Cada vez que tenga que cambiar las pilas, hágalo por unas del mismo tipo y de la misma marca y capacidad.
- No utilice baterías recargables.
- Utilice pilas sin metales pesados.

8. LIMPIEZA Y CUIDADO

Limpie la superficie de la báscula de vez en cuando con un paño ligeramente humedecido. No vuelva a utilizar la báscula hasta que la superficie de esta esté completamente seca.

ATENCIÓN

- No utilice productos de limpieza corrosivos.
- No sumerja nunca la báscula en agua. No lave nunca la báscula debajo del grifo.
- No coloque ningún objeto sobre la báscula cuando esta no se esté utilizando.
- Proteja la báscula de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, grandes cambios de temperatura y manténgala alejada de fuentes de calor (hornos, radiadores).

9. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si la báscula detecta un error al realizar la medición, se mostrará lo siguiente:

Posibles causas del error	Solución
Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 180 kg.	Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.

<ul style="list-style-type: none"> • Detectado movimiento. • La báscula no asienta bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quétese quieto. • Coloque la báscula sobre una superficie estable y plana.
La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	<ul style="list-style-type: none"> • Repita la medición descalzo. • En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de las plantas de los pies.
La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5% o superior a un 75%).	<ul style="list-style-type: none"> • Repita la medición descalzo. • En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.

10. ELIMINACIÓN

Para proteger el medioambiente, el aparato no se debe desechar al final de su vida útil junto con la basura doméstica. Lo puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Respete las normas locales referentes a la eliminación de residuos. Deseche este aparato de acuerdo con la Directiva de la Unión Europea sobre Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE).

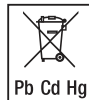
Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.

Puede obtener información sobre los puntos de recogida de electrodomésticos viejos dirigiéndose, p. ej., a su administración local o municipal, a las empresas locales de eliminación de residuos o a su distribuidor.



Las pilas usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar las pilas correctamente.

Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas: Pb: la pila contiene plomo., Cd: la pila contiene cadmio. Hg: la pila contiene mercurio.



11. DATOS TÉCNICOS

Modelo:	BF 180
Dimensiones:	30 x 30 x 1,9 cm
Peso:	1650 g
Rango de medición:	5 – 180 kg
Indicación en la pantalla:	La indicación de la pantalla se lee en pasos de 0,1 kg.
Precisión de repetición:	La tolerancia de medición para mediciones repetidas es de +/- 0,4 kg (medición varias veces consecutivas en la misma báscula con la misma posición, en la medida de lo posible, de la báscula y la persona).
Precisión absoluta:	El valor de medición comparado con un peso calibrado es +/- 1% +0,1 kg. P. ej. para 40 kg corresponde a +/- 0,5 kg, para 100 kg a +/- 1,1 kg.

Salvo modificaciones técnicas.

12. GARANTÍA

Encontrará más información sobre la garantía y sus condiciones en el folleto de garantía suministrado.



Leggere le presenti istruzioni per l'uso con attenzione. Attenersi alle avvertenze e alle indicazioni di sicurezza. Conservare le istruzioni per l'uso per riferimento futuro. Rendere accessibili le istruzioni per l'uso ad altri utenti. In caso di cessione dell'apparecchio consegnare anche le istruzioni per l'uso.

INDICE

1. Fornitura	25
2. Importanti indicazioni di sicurezza	25
3. Spiegazione dei simboli	25
4. Descrizione dell'apparecchio	26
5. Messa in funzione	26
6. Impostazione dei dati utente	26
7. Utilizzo	27
8. Pulizia e cura	29
9. Che cosa fare in caso di problemi?	29
10. Smaltimento	29
11. Dati tecnici	29
12. Garanzia	29

1. FORNITURA

Controllare l'integrità esterna della confezione e la completezza del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

- Bilancia diagnostica BF 180
- 2 x batterie 3V CR 2032
- Le presenti istruzioni per l'uso
- 1 prospetto di garanzia

2. IMPORTANTI INDICAZIONI DI SICUREZZA

⚠ AVVERTENZA

- **L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.**

- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato: Pericolo di ribaltamento!
- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere le batterie e la bilancia lontano dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati e se la superficie è umida. Pericolo di scivolamento!
- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- Livelli di età impostabili tra 10 e 99 anni e altezza impostabile tra 100 e 220 cm (3-03" e 7-03").
- Il carico massimo della bilancia è 180 kg (396 lb / 28 st). Le misurazioni di peso e massa ossea vengono visualizzate in intervalli di 100 g (0,2lb).



- I risultati relativi a massa grassa, percentuale di acqua e massa muscolare vengono visualizzati in intervalli di 0,1%.
- Il fabbisogno calorico viene indicato in intervalli di 1 kcal.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità „kg“ e „cm“. Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in „libbre“ (lb) e „stone“ (st).
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.

Avvertenze di sicurezza sull'uso delle batterie

⚠ AVVERTENZA

- **Pericolo di esplosione! Pericolo di incendio!** Il mancato rispetto dei seguenti punti può provocare lesioni personali o, per quanto riguarda la batteria, surriscaldamento, fuoriuscite di liquido, di gas, rottura, esplosione o incendio.
- Questo dispositivo contiene batterie non ricaricabili che non devono essere ricaricate.
- Non gettare le batterie nel fuoco.
- Non caricare, scaricare in modo forzato, riscaldare, smontare, aprire, frantumare, deformare, incapsulare o modificare mai le batterie.
- Non cortocircuitare mai le batterie e i contatti del vano batterie.
- Proteggere le batterie dalla luce solare diretta, dalla pioggia, dal calore e dall'acqua.
- L'esposizione delle batterie a temperature estremamente elevate o a una pressione dell'aria estremamente bassa può causare esplosioni o la fuoriuscita di liquidi e gas infiammabili.
- Smaltire immediatamente e correttamente le batterie difettose e scariche (vedere il capitolo Smaltimento).
- Non utilizzare batterie modificate o danneggiate.
- Scegliere sempre il tipo di batteria corretto.
- Inserire sempre le batterie correttamente e rispettando la polarità (+ / -).
- Non utilizzare mai contemporaneamente batterie di diversi fabbricanti, capacità (nuove e usate), dimensioni e tipo all'interno dello stesso dispositivo.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle o con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- **Pericolo di ingestione!** Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico. L'ingestione può causare corrosioni, gravi lesioni interne e la morte.
- Non permettere mai ai bambini di sostituire le batterie senza la supervisione di un adulto.

⚠ ATTENZIONE

- Conservare le batterie in ambienti ben ventilati, asciutti e freschi, in contenitori non conduttivi in cui non possano essere cortocircuitate tra loro o da altri oggetti metallici.
- Tenere le batterie pulite e asciutte.
- Tenere le batterie lontano dall'acqua.
- Qualora il dispositivo non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.

AVVISO

- Non utilizzare batterie ricaricabili.

3. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballaggio e sulla targhetta dell'apparecchio:

⚠ AVVERTENZA

Identifica un possibile pericolo. Se non evitato, può provocare lesioni gravi o mortali.

⚠ ATTENZIONE

Identifica un possibile pericolo. Se non evitato, può provocare lesioni leggere o di lieve entità.

AVVISO

Identifica una situazione potenzialmente dannosa. Se non evitata, può danneggiare il dispositivo o altri oggetti nelle sue vicinanze.



L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.



Marcatura CE

Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.



I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE



Il dispositivo elettrico non deve essere smaltito nei rifiuti domestici



Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici



Produttore



Leggere le istruzioni



Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)



Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone



I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE.



Simbolo importatore

4. DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO

I relativi disegni sono riportati a pagina 3.

- 1 Display
- 2 Pulsante a sensore sul lato superiore della bilancia ✓
- 3 Pulsante a sensore sul lato superiore della bilancia SET
- 4 Pulsante a sensore sul lato superiore della bilancia ^
- 5 Elettrodi

5. MESSA IN FUNZIONE

Inserimento delle batterie

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Se la bilancia non funziona, rimuovere completamente le batterie e sostituirle.

Poiché il vano batterie è chiuso con almeno una vite, utilizzare un utensile appropriato (cacciavite) per sostituire le batterie.

Modifica dell'unità di peso

Al momento della consegna la bilancia è impostata sull'unità "kg". Accendere la bilancia appoggiando un piede sulla superficie di appoggio (circa 1-2 secondi). Attendere che venga visualizzato il valore "0,0 kg".

Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in "libbre" e "stone" (lb, st).

Posizionamento della bilancia **A**

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.

6. IMPOSTAZIONE DEI DATI UTENTE

Per determinare la massa grassa e altri valori, è necessario memorizzare i dati utente personali.

La bilancia dispone di oltre 10 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare e richiamare impostazioni personali.

1. Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
2. Accendere la bilancia salendo con un piede sulla superficie di appoggio (circa 1-2 secondi). Attendere che venga visualizzato il valore "0,0 kg".
3. Avviare l'impostazione con il pulsante **SET**. Sul display lampeggia la prima posizione di memoria.
4. Con il pulsante ^/✓ selezionare la posizione di memoria desiderata e confermare con il pulsante **SET**.
5. Ora è possibile procedere alle seguenti impostazioni:

Dati utente	Valori di impostazione
Utenti / Persone	da 1 a 10
Statura	da 100 a 220 cm (da 3'-03" a 7'-03")
Età	da 10 a 99 anni
Sesso	maschile (♂), femminile (♀)
Livello di attività	da 1 a 5

Livelli di attività

Per la selezione del livello di attività si distingue fra osservazione a medio e a lungo termine.

Livello di attività	Attività fisica
1	Nessuna.

Livello di attività	Attività fisica
2	Ridotta: attività fisica ridotta e leggera (ad es. passeggiare, lavori di giardinaggio leggeri, esercizi ginnici).
3	Media: attività fisica, almeno 2-4 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
4	Impegnativa: Attività fisica, almeno 4-6 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
5	Molto impegnativa: attività fisica intensa, allenamento intensivo o lavoro fisico pesante, quotidiano, per almeno un'ora.

1. Modificare i valori: premere il tasto \wedge/\vee , tenerlo premuto per lo scorrimento veloce.
2. Confermare le immissioni: Premere il tasto **SET**.
3. Dopo che i valori sono stati impostati e visualizzati ripetutamente, sul display compare „U.U.“ e il simbolo del sesso selezionato $\text{♂}/\text{♀}$.
4. Ora la bilancia è pronta per la misurazione. Se non si eseguono misurazioni, la bilancia si spegne automaticamente dopo qualche secondo.

7. UTILIZZO

7.1 Esecuzione della misurazione

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.

Suggerimenti generali

- Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: Il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi. Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.
- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere alcune ore dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.
- Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi; tuttavia la percentuale di acqua nel corpo è un fattore importante per il benessere.

Misurare il peso, eseguire la diagnosi.

Accendere la bilancia (toccando brevemente la superficie di appoggio o premendo **SET**). Attendere che venga visualizzato il valore „U.U.“.

- Premere prima **SET**, in seguito l'ultima memoria utente selezionata lampeggia.
- A questo punto vengono visualizzati tutti i dati utente in sequenza, finché non compare „U.U.“.
- 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.
- Dopo breve tempo vengono visualizzati i risultati di misurazione.

AVVISO

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

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Peso in kg
- Grasso corporeo BF, in %
- Acqua corporea \approx , in %
- Muscoli in $\text{■}\text{■}\text{■}$, %
- Massa ossea (massa minerale) ● , in kg
- Calcolo dell'indice di massa corporea (IMC)
- Tasso metabolico basale kcal, in kcal (BMR)
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

Misurazione del peso

Posizionarsi sulla bilancia indossando le scarpe. Restare fermi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe. La bilancia avvia subito la misurazione.

Spegnimento della bilancia

La bilancia si spegne automaticamente.

7.2 Valutazione dei risultati

Percentuale di massa grassa

Di seguito sono riportati i valori percentuali di riferimento per la massa grassa (per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio medico).

Uomo

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

Signora

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

Gli sportivi presentano spesso un valore ridotto. A seconda della disciplina sportiva praticata, dell'intensità dell'allenamento e della costituzione è possibile raggiungere valori ancora inferiori ai valori di riferimento indicati. In presenza di valori estremamente bassi possono tuttavia sussistere dei rischi per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	cattiva	buona	ottima
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Signora

Età	cattiva	buona	ottima
10 - 100	<50 %	50 - 65 %	>60 %

Il grasso corporeo non contiene molta acqua. Di conseguenza le persone con una massa grassa elevata possono presentare una percentuale di acqua corporea inferiore ai valori di riferimento. In coloro che praticano sport di resistenza i valori di riferimento possono invece essere superati a causa della massa grassa ridotta e dell'elevata massa muscolare.

Il calcolo dell'acqua corporea con questa bilancia non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico. In generale è consigliabile raggiungere un'elevata percentuale di acqua corporea.

Percentuale di massa muscolare

La percentuale di massa muscolare è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

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

Signora

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

Massa ossea

Come il resto del corpo, le ossa sono naturalmente sottoposte a processi di calcificazione, sgretolamento e invecchiamento. La massa ossea cresce rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il suo punto massimo all'età di circa 30-40 anni per poi tendere a ridursi con il passare dell'età.

Una sana alimentazione (in particolare un corretto apporto di calcio e vitamina D) e una regolare attività fisica possono contrastare lo sgretolamento delle ossa. Un aumento della massa muscolare consente di migliorare ulteriormente la stabilità dello scheletro. Tenere presente che la bilancia non indica la massa ossea totale, ma solo la massa minerale ossea (senza il contenuto d'acqua e senza la parte organica). È pressoché impossibile influire sulla massa ossea, che però non presenta significative variazioni per quanto riguarda i fattori determinanti (peso, statura, età, sesso). Non sono disponibili direttive e suggerimenti riconosciuti.

ATTENZIONE

Non confondere la massa ossea con la densità ossea.

La densità ossea può essere determinata solo tramite una visita medica (ad esempio tomografia computerizzata, ultrasuoni). La bilancia non è pertanto in grado di diagnosticare eventuali alterazioni delle ossa e della loro durezza (ad esempio l'osteoporosi).

BMR

L'indice metabolico basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo necessita a riposo per il mantenimento delle funzioni fisiche di base (ad es. se si rimane a letto per 24 ore). Tale valore dipende principalmente dal peso, dalla statura e dall'età. È visualizzato dalla bilancia diagnostica in kcal/giorno e viene calcolato sulla base della formula Harris-Benedict riconosciuta a livello scientifico.

Si tratta della quantità di energia di cui il corpo ha bisogno in ogni caso e deve essere reintegrata sotto forma di cibo. L'assunzione di una quantità inferiore di energia per un periodo prolungato può causare danni alla salute.

Indice di massa corporea

L'indice di massa corporea è utilizzato frequentemente per la valutazione del peso. L'indice viene calcolato in base ai valori di peso e statura, la relativa formula è la seguente: Indice di massa corporea = peso : statura². L'unità dell'IMC è pertanto [kg/m²]. Le categorie di peso per gli adulti (dai 20 anni) in base all'IMC sono le seguenti:

Categoria		IMC
Sottopeso	Grave sottopeso	< 16
	Sottopeso moderato	16 - 16,9
	Leggero sottopeso	17 - 18,4
Normopeso		18,5 - 24,9
Sovrappeso	Sovrappeso	25 - 29,9
Adiposità (sovrappeso)	Obesità	30 - 34,9
	Obesità grave	35 - 39,9
	Obesità patologica	≥ 40

Limitazioni

Durante il calcolo della massa grassa e di altri valori possono presentarsi risultati difformi e non plausibili in:

- Bambini al di sotto dei 10 anni circa,
- Soggetti molto allenati e soggetti che praticano bodybuilding,
- Persone con febbre, in dialisi, che presentano sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- Persone che assumono farmaci cardiovascolari (per il sistema cardiocircolatorio),
- Persone che assumono vasodilatatori o vasocostrittori,
- Persone che presentano anomalie anatomiche alle gambe che si ripercuotono sulla statura (gambe significativamente più lunghe o più corte).

Relazione temporale dei risultati

AVVISO

Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni.

È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi).

Come regola generale si può considerare che le variazioni di peso a breve termine sono determinate esclusivamente da variazioni del contenuto di acqua mentre quelle a medio e lungo termine coinvolgono anche la massa grassa e quella muscolare.

- Se il peso si riduce a breve termine mentre la massa grassa aumenta o resta stabile, si tratta solo di una perdita di liquidi, ad es. dovuta ad allenamento, sauna o a una dieta volta unicamente a una rapida perdita di peso.
- Se il peso aumenta a medio termine mentre la massa grassa diminuisce o resta stabile, può essere intervenuto un aumento della massa muscolare.
- Se il peso e la massa grassa diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta funziona e che si perde peso.
- La dieta deve essere integrata con attività fisica, allenamento e allenamento di potenziamento. Ciò consente di aumentare la massa muscolare a medio termine.
- La massa grassa, la percentuale di acqua o la massa muscolare non possono essere sommate (i tessuti muscolari contengono anche una percentuale di acqua).

7.3 Ulteriori funzioni

Sostituzione delle batterie/indicazione di sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batterie scariche, sul display viene visualizzata la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie (2 x batterie 3V CR 2032).

Poiché il vano batterie è chiuso con almeno una vite, utilizzare un utensile appropriato (cacciavite) per sostituire le batterie.

AVVISO

- A ogni sostituzione delle batterie, utilizzare batterie dello stesso tipo, della stessa marca e della stessa capacità.
- Non utilizzare batterie ricaricabili.
- Utilizzare preferibilmente batterie prive di metalli pesanti.

8. PULIZIA E CURA

Di tanto in tanto pulire la superficie della bilancia con un panno morbido e leggermente inumidito. Non utilizzare la bilancia finché la superficie non è completamente asciutta.

ATTENZIONE

- Non utilizzare detergenti corrosivi.
- Non immergere mai la bilancia in acqua. Non risciacquare mai la bilancia sotto l'acqua corrente.
- Non collocare alcun oggetto sulla bilancia quando non viene utilizzata.
- Non esporre la bilancia a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).

9. CHE COSA FARE IN CASO DI PROBLEMI?

Se durante la misurazione la bilancia riscontra un errore, vengono visualizzate le seguenti indicazioni:

Possibili cause dell'errore	Soluzione
È stata superata la portata massima di 180 kg.	Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 180 kg.
<ul style="list-style-type: none"> • Posizione instabile. • La bilancia non è posizionata correttamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Restare fermi il più possibile. • Appoggiare la bilancia su una base stabile e piana.

La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	<ul style="list-style-type: none"> • Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. • Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 75%).	<ul style="list-style-type: none"> • Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. • Inumidire leggermente le piante dei piedi.

10. SMALTIMENTO

A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta. Attenersi alle norme locali vigenti per lo smaltimento dei materiali. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE).

In caso di dubbi, rivolgersi agli enti comunali responsabili in materia di smaltimento.

Informazioni sui punti di raccolta per apparecchi usati vengono fornite ad es. dai comuni, dalle società di smaltimento locali e dai rivenditori.

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.

I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche.

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



11. DATI TECNICI

Modello:	BF 180
Dimensioni:	30 x 30 x 1,9 cm
Peso:	1650 g
Intervallo di misurazione:	5 – 180 kg
Indicazione sul display:	L'unità minima di leggibilità dei valori sul display è di 0,1 kg.
Precisione di ripetibilità:	La tolleranza di misurazione relativa a misurazioni ripetute è di +/- 0,4 kg (misurazione ripetuta più volte consecutivamente sulla stessa bilancia, mantenendo il più possibile invariata la posizione della bilancia e della persona).
Precisione assoluta:	Il valore della misurazione confrontato con un peso calibrato è di +/- 1% + 0,1 kg. Ad es. per 40 kg corrisponde a +/- 0,5 kg, per 100 kg corrisponde a +/- 1,1 kg.

Salvo modifiche tecniche.

12. GARANZIA

Per ulteriori informazioni sulla garanzia e sulle condizioni di garanzia, consultare la scheda di garanzia fornita.



Bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun. Uyarılara ve güvenlik yönergelerine uyun. Bu kullanım kılavuzunu ileride başvurmak üzere saklayın. Diğer kullanıcıların da kullanım kılavuzuna erişebilmesini sağlayın. Cihazı başkalarına verirken kullanım kılavuzunu da birlikte verin.

İÇİNDEKİLER

1. Teslimat kapsamı.....	30
2. Önemli güvenlik uyarıları.....	30
3. İşaretlerin açıklaması.....	30
4. Cihaz açıklaması.....	31
5. İlk çalıştırma.....	31
6. Kullanıcı verilerinin ayarlanması.....	31
7. Kullanım.....	31
8. Temizlik ve bakım.....	33
9. Sorunların giderilmesi.....	34
10. Bertaraf etme.....	34
11. Teknik veriler.....	34
12. Garanti/servis.....	34

1. TESLİMAT KAPSAMI

Cihazı kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen servis adresine başvurun.

- BF 180 diyagnoz terazisi
- 2 x 3V CR 2032 pil
- Bu kullanım kılavuzu
- 1 adet garanti broşürü

2. ÖNEMLİ GÜVENLİK UYARILARI

▲ UYARI

- **Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp pili) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde bu cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.**
- Hamilelik sırasında kullanmayın.
- Teraziye bir tarafının en dış kenarına basarak çıkmayın: Devrilme tehlikesi!
- Piller yutulursa ölüme neden olabilir. Pilleri ve teraziye çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın. Pil yutulduysa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (boğulma tehlikesi).
- Dikkat, Teraziye ayaklarınız istakken çıkmayın ve yüzeyi çocukların terazinin üzerine basmayın – Kayma tehlikesi!
- Bu terazi profesyonel tıbbi kullanım için kalibre edilmemiştir, bu nedenle teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Yaş 10 ve 99 yıl arasında, boy ise 100 ve 220 cm (3-03" ve 7-03") arasında önceden ayarlanabilir.
- Terazinin yük kapasitesi maks. 180 kg'dır (396 lb, 28 st). Ağırılık ölçümünde ve kemik kütlesi tespitinde sonuçlar 100 gramlık kademelerde (0,2 lb) gösterilir.
- Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı ölçüm sonuçları %0,1'lik kademelerde gösterilir.
- Kalori ihtiyacı 1 kcal'lık kademelerde gösterilir.



- Fabrika çıkışında terazi "kg" ve "cm" birimlerine ayarlanmıştır. Terazinin arka yüzünde, „Pound“ (lb) ve „Stone“ (st) birimleri arasında geçiş yapmanıza olanak veren düğme bulunmaktadır.
- Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
- Onarım işlemleri yalnızca Beurer müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Ancak, şikayette bulunmadan önce her zaman pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.

Pillerin kullanımıyla ilgili güvenlik yönergeleri

▲ UYARI

- **Patlama tehlikesi! Yangın tehlikesi!** Aşağıdaki maddelerin dikkate alınmaması fiziksel yaralanmalara, pilde aşırı ısınmaya, sızıntıya, hava çıkışına, kırılmaya, patlamaya veya yangına neden olabilir.
- Bu cihaz, yeniden şarj edilmesi mümkün olmayan şarj edilemez piller içerir.
- Pilleri ateşe atmayın.
- Pilleri asla şarj etmeyin, zorla deşarj etmeyin, ısıtmayın, parçalarını ayırmayın, açmayın, parçalamayın, deforme etmeyin, kapsüllemeyin veya modifiye etmeyin.
- Pilleri ve pil bölgesi kontaklarını asla kısa devre yaptırmayın.
- Pilleri doğrudan güneş ışığından, yağmurdan, ısıdan ve sudan koruyun.
- Pillerin aşırı yüksek sıcaklıklara veya aşırı düşük hava basıncına maruz kalması pillerin patlamasına veya pillerden yanıcı sıvıların ve gazların sızmasına neden olabilir.
- Arızalanan veya boşalan pilleri derhal ve usulüne uygun şekilde bertaraf edin (bkz. Bertaraf etme bölümü).
- Değiştirilmiş veya hasar görmüş pilleri kullanmayın.
- Her zaman doğru pil tipini seçin.
- Pilleri her zaman kutup yönlerine (+ / -) dikkat ederek doğru şekilde yerleştirin.
- Bir cihaz içerisinde asla farklı üreticilere ait olan, farklı kapasitelerde (yeni ve kullanılmış), boyutlarda ve tiplerde pilleri birlikte kullanmayın.
- Bir pil aktığında koruyucu eldiven giyin ve pil bölgesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pildeki sıvının cilde veya gözlere temas etmesi halinde, etkilenen bölgeyi suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- **Yutma tehlikesi!** Pilleri çocukların erişemeyeceği bir yerde muhafaza edin. Yutulması durumunda derhal tıbbi yardım alın. Pillerin yutulması kimyasal yanıklara, ciddi iç yaralanmalara ve ölüme neden olabilir.
- Çocukların bir yetişkinin gözetiminde değilken pilleri değiştirmelerine asla izin vermeyin.

▲ DİKKAT



- Pilleri iyi havalandırılmış, kuru ve serin odalarda, birbirleriyle veya diğer metal nesnelere kısa devre yapamayacakları iletken olmayan bir kap içerisinde muhafaza edin.
- Pilleri temiz ve kuru tutun.
- Pilleri sudan uzak tutun.
- Cihazı uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri pil bölmesinden çıkarın.

NOT

- Şarj edilebilir piller kullanmayın.

3. İŞARETLERİN AÇIKLAMASI

Cihazın üzerinde, kullanım kılavuzunda, ambalajında ve model etiketinde aşağıdaki sembeler kullanılmıştır:

 UYARI
Olası bir tehlikeyi belirtir. Önlenmemesi ölüme veya en ağır yaralanmalara yol açabilir.
 DİKKAT
Olası bir tehlikeyi belirtir. Önlenmemesi durumunda hafif veya ufak yaralanmalar meydana gelebilir.
NOT
Olası bir zararlı durumu belirtir. Önlenmemesi cihazın veya çevresindekilerin zarar görmesine yol açabilir.

	Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp pili) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde bu cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.
	CE işareti Bu ürün, yürürlükteki Avrupa Birliği yönergelerinin ve ulusal yönergelerin gerekliliklerini karşılamaktadır.
	Ürünlerin, AEB'nin belirlediği teknik kuralları gerektirdiği şartlara uygun olduğu belgelenmiştir
	(Elektrikli) cihazlar, evsel atıklar ile birlikte bertaraf edilemez
	Zararlı madde içeren pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin
	Üretici
	Talimatı okuyun
	Birleşik Krallık İçin Uygunluk Değerlendirmesi Yapıldı İşareti
	Ambalaj malzemesinin tanımlanması için kullanılan işaret. A = malzeme kısaltması, B = malzeme numarası: 1-7 = plastikler, 20 -22 = kâğıt ve karton
	Ürünler, AEB'nin belirlediği teknik kuralları gerektirdiği şartlara kesin bir şekilde uymaktadır.
	İthalatçı simgesi

4. CİHAZ AÇIKLAMASI

İlgili çizimler 3. sayfadadır.

- 1 Gösterge
- 2 ✓ -Terazinin üst tarafındaki sensörlü tuş
- 3 **SET** - Terazinin üst tarafındaki sensörlü tuş
- 4 ^ -Terazinin üst tarafındaki sensörlü tuş
- 5 Elektrotlar

5. İLK ÇALIŞTIRMA

Pillerin yerleştirilmesi

Mevcut ise, pil haznesi kapağının izole bandını çekerek pil yatağı kapağını ve de pil koruma folyesini çıkartınız ve pili kutuplarına göre yerleştiriniz. Terazi çalışmıyorsa, pilleri çıkarın ve yeniden yerleştirin. Pili bölmesi en az bir vidayla sabitlendiğinden pil değişimi için uygun bir alet (tornavida) kullanın.

Ağırlık biriminin değiştirilmesi

Terazi "kg" birimine ayarlanmış olarak teslim edilir. Basma yüzeyine bir ayağınızla kısa bir süre (yakl. 1 - 2 saniye) hafifçe basarak teraziyi açın. Göstergede "0,0 kg" görününceye kadar bekleyin. Terazinin arka yüzünde, "Pound" ve "Stone" (lb, st) birimlerine geçiş yapmanıza olanak veren bir tuş bulunur.

Terazinin yerleştirilmesi **A**

Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.

6. KULLANICI VERİLERİNİN AYARLANMASI

Vücut yağ oranınızı ve diğer vücut değerlerinizi hesaplamak için kişisel kullanıcı verilerinizi kaydetmeniz gerekir.

Terazide, size ve örneğin aile bireylerinize ait kişisel ayarların kaydedilmesine ve tekrar görüntülenmesine olanak veren 10 kullanıcı kayıt yeri vardır.

1. Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
2. Basma yüzeyine bir ayağınızla kısa bir süre (yakl. 1 - 2 saniye) hafifçe basarak teraziyi açın. Göstergede "0,0 kg" görününceye kadar bekleyin.
3. Ayar işlemine **SET** tuşuyla başlayın. Ekranda ilk kayıt yeri yanıp söner.
4. İsteddiğiniz kayıt yerini ^ / ✓ tuşuyla seçin ve **SET** tuşuyla onaylayın.
5. Şimdi aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz:

Kullanıcı verileri	Ayar değerleri
Kullanıcı/kişi	1'den 10'a kadar
Boy	100'den 220 cm'ye kadar (3'-03"den 7'-03"e kadar)
Yaş	10'dan 99 yaşına kadar
Cinsiyet	erkek (♂), kadın (♀)
Etkinlik derecesi	1'den 5'e kadar



Etkinlik dereceleri

Etkinlik derecesini seçerken orta ve uzun süreli takip önemlidir.

Etkinlik derecesi	Bedensel etkinlik
1	Yok.
2	Az: Az ve hafif bedensel etkinlik (örn. yürüyüş, hafif bahçe işleri, jimnastik egzersizleri).
3	Orta: Haftada en az 2 - 4 kez 30'ar dakikalık bedensel etkinlik.
4	Yüksek: Haftada en az 4 - 6 kez 30'ar dakikalık bedensel etkinlik.
5	Çok yüksek: Her gün en az 1 saat yoğun bedensel etkinlik, yoğun antrenman veya ağır bedensel çalışma.

1. Değerlerin değiştirilmesi: ^ / ✓ tuşlarına basın veya hızlı geçiş için basılı tutunuz.

2. Girişlerin onaylanması: **SET** tuşuna basın.

3. Değerler ayarlanıp tekrarlayarak görüntüledikten sonra, ekranda "0,0" ve seçilen cinsiyetin sembolü  /  görüntülenir.

4. Tartı artık ölçme, yani tartma işlemine hazırdır. Eğer herhangi bir ölçüm yapmazsanız, tartı birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır.

7. KULLANIM

7.1 Ölçümün yapılması

Teraziye düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.

Genel öneriler

- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkün olduğunca günün aynı saatlerinde (ideal olarak sabahları), tuvalete çıktıktan sonra, aç karnına ve çıplak olarak tartılın.
- Ölçüm sırasında önemlidir: Vücut yağ oranı tespiti yalnızca yalın ayak ve tercihen ayak tabanları hafifçe nemliyen yapılmalıdır. Ayak tabanlarının tamamen kuru veya nasırlı olması doğru olmayan sonuçlara neden olabilir, çünkü bu durumda iletkenlik çok düşüktür.
- Ölçüm sırasında dik ve hareketsiz durun.
- Alışılmadık bedensel etkinlikten sonra birkaç saat bekleyin.
- Yataktan kalktıktan sonra vücudunuzdaki suyun dağılabilmesi için yakl. 15 dakika bekleyin.
- Sadece uzun bir süre boyunca ölçülen veriler anlamlıdır. Birkaç gün içindeki kısa süreli kilo değişiklikleri genelde sıvı kaybından kaynaklanır; ancak vücut suyu sağlığınız için önemli bir rol oynar.

Ağırlığın ölçümü, diyagnoz işlemi




Teraziye açın (basma yüzeyine kısaca basın veya **SET** tuşuna basın). Ekranda "0,0" görününceye kadar bekleyin.

- **SET** tuşuna basın, ardından son seçilen kullanıcı hafızası yanıp söner.
- Sonra, ekranda "0,0" görününceye dek tüm kullanıcı verileri sırayla görüntülenir.
- Terazinin üzerine çıplak ayakla çıkın ve paslanmaz çelik elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.
- Kısa bir süre sonra ölçüm sonuçları görüntülenir.

NOT

Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru uygulanamaz.

Aşağıdaki veriler gösterilir:

- kg cinsinden vücut ağırlığı
- Vücut yağ oranı BF, % olarak
- Su oranı , % olarak
- Kas oranı , % olarak
- kg olarak Kemik kütlesi (mineral oranı), 
- Body Mass Index BMI (Vücut kütle endeksi)
- kcal cinsinden kalori temel metabolizma hızı, kcal (BMR)
- Artık bundan sonra, ölçülmüş olan tüm değerler sadece bir kez daha arka arkaya gösterilir bundan sonra ise tartı kendiliğinden kapanır.

Sadece ağırlık ölçümü

Teraziye ayakbağlarınızla çıkın. Terazinin üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit olarak dağıtarak hareket etmeden durun. Terazî hemen ölçüm yapmaya başlar.

Terazinin kapatılması

Terazi otomatik olarak kapanır.

7.2 Sonuçların değerlendirilmesi

Vücut yağ oranı

% olarak belirtilen aşağıdaki vücut yağ değerleri referans olarak verilmektedir (lütfen ayrıntılı bilgi için doktorunuza danışın).

Erkek

Yaş	Az	Normal	Orta	Çok
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	Az	Normal	Orta	Çok
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 sıklıkla daha düşük bir değer tespit edilir.. Yapılan spor türüne, antrenman yoğunluğuna ve bedensel kondisyona göre belirlenen referans değerlerin altında kalan değerlere de ulaşılabilir. Ancak aşırı düşük değerlerde sağlığa ilgili risklerin olabileceğini lütfen unutmayın.

Vücut suyu oranı

Vücut suyu oranı (%) normalde aşağıdaki aralıktadır:

Erkek

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Kadın

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>60 %

Vücut yağ oranı görece az su içerir. Bu nedenle vücut yağ oranı yüksek olan kişilerdeki vücut suyu oranı referans değerlerin altında olabilir. Buna karşın dayanıklılık sporları yapan kişilerde, yağ oranının az ve kas oranının yüksek olması nedeniyle bu referans değerler aşılabılır. Bu teraziyle vücut suyu oranının tespiti edilmesi, örn. yaştan ileri gelen ödemler hakkında tıbbi bir sonuca varmak için elverişli değildir. Gerekliğinde doktorunuza danışın. Esas olarak vücut suyu oranının yüksek olması amaçlanmalıdır.

Kas oranı

Kas oranı (%) normalde aşağıdaki aralıklardadır:

Erkek

Yaş	Az	Normal	Çok
10 – 14	<44 %	44 – 57 %	>57 %
15 – 19	<43 %	43 – 56 %	>56 %

20 – 29	<42 %	42 – 54 %	>54 %
30 – 39	<41 %	41 – 52 %	>52 %
40 – 49	<40 %	40 – 50 %	>50 %
50 – 59	<39 %	39 – 48 %	>48 %
60 – 69	<38 %	38 – 47 %	>47 %
70 – 100	<37 %	37 – 46 %	>46 %

Kadın

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

Kemik kütlesi

Kemiklerimiz, vücudumuzun diğer bölümleri gibi doğal gelişme, azalma ve yaşlanma süreçlerine tabidir. Kemik kütlesi çocuklukta hızla artar ve 30 ile 40 yaş arasında maksimuma ulaşır. Yaş ilerledikçe kemik kütlesi bir miktar azalır. Sağlıklı beslenmeyle (özellikle kalsiyum ve D vitamini) ve düzenli bedensel hareketlerle bu azalmayı biraz yavaşlatabilirsiniz. Sistemli kas geliştirme yoluyla iskeletinizin dayanıklılığını daha da arttırabilirsiniz.

Bu terazinin tüm kemik kütlesini değil, sadece kemikteki mineral oranını (su içeriği ve organik maddeler olmadan) gösterdiğini dikkate alın. Kemik kütlesine müdahale etmek neredeyse imkansızdır, ancak ağırlık, boy, yaş, cinsiyet gibi etkenlere bağlı olarak az miktarda değişiklik gösterir. Kabul görmüş yönergeler ve tavsiyeler bulunmamaktadır.

▲ DİKKAT

Lütfen kemik kütlesini kemik yoğunluğuyla karıştırmayın. Kemik yoğunluğu sadece tıbbi muayeneyle (örn. bilgisayarlı tomografi, ultrason) tespit edilebilir. Bu nedenle bu teraziyle kemiklerdeki ve kemik sertliğindeki değişiklikler (örn. osteoporoz) hakkında bir sonuca varmak mümkün değildir.

BMR

Bazal metabolizma hızı (BMR = Basal Metabolic Rate) vücudun tamamen istirahat halindeyken temel fonksiyonlarını sürdürebilmek için gereksinim duyduğu enerji miktarıdır (örn. 24 saat yatakta yatıldığında). Bu

değer büyük ölçüde kiloya, boy ve yaşa bağlıdır. Diyagnoz terazisinde kcal/gün birimiyle gösterilir ve bilimsel olarak kabul görmüş Harris-Benedict formülüne göre hesaplanır. Vücudunuz bu enerji miktarına her zaman gereksinim duyar ve bunun besin şeklinde yeniden vücuda alınması zorunludur. Uzun süre yetersiz enerji alırsanız, sağlığınız bozulabilir.

Body Mass Index (Vücut kütle endeksi)

Body-Mass-Index (BMI), çoğunlukla vücut ağırlığının değerlendirilmesi için yararlanılan bir sayıdır. Sayı, vücut ağırlığı ve boy ölçüsü değerlerinden hesaplanır, bununla ilgili formül şöyledir: Body-Mass-Index = Vücut ağırlığı: Boy ölçüsü². Buna göre BMI birimi [kg/m²]’dir. BMI uyarınca ağırlık dağılımları yetişkinlerde (20 yaşından itibaren) aşağıdaki değerlerde:

Kategori		BMI
Düşük kilo	Çok düşük kilo	< 16
	Orta düşük kilo	16 – 16,9
	Hafif düşük kilo	17 – 18,4
Normal kilo		18,5 – 24,9
Fazla kilo	Obezite öncesi	25 – 29,9
Adipositas (Yüksek ağırlık)	I derece obezite	30 – 34,9
	II derece obezite	35 – 39,9
	III derece obezite	≥ 40

Kısıtlamalar

Vücut yağ oranının ve diğer değerlerin saptanması sırasında aşağıdaki durumlarda farklı ve tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir:

- Yakı. 10 yaşından küçük olan çocuklarda,
- Profesyonel sporcularda ve vücut geliştiricilerde,
- Ateşi olan, diyalize giren, ödem belirtileri veya osteoporoz olan kişilerde,
- Kardiyovasküler (kalp ve damarlarla ilgili) ilaçlar alan kişilerde,
- Damarları genişleten veya damarları daraltan ilaçlar alan kişilerde,
- Bacaklarında vücutlarının tamamına oranla büyük anatomik farklılıklar (bacakları çok kısa veya çok uzun) olan kişilerde.

Sonuçların zamanla ilişkisi

NOT

Sadece uzun süre boyunca ölçülen değerlerin önem taşıdığını göz önünde bulundurun. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık farklılıkları genelde su kaybindan ileri gelir.

Sonuçlar, toplam ağırlıktaki ve vücut yağı, vücut suyu ve kas kütlesi oranlarındaki değişikliklere ve ayrıca bu değişikliklerin olduğu süreye göre yorumlanır.

Birkaç gün içindeki hızlı değişiklikler, orta süre içindeki (birkaç hafta içindeki) değişikliklerden ve uzun süre içindeki (birkaç ay içindeki) değişikliklerden ayırt edilmelidir.

Temel kural olarak, ağırlıktaki kısa süreli değişikliklerin neredeyse tamamen su oranındaki değişiklikler olduğu, buna karşın orta ve uzun süreli değişikliklerin yağ ve kas oranlarını ifade ettiği kabul edilebilir.

- Eğer kısa sürede ağırlık azalıyor, ancak vücut yağı oranı artıyor veya değişmiyorsa, sadece su kaybetmişsinizdir. Örneğin antrenmandan veya saunadan sonra ya da yalnızca hızlı kilo kaybıyla sınırlı olan bir diyet sonrasında.
- Eğer orta sürede ağırlık artıyor, vücut yağı oranı azalıyor veya değişmiyorsa, değerli kas kütlesi geliştirmiş olabilirsiniz.
- Eğer ağırlık ve vücut yağı oranı aynı zamanda azalıyor, diyetiniz işe yarıyor, yağ kütlesi kaybediyorsunuz demektir.
- İdeal koşullarda diyetinizi bedensel etkinlik, zindelik veya kuvvet antrenmanıyla desteklersiniz. Bu sayede orta sürede kas oranınızı arttırabilirsiniz.
- Vücut yağı, vücut suyu veya kas oranı birbiriyle toplanmamalıdır (kas dokusu vücut suyunun bir kısmını içerir).

7.3 Diğer fonksiyonlar

Pillerin değiştirilmesi/Pil değiştirme göstergesi

Terazinizde bir pil değiştirme göstergesi bulunur. Piller çok zayıfken terazi çalıştırıldığında, ekranda “Lo” görünür ve terazi otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gerekir (2x 3V CR 2032). Pil bölmesi en az bir vidayla sabitlendiğinden pil değişimi için uygun bir alet (tornavida) kullanın.

- Her pil değişiminde aynı tip, aynı marka ve aynı kapasiteye sahip piller kullanın.
- Şarj edilebilir piller kullanmayın.
- Ağır metal içermeyen piller kullanın.

8. TEMİZLİK VE BAKIM

Terazinin yüzeyini ara sıra yumuşak ve hafif nemli bir bezle silin. Teraziyi ancak terazi yüzeyi tamamen kuruduktan sonra tekrar kullanın.

⚠ DİKKAT

- Agresif temizlik maddeleri kullanmayın.
- Teraziyi kesinlikle suya daldırmayın. Teraziyi asla akan suyun altında yıkamayın.
- Kullanılmadığında terazinin üzerine herhangi bir nesne koymayın.
- Teraziyi darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı sıcaklık değişikliklerinden ve çok yakın ısı kaynaklarından (soba, kalorifer radyatörü) koruyun.

9. SORUNLARIN GİDERİLMESİ

Terazi ölçüm esnasında bir hata tespit ederse şu görünür:

Olası Hata Nedenleri	Giderme
Maksimum 180 kg taşıma kapasitesi aşıldı.	Sadece müsaadeli maksimum ağırlığı tartın.
<ul style="list-style-type: none"> • Hareketli duruş. • Terazi doğru durmuyor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mümkün olduğunca hareket-siz durun. • Teraziyi sabit ve düz bir zemine yerleştirin.
Elektrotlar ile ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örn. ayaktaki aşırı nasırlardan dolayı).	<ul style="list-style-type: none"> • Tartılma işlemi lütfen yalınayak tekrarlayın. • Gerektiğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasırları giderin.
Yağ oranı tartılabilir kesim dışında kalıyor (%5 ten küçük veya %75 den büyük).	<ul style="list-style-type: none"> • Tartılma işlemi lütfen yalınayak tekrarlayın. • Gerektiğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.

10. BERTARAF ETME

Kullanım ömrü sona eren cihazlar, çevrenin korunması için evsel atıklar ile birlikte bertaraf edilmemelidir. Bertaraf etme işlemi, ülkedeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla yapılabilir. Malzemelerin bertaraf edilmesi sırasında yerel yönetmeliklere uyun. Cihazı, elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin.

Bertaraf etme ile ilgili diğer sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.

Atık cihazlarınızı geri verebileceğiniz yerleri örneğin belediyeden, valilikten, yerel çöp toplama şirketlerinden ya da satıcınızdan öğrenebilirsiniz.

Kullanılmış, şarjı tamamen boşalmış piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel çöp alma yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmektedir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır.

Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:

- Pb = Pili kurşun içeriyor,
- Cd = Pili kadmiyum içeriyor,
- Hg = Pili civa içeriyor.



11. TEKNİK VERİLER

Model:	BF 180
Ölçüler:	30 x 30 x 1,9 cm
Ağırlık:	1650 g
Ölçüm aralığı:	5 – 180 kg
Ekran göstergesi:	Ekran göstergesindeki değerler 0,1 kg dilimlerle okunabilir.
Tekrarlama hassasiyeti:	Tekrar ölçümlerindeki ölçüm toleransı: +/- 0,4 kg (terazi ve kişi mümkün olduğunca aynı şekilde durur, aynı terazide birbiri ardına birkaç ölçüm yapılır).
Mutlak hassasiyet:	Kalibrasyonlu bir tartıya kıyasla ölçüm değeri: +/- %1 +0,1 kg. Örnek olarak 40 kg için = +/- 0,5 kg, 100 kg için: +/- 1,1 kg.

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

12. GARANTİ/SERVİS

Garanti ve garanti koşulları ile ilgili ayrıntılı bilgileri cihazla birlikte verilen garanti broşüründe bulabilirsiniz.



Внимательно прочтите эту инструкцию по применению. Обращайте внимание на предостережения и соблюдайте указания по технике безопасности. Сохраните инструкцию по применению для последующего использования. Обеспечьте другим пользователям доступ к инструкции по применению. Передавайте прибор другим пользователям вместе с инструкцией по применению.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплект поставки.....	35
2. Важные указания по технике безопасности.....	35
3. Пояснения к символам.....	36
4. Описание прибора.....	36
5. Подготовка к работе.....	36
6. Настройка пользовательских данных.....	36
7. Применение.....	37
8. Очистка и уход.....	39
9. Что делать при возникновении проблем?.....	39
10. Утилизация.....	39
11. Технические характеристики.....	40
12. Гарантия.....	40

1. КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

Убедитесь, что упаковка прибора не повреждена, и проверьте комплектность поставки. Перед использованием убедитесь, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.

- Диагностические весы BF 180
- 2 x батарейки 3V CR 2032
- Инструкция по применению
- 1 гарантийный лист

2. ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- **Запрещается применение прибора лицами, пользующимися медицинскими имплантатами (например, кардиостимуляторами). В противном случае качество работы прибора может ухудшиться.**
- Не используйте во время беременности.
- Никогда не вставайте на самый край весов с одной стороны: опасность опрокидывания!
- Батарейки содержат вещества, которые могут представлять опасность для жизни при проглатывании. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. При проглатывании батарейки следует немедленно обратиться к врачу.
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушья).
- Внимание, не вставайте на весы мокрыми ногами и не вставайте на влажную поверхность весов: Вы можете поскользнуться!
- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- Предварительно настраиваются возрастные группы от 10 до 99 лет и настройки роста от 100 до 220 см (3-03" до 7-03").



- Максимально допустимая нагрузка на весы составляет 180 кг (396 фунтов / 28 стон). При измерении веса и при определении массы костей результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с точностью до 0,1 %.
- Потребность в калориях отображается с шагом 1 ккал.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «кг» и «см». На задней стороне весов находится кнопка переключения, при помощи которой Вы можете изменить единицу измерения на «фунты» (lb) и «стоуны» (st).
- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой компании Weiger или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.

Указания по обращению с батарейками

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- **Опасность взрыва! Опасность пожара!** Несоблюдение следующих указаний может привести к травмам или к перегреву, вытеканию, выпуску воздуха, поломке, взрыву или возгоранию батарейки.
- Данный прибор содержит непerezаряжаемые батарейки.
- Не бросайте батарейки в огонь.
- Запрещается заряжать, принудительно разряжать, нагревать, разбирать, вскрывать, разбивать, деформировать, герметизировать или модифицировать батарейки.
- Не допускайте короткого замыкания батареек и контактов батарейного отсека.
- Защищайте батарейки от воздействия прямых солнечных лучей, дождя, сильного нагрева и попадания воды.
- Воздействие на батарейки чрезвычайно высокой температуры или чрезвычайно низкого давления воздуха может вызвать взрыв или утечку легковоспламеняющихся жидкостей и газов.
- Утилизируйте неисправные и разряженные батарейки своевременно и надлежащим образом (см. главу «Утилизация»).
- Не используйте модифицированные или поврежденные батарейки.
- Всегда выбирайте батарейки подходящего типа.
- Всегда правильно устанавливайте батарейки с учетом полярности (+/-).
- Не используйте внутри прибора батарейки разных производителей, разной емкости (новые и использованные), разного размера и типа.
- Если батарейка потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, надев защитные перчатки.
- При попадании жидкости из батарейки на кожу или в глаза промойте пораженный участок большим количеством воды и обратитесь к врачу.
- **Опасность проглатывания!** Храните батарейки в недоступном для детей месте. При проглатывании немедленно об-

ратитесь к врачу. Проглатывание может привести к ожогам, серьезным повреждениям внутренних органов и летальному исходу.

- Не позволяйте детям заменять батарейки без присмотра взрослых.

▲ ВНИМАНИЕ

- Храните батарейки в хорошо проветриваемом, сухом и прохладном помещении в контейнере из непроводящего материала, чтобы исключить их короткое замыкание друг с другом или другими металлическими предметами.
- Содержите батарейки в чистоте и сухости.
- Держите батарейки вдали от воды.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките батарейки из отсека для батареек.

УВЕДОМЛЕНИЕ

- Не используйте перезаряжаемые батарейки.

3. ПОЯСНЕНИЯ К СИМВОЛАМ

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и фирменной табличке прибора используются следующие символы.

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Указывает на потенциальную опасность. Если ее не предотвратить, возможны тяжелейшие травмы или даже смерть.



▲ ВНИМАНИЕ

Указывает на потенциальную опасность. Если ее не предотвратить, возможны легкие или незначительные травмы.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Указывает на возможную опасную ситуацию. Если ее не предотвратить, возможно повреждение прибора или окружающих объектов.

	Запрещается применение прибора лицами, пользующимися медицинскими имплантатами (например, кардиостимуляторами). В противном случае качество работы прибора может ухудшиться.
	Маркировка CE Данное изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
	Продукция гарантированно соответствует требованиям нормативно-технической документации ЕАЭС.
	Нельзя утилизировать (электро-)прибор вместе с бытовым мусором
	Не утилизируйте вместе с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества
	Производитель
	Прочтите инструкцию
	Знак соответствия требованиям Великобритании
	Маркировка для идентификации упаковочного материала. А = сокращенное обозначение материала, В = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон

	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.
	Символ импортера

4. ОПИСАНИЕ ПРИБОРА

Соответствующие чертежи представлены на стр. 3.

- 1 Дисплей
- 2 Сенсорная кнопка на верхней стороне весов √
- 3 Сенсорная кнопка на верхней стороне весов SET
- 4 Сенсорная кнопка на верхней стороне весов ^
- 5 Электроды

5. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ


Установка батареек

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, извлеките

все батарейки и вставьте их еще раз.

Поскольку аккумуляторный отсек фиксируется как минимум одним винтом, для замены батареек используйте соответствующий инструмент (отвертку).

Изменение единицы измерения веса

При поставке на весах установлена единица измерения «кг». Включите весы и ненадолго (прим. на 1–2 секунды) наступите на их поверхность одной ногой. Дождитесь, пока отобразится « кг». На задней стороне весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете изменить единицу измерения на «фунты» и «стоуны» (lb, st).




Установка весов

Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является в обязательном условии для точного измерения.

6. НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ДАННЫХ

Чтобы определить долю жировой массы в организме и другие физические показатели, необходимо сохранить в памяти личные данные пользователя.

Весы оснащены 10 ячейками памяти, которые позволяют, например, каждому члену семьи сохранять и снова вызывать свои личные данные.

1. Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
2. Включите весы и ненадолго (прим. на 1–2 секунды) наступите на их поверхность одной ногой. Дождитесь, пока отобразится « кг».
3. Начните настройку нажатием кнопки **SET**. На дисплее мигает первая ячейка памяти.
4. При помощи кнопки  /  выберите нужную ячейку памяти и подтвердите свой выбор нажатием кнопки **SET**.
5. Теперь Вы можете произвести следующие настройки:

Данные пользователя	Значения настроек
Пользователи/лица	от 1 до 10
Рост	от 100 до 220 см (от 3 футов-03 дюймов до 7 футов-03 дюймов)
Возраст	от 10 до 99 лет
Пол	мужской (♂), женский (♀)
Уровень активности	от 1 до 5

Уровни активности

При выборе уровня активности решающим является среднели-долгосрочное наблюдение.

Уровень активности	Физическая активность
1	Отсутствует.
2	Невысокая: небольшой объем легких физических нагрузок (например, пешие прогулки, легкие работы в саду, гимнастические упражнения).
3	Средняя: физические нагрузки не менее 2–4 раз в неделю по 30 минут.
4	Высокая: физические нагрузки не менее 4–6 раз в неделю по 30 минут.
5	Очень высокая: интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

- Изменение данных: нажмите кнопку или для быстрого прохождения удерживайте её нажатой.
- Подтверждение ввода: нажмите кнопку **SET**.
- После установки значений и их повторного отображения на дисплее появятся и символ выбранного пола / .
- После этого весы готовы к измерению. Если Вы не выполняете измерение, весы автоматически отключаются через несколько секунд.

7. ПРИМЕНЕНИЕ

7.1 Выполнение измерения

Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.

Общие советы

- Для получения сопоставимых результатов по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.
- При измерении важно: для определения доли жировой массы вставайте на весы босыми ногами, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены. Абсолютно сухие подошвы стоп или подошвы стоп с сильно ороговевшими участками кожи имеют слишком низкую проводимость, что может привести к неудовлетворительным результатам измерения.
- Во время взвешивания стойте прямо и неподвижно.
- После непривычно тяжелой физической нагрузки воздержитесь от измерений в течение нескольких часов.
- Встав утром, подождите примерно 15 минут, чтобы вода, содержащаяся в организме, распределилась по нему.

- Важно: значение имеют только тенденции, наблюдаемые в течение продолжительного периода времени. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.

Измерение веса, проведение диагностики

Включите весы (встаньте на весы и сразу сойдите с них или нажмите **SET**). Дождитесь, пока на дисплее отобразится «».

- Нажмите **SET**. После этого на дисплее начнет мигать название последней выбранной пользовательской памяти.
- На дисплее будут поочередно отображаться все пользовательские данные, пока не появится индикация .
- Встаньте на весы босиком. Обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах из нержавеющей стали, равномерно распределив вес на обе ноги.
- Вскоре на дисплее отобразятся результаты измерения.

УКАЗАНИЕ

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

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- Масса тела в кг
- процентное содержание жировой ткани **BF**, в %
- процентное содержание воды , в %
- процентное содержание мышечной ткани , в %
- Костная масса (доля минеральных веществ) , в кг
- Индекс массы тела (ИМТ)
- Уровень обмена веществ **kcal**, в ккал (BMR)
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.

Измерение только веса

Встаньте на весы в обуви. Стойте спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы немедленно начинают измерение.

Выключение весов

Весы выключаются автоматически.

7.2 Оценка результатов

Доля жировой массы

Ориентиром являются следующие значения жировой массы в % (за дополнительной информацией обратитесь к врачу).

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Умеренная	Высокая
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 %

Женщина

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

У спортсменов значения часто бывают ниже. В зависимости от вида спорта, интенсивности трени- ровок и конституции тела значения могут быть еще ниже указанных ориентировочных значений. Однако учитывайте, что чрезвычайно низкие показатели могут быть опасны для здоровья.

Доля тканевой жидкости

Доля тканевой жидкости в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Женщина

Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>60 %

В жировой массе содержится сравнительно мало воды. Поэтому у людей с большой долей жировой массы доля тканевой жидкости может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, развивающими выносливость, ориентировочные значения, наоборот, могут быть выше из-за небольшой доли жировой массы и большой доли мышечной массы.

На основании определения доли тканевой жидкости на этих весах нельзя делать какие-либо медицинские заключения, например, о скоплении жидкости, связанном с возрастными изменениями.

При необходимости проконсультируйтесь со своим врачом. Как правило, необходимо стремиться к большой доле тканевой жидкости.

Доля мышечной массы

Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
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 %

Женщина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
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	<32 %	31 – 36 %	>36 %
50 – 59	<31 %	29 – 34 %	>34 %
60 – 69	<30 %	28 – 33 %	>33 %
70 – 100	<29 %	27 – 32 %	>32 %

Масса костей

Наши кости, как и остальные ткани нашего тела, подвержены естественным процессам наращивания и уменьшения массы, а также процессам старения. Масса костей в детском возрасте быстро растет и достигает своего максимума к 30–40 годам. С увеличением возраста масса костей снова слегка снижается. Правильное питание (в частности, прием кальция и витамина D) и регулярная двигательная активность могут замедлить этот процесс. Целенаправленно наращивая мускулатуру, Вы сможете дополнительно увеличить стабильность костного скелета. Обратите внимание, что эти веса показывают не полную массу костей, а только минеральное содержание костей (без воды и органических веществ). Повлиять на массу костей практически невозможно, однако она незначительно колеблется в пределах влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол). Общепризнанных пред- писаний и рекомендаций не существует.

▲ ВНИМАНИЕ

Не путайте костную массу с плотностью кости. Плотность кости определяется только при медицинском исследовании (например, компьютерной томографии, ультразвуково- му исследовании). Поэтому делать какие-либо заключения об изменениях костей и твердости кости (например, остеопорозе) при помощи данных весов невозможно.

BMR (уровень основного обмена веществ)

Скорость основного обмена веществ (BMR = Basal Metabolic Rate) — это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для поддержания основных функций (например, если круглые сутки лежать в постели). Данное значение в значительной степени зависит от веса, роста и возраста. На диагностических весах данное значение отображается в единицах «ккал/день» и рассчитывается согласно научно признанной формуле Харриса-Бенедикта. Этот объем энергии необходим Вашему организму в любом случае и должен поступать в организм с едой. Если Вы продолжительное время получаете меньшее количество энергии, это может негативно отразиться на Вашем здоровье.

Индекс массы тела (BMI)

Индекс массы тела (BMI) - это число, которое часто используют при оценке массы тела человека.

Это число рассчитывается, исходя из массы тела человека и его роста, по следующей формуле: Индекс массы тела = масса тела : Рост². Единицей измерения индекса массы тела соответственно является [кг/м²]. Для взрослых людей (20 лет и старше) распределение по весу на основании BMI происходит следующим образом:

Категория		ВМІ (индекс массы тела)
Недостаточная масса тела	Острый дефицит массы	< 16
	Средний дефицит массы	16 – 16,9
	Легкий дефицит массы	17 – 18,4
Нормальный вес		18,5 – 24,9
Избыточный вес	Предожирение	25 – 29,9
Ожирение (избыточный вес)	Ожирение I-й степени	30 – 34,9
	Ожирение II-й степени	35 – 39,9
	Ожирение III-й степени	≥ 40

Ограничения

При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут наблюдаться у следующих групп людей:

- дети примерно до 10 лет;
- профессиональные спортсмены и культуристы;
- лица с повышенной температурой, проходящие лечение диализом, а также лица с симптомами отечности или остеопороза;
- лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (для лечения сердца и кровеносных сосудов);
- лица, принимающие сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты;
- лица с существенными анатомическими отклонениями ног (длина ног по отношению к росту человека значительно меньше или значительно больше).

Взаимосвязь результатов во времени

УКАЗАНИЕ

учтите, что значение имеют только долговременные тенденции. Кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости.

Интерпретация результатов должна учитывать изменение общей массы тела и процентной доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы, а также время, за которое произошло изменения.

Следует различать быстрые изменения в течение нескольких дней и изменения, происходящие со средней (в течение недель) и малой (в течение месяцев) скоростью.

За основной принцип принимается тот факт, что краткосрочные изменения почти всегда связаны с изменением содержания воды в организме, в то время как изменения, происходящие со средней и малой скоростью, могут касаться изменений доли жировой и мышечной массы.

- Если за короткое время вес снижается, а доля жировой массы увеличивается или сохраняется, Ваш организм всего лишь потерял жидкость (например, после тренировки, посещения сауны или диеты, направленной на быстрое снижение веса).
- Если вес увеличивается со средней скоростью, доля жировой массы уменьшается или сохраняется на том же уровне, то Вы, возможно, напротив, приобрели ценную мышечную массу.
- Если вес и доля жировой массы уменьшаются одновременно, Ваша диета работает: Вы теряете жировую массу.
- В идеале Вы должны поддерживать эффективность диеты при помощи физической активности, занятий фитнесом или силовыми видами спорта. Таким образом Вы можете увеличить долю мышечной массы в среднесрочный период.
- Значения долей жировой массы, тканевой жидкости или мышечной массы не следует суммировать (в мышечной ткани

также содержатся компоненты, в составе которых имеется тканевая жидкость).

7.3 Прочие функции

Замена батареек/индикатор необходимости замены батареек

Весы показывают, когда необходимо заменить батарейки. Если батарейки разрядились, на дисплее отображается Lo, и весы автоматически отключаются. В этом случае необходимо заменить батарейки (2x 3V CR 2032).

Поскольку аккумуляторный отсек фиксируется как минимум одним винтом, для замены батареек используйте соответствующий инструмент (отвертку).

УКАЗАНИЕ

- При замене батареек используйте батарейки того же типа, той же марки и такой же емкости.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы.
- Используйте батарейки, не содержащие тяжелых металлов.

8. ОЧИСТКА И УХОД

Время от времени протирайте весы мягкой, слегка увлажненной салфеткой. Не используйте весы снова до тех пор, пока поверхность весов полностью не высохнет.

ВНИМАНИЕ

- Не используйте едкие чистящие средства.
- Никогда не погружайте весы в воду. Категорически запрещается промывать весы проточной водой.
- При неиспользовании весов не ставьте на них посторонние предметы.
- Весы следует предохранять от ударов, воздействия влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры. Не устанавливайте их вплотную к источникам тепла (печам, радиаторам отопления).

9. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ?

Если при измерении веса регистрируются неисправности, на дисплее отображается следующее:

Возможные причины неполадок	Устранение
<p>Был превышен макс. допустимый вес 180 кг.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Неустойчивое положение. • Весы стоят неправильно. 	<p>Не превышать макс. допустимый вес.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стойте максимально неподвижно. • Установите весы на устойчивую ровную поверхность.
<p>Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Измерение повторить босиком. • При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв.
<p>Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 75%).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Измерение повторить босиком. • При необходимости слегка смочите подошвы.

10. УТИЛИЗАЦИЯ

В целях защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в стране использования прибора. Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов. Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



При возникновении вопросов обращайтесь в коммунальную организацию, занимающуюся утилизацией.

Информацию о приеме отслуживших приборов можно получить в местной администрации, организации по утилизации мусора или у продавца.

Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батарейки в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.

Эти знаки предупреждают о наличии в батарейках

токсичных веществ:

Pb = свинец,

Cd = кадмий,

Hg = ртуть.



11. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель	BF 180
Размеры	30 x 30 x 1,9 мм
Масса	1650 г
Диапазон измерения	5 – 180 кг
Индикация на дисплее	возможность считывания показаний дисплея с шагом 0,1 кг.
Точность при повторных измерениях	погрешность при повторных измерениях составляет +/- 0,4 кг (серия измерений: измерения выполнены подряд на тех же весах с максимально идентичным положением весов и человека)
Абсолютная точность	измеренное значение по сравнению с эталонным весом составляет +/- 1 % +0,1 кг. Например, при 40 кг отклонение равно +/- 0,5 кг, при 100 кг — +/- 1,1 кг.

Возможны технические изменения.

12. ГАРАНТИЯ

Более подробную информацию о гарантии и гарантийных условиях см. в прилагаемом гарантийном листе.



Uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi. Przestrzegać ostrzeżeń i wskazówek bezpieczeństwa. Zachować instrukcję obsługi do późniejszego wykorzystania. Udostępniać instrukcję obsługi innym użytkownikom. Przekazywać urządzenie wraz z instrukcją obsługi.

SPIS TREŚCI

1. Zawartość opakowania	41
2. Ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	41
3. Objaśnienie symboli	41
4. Opis urządzenia	42
5. Uruchomienie	42
6. Ustawianie danych użytkownika	42
7. Zastosowanie	43
8. Czyszczenie i konserwacja	45
9. Postępowanie w przypadku problemów	45
10. Utylizacja	45
11. Dane techniczne	45
12. Gwarancja	45

1. ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Urządzenie należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości nie używać urządzenia i skontaktować się z przedstawicielem handlowym lub napisać na podany adres serwisu.

- Waga diagnostyczna BF 250
- 2 x baterie 3V CR 2032
- Niniejsza instrukcja obsługi
- 1 x ulotka gwarancyjna

2. WAŻNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

▲ OSTRZEŻENIE

- **Urządzenie nie może być używane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.**
- Nie używać w czasie ciąży.
- Nie stawać na krawędzi wagi: Niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Baterie i wagę należy przechowywać miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (ryzyko uduszenia).
- Uwaga: Nie stawać na wadze mokrymi stopami ani nie wchodzić na nią, gdy jej powierzchnia jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!
- Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga przeznaczona do profesjonalnych zastosowań medycznych.
- Możliwość nastawy stopni wiekowych od 10 do 99 lat oraz ustawienia wzrostu od 100 do 220 cm (3-03" do 7-03").
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 180 kg (396 lb, 28 st). Wyniki pomiaru masy ciała oraz analizy masy kostnej są wyświetlane z dokładnością do 100 g (0,2 lb).



- Wyniki pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej, wody i tkanki mięśniowej są wyświetlane z dokładnością do 0,1%.
- Zapotrzebowanie kaloryczne jest podawane z dokładnością do 1 kcal.
- Ustawionymi fabrycznie jednostkami wagi są centymetry i kilogramy. Z tyłu wagi znajduje się przełącznik służący do zmiany jednostek na „funt” (lb) i „kamienie” (st).
- Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.
- Naprawy mogą być przeprowadzane tylko przez serwis Beurer lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji należy zawsze sprawdzić baterie i w razie potrzeby je wymienić.

Instrukcje bezpieczeństwa dotyczące postępowania z bateriami

▲ OSTRZEŻENIE

- **Zagrożenie wybuchem! Zagrożenie pożarowe!** Nieprzestrzeganie powyższych punktów może prowadzić do obrażeń ciała, przegrzania, wycieku, odpowietrzenia, pęknięcia, wybuchu lub pożaru baterii.
- W urządzeniu znajdują się baterie jednorazowe, których nie należy ładować.
- Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nigdy nie należy ładować, wymuszać rozładowywania, podgrzewać, demontować, otwierać, zgniatać, odkształcać, zamykać w szczelnym opakowaniu ani modyfikować baterii.
- Nigdy nie należy zwierać baterii ani styków baterii.
- Chronić baterie przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych, deszczem, gorącym i wodą.
- Wystawienie baterii na działanie skrajnie wysokiej temperatury lub bardzo niskiego ciśnienia powietrza może spowodować wybuch lub wyciek łatwopalnych cieczy i gazów.
- Uszkodzone i rozładowane baterie należy natychmiast zutylizować zgodnie z przepisami (patrz rozdział Utylizacja).
- Nie używać zmodyfikowanych lub uszkodzonych baterii.
- Zawsze wybierać odpowiedni typ baterii.
- Baterie należy zawsze wkładać prawidłowo i z uwzględnieniem biegunowości (+ / -).
- Nigdy nie należy użytkować jednocześnie w jednym urządzeniu baterii różniących się producentem, pojemnością (nowe i używane), rozmiarem ani typem.
- Jeśli z baterii wycieknie elektrolit, należy założyć rękawiczki ochronne i wyczyścić pojemnik na baterie suchą szmatką.
- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu z baterii ze skórą lub z oczami, przemyć podrażnione miejsce wodą i skontaktować się z lekarzem.
- **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie połknięcia niezwłocznie skontaktować się z lekarzem. Połknięcie może spowodować oparzenia chemiczne, poważne obrażenia wewnętrzne i śmierć.
- Nie wolno pozwalać dzieciom na wymianę baterii bez nadzoru osoby dorosłej.

▲ UWAGA

- Baterie należy przechowywać w dobrze wentylowanym, suchym i chłodnym miejscu, w nieprzewodzącym pojemniku, w którym baterie nie mogą ulec zwarciu między sobą ani przez inne metalowe przedmioty.
- Utrzymywać baterie w czystości i suchości.
- Baterie należy przechowywać w miejscu nienarażonym na działanie wody.
- Jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, należy wyjąć baterie z pojemnika na baterie.

WSKAZÓWKA

- Nie używać baterii akumulatorowych.

3. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

▲ OSTRZEŻENIE












Oznacza potencjalne niebezpieczeństwo. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do śmierci lub najcięższych obrażeń ciała.

▲ UWAGA

Oznacza potencjalne niebezpieczeństwo. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do lekkich lub niewielkich obrażeń ciała.

WSKAZÓWKA

Oznacza potencjalnie szkodliwą sytuację. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do uszkodzenia urządzenia lub jego otoczenia.

	Urządzenie nie może być używane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.
	Oznaczenie CE Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.
	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.
	Urządzenia elektrycznego nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami domowymi
	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego.
	Producent.
	Należy przeczytać instrukcję
	Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii
	Oznakowanie identyfikujące materiał opakowaniowy. A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura
	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Symbol importera

4. OPIS URZĄDZENIA

Odpowiednie rysunki znajdują się na stronie 3.

- 1 Wyświetlacz
- 2 Przycisk dotykowy na górnej stronie wagi ✓
- 3 Przycisk dotykowy na górnej stronie wagi SET
- 4 Przycisk dotykowy na górnej stronie wagi ^
- 5 Elektrody

5. URUCHOMIENIE

Wkładanie baterii

Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczającą baterię, a następnie założyć ją zgodnie z biegunowością do komory na baterie. Jeżeli waga nie będzie działać, wyciągnąć baterie i włożyć je ponownie.

Ponieważ komora baterii jest zabezpieczona przynajmniej jedną śrubką, w celu wymiany baterii należy użyć odpowiedniego narzędzia (śrubokrętu).

Zmiana jednostka wagi

Ustawioną fabrycznie jednostką wagi jest „kg”. Włączyć wagę, przez krótki czas (ok. 1–2 sekund) obciążając stopą powierzchnię ważeni. Odczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się „0,0 kg”. Z tyłu wagi znajduje się przycisk służący do przełączenia jednostek na „funty” i „kamienie” (lb, st).

Ustawianie wagi A

Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.

6. USTAWIANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA

Aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i inne parametry ciała, należy wczytać dane użytkownika.

W pamięci wagi można zachować dane 10 użytkowników. Umożliwia to zapis indywidualnych ustawień poszczególnych członków rodziny i ich wywołanie.

1. Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.
2. Włączyć wagę, przez krótki czas (ok. 1–2 sekund) obciążając stopą powierzchnię ważenia. Odczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się „0,0 kg”.
3. Rozpocząć ustawianie przyciskiem SET. Na wyświetlaczu migą pierwsza pozycja w pamięci.
4. Za pomocą przycisku ^/✓ wybrać odpowiednie miejsce w pamięci, a następnie potwierdzić przyciskiem SET.
5. Teraz można wykonać następujące ustawienia:





Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Użytkownik/osoby	1 do 10
Wzrost	100 do 220 cm (3'-03" do 7'-03")
Wiek	10 do 99 lat
Płeć	mężczyzna (♂), kobieta (♀)
Stopień aktywności	1 do 5

Stopnie aktywności

Przy wyborze stopnia aktywności decydujące jest uwzględnienie średniego i długiego okresu.

Stopień aktywności	Aktywność fizyczna
1	Brak.

Stopień aktywności	Aktywność fizyczna
2	Miała intensywność: niewielki i lekki wysiłek fizyczny (np. spacer, lekkie prace ogrodowe, ćwiczenia gimnastyczne).
3	Średnia intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 2 do 4 razy w tygodniu po 30 minut.
4	Duża intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 4 do 6 razy w tygodniu po 30 minut.
5	Barczo duża intensywność: intensywny wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna codziennie przez co najmniej godzinę.

- Zmiana wartości: nacisnąć przycisk   albo przytrzymać wciśnięty, w celu szybkiego przewijania.
- Potwierdzenie ustawień: Nacisnąć przycisk **SET**.
- Po ustaleniu i ponownym wyświetleniu wartości na wyświetlaczu pojawia się „□□□” oraz symbol wybranej płci  / .
- Waga jest po tym gotowa do pomiaru. Jeśli nie zostanie dokonany żaden pomiar, waga po kilku sekundach wyłączy się automatycznie.

7. ZASTOSOWANIE

7.1 Wykonanie pomiaru

Ustaw wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.

Ogólne wskazówki

- Aby zapewnić porównywalne wyniki, należy w miarę możliwości ważyć się o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wycieciu w toalecie, na czczo i bez ubrania.
- Ważne informacje dotyczące pomiaru: Pomiar tkanki tłuszczowej należy wykonywać tylko boso, a także celowo przy nieco wilgotnych podszwach stóp. Zupełnie suche lub pokryte odciskami podszwy mogą negatywnie wpłynąć na wyniki, ponieważ mają zbyt niską przewodność.
- W trakcie pomiaru należy stać nieruchomo w pozycji pionowej.
- Odczekać kilka godzin po niestandardowym wysiłku fizycznym.
- Początek około 15 minut po przebudzeniu, tak aby woda znajdująca się w organizmie została rozprowadzona.
- Należy pamiętać, że istotna jest tylko tendencja długoterminowa. Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj spowodowane utratą płynów; woda w organizmie ma duży wpływ na dobre samopoczucie.

Pomiar masy ciała i wykonanie pomiarów diagnostycznych




Włączyć wagę (wejść na chwilę na powierzchnię ważenia lub wciśnąć przycisk). Odczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się „□□□”.

- Nacisnąć **SET**; ostatnio wybrana pamięć użytkownika zacznie migać.
- Następnie zostaną wyświetlone po kolei wszystkie dane użytkownika, aż na wyświetlaczu pojawi się „□□□”.
- Stanąc boso na wadze, kładąc stopy na elektrodach ze stali nierdzewnej. Należy pamiętać, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się.
- Wkrótce po rozpoczęciu pomiaru zostaną wyświetlone jego wyniki.

WSKAZÓWKA

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

Wyświetlone zostaną następujące dane:

- Masa ciała w kg
- Udział tkanki tłuszczowej BF, w %
- Udział wody , w %
- Udział mięśni , w %
- Masa kostna (zawartość minerałów) , w kg
- Wskaźnik masy ciała BMI
- Podstawowa przemiana materii kcal, w kcal (BMR)
- Na zakończenie, zostaną wyświetlone po kolei wszystkie pomierzone wartości, po czym waga wyłączy się automatycznie.

Pomiar tylko masy ciała

Stanąc w butach na wadze. Należy stać spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Waga natychmiast rozpoczyna pomiar.

Wyłączanie wagi

Waga wyłączy się automatycznie.

7.2 Interpretacja wyników

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

Poniższe procentowe wartości zawartości tkanki tłuszczowej mają charakter orientacyjny (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy zwrócić się do lekarza).

Mężczyzna

Wiek	mało	standardowo	umiarkowanie	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	standardowo	umiarkowanie	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 stwierdza się często niższą wartość. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności ćwiczeń i budowy ciała zawartość tkanki tłuszczowej może być mniejsza od podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że przy bardzo niskich wartościach może istnieć zagrożenie dla zdrowia.

Procentowa zawartość wody

Ilość wody w organizmie wyrażona w % mięśni się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

Wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Kobieta

Wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>60 %

W tkance tłuszczowej znajduje się stosunkowo mało wody. W przypadku osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może być mniejsza od wartości orientacyjnych. U sportowców wytrzymałościowych wartości orientacyjne mogą zostać przekroczone ze względu na niski poziom tłuszczu i wysoką wartość procentową tkanki mięśniowej.

Na podstawie pomiaru poziomu wody nie można wyciągać wniosków o stanie zdrowia, np. na temat zatrzymywania wody w organizmie, które jest związane z wiekiem. W razie potrzeby należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo założeniem jest dążenie do wysokiej zawartości wody w organizmie.

Tkanka mięśniowa

Ilość tkanki mięśniowej w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

Wiek	mało	standardowo	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	standardowo	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	<32 %	31 – 36 %	>36 %
50 – 59	<31 %	29 – 34 %	>34 %
60 – 69	<30 %	28 – 33 %	>33 %
70 – 100	<29 %	27 – 32 %	>32 %

Masa kostna

Nasze kości, podobnie jak reszta ciała, podlegają naturalnym procesom rozwoju, degradacji i starzenia. Ilość masy kostnej zwiększa się szybko w okresie dzieciństwa i osiąga wartość maksymalną w wieku 30–40 lat. Z wiekiem ubywa tkanki kostnej. W wyniku stosowania zdrowej diety (bogatej w wapń i witaminę D) oraz dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym można w pewnym stopniu zapobiec degradacji masy kostnej. Przez celowe budowanie mięśni można dodatkowo zwiększyć stabilność swojego układu kostnego.

Należy pamiętać, że waga nie wskazuje całej masy kostnej, lecz jedynie udział minerałów kostnych (bez udziału wody i innych substancji organicznych). Mamy niewielki wpływ na masę kostną. Jednak może się ona zmieniać w zależności od pewnych czynników

(takich jak masa, wzrost, wiek, płeć). Nie istnieją uznane wytyczne ani zalecenia.

▲ UWAGA

Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości.

Gęstość kości można określić tylko na podstawie badań medycznych (np. tomografii komputerowej, USG). W związku z tym nie można wyciągać wniosków o zmianach w kościach i ich twardości (np. o osteoporozie), bazując na wynikach pomiaru tej wagi.

BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii potrzebna organizmowi w stanie całkowitego spoczynku do utrzymania podstawowych funkcji życiowych (np. leżąc w łóżku przez 24 godziny). Ta wartość zależy głównie od wagi, wzrostu i wieku.

W przypadku wagi diagnostycznej wskaźnik ten jest wyświetlany w jednostce kcal/dzień i obliczany na podstawie naukowo uznanego wzoru Harrisa i Benedicta.

Jest to niezbędna ilość energii dla organizmu, którą należy dostarczyć z pożywieniem. Długotrwale dostarczanie zbyt małej ilości energii może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie.

Wskaźnik masy ciała BMI

Wskaźnik masy ciała (BMI) to wartość często wykorzystywana do oceny wagi ciała. Wielkość ta jest obliczana na podstawie wagi ciała i wzrostu. Oblicza się ją według następującego wzoru: wskaźnik masy ciała (BMI) = waga ciała: wzrost². Jednostką BMI jest zatem [kg/m²]. Klasyfikacja masy ciała na podstawie BMI w przypadku osób dorosłych (powyżej 20 lat) odbywa się w oparciu o poniższe wartości:

Kategoria		Współczynnik BMI
Niedowaga	Duża niedowaga	< 16
	Średnia niedowaga	16 – 16,9
	Lekka niedowaga	17 – 18,4
Waga prawidłowa		18,5 – 24,9
Nadwaga	Zagrożenie otyłością	25 – 29,9
Otyłość (nadwaga)	I stopień otyłości	30 – 34,9
	II stopień otyłości	35 – 39,9
	III stopień otyłości	≥ 40

Ograniczenia

Przy pomiarze tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą pojawić się niewiarygodne i odbiegające od rzeczywistości wyniki.

Może to dotyczyć:

- dzieci poniżej 10. roku życia;
- sportowców wyczynowych i kulturystów;
- osób z gorączką, dializowanych, z objawami obrzęku lub osteoporozą;
- osób zażywających leki sercowo-naczyniowe (na schorzenia układu sercowo-naczyniowego);
- osób zażywających leki rozszerzające lub zwężające naczynia krwionośne;
- osób o zaburzonych proporcjach długości nóg w stosunku do całkowitego wzrostu (nogi znacznie krótsze lub dłuższe).

Związek między wynikami a długością czasu obserwacji

WSKAZÓWKA

Należy pamiętać, że największe znaczenie mają tylko tendencje długoterminowe. Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj uwarunkowane utratą płynów.

Interpretację wyników przeprowadza się na podstawie zmiany całkowitej masy ciała oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody, a także okresu, w jakim zmiany te nastąpiły. Należy odróżnić gwałtowne zmiany (w ciągu kilku dni) od zmian średnioterminowych (tygodnie) i długoterminowych (miesiące). Podstawową zasadą jest to, że krótkoterminowe zmiany w masie reprezentują prawie wyłącznie zmiany w zawartości wody, podczas gdy średnio- i długoterminowe mogą dotyczyć zawartości tłuszczu i mięśni.

- Jeśli w krótkim czasie nastąpi spadek masy ciała, a ilość tkanki tłuszczowej wzrosnie lub pozostanie na tym samym poziomie, świadczy to o spadku zawartości wody – na przykład po treningu, saunie lub szybkim spadku masy ciała w wyniku restrykcyjnej diety odchudzającej.
- Jeśli masa ciała zwiększa się w średnim czasie, a ilość tkanki tłuszczowej spada lub pozostaje niezmienną, może to oznaczać zwiększenie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli następuje jednoczesny spadek masy ciała i ilości tkanki tłuszczowej, oznacza to, że dieta jest skuteczna i następuje utrata masy tkanki tłuszczowej.
- Idealnym rozwiązaniem jest wspomaganie skuteczności diety aktywnością fizyczną, treningiem fitness i siłowym. Pozwala to w średnim czasie na zwiększenie tkanki mięśniowej.
- Nie można dodawać ilości tkanki tłuszczowej, wody zawartej w organizmie ani tkanki mięśniowej (tkanka mięśniowa zawiera również składniki pochodzące z wody zawartej w organizmie).

7.3 Pozostałe funkcje

Wymiana baterii / wskaźnik zużycia baterii

Waga jest wyposażona we wskaźnik naładowania baterii. W przypadku używania wagi ze zbyt słabą baterią na wyświetlaczu pojawi się napis „Lo” i nastąpi automatyczne wyłączenie wagi. Należy wtedy wymienić baterie (2 x baterie 3V CR 2032). Ponieważ komora baterii jest zabezpieczona przynajmniej jedną śrubką, w celu wymiany baterii należy użyć odpowiedniego narzędzia (śrubokrętu).

▲ WSKAZÓWKA

- Do wymiany używać baterii tego samego typu, marki i o identycznej pojemności.
- Nie używać akumulatorów wielokrotnego ładowania.
- Stosować baterie niezawierające metali ciężkich.

8. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Od czasu do czasu należy wyczyścić powierzchnię wagi miękką, lekko zwilżoną ściereczką. Nie używać wagi do czasu całkowitego wyschnięcia powierzchni.

WSKAZÓWKA

- Nie stosować żadnych ostrych środków czyszczących.
- Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nie płukać wagi pod bieżącą wodą.
- Nie stawiać żadnych przedmiotów na wadze, gdy nie jest ona używana.
- Należy chronić wagę przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami oraz dużymi wahaniami temperatury. Urządzenie nie powinno znajdować się zbyt blisko źródeł ciepła (np. pieców, grzejników).

9. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU PROBLEMÓW

W przypadku wykrycia błędu podczas pomiaru komunikat na wyświetlaczu będzie następujący:

Możliwe przyczyny usterek	Czynności korygujące
Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 180 kg. <ul style="list-style-type: none"> • Użytkownik porusza się. • Waga ustawiona niestabilnie. 	Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia. <ul style="list-style-type: none"> • W miarę możliwości należy stać spokojnie. • Ustawić wagę na równym i stabilnym podłożu.
Za wysoki jest opór elektryczny między elektrodami i podszewkami stóp (np. w przypadku zrogowaciałej skóry).	<ul style="list-style-type: none"> • Powtórzyć badanie na boso. • Jeżeli trzeba, należy nieco zmoczyć podszewki stóp. Jeżeli to konieczne, usunąć zrogowacenia ze skóry podeszwy stóp.
Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru (mniej niż 5% lub powyżej 75%).	<ul style="list-style-type: none"> • Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. • Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.

10. UTYLIZACJA

W związku z wymogami ochrony środowiska urządzenia po zakończeniu eksploatacji nie należy wyrzucać wraz z odpadami domowymi. Należy je oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie odbioru w swoim kraju. Przestrzegać lokalnych przepisów dotyczących utylizacji materiałów. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



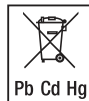
Wszelkie pytania kierować do lokalnego urzędu odpowiedzialnego za utylizację odpadów.

Informacje na temat punktów odbioru używanych urządzeń można uzyskać w lokalnym urzędzie gminy lub miasta, w zakładach oczyszczania lub od sprzedawcy.

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.

Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

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



Zużyty sprzęt może mieć szkodliwy wpływ na środowisko i zdrowie ludzi z uwagi na potencjalną zawartość niebezpiecznych substancji, mieszanin oraz części składowych. Gospodarstwo domowe spełnia ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku surowców wtórnych, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Na tym etapie kształtuje się postawy, które wpływają na zachowanie wspólnego dobra jakim jest czyste środowisko naturalne.

11. DANE TECHNICZNE

Model:	BF 180
Wymiary:	30 x 30 x 1,9 cm
Masa:	1650 g
Zakres pomiaru:	5 – 180 kg
Wyświetlacz:	Wartości są wyświetlane przez wyświetlacz w krokach co 0,1 kg.

Powtarzalność:	Tolerancja pomiarów w przypadku powtarzalnych pomiarów wynosi +/- 0,4 kg (pomiar następujące bezpośrednio po sobie na tej samej wadze z możliwie identycznym położeniem wagi i osoby).
Absolutna dokładność:	Odchyłka wartości mierzonej w stosunku do faktycznej masy wynosi +/- 1% +0,1 kg. Np. w przypadku 40 kg odpowiada to +/- 0,5 kg, w przypadku 100 kg odpowiada to +/- 1,1 kg.

Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian technicznych.

12. GWARANCJA

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i warunków gwarancji podano w załączonej ulotce gwarancyjnej.



Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. Volg de waarschuwingen en veiligheidsopmerkingen op. Bewaar de gebruiksaanwijzing voor later gebruik. Zorg ervoor dat de gebruiksaanwijzing toegankelijk is voor andere gebruikers. Geef als u het apparaat aan iemand anders geeft, ook de gebruiksaanwijzing mee.

INHOUDSOPGAVE

1. Bij levering inbegrepen	46
2. Belangrijke veiligheidsopmerkingen	46
3. Verklaring van de symbolen	47
4. Beschrijving van het apparaat	47
5. Ingebruikname	47
6. Gebruikersgegevens instellen	47
7. Gebruik	48
8. Reiniging en onderhoud	50
9. Wat te doen bij problemen	50
10. Afvoeren	50
11. Technische gegevens	50
12. Garantie	50

1. BIJ LEVERING INBEGREPEN

Controleer of de buitenkant van de verpakking van het apparaat intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.

- Diagnoseweegschaal BF 180
- 2x 3V CR 2032 batterijen
- Deze gebruikshandleiding
- 1 garantieblad

2. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSOPMERKINGEN

▲ WAARSCHUWING

- **Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.**



- Gebruik het apparaat niet tijdens de zwangerschap.
- Ga niet op een van de buitenste randen van de weegschaal staan: kantelgevaar!
- Het inslikken van batterijen kan levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen en de weegschaal buiten bereik van kleine kinderen. Zoek direct medische hulp als er een batterij is ingeslikt.
- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en stap niet op de weegschaal wanneer het oppervlak vochtig is – gevaar voor uitglijden!
- Let op dat er om technische redenen meetoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.
- Leeftijden van 10 tot 99 jaar- en lengte-instellingen van 100 tot 220 cm (3-03" tot 7-03") zijn vooraf ingesteld.
- De weegschaal mag met max. 180 kg (396 lb/28 st) worden belast. Bij het meten van het gewicht en bij het bepalen van de

botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gram (0,2 lb).

- De meetresultaten van de percentages lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- De caloriebehoefte wordt weergegeven in stappen van 1 kcal.
- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheden "kg" en "cm". Aan de achterzijde van de weegschaal bevindt zich een insteltoets waarmee u de eenheid in "pond" (lb) of "stone" (st) kunt wijzigen.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice van Beurer of door een geautoriseerd verkooppunt worden uitgevoerd. Controleer voordat u een klacht indient eerst de batterijen en vervang deze als dat nodig is.

Veiligheidsrichtlijnen met betrekking tot het gebruik van batterijen

▲ WAARSCHUWING

- **Explosiegevaar! Brandgevaar!** Wanneer de volgende punten niet in acht worden genomen, kan dit persoonlijk letsel of oververhitting, lekkage, ontluchting, breuk, explosie of brand van de batterij tot gevolg hebben.
- Dit apparaat bevat niet-oplaadbare batterijen die niet opgeladen mogen worden.
- Gooi batterijen niet in vuur.
- Laad de batterijen nooit op, ontlad ze niet geforceerd, verhit ze niet, haal ze niet uit elkaar, open ze niet, hak ze niet in stukken, vervorm ze niet, kapsel ze niet in en pas ze ook niet aan.
- Voorkom kortsluiting van de batterijen en van de contacten van het batterijvak.
- Bescherm de batterijen tegen direct zonlicht, regen, hitte en water.
- Als batterijen worden blootgesteld aan een omgeving met extreem hoge temperaturen of een extreem lage luchtdruk, kan dit een explosie of lekkage van ontvlambare vloeistoffen en gassen tot gevolg hebben.
- Voer defecte en lege batterijen meteen volgens de voorschriften af (zie hoofdstuk Verwijderen).
- Gebruik geen gewijzigde of beschadigde batterijen.
- Kies altijd het juiste type batterij.
- Plaats batterijen altijd op de juiste wijze en let daarbij op de juiste polariteit (+/-).
- Gebruik nooit batterijen van verschillende fabrikanten, met verschillende capaciteiten (nieuw en gebruikt) of van verschillende formaten of verschillende types door elkaar in één apparaat.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Als vloeistoef uit een batterij in aanraking komt met de huid of ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- **Gevaar voor inslikken!** Bewaar batterijen buiten bereik van kinderen. Roep bij inslikken onmiddellijk de hulp van een arts in. Inslikken kan chemische brandwonden, ernstig inwendig letsel en overlijden tot gevolg hebben.

- Laat kinderen nooit zonder toezicht van een volwassene batterijen vervangen.

▲ VOORZICHTIG




- Bewaar batterijen in goed geventileerde, droge en koele ruimtes in een niet-geleidende verpakking waarin de batterijen niet onderling of door andere metalen voorwerpen kunnen worden kortgesloten.
- Houd batterijen schoon en droog.
- Houd batterijen uit de buurt van water.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.

LET OP



- Gebruik geen oplaadbare batterijen.

3. VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

Op het apparaat, in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje van het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:


	WAARSCHUWING
	Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet vermeden wordt, kan het de dood of ernstig letsel tot gevolg hebben.
	VOORZICHTIG
	Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet vermeden wordt, kan het apparaat of iets in de omgeving daarvan beschadigd raken.
	LET OP
	Duidt op een mogelijk schadelijke situatie. Indien deze niet vermeden wordt, kan het apparaat of iets in de omgeving daarvan beschadigd raken.

	Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.
	CE-markering Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.
	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziatische Economische Unie (EEU).
	Het (elektrisch) apparaat mag niet met het huisvuil worden weggegooid
	Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, mogen niet met het huisvuil worden weggegooid.
	Fabrikant
	Instructie lezen
	UKCA-markering (UK Conformity Assessed)
	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton

	Scheid het product en de verpakkingcomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Importeursymbool

4. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT

De bijbehorende tekeningen zijn afgebeeld op pagina 3.

- 1 Display
- 2  - Sensortoets op de bovenkant van de weegschaal
- 3 **SET** - Sensortoets op de bovenkant van de weegschaal
- 4  - Sensortoets op de bovenkant van de weegschaal
- 5 Elektroden


5. INGEBRUIKNAME

Batterijen plaatsen

Trek, indien aanwezig, de isolatiestrip bij het afdekplaatje van het batterijvakje van de batterij of verwijder de isolatiefolie van de batterij en plaats de batterij zoals aangegeven in het apparaat. Wanneer de weegschaal niet werkt, verwijdert u de batterijen volledig en plaatst u deze opnieuw.

Gebruik geschikt gereedschap (schroevendraaier) om de batterij te wisselen, omdat het batterijvak met minstens één schroef vastzit.

Gewichtseenheid wijzigen

Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheid "kg". Schakel de weegschaal in door het weegschaaloppervlak kort (ca. 1-2 seconden) met een voet te belasten. Wacht tot " kg" wordt weergegeven. Aan de achterzijde van de weegschaal bevindt zich een toets waarmee de eenheid in "pond" of "stone" (lb/st) kan worden gewijzigd.




Weegschaal plaatsen

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.

6. GEBRUIKERSGEGEVENS INSTELLEN

Om uw lichaamsvetpercentage en andere lichaamswaarden te kunnen vaststellen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen voor het opslaan van de persoonlijke instellingen van bijvoorbeeld uw gezinsleden en uzelf. Deze instellingen kunt u vervolgens weer opvragen.

1. Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.
2. Schakel de weegschaal in door het weegschaaloppervlak kort (ca. 1-2 seconden) met een voet te belasten. Wacht tot " kg" wordt weergegeven.
3. Start het configureren van instellingen met de toets **SET**. Op het display knippert de eerste geheugenplaats.
4. Selecteer de gewenste geheugenplaats met de  /  -toets en bevestig de selectie met de **SET**-toets.
5. Nu kunt u de volgende instellingen configureren:

Gebuitersgegevens	Instelwaarden
Gebuiters/personen	1 tot 10
Lengte	100 tot 220 cm (3'-03" tot 7'-03")
Leeftijd	10 tot 99 jaar

Geslacht	man (♂), vrouw (♀)
Activiteitsniveau	1 tot 5

Activiteitsniveaus

Bij het selecteren van het activiteitsniveau is de middellange- en langetermijnbeschouwing doorslaggevend.

Activiteitsniveau	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen).
3	Gemiddeld: lichamelijke inspanning, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
4	Veel: lichamelijke inspanning, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
5	Zeer veel: intensieve lichamelijke inspanning, intensieve training of zware lichamelijke werkzaamheden, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

1. Waarden veranderen: knop \wedge/\vee indrukken of voor snelle doorloop ingedrukt houden.
2. Invoer bevestigen: knop **SET** indrukken.
3. Nadat u de waarden hebt ingesteld en deze herhaaldelijk zijn weergegeven, worden op het display „U, U” en het symbool voor het geselecteerde geslacht $\♂/\♀$ weergegeven.
4. Daarna is de weegschaal klaar voor gebruik. Wanneer er niet wordt gewogen, gaat de weegschaal na enkele seconden automatisch uit.

7. GEBRUIK

7.1 Meting uitvoeren

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.

Algemene tips

- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (bij voorkeur 's ochtends), nadat u naar het toilet bent geweest, nuchter en zonder kleding, om vergelijkbare resultaten te bereiken.
- Belangrijk bij de meting: Voor het bepalen van het lichaamsvet moet de meting op blote voeten worden uitgevoerd. Het kan daarbij zinvol zijn om uw voetzolen licht te bevochtigen. Helaas droge voetzolen of voetzolen met veel eelt kunnen onbevredigende resultaten opleveren, omdat ze niet voldoende geleiden.
- Zorg ervoor dat u tijdens het wegen stil en recht staat.
- Wacht na zware lichamelijke inspanning enkele uren met wegen.
- Wacht nadat u bent opgestaan ongeveer 15 minuten met wegen, zodat het water in uw lichaam zich kan verdelen.
- Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamswater is echter van groot belang voor het welzijn.

Gewicht meten, diagnose uitvoeren

Schakel de weegschaal in (ga kort op het weegschaaloppervlak staan of druk op **SET**). Wacht tot „U, U” wordt weergegeven.

- Druk op de **SET**-toets, daarna knippert het laatst geselecteerde gebruikersgeheugen.

- Vervolgens worden alle gebruikersgegevens achtereenvolgens weergegeven tot de weergave „U, U” verschijnt.
- Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig met beide benen en met uw gewicht gelijkmatig verdeeld op de roestvrijstalen elektroden staat.
- Kort daarna worden de meetresultaten weergegeven.

BELANGRIJK

Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijben. De meting kan dan niet correct worden uitgevoerd.

De volgende gegevens worden weergegeven:

- Lichaamsgewicht in kg
- Percentage lichaamsvet BF, in %
- Vochtpercentage \approx , in %
- Botmassa $\text{■}\text{■}\text{■}$, in %
- Botmassa (mineraalgehalte) \bullet , in kg
- Body Mass Index (BMI)
- Caloriebehoefte in rust kcal, in kcal (BMR)
- Nu worden nog eens achter elkaar alle gemeten waarden getoond, daarna schakelt de weegschaal zichzelf uit.

Alleen gewicht meten

Ga met uw schoenen aan op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting.

Weegschaal uitschakelen

De weegschaal wordt automatisch uitgeschakeld.

7.2 Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden in % zijn een richtlijn (raadpleeg voor meer informatie uw arts!)

Man

Leeftijd	Weinig	Normaal	Middelmatig	Veel
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 %

Vrouw

Leeftijd	Weinig	Normaal	Middelmatig	Veel
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 %

Bij sporters wordt vaak een lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de beoefende sport, de trainingsinstentiteit en de lichamelijke gesteldheid kunnen waarden worden bereikt die nog onder de vermelde richtwaarden liggen. Houd er echter rekening mee dat er bij

extreem lage waarden sprake kan zijn van gevaren voor de gezondheid.

Percentage lichaamswater

Het lichaamswater in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Vrouw

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>60 %

Lichaamsvet bevat relatief weinig water. Bij personen met een hoog percentage lichaamsvet kan het percentage lichaamswater daarom onder de richtwaarden liggen. Bij duursporters kunnen de richtwaarden vanwege een laag vetpercentage en een grote spiermassa juist overschreden worden.

De bepaling van het lichaamswater met deze weegschaal is niet geschikt om medische conclusies te trekken over bijvoorbeeld leeftijdsgebonden vochtophopingen. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet naar een zo hoog mogelijk percentage lichaamswater worden gestreefd.

Spiermassa

De spiermassa in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel
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 %

Vrouw

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel
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	<32 %	31 – 36 %	>36 %
50 – 59	<31 %	29 – 34 %	>34 %
60 – 69	<30 %	28 – 33 %	>33 %
70 – 100	<29 %	27 – 32 %	>32 %

Botmassa

Onze botten zijn net zoals de rest van ons lichaam onderhevig aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen. De botmassa neemt tijdens de kinderjaren snel toe en bereikt het maximum als we 30 tot 40 jaar zijn. Naarmate we ouder worden, neemt de botmassa dan weer iets af. Met gezonde voeding (met name calcium en vitamine D) en regelmatige lichamelijke beweging kunt u deze afbraak voor een deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken. Houd er rekening mee dat deze weegschaal niet de complete botmassa

aangeeft, maar alleen het botmineraalgehalte (zonder vocht en zonder organische stoffen). De botmassa kan amper worden beïnvloed, maar schommelt licht binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Hiervoor bestaan geen erkende richtlijnen en aanbevelingen.

▲ LET OP

Verwar de botmassa niet met de botdichtheid.

De botdichtheid kan alleen bij een medisch onderzoek (bijvoorbeeld computertomografie of echoscopie) worden vastgesteld. Daarom kunnen er met deze weegschaal geen conclusies met betrekking tot veranderingen van de botten en de hardheid van de botten (bijvoorbeeld osteoporose) worden getrokken.

BMR

De caloriebehoefte in rust (BMR = Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor het in werking houden van de basisfuncties (bijvoorbeeld als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in belangrijke mate afhankelijk van het gewicht, de lichaamslengte en de leeftijd. De waarde wordt bij de diagnoseweegschaal weergegeven in de eenheid kcal/dag en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedict-formule berekend. Deze hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval nodig en moet in de vorm van voeding in het lichaam worden opgenomen. Als u gedurende langere tijd minder energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.

Body Mass Index (queteletindex)

De Body Mass Index (BMI) is een getal dat vaak wordt gebruikt voor de beoordeling van het lichaamsgewicht. Het getal wordt berekend met de waarden van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. De formule hiervoor is: $\text{Body Mass Index} = \frac{\text{Lichaamsgewicht}}{\text{Lichaamslengte}^2}$. De eenheid voor BMI is daarom $[\text{kg}/\text{m}^2]$. De gewichtsindeeling op basis van de BMI wordt bij volwassenen (vanaf 20 jaar) aan de hand van de volgende waarden bepaald:

Categorie		BMI
Ondergewicht	Sterk ondergewicht	< 16
	Matig ondergewicht	16 – 16,9
	Licht ondergewicht	17 – 18,4
Normaal gewicht		18,5 – 24,9
Overgewicht	Pre-obesitas	25 – 29,9
Obesitas (Overgewicht)	Obesitas niveau I	30 – 34,9
	Obesitas niveau II	35 – 39,9
	Obesitas niveau III	≥ 40

Beperkingen

Bij het vaststellen van het lichaamsvet en de andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke waarden ontstaan bij:

- Kinderen die jonger zijn dan 10 jaar,
- Wedstrijdsporters en bodybuilders,
- Personen met koorts, een dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,
- Personen die cardiovasculaire medicatie innemen (voor het hart en vaatstelsel),
- Personen die bloedvatverwijdende of bloedvatvernauwende medicatie innemen,
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen in verhouding tot de gehele lichaamslengte (lengte van de benen aanzienlijk korter of langer).

Trends in de resultaten

BELANGRIJK

Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies.

Bij de interpretatie van de resultaten wordt uitgegaan van veranderingen in het totaalgewicht en in het percentage lichaamsvet, het percentage lichaamswater en de spiermassa, en de tijdsduur waarin deze veranderingen hebben plaatsgevonden.

Snelle veranderingen binnen enkele dagen moeten worden onderscheiden van veranderingen op middellange termijn (binnen enkele weken) en veranderingen op lange termijn (binnen enkele maanden). In principe geldt dat veranderingen van het gewicht op korte termijn bijna uitsluitend veranderingen van het watergehalte zijn, terwijl veranderingen op middellange en lange termijn ook het vetpercentage en de spiermassa kunnen betreffen.

- Als het gewicht op korte termijn afneemt, terwijl het percentage lichaamsvet toeneemt of gelijk blijft, hebt u alleen vocht verloren – bijv. na een training, een bezoek aan de sauna of een dieet dat enkel gericht is op snel afvallen.
- Als het gewicht op middellange termijn toeneemt en het percentage lichaamsvet afneemt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk afnemen, werkt uw dieet – u verliest vetmassa.
- In het ideale geval doet u tijdens uw dieet ook aan lichamelijke activiteit en fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u op middellange termijn uw spiermassa vergroten.
- Lichaamsvet, lichaamswater of spiermassa mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen van lichaamswater).

7.3 Overige functies

Batterijen vervangen/batterijvervangingsindicator

Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Wanneer u de weegschaal met bijna lege batterijen gebruikt, wordt op het display "Lo" weergegeven en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dat geval moeten de batterijen worden vervangen (2x 3V CR 2032).

Gebruik geschikt gereedschap (schroevendraaier) om de batterij te wisselen, omdat het batterijvak met minstens één schroef vastzit.

AANWIJZING

- Gebruik altijd batterijen van hetzelfde type, hetzelfde merk en dezelfde capaciteit wanneer u de batterijen vervangt.
- Gebruik geen oplaadbare accu's.
- Gebruik geen batterijen die zware metalen bevatten.

8. REINIGING EN ONDERHOUD

Reinig het oppervlak van de weegschaal geregeld met een licht vochtigde doek. Gebruik de weegschaal pas weer als het oppervlak van de weegschaal volledig droog is.

▲ LET OP

- Gebruik geen bijtende schoonmaakproducten.
- Dompel de weegschaal nooit onder in water. Spoel de weegschaal nooit af onder stromend water.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal wanneer de weegschaal niet wordt gebruikt.

- Stel de weegschaal niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen).

9. WAT TE DOEN BIJ PROBLEMEN

Wanneer de weegschaal bij de meting een fout vaststelt, wordt het volgende weergegeven:

Mogelijke oorzaken van de fout	Oplossing
De maximale draagcapaciteit van 180 kg is overschreden. <ul style="list-style-type: none">• Probeer zo min mogelijk te bewegen.• Plaats de weegschaal op een stevige, vlakke ondergrond.	Alleen het maximaal toegestaan gewicht wegen. <ul style="list-style-type: none">• Probeer zo min mogelijk te bewegen• Plaats de weegschaal op een stevige, vlakke ondergrond.
De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	<ul style="list-style-type: none">• De meting herhalen met blote voeten.• Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen.
Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 75%).	<ul style="list-style-type: none">• De meting herhalen met blote voeten.• Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

10. AFVOEREN

Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land. Neem de plaatselijke voorschriften voor het afvoeren van de materialen in acht. Voer het apparaat af conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Neem bij vragen contact op met de verantwoordelijke instantie voor afvalverwijdering in uw gemeente.

Voor inzamelpunten van oude apparatuur kunt u contact opnemen met uw gemeente, bijvoorbeeld met het gemeentebestuur, met de lokale afvalverwerkingsdienst of met de verkoper.

Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

- Pb = batterij bevat lood,
- Cd = batterij bevat cadmium,
- Hg = batterij bevat kwik.



11. TECHNISCHE GEGEVENS

Model:	BF 180
Afmetingen:	30 x 30 x 1,9 cm
Gewicht:	1650 g
Meetbereik:	5 – 180 kg
Displayweergave:	De waarden op het display worden in stappen van 0,1 kg weergegeven.

Precisie:	De meettolerantie bij herhalingsmetingen is +/- 0,4 kg (meting meerdere malen meteen na elkaar op dezelfde weegschaal met indien mogelijk dezelfde stand van weegschaal en persoon).
Absolute precisie:	De meetwaarde in vergelijking tot een geijkt gewicht is +/- 1% +0,1 kg, bij 40 kg komt dit bijv. overeen met +/- 0,5 kg en bij 100 kg met +/- 1,1 kg.

Technische wijzigingen voorbehouden.

12. GARANTIE

Meer informatie over de garantie en garantievoorwaarden vindt u in het meegeleverde garantieblad.



Læs denne betjeningsvejledning omhyggeligt igennem. Overhold advarslerne og sikkerhedsanvisningerne. Opbevar betjeningsvejledningen til senere brug. Gør betjeningsvejledningen tilgængelig for andre brugere. Vedlæg også betjeningsvejledningen ved overdragelse af apparatet.

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Leveringsomfang.....	51
2. Vigtige sikkerhedsanvisninger	51
3. Symbolforklaring	51
4. Beskrivelse af apparatet	52
5. Ibrugtagning	52
6. Indstilling af brugerdata.....	52
7. Anvendelse.....	52
8. Rengøring og vedligeholdelse	54
9. Sådan løser du driftsproblemer.....	55
10. Bortskaffelse.....	55
11. Tekniske specifikationer	55
12. Garanti.....	55

1. LEVERINGSOMFANG

Kontrollér, at apparatets emballage er ubeskadiget, og at alt indhold er i æsken. Kontrollér for brug, at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at alt emballagemateriale er fjernet. Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte serviceadresse.

- Diagnosevægt BF 180
- 2x 3V CR 2032 batterier
- Denne betjeningsvejledning
- 1 x garantifolder

2. VIGTIGE SIKKERHEDSANVISNINGER

▲ ADVARSEL

- **Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.**



- Apparatet må ikke anvendes under graviditet.
- Stå ikke på den yderste del af vægtens ene side: Fare for at vippe!
- Batterierne kan være livsfarlige hvis de sluges. Opbevar derfor både batterierne og vægten utilgængeligt for børn. Søg straks lægehjælp, hvis der er blevet slugt et batteri.
- Hold emballagen uden for børns rækkevidde (fare for kvælning).
- Stå ikke op på vægten med våde fødder, eller når overfladen er fugtig. Der er risiko for at glide!
- Vær opmærksom på, at der af tekniske årsager kan forekomme måletolerancer, da der ikke er tale om en kalibreret vægt til professionel, medicinsk brug.
- Der kan indstilles alderstrin fra 10 til 99 år og højder på 100 til 220 cm (3-03" til 7-03").
- Vægtens bæreevne er maks. 180 kg (396 lb / 28 st). Under vejningen og bestemmelsen af knoglemassen vises resultaterne i trin på 100 g (0,2).
- Måleresultaterne for kropsfedt-, kropsvæske- og muskelandel vises i trin på 0,1 %.
- Kaloriebehovet angives i trin på 1 kcal.

- Ved køb af vægten er den indstillet til enhederne "kg" og "cm". På bagsiden af vægten findes der en omskiftningsknap, med hvilken der kan skiftes til "pund" (lb) og "stones" (st).
- Stil vægten på et jævnt og fast underlag. Et fast underlag er en forudsætning for korrekte målinger.
- Reparationer må kun udføres af Beurers kundeservice eller autoriserede forhandlere. Kontrollér dog altid batterierne, og udskift dem eventuelt inden en eventuel reklamation.

Sikkerhedsanvisninger vedrørende batterierne i apparatet

▲ ADVARSEL

- **Ekspllosionsfare! Brandfare!** Hvis de efterfølgende forholdsregler ikke overholdes, kan det medføre personskaade eller overophedning, lækage, udluftning, brud, eksplosion eller brand af batteriet.
- Apparatet indeholder ikke-genopladelige batterier, som ikke må genoplades.
- Kast aldrig batterier ind i ild.
- Batterierne må aldrig oplades, tvangsafledes, opvarmes, skilles ad, åbnes, knuses, deformeres, indkapsles eller modificeres.
- Batterierne og kontakterne på batterirummet må aldrig kortsluttes.
- Beskyt batterierne mod direkte sollys, regn, varme og vand.
- Hvis batterier udsættes for et miljø med ekstremt høje temperaturer eller ekstremt lavt lufttryk, kan det forårsage en eksplosion eller udslip af brændbare væsker og gasser.
- Defekte og afladede batterier skal straks bortskaffes korrekt (se kapitlet Bortskaffelse).
- Brug ikke ændrede eller beskadigede batterier.
- Vælg altid den rigtige batteritype.
- Batterierne skal altid isættes korrekt og under hensyntagen til polariteterne (+ / -).
- Batterier af forskellig produktion, kapacitet (nyt og brugt), størrelse og type må aldrig blandes i et apparat.
- Hvis der er løbet batterisyre ud af et batteri, skal du tage beskyttelseshandsker på og rense batterirummet med en tør klud.
- Hvis lækket batterisyre kommer i kontakt med hud eller øjne, skal det pågældende sted skylles med vand, og man skal søge læge.
- **Kvælningsfare!** Opbevar batterierne uden for børns rækkevidde. Ved indtagelse, kontakt omgående læge. Indtagelse kan medføre ætsninger, alvorlige indre forbrændinger og død.
- Tillad aldrig børn at udskifte batterier uden opsyn af en voksen.

▲ FORSIGTIG

- Opbevar batterier i et godt ventileret, tørt og køligt rum i en ikke-ledende beholder, hvor batterierne ikke kan kortsluttes indbyrdes eller af andre metalgenstande.
- Hold batterierne rene og tørre.
- Lad ikke batterierne komme i nærheden af vand.
- Hvis apparatet står ubenyttet hen i længere tid, skal batterierne fjernes fra batterirummet.

BEMÆRK

- Brug ikke genopladelige batterier.

3. SYMBOLFORKLARING

Følgende symboler anvendes på apparatet, i betjeningsvejledningen, på emballagen og på apparatets typeskilt:

⚠ ADVARSEL








Betegner en potentiel fare. Hvis den ikke forhindres, kan det resultere i død eller alvorlig personskade.

⚠ FORSIGTIG

Betegner en potentiel fare. Hvis den ikke forhindres, kan det resultere i lette eller mindre kvæstelser.

BEMÆRK

Betegner en muligvis farlig situation. Hvis den ikke undgås, kan det medføre beskadigelse af udstyret eller dets omgivelser.

	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
	CE-mærkning Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver.
	Det er godtgjort, at produkterne er i overensstemmelse med kravene i de tekniske regler for Den Eurasiske Økonomiske Union
	Elektriske apparater må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald
	Batterier, der indeholder skadelige stoffer, må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald
	Producent
	Læs anvisningerne
	Britisk overensstemmelsesvurdering
	Mærkning til identifikation af emballagemateriale. A = materialeforkortelse, B = materialenummer: 1-7 = plast, 20-22 = papir og pap
	Produktet og emballagekomponenterne skal adskilles og bortskaffes i henhold til de lokale bestemmelser.
	Importørsymbol

4. BESKRIVELSE AF APPARATET

De tilhørende tegninger er vist på side 3.

1 Display

2 ✓ - Sensorknap øverst på vægten

3 SET- Sensorknap øverst på vægten

4 ^ - Sensorknap øverst på vægten

5 Elektroder

5. IBRUGTAGNING

Isætning af batterier

Træk, hvis den forefindes, batteri-isoleringsstrimlen på batteriummets dæksel af og fjern batteriets beskyttelsesfolie og sæt batteriet i med korrekt polaritet. Viser vægten ingen funktion, skal batterierne fjernes helt og isættes igen.

Idet batteriummet er lukket med mindst én skrue, skal du bruge et passende værktøj (skruetrækker) til udskiftning af batterierne.

Ændring af vægtenheden

Ved køb af vægten er den indstillet til enheden "kg". Tænd for vægten ved at træde kort på trædepladen (i ca. 1-2 sekunder) med den ene fod. Vent, indtil der står "0.0 kg" på displayet. På bagsiden af vægten findes der en knap, med hvilken der kan skiftes til "pund" og "stones" (lb, st).



Opstilling af vægten



Stil vægten på et jævnt og fast underlag, et fast underlag er en forudsætning for en korrekt måling.

6. INDSTILLING AF BRUGERDATA

Før du kan beregne din fedtprocent og andre kropsværdier, skal du gemme dine personlige brugerdata.

Vægten har 10 brugerhukommelsespladser, hvor du og eksempelvis din familie kan gemme jeres personlige indstillinger og hente dem frem igen.

1. Stil vægten på et jævnt og fast underlag. Et fast underlag er en forudsætning for korrekte målinger.
2. Tænd for vægten ved at træde kort på trædepladen (i ca. 1-2 sekunder) med den ene fod. Vent, indtil der står "0.0 kg" på displayet.
3. Start indstillingen med knappen **SET**. Den første hukommelsesplads blinker på displayet.
4. Vælg den ønskede hukommelsesplads med knappen  /  , og bekræft ved at trykke på **SET**-knappen.
5. Nu kan du foretage følgende indstillinger:

Brugerdata	Indstillingsværdier
Brugere/personer	1 til 10
Højde	100 til 220 cm (3'-03" til 7'-03")
Alder	10 til 99 år
Køn	mand (), kvinde ()
Aktivitetsgrad	1 til 5

Aktivitetsgrad

I forbindelse med valg af aktivitetsgraden er det mellem- og langfristede niveau af betydning.

Aktivitetsgrad	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Lav: Få og lette fysiske anstrengelser (f.eks. gåture, let havearbejde, gymnastiske øvelser).
3	Middel: Fysiske anstrengelser, mindst 2 til 4 gange om ugen, 30 minutter hver gang.
4	Høj: Fysisk anstrengelse, mindst 4 til 6 gange om ugen i 30 minutter hver gang.
5	Meget høj: Intensive fysiske anstrengelser, intensiv træning eller hårdt fysisk arbejde, mindst 1 time hver dag.

1. Ændring af værdier: Tryk på  /  , eller hold en af dem inde for at køre værdierne hurtigt igennem.

2. Bekræftelse af indtastninger: Tryk på **SET**.

3. Når værdierne er blevet indstillet og vist gentagne gange, viser displayet "U,U" og symbolet for det valgte køn  / .

4. Derefter er vægten klar til vejning. Når du ikke foretager nogen vejning, slukker vægten automatisk efter nogle sekunder.

7. ANVENDELSE

7.1 Udførelse af måling

Stil vægten på et jævnt og fast underlag, et fast underlag er en forudsætning for en korrekt måling.

Generelle tip

- Vej dig helst på samme tidspunkt af dagen (helst om morgenen), efter at du har været på toiletet, ikke har spist og ikke har taget tøj på. På den måde opnår du resultater, der kan sammenlignes.
- Vigtigt i forbindelse med målingen: Målingen af fedtprocenten skal ske barfodet. Det kan være hensigtsmæssigt at fugte fodsålerne en smule. Helt tørre fodsåler, eller fodsåler med meget hård hud, kan resultere i utilfredsstillende resultater, idet deres elektriske ledeevne er for lav.
- Stå ret og stille under vejningen.
- Vent et par timer efter uvant fysisk anstrengelse.
- Vent ca. 15 minutter, efter at du er stået ud af sengen, så vandet i kroppen kan fordele sig.
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Normalt forekommer der kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage på grund af væsketab; kropsvæsken spiller dog en vigtig rolle i forbindelse med vores velvære.

Udførelse af vejning og diagnose




Tænd for vægten (træd kort på trædefladen, eller tryk på **SET**). Vent, indtil der står "U,U" på displayet.

- Tryk på knappen **SET**, derefter blinker den senest valgte brugerhukommelse.
- Derefter vises alle brugerdata efter hinanden, indtil displayet viser "U,U".
- Stil dig op på vægten med bare fødder, og stå roligt med jævn vægtfordeling med begge ben på elektroderne af rustfrit stål.
- Kort tid derefter vises måleresultaterne.

VIGTIGT

Der må ikke være kontakt mellem højre og venstre fod, ben, læg eller lår. Ellers kan målingen ikke gennemføres korrekt.

Følgende data vises:

- Legemsvægt i kg
- Kropsfedtandel BF, i %
- Vandandel , i %
- Muskelandel , i %
- Knoglemasse (mineralindhold) , i kg
- Body Mass Index, BMI
- Stofskiftebalance kcal, i kcal (BMR)
- Nu vises alle målte værdier efter hinanden igen, hvorefter vægten slukkes automatisk.

Kun vejning

Stil dig på vægten med sko på. Stil dig roligt på vægten med en jævn fordeling af vægten på begge ben. Vægten begynder vejningen med det samme.

Slukning af vægten

Vægten slukkes automatisk.

7.2 Analyse af resultaterne

Fedtprocent

Nedenstående fedtprocentværdier i % er vejledende (yderligere informationer fås hos lægen!)

Mand

Alder	lidt	normalt	middel	meget
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 %

Kvinde

Alder	lidt	normalt	middel	meget
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 %

Hos sportsudøvere registreres der ofte en lavere værdi. Afhængigt af idrætsgren, træningsintensitet og fysisk tilstand kan der opnås værdier, som ligger under de anførte referenceværdier. Vær opmærksom på, at ekstremt lave værdier kan være sundhedsskadelige.

Kropsvæskeandel

Kropsvæskeandelen i % ligger normalt inden for følgende områder:

Mand

Alder	Dårligt	Godt	meget godt
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Kvinde

Alder	Dårligt	Godt	meget godt
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>60 %

Kropsfedt indeholder relativt lidt vand. Derfor kan personer med en høj fedtprocent have en kropsvæskeandel, som ligger under standardværdierne. Omvendt kan standardværdierne overskrides hos sportsudøvere på grund af den ringe fedtprocent og store muskelandel.

Kropsvæskeundersøgelserne med denne vægt er ikke egnet til at drage medicinske konklusioner om f.eks. aldersbetingede vandophobninger. Spørg din læge, hvis du er i tvivl. Som hovedregel skal man stræbe efter en høj kropsvæskeandel.

Muskelandel

Muskelandelen i % ligger normalt inden for følgende områder:

Mand

Alder	lidt	normalt	meget
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 %

Kvinde

Alder	lidt	normalt	meget
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	<32 %	31 – 36 %	>36 %
50 – 59	<31 %	29 – 34 %	>34 %
60 – 69	<30 %	28 – 33 %	>33 %
70 – 100	<29 %	27 – 32 %	>32 %

Knoglemasse

Lige som resten af kroppen er vores knogler udsat for naturlige opbygnings-, nedbrydnings- og ældningsprocesser. I barndommen øges knoglemassen, og i en alder på 30 til 40 år når den sit maksimum. Med alderen reduceres knoglemassen en smule. Med en sund kost (især calcium og D-vitaminer) og regelmæssig motion kan man i en vis grad modvirke denne tilbagegang. Ved hjælp af målrettet muskelt træning kan man øge knoglestrukturens stabilitet yderligere. Vær opmærksom på, at denne vægt ikke viser den komplette knoglemasse. Den viser kun knoglemineralandelen (uden vandindhold og uden organiske stoffer). Knoglemassen er svær at påvirke, men den kan variere en smule inden for de faktorer, der påvirker den (vægt, højde, alder, køn). Der findes ingen anerkendte retningslinjer og anbefalinger.

⚠ FORSIGTIG

Vær forsigtig med ikke at forveksle knoglemasse med knogletæthed. Knogletætheden kan man måles ved en medicinsk undersøgelse (f.eks. computertomografi, ultralydsundersøgelse). Derfor kan der ikke træffes konklusioner om ændringer af knoglerne og deres hårdhed (f.eks. osteoporose) ved hjælp af denne vægt.

BMR

Det grundlæggende stofskifte (BMR = Basal Metabolic Rate) er den mængde energi, kroppen har brug for under fuldstændig hvile for at kunne opretholde de grundlæggende funktioner (f.eks. hvis man ligger i sin seng i 24 timer). Denne værdi afhænger primært af vægt, højde og alder. Diagnosevægten viser BMR i enheden kcal/dag, og den bliver beregnet ud fra den videnskabeligt anerkendte Harris-Benedict-formel.

Denne mængde energi har kroppen under alle omstændigheder brug for, og den skal tilføres til kroppen i form af mad. Hvis du i længere tid tilfører kroppen mindre energi, kan det være sundhedskadeligt.

Måling af Body Mass Index (legemsmasseindeks)

Body Mass Index (BMI) er et tal, der ofte anvendes til at vurdere legemsvægten. Tallet beregnes på grundlag af legemsvægten og højden. Formlen herfor lyder: $\text{Body Mass Index} = \text{legemsvægt} : \text{højde}^2$. Enheden for BMI er således $[\text{kg}/\text{m}^2]$. Vægtindelingen ved hjælp af BMI foretages hos voksne (fra 20 år) med følgende værdier:

Kategori		BMI
Undervægt	Kraftig undervægt	< 16
	Middel undervægt	16 – 16,9
	Let undervægt	17 – 18,4
Normal vægt		18,5 – 24,9
Overvægt	Præadipositas	25 – 29,9
Adipositas (overvægt)	Adipositas grad I	30 – 34,9
	Adipositas grad II	35 – 39,9
	Adipositas grad III	≥ 40

Begrænsninger

I forbindelse med målingen af fedtprocenten og øvrige værdier kan der blive målt afvigende og usandsynlige resultater hos:

- Børn under ca. 10 år,
- Konkurrenceatleter og bodybuildere,
- Personer med feber, i dialysebehandling, med ødemsymptomer eller osteoporose,
- Personer, som er under behandling med kardiovaskulær medicin (til behandling af hjerte-kar-systemet),
- Personer, som er under behandling med medikamenter til udvidelse eller sammentrækning af blodkarrene,
- Personer med betydeligt anatomisk afvigende ben i forhold til den samlede legemsstørrelse (for lange eller for korte ben).

Resultaternes tidsmæssige sammenhæng

BEMÆRK

Vær opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage skyldes normalt væsketab.

Fortolkningen af resultaterne retter sig efter ændringer i den samlede vægt og procentdelen af kropsfedt-, kropsvæske- og muskelandel samt efter det tidsrum, hvori disse ændringer sker. Der skal skelnes mellem kortfristede ændringer inden for et par dage og mellemfristede ændringer (inden for nogle uger) og langfristede ændringer (måneder). Som hovedregel kan man gå ud fra, at kortfristede ændringer af vægten næsten udelukkende skyldes ændringer af væskeandelen. Hvorimod mellem- og langfristede ændringer også kan skyldes ændringer af fedtprocent og muskelmasse.

- Hvis vægten falder kortfristet samtidigt med at fedtprocenten stiger eller forbliver uændret, skyldes det udelukkende væsketab – f.eks. efter træning, saunasøg eller på grund af en diæt, der udelukkende har til formål at opnå et hurtigt vægttab.
- I tilfælde af mellemfristet vægtforøgelse i forbindelse med stigende eller uændret fedtprocent, kan ændringen skyldes tab af værdifuld muskelmasse.
- Hvis vægten og fedtprocenten falder på samme tid, virker din diæt og du reducerer din fedtmasse.
- Ideelt set skal du understøtte din diæt med fysisk aktivitet, fitness eller vægttræning. Dermed kan du på mellemlangt sigt øge din muskelandel.
- Fedtprocent, væskeandel og muskelandel må ikke lægges sammen (muskelvæv indeholder også kropsvæske).

7.3 Andre funktioner

Udskift batterier / Indikator for batteriskift

Din vægt er udstyret med et symbol for batteriskift. Hvis vægten anvendes med for svage batterier, viser displayet "Lo", og vægten slukker automatisk. Batterierne skal i så fald udskiftes (2x 3V CR 2032). I det batterirummet er lukket med mindst én skrue, skal du bruge et passende værktøj (skruetrækker) til udskiftning af batterierne.

BEMÆRK

- Brug batterier af samme type, samme mærke og med samme kapacitet, hver gang du udskifter batterierne.
- Brug ikke genopladelige batterier.
- Brug ikke batterier, der indeholder tungmetaller.

8. RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

Rengør vægtens overflade fra tid til anden med en blød og let fugtet klud. Anvend først vægten igen, når vægtens overflade er helt tør.

▲ FORSIGTIG

- Anvend ikke stærke rengøringsmidler.
- Nedsenk aldrig vægten i vand. Skyl aldrig vægten under rindende vand.
- Stil ikke genstande på vægten, når den ikke er i brug.
- Beskyt vægten mod stød, fugt, støv, kemikalier, stærke temperatursvingninger, elektromagnetiske felter og varmekilder (ovn, radiator) for tæt på vægten.

9. SÅDAN LØSER DU DRIFTSPROBLEMER

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

Mulige fejl	Løsning
Den maksimale bæreevne på 180 kg er blevet overskredet.	Belast maksimalt vægten med 180 kg.
<ul style="list-style-type: none">• Du står uroligt.• Vægten står ikke rigtigt.	<ul style="list-style-type: none">• Stå så stille som muligt.• Placer vægten på et fast, jævnt underlag.
Den elektriske modstand mellem elektroderne og fodsålen er for høj (f.eks. ved meget hård hud).	Gentag målingen med bare fødder. Fugt eventuelt fodsålerne en smule. Fjern eventuelt hård hud fra fodsålerne.
Fedtprocenten ligger uden for det målbare område (mindre end 3 % eller større end 75 %).	<ul style="list-style-type: none">• Gentag målingen med bare fødder.• Fugt eventuelt fodsålerne en smule.

10. BORTSKAFFELSE

Af hensyn til miljøet må det udtjente apparat ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation. Bortskaf materialerne i henhold til din kommunes regler på dette område. Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet om affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Hvis du har spørgsmål, bedes du henvende dig til den relevante kommunale myndighed.

Informationer om indsamlingssteder for dine brugte apparater fås f.eks. hos de kommunale myndigheder, lokale renovationsfirmaer eller hos din forhandler.

De brugte, helt afladete batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbeholdere, som findes på genbrugspladser og hos forhandlere af elapparater. Ifølge loven er de forpligtet til at bortskaffe batterierne.

Disse symboler finder du på batterier med skadelige stoffer:

- Pb = batteriet indeholder bly,
- Cd = batteriet indeholder cadmium,
- Hg = batteriet indeholder kviksølv.



11. TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Model:	BF 180
Mål:	30 x 30 x 1,9 cm
Vægt:	1650 g
Måleområde:	5 – 180 kg
Display:	Skærmen aflæses i trin på 0,1kg.
Gentagelsesnøjagtighed:	Måletolerancen for gentagne målinger er +/- 0,4 kg (mål flere gange direkte efter hinanden på samme vægt med personen og vægten placeret så ensartet placering som muligt).
Absolut nøjagtighed:	Den målte værdi sammenlignet med en kalibreret vægt er +/- 1% +0,1 kg. Ved 40 kg svarer dette eksempelvis til +/- 0,5 kg, ved 100 kg svarer dette til +/- 1,1 kg.

Ret til tekniske ændringer forbeholdes

12. GARANTI

Nærmere oplysninger om garantien og garantibetingelserne findes i det medfølgende garantihæfte.



Läs igenom bruksanvisningen noga. Följ varnings- och säkerhetsinformationen. Spara bruksanvisningen för framtida bruk. Se till att bruksanvisningen är tillgänglig för andra användare. Om produkten överläts till någon annan ska bruksanvisningen följa med.

INNEHÅLL

1. I förpackningen ingår följande	56
2. Viktig säkerhetsinformation	56
3. Teckenförklaring	56
4. Produktbeskrivning	57
5. Börja använda vågen	57
6. Ställa in användardata	57
7. Användning	57
8. Rengöring och skötsel	59
9. Vad gör jag om det uppstår problem?	60
10. Avfallshantering	60
11. Tekniska data	60
12. Garanti	60

1. I FÖRPACKNINGEN INGÅR FÖLJANDE

Kontrollera att produktförpackningen är oskadad och att alla delar finns med. Före användning bör du kontrollera att produkten och tillbehören inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har avlägsnats. Om du är osäker, använd inte produkten utan vänd dig till återförsäljaren eller kontakta oss på vår serviceadress.

- Diagnosvåg BF 180
- 2x 3V CR 2032-batterier
- Denna bruksanvisning
- 1 garantifolder

2. VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

⚠ VARNING

• **Produkten får inte användas av personer med medicinska implantat (t.ex. pacemaker). I annat fall kan dessas funktion påverkas.**

- Får ej användas under graviditet.
- Ställ dig aldrig längst ut på vågens ena kant. Produkten kan tippla!
- Batterier som sväljs kan förorsaka livshotande skador. Förvara batterierna och vågen utom räckhåll för barn. Om ett batteri sväljs ska läkare omedelbart uppsökas.
- Håll barn borta från förpackningsmaterialet (risk för kvävning).
- Obs! Ställ dig aldrig på vågen med blöta fötter eller när vågen är fuktig på ovansidan. Halkrisk!
- Observera att tekniska mättoleranser kan förekomma, eftersom vågen inte är avsedd för professionellt, medicinskt bruk.
- Vågen kan ställas in på åldrarna 10 till 99 år, och längderna 100 till 220 cm (3-03" till 7-03").
- Vågens kapacitet är max. 180 kg (396 lb / 28 st). Vid vägning och vid analys av benmassa visas resultatet i steg om 100 g (0,2 lb).
- Mätresultaten för andelen kroppsfett, vatten och muskelmassa visas i steg om 0,1 %.
- Kaloribehovet visas i steg om 1 kcal.
- Vid leveransen är vågen inställd på enheterna "kg" och "cm". På baksidan av vågen finns en knapp för att ställa om till enheterna "pounds" (lb) och "stones" (st).



- Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. Korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.
- Reparationer får endast utföras av Beurers kundservice eller våra auktoriserade återförsäljare. Prova dock alltid att batterierna fungerar och byt ut dem om det behövs innan du reklamerar produkten.

Anvisningar för hantering av batterier

⚠ VARNING

- **Risk för explosion! Brandrisk!** Om anvisningarna nedan inte följs kan det leda till personskador, överhettning, läckage, utsläpp av gaser, materialskador, explosion eller brand i batteriet.
- Produkten innehåller icke-laddningsbara batterier som inte får laddas.
- Kasta aldrig batterier i öppen eld.
- Batterier får aldrig laddas, tvångsurladdas, värmas upp, tas isär, öppnas, krossas, deformeras, kapslas in eller modifieras.
- Kortslut aldrig batterierna eller kontaktarna i batterifacket.
- Skydda batterierna från direkt solljus, regn, stark värme och vatten.
- Om batterier utsätts för extremt höga temperaturer eller extremt lågt lufttryck kan det orsaka explosion eller läckage av brännbara vätskor och gaser.
- Kassera defekta och urladdade batterier omedelbart enligt gällande lokala föreskrifter (se kapitlet Avfallshantering).
- Använd inte modifierade eller skadade batterier.
- Välj alltid rätt batterityp.
- Sätt alltid in batterierna korrekt och med hänsyn till polariteten (+/-).
- Blanda aldrig batterier från olika tillverkare eller av olika slag, kapacitet (nya och begagnade), storlek och typ i en produkt.
- Om ett batteri läcker ska batterifacket rengöras med en torr trasa. Använd skyddshandskar vid rengöringen.
- Om vätska från ett batteri kommer i kontakt med hud eller ögon måste du skölja det aktuella området med vatten och kontakta sjukvården.
- **Sväljningsrisk!** Förvara alltid batterier utom räckhåll för barn. Kontakta läkare omedelbart vid sväljning. Sväljning av batterier kan leda till frätskador, allvarliga invärtes skador och är förenat med livsfara.
- Barn får endast byta batterier under uppsikt av en ansvarig vuxen person.

⚠ VAR FÖRSIKTIG

- Förvara batterier i välventilerade, torra och svala utrymmen i en icke-ledande behållare där batterierna inte kan kortsutas av varandra eller andra metallföremål.
- Se till att hålla batterierna rena och torra.
- Låt inte batterierna komma i kontakt med vatten.
- Om produkten inte ska användas under en längre tid ska du ta ut batterierna ur batterifacket.

OBSERVERA

- Använd inte laddningsbara batterier.

3. TECKENFÖRKLARING

Följande symboler används på produkten, i bruksansvisningen, på förpackningen och på typskylten för produkten.

⚠ VARNING

Betecknar en potentiell fara. Om faran inte undviks kan det leda till dödsfall eller allvarliga personskadorna.

⚠ VAR FÖRSIKTIG

Betecknar en potentiell fara. Om faran inte undviks kan det leda till lätta eller mindre allvarliga personskadorna.

OBSERVERA

Betecknar en situation som kan leda till skador. Om den inte undviks kan enheten eller något i dess omgivning skadas.

	Produkten får inte användas av personer med medicinska implantat (t.ex. pacemaker), eftersom det kan påverka dess funktion. Använd inte produkten om den har synliga skador eller inte fungerar som den ska.
	CE-märkning Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska och nationella direktiv.
	Produkterna har bevisats uppfylla kraven i EAEU:s tekniska regelverk
	Elektriska produkter får inte slängas i hushållsavfallet
	Batterier som innehåller skadliga ämnen ska inte kasseras som hushållsavfall
	Tillverkare
	Läs anvisningarna
	UKCA-märke
	Märkning för identifiering av förpackningsmaterial. A = materialförkortning, B = materialnummer: 1–7 = plast, 20–22 = papper och kartong
	Separera produkten och förpackningskomponenterna och avfallshandera enligt kommunala föreskrifter.
	Importeur

4. PRODUKTBESKRIVNING

Tillhörande bilder visas på sidan 3.

- 1 Display
- 2 ✓ - Touchknapp på vågens ovansida
- 3 SET- Touchknapp på vågens ovansida
- 4 ^ - Touchknapp på vågens ovansida
- 5 Elektroder

5. BÖRJA ANVÄNDA VÅGEN

Sätta i batterier

Om det sitter ett isoleringsband för batteriet på locket till batterifacket så dra av det eller dra av skyddsfolien på batteriet och sätt in batteriet så som polerna visar det. Om vågen inte fungerar tar du ut batterierna

helt och sätter i dem igen.

Batterifacket är säkrat med minst en skruv så använd ett lämpligt verktyg (skruvmejsel) när du ska byta batteri.

Byta viktenhet

Vid leveransen är vågen inställd på viktenheten "kg". Starta vågen genom att placera en fot på stegyten en kort stund (ca 1–2 sekunder). Vänta tills "0,0 kg" visas på displayen. På baksidan av vågen finns en knapp för att ställa om till enheterna "pounds" och "stones".

Placering av vågen **A**

Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.

6. STÄLLA IN ANVÄNDARDATA

För att ta reda på andelen kroppsfett och andra kroppsvärden måste du spara dina personliga användardata.

Vågen har tio minnesplatser där du och exempelvis dina familjemedlemmar kan spara och visa personliga inställningar.

1. Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.
2. Starta vågen genom att placera en fot på stegyten en kort stund (ca 1–2 sekunder). Vänta tills "0,0 kg" visas på displayen.
3. Påbörja inställningen med knappen **SET**. Den första minnesplatsen blinkar på displayen.
4. Välj önskad minnesplats med ^ / ✓ -knappen och bekräfta med **SET**-knappen.
5. Nu kan du göra följande inställningar:

Användardata	Inställningsvärde
Användare/personer	1 till 10
Kroppslängd	100 till 220 cm (3'-03" till 7'-03")
Ålder	10 till 99 år
Kön	man (♂), kvinna (♀)
Aktivitetsgrad	1 till 5

Aktivitetsnivåer

Vid val av aktivitetsnivå ska en bedömning på medellång och lång sikt göras.

Aktivitetsgrad	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Låg: Lättare och måttlig fysisk aktivitet (t.ex. promenader, lättare trädgårdsarbete, gymnastik).
3	Medelhög: Fysisk aktivitet minst 2 till 4 gånger per vecka, i 30 minuter per gång.
4	Hög: Fysisk aktivitet minst 4 till 6 gånger per vecka, i 30 minuter per gång.
5	Mycket hög: Intensiv fysisk aktivitet, intensiv träning eller hårt fysiskt arbete dagligen i minst en timme per gång.

1. Ändra värden: Tryck på ^ / ✓ . Håll knappen intryckt för att inställningsprocessen ska gå snabbare.
2. Bekräfta inmatningarna: Tryck på knappen **SET**.

3. När värdena har ställts in och visas en gång till, visas "0,0" och symbolen för valt kön på displayen ♀/♂.

4. Därefter är vägen redo för vägning. Om du inte ställer dig på vägen, stängs den av automatiskt efter några sekunder.

7. ANVÄNDNING

7.1 Mäta

Ställ vägen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vägen står på ett stabilt underlag.

Allmänna tips

- För att du ska kunna jämföra din vikt bör du varje gång väga dig vid samma tid på dygnet (helst på morgonen), efter första toalettbesöket, på fastande mage och utan kläder.
- Viktigt vid mätningen: Mätning av kroppsfett måste utföras barfota och det kan vara lämpligt att fukta fotsulorna lätt. Helt torra eller mycket hårda fotsulor kan ge missvisande resultat, eftersom de inte är tillräckligt elektriskt ledande.
- Stå rakt och stilla under mätningen.
- Vänta några timmar efter fysisk ansträngning som inte är normal för dig.
- Vänta i ca 15 minuter efter att du har gått upp så att det vatten som finns i kroppen hinna fördelas.
- Det är viktigt att observera att det enbart är den långsiktiga trenden som räknas. I regel beror kortsiktiga viktförändringar inom några få dagar på vätskeförlust; andelen vatten i kroppen spelar dock en viktig roll för välbefinnandet.

Mäta vikt, utföra diagnos

Starta vägen (tryck kort på vägens platta med foten eller på SET). Vänta tills "0,0" visas på displayen.

- Tryck på SET-knappen så att det användarminne som valdes senast börjar blinka.
- Därefter visas alla användardata i tur och ordning tills "0,0" visas på displayen.
- Ställ dig barfota på vägen och se till att du står med båda fötterna på stålelektrodena. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad.
- Efter en liten stund visas mätresultatet.

OBSERVERA

Det får inte finnas någon kontakt mellan de båda fötterna, benen, vaderna och lären. Om så sker kan inte mätningen utföras korrekt.

Följande data visas:

- kroppsvikt i kg
- andel kroppsfett BF, i %
- andel vatten \approx , i %
- andel muskler \square , i %
- Benmassa (mineralandel) \bullet , i kg
- BMI (Body Mass Index)
- Basalförbränning kcal, i kcal (BMR)
- Alla uppmätta värden visas i tur och ordning igen, sedan kopplas vägen från.

Endast vägning

Ställ dig nu på vägen med skorna på. Stå stadigt på vägen med vikten jämnt fördelad på båda benen. Vägningen börjar direkt.

Stänga av vägen

Vägen stängs av automatiskt.

7.2 Bedöma resultaten

Andel kroppsfett

Följande kroppsfettsvärden i % ger dig en riktlinje (kontakta läkare för mer information!).

Man

Ålder	lite	normalt	medel	mycket
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 %

Kvinna

Ålder	lite	normalt	medel	mycket
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 %

Idrottare uppvisar ofta lägre värden. Beroende på den typ av sport som utövas, träningsintensitet och kropp byggnad kan värden uppnås som ligger under de angivna riktvärdena. Observera dock att extremt låga värden kan medföra hälsorisker.

Andel vatten i kroppen

Andelen vatten i kroppen i % ligger normalt inom följande områden:

Man

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Kvinna

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>60 %

Kroppsfett innehåller en relativt låg andel vatten. Därför kan personer med en hög andel kroppsfett ligga under riktvärdena för andel vatten i kroppen. För den som sysslar med uthållighetsidrott kan riktvärdena däremot överskridas på grund av lägre andel fett och högre andel muskler. Registreringen av kroppens vattenhalt med den här vägen lämpar sig inte för att dra medicinska slutsatser om exempelvis åldersrelaterad vatteninlagring. Rådgör med din läkare om du känner dig osäker. Principiellt bör man eftersträva en hög andel vatten i kroppen.

Andel muskler

Andelen muskler i % ligger normalt inom följande områden:

Man

Ålder	lite	normalt	mycket
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 %

Kvinna

Ålder	lite	normalt	mycket
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	<32 %	31 – 36 %	>36 %
50 – 59	<31 %	29 – 34 %	>34 %
60 – 69	<30 %	28 – 33 %	>33 %
70 – 100	<29 %	27 – 32 %	>32 %

Benmassa

Våra ben genomgår precis som resten av vår kropp naturliga uppbyggnads-, nedbrytnings- och åldrandeprocesser. Benmassan ökar snabbt under barndomen och når sitt maximum mellan 30 och 40 års ålder. Med stigande ålder minskar benmassan sedan något igen. Med en sund kost (särskilt kalcium och D-vitamin) och regelbunden fysisk aktivitet kan denna nedbrytning i viss mån motverkas. Med målinriktad muskeluppbyggnad kan du öka stabiliteten i skelettet ytterligare. Observera att den här vågen inte visar hela benmassan, utan endast andelen benmineral (utan vatten och organiska ämnen). Benmassan är svår att påverka, men varierar dock något under påverkande faktorer (vikt, kroppsstorlek, ålder, kön). Det finns inga erkända riktlinjer eller rekommendationer.

▲ VAR FÖRSIKTIG

Benmassa är inte detsamma som bentäthet. Bentätheten kan enbart bedömas vid en medicinsk undersökning (t.ex. datortomografi, ultraljud). Därför är det inte möjligt att dra slutsatser om förändringar i benen och benens hårdhet (t.ex. osteoporos) med den här vågen.

BMR

Basalförbränningen (BMR = Basal Metabolic Rate) är den mängd energi som kroppen behöver i fullständig vila för att upprätthålla de grundläggande funktionerna (t.ex. om man ligger i sängen i ett dygn). Det här värdet är i grunden beroende av vikt, kroppsstorlek och ålder. Det visas på diagnosvågen i enheten kcal/dag och beräknas enligt den vetenskapligt erkända Harris-Benedict-ekvationen. Den här energimängden behöver kroppen under alla omständigheter och den måste återföras till kroppen i form av näring. Om du under längre tid intar mindre energi kan hälsan påverkas negativt.

Body-Mass-Index (kroppsmasseindex)

Body-Mass-Index (BMI) är en siffra som ofta används för att analysera vikten. BMI räknas ut med hjälp av värdena för kroppsvikt och kroppslängd, och formeln ser ut så här: $\text{Body-Mass-Index} = \frac{\text{kroppsmasseindex}}{\text{Vikten/längden}^2}$. Enheten för BMI är således $[\text{kg}/\text{m}^2]$. Vuxna (från 20 år) delas in efter BMI med följande värden:

Kategori		BMI
Undervikt	Kraftigt undervikt	< 16
	Måttligt undervikt	16 – 16,9
	Lätt undervikt	17 – 18,4

Normalvikt		18,5 – 24,9
Övervikt	Lätt övervikt	25 – 29,9
Fetma	Fetma grad I	30 – 34,9
	Fetma grad II	35 – 39,9
	Fetma grad III	≥ 40

Begränsningar

Vid visning av andelen kroppsfett och ytterligare värden kan avvikande och osannolika resultat uppstå för följande personer:

- Barn under ca 10 år,
- Tävlingsidrottare och kroppsbyggare,
- Personer med feber, ödemsymtom, osteoporos eller som genomgår dialysbehandling,
- Personer som står under kardiokärl mediciner (medicinering av hjärt-kärlsystemet),
- Personer som står under kärilvidgande eller kärilsammandragande medicinering,
- Personer med stora anatomiska avvikelser i benen i förhållande till kroppsstorleken (benen avsevärt kortare eller längre än normalt).

Tidsmässigt samband för resultaten

OBSERVERA

Observera att det enbart är den långsiktiga trenden som är av betydelse. Viktförändringar på kort sikt inom några dagar beror i regel på vätskeförlust.

Tolkningen av resultaten görs utifrån förändringarna av totalvikten och de procentuella kroppsfett- och kroppsvattenandelarna samt muskelmassan och den tid som gått mellan förändringarna. Snabba förändringar inom loppet av några dagar bör skiljas från förändringar på medellång sikt (några veckor) och förändringar på längre sikt (månader). En grundläggande regel är att kortsiktiga viktförändringar nästan uteslutande beror på en ändrad vattenhalt, medan förändringar på medellång och längre sikt även kan bero på att andelen fett och muskler har påverkats.

- Om vikten sjunker på kort sikt men andelen kroppsfett stiger eller står stilla, har du bara förlorat vatten – exempelvis efter ett träningspass, bastubad eller en diet som bara är inriktad på snabb viktförlust.
- Om vikten stiger på medellång sikt, och andelen kroppsfett sjunker eller står stilla, kan du däremot ha byggt upp värdefull muskelmassa.
- Om vikten och andelen kroppsfett sjunker samtidigt fungerar dieten och du förlorar fettmassa.
- En diet bör helst kompletteras med fysisk aktivitet, konditions- eller styrketräning. På så sätt kan du öka andelen muskler på medellång sikt.
- Resultaten för kroppsfett, vattenhalt eller muskelmassa får inte läggas samman (muskelvävnad innehåller också en viss mängd vatten).

7.3 Övriga funktioner

Byta batterier/batteribytessymbol

Vågen är utrustad med en funktion som visar när batterinivån börjar bli låg. Om vågens batterinivå är för låg visas "Lo" i visningsfältet och vågen stängs av automatiskt. Du måste då byta batterierna (2x 3V CR2032).

Batterifacket är säkrat med minst en skruv så använd ett lämpligt verktyg (skruvmejsel) när du ska byta batteri.

OBSERVERA

- När du byter batterier ska du alltid använda batterier av samma typ, märke och med samma kapacitet.
- Använd inte uppladdningsbara batterier.
- Använd batterier utan tungmetaller.

8. RENGÖRING OCH SKÖTSEL

Rengör då och då ytan på vågen med en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte vågen igen förrän ytan är helt torr.

▲ VAR FÖRSIKTIG!

- Använd inte starka rengöringsmedel.
- Sänk aldrig ner vågen i vatten. Spola aldrig av vågen under rinnande vatten.
- Låt inga föremål bli stående på vågen när den inte används.
- Skydda vågen från stötar, fukt, damm, kemikalier, starka temperaturväxlingar och låt den inte stå nära värmekällor (ugnar, värmeelement).

9. VAD GÖR JAG OM DET UPPSTÅR PROBLEM?

Om ett fel inträffar vid en vägning visas följande:

Möjlig orsak till felet	Vad kan man göra?
Den maximala bärkraften på 180 kg överskreds.	Väg bara så mycket som är tillåtet.
<ul style="list-style-type: none">• Står inte stilla.• Vågen står inte rätt.	<ul style="list-style-type: none">• Stå så stilla som möjligt.• Ställ vågen på ett stabilt och jämnt underlag.
Det elektriska motståndet mellan elektroderna och fotsulorna är för högt (t.ex. vid för kraftiga förhårdnader på huden).	<ul style="list-style-type: none">• Upprepa mätningen barfota.• Fukta eventuellt era fotsulor lätt. Ta bort förhårdnaderna på fotsulorna.
Andelen fett ligger utanför det som kan mätas (mindre än 5% eller mer än 75%).	<ul style="list-style-type: none">• Var vänlig och upprepa mätningen barfota.• Fukta eventuellt era fotsulor lätt.

10. AVFALLSHANtering

Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet när den är förbrukad. Lämna den istället till en återvinningscentral. Följ de lokala föreskrifterna för avfallshantering av olika material. Produkten ska avfallshanteras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE.

Vänd dig till din kommun om du har frågor. Information om återvinningsställen för förbrukade produkter får du av den kommun där du är bosatt, lokalt återvinningsföretag eller från återförsäljare.



De förbrukade, helt urladdade batterierna ska kasseras separat i speciellt märkta insamlingsbehållare eller lämnas tillbaka till affären. Batterier ska enligt lag kasseras på särskilt vis.

Följande teckenkombinationer förekommer på batterier som innehåller skadliga ämnen:

Pb = batteriet innehåller bly,
Cd = batteriet innehåller kadmium,
Hg = batteriet innehåller kvicksilver.



11. TEKNISKA DATA

Modell:	BF 180
Mått:	30 x 30 x 1,9 cm
Vikt:	1650 g
Mätområde:	5 – 180 kg
Visas på displayen:	Displayindikeringen kan läsas av i steg om 0,1 kg.
Uppreppningsnoggrannhet:	Måttoleransen vid upprepade mätningar är +/- 0,4 kg (flera mätningar direkt efter varandra med samma position på våg och person).
Absolut noggrannhet:	Mätvärdet i jämförelse med en kalibrerad vikt är +/- 1 % +0,1 kg. T.ex. vid 40 kg motsvarar detta +/- 0,5 kg, vid 100 kg motsvarar detta +/- 1,1 kg.

Med förbehåll för tekniska ändringar.

12. GARANTI

Mer information om garanti och garantivillkor hittar du i den medföljande garantifoldern.



Les nøye gjennom denne bruksanvisningen. Følg advarslene og sikkerhetsmerknadene. Oppbevar bruksanvisningen for senere bruk. Sørg for at den også er tilgjengelig for andre brukere. Hvis du gir apparatet videre til andre, skal bruksanvisningen følge med.

INNHALDSFORTEGNELSE

1. Leveringsomfang.....	61
2. Viktige sikkerhetsmerknader	61
3. Symbolforklaring	61
4. Apparatbeskrivelse.....	62
5. Før bruk	62
6. Legge inn brukerdata	62
7. Bruk	62
8. Rengjøring og vedlikehold.....	64
9. Fremgangsmåte ved problemer?	64
10. Avhending.....	65
11. Tekniske spesifikasjoner.....	65
12. Garanti.....	65

1. LEVERINGSOMFANG

Kontroller at emballasjen til apparatet er uskadd, og at innholdet er komplett. Kontroller for bruk av apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at all emballasje er fjernet. Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Henvend deg i stedet til din lokale forhandler, eller kontakt kundeservice.

- Diagnostisk vekt BF 180
- 2x 3V CR 2032-batterier
- Denne bruksanvisningen
- 1 x garantiark

2. VIKTIGE SIKKERHETSMERKNADER

⚠ ADVARSEL

- **Apparatet må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemakere). Det kan føre til redusert funksjon.**
- Må ikke brukes under svangerskap.
- Trå aldri ytterst på den ene siden av vekten: Fare for velting!
- Batterier kan være livsfarlige ved svelging. Oppbevar derfor batteriene og vekten på et sted hvor små barn ikke kan få tak i dem. Kontakt lege øyeblikkelig hvis et batteri svelges.
- Barn må holdes unna emballasjen (kvelningsfare).
- Ikke gå på vekten hvis du er våt på beina eller vektens overflate er fuktig, for da risikerer du å skli.
- Vær oppmerksom på at det kan være et visst slingringsmann i måleverdiene. Dette har tekniske årsaker, da vekten ikke er kalibrert for profesjonell, medisinsk bruk.
- Alder fra 10 til 99 år og høyde fra 100 til 220 cm (3-03" til 7-03") kan forhåndsinnstilles.
- Vekten tåler maksimalt 180 kg (396 lb / 28 st). For vekt- og benmassemåling vises resultatene i 100 g-trinn (0,2 lb) visning.
- Måleresultatene for kroppsfett, vanninnhold og muskelmengde angis i trinn på 0,1 %.
- Kaloribehovet blir angitt i trinn på 1 kcal.



- Ved levering er vekten satt til måleenhetene "kg" og "cm". På baksiden av vekten finner du en omstillingsknapp som brukes til å stille om vekten til "pund" (lb) og "stones" (st).
- Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.
- Reparasjoner skal kun gjennomføres av Beurer kundeservice eller en autorisert forhandler. Før reklamasjon foretas bør du imidlertid kontrollere batteriene og skifte dem ut.

Sikkerhetsmerknader for håndtering av batterier

⚠ ADVARSEL

- **Eksplisjonsfare! Brannfare!** Hvis du ikke følger punktene nedenfor kan det føre til person- eller batteriskade, overoppheting, lekkasje, utslipp, brudd, eksplosjon eller brann.
- Dette apparatet inneholder ikke-oppladbare batterier som ikke må lades.
- Ikke kast batterier på åpen ild.
- Batterier må aldri lades opp, tvangsutlades, varmes opp, demonteres, åpnes, deformeres, innkapsles eller modifiseres.
- Batterier og kontakter i batterirommet må aldri kortsluttes.
- Beskytt batteriene mot direkte sollys, regn, sterk varme og vann.
- Eksponering av batteriene for høye temperaturer eller ekstremt lavt lufttrykk kan føre til eksplosjon eller utslipp av brennbare væsker og gasser.
- Kast defekte og utladede batterier umiddelbart og på forskriftsmessig måte (se kapittelet om avfallshåndtering).
- Ikke bruk modifiserte eller skadde batterier.
- Velg alltid riktig batteritype.
- Sett alltid inn batteriene korrekt, og pass på at polretningen (+ / -) er riktig.
- Bland aldri batterier fra ulike produsenter, med ulik kapasitet (nye og brukte), størrelse eller type i ett og samme apparat.
- Hvis et batteri lekker, må du ta på deg vernehansker og rengjøre batterirommet med en tørr klut.
- Hvis væske fra et batteri kommer i kontakt med hud eller øyne, må det berørte området skylles med vann. Oppsøk straks lege.
- **Fare for svelging!** Batteriene skal oppbevares utilgjengelig for barn. Ved svelging må lege straks oppsøkes. Svelging kan føre til etsing, alvorlige indre brannskader og død.
- La aldri barn bytte batterier uten tilsyn av en voksen.

⚠ FORSIKTIG

- Oppbevar batteriene i godt ventilerte, tørre og kjølige rom i en ikke-ledende beholder der batteriene ikke kan kortsluttes mot hverandre eller av andre metallgjenstander.
- Hold batteriene rene og tørre.
- Unngå at batterier kommer i kontakt med vann.
- Ta batteriene ut av batterirommet hvis apparatet ikke skal brukes på en stund.

VARSEL

- Ikke bruk oppladbare batterier.

3. SYMBOLFORKLARING

Det brukes følgende symboler på selve enheten, i bruksanvisningen, på emballasjen og på enhetens merking:

 ADVARSEL	Indikerer en mulig fare. Hvis faren ikke unngås, kan det føre til dødsfall eller alvorlige personskader.
 FORSIKTIG	Indikerer en mulig fare. Hvis faren ikke unngås, kan det føre til lette eller mindre personskader.
VARSEL	Indikerer en mulig skadelig situasjon. Hvis situasjonen ikke unngås, kan det føre til skade på enheten eller ting i omgivelsene.
	Apparatet må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemakere). Ellers kan disse få redusert funksjon.
	CE-merking Dette produktet oppfyller kravene i de gjeldende europeiske og nasjonale direktivene.
	Produktene oppfyller kravene i EØUs tekniske forskrifter
	Elektriske apparater skal ikke kastes i husholdningsavfallet
	Ikke kast batterier som inneholder farlige stoffer i vanlig husholdningsavfall
	Produsent
	Les veiledningen!
	Samsvarsvurderingsmerke fra Storbritannia
	Merking for å identifisere emballasjematerialet. A = materialforkortelse, B = materialnummer: 1-7 = kunststoff, 20-22 = papp og papir
	Skill produktet og emballasjekomponentene, og kast dem i henhold til gjeldende bestemmelser.
	Importørsymbol

4. APPARATBESKRIVELSE

De tilhørende tegningene vises på side 3.

- 1 Display
- 2 ✓ - Sensorknapp øverst på vekten
- 3 SET - Sensorknapp øverst på vekten
- 4 ^ - Sensorknapp øverst på vekten
- 5 Elektroder

5. FØR BRUK

Sette i batterier

Hvis det finnes, trekk av batteriets isolertape på batterirommets deksel eller fjern beskyttelsesfolien på batteriet og sett inn batteriet i

henhold til polaritet. Hvis vekten ikke slår seg på, fjerner du batteriene helt og setter dem inn på nytt.

Gebruik geschikt gereedschap (schroevendraaier) om de batterijet wisselen, omdat het batterijvak met minstens één schroef vastzit.

Endre vektenhet



Ved levering er vekten satt til måleenheten "kg". Slå på vekten ved å belaste vektplaten kort (ca. 1 – 2 sekunder) med en fot. Vent til "0,0 kg" vises på displayet. På baksiden av vekten finner du en knapp som brukes til å stille om vekten til "pund" og "stones" (lb, st).

Plassering av vekten

Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.

6. LEGGE INN BRUKERDATA

For å kunne måle kroppsfettprosenten og andre kroppsverdier må du legge inn personlige brukerdata. Vekten har 10 brukerlagringsplasser der du og for eksempel andre medlemmer av familien kan lagre og hente personlige innstillinger.





1. Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.
2. Slå på vekten ved å belaste vektflaten kort (ca. 1 – 2 sekunder) med den ene foten. Vent til "0,0 kg" vises på displayet.
3. Begynn å stille inn med knappen **SET**. På displayet blinker den første lagringsplassen.
4. Bruk   knappen til å velge ønsket lagringsplass og bekrefte med **SET**-knappen.
5. Nå kan du foreta følgende innstillinger:

Brukerdata	Innstillingsverdier
Brukere/personer	1 til 10
Kroppshøyde	100 til 220 cm (3'-03" til 7'-03")
Alder	10 til 99 år
Kjønn	mann () , kvinne ()
Aktivitetsnivå	1 til 5

Aktivitetsnivå

Ved valg av aktivitetsnivå er det den middels langsiktige og langsiktige tendensen som er avgjørende.

Aktivitetsnivå	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Lav: Få og lette fysiske anstrengelser (f.eks. spaserturer, lett hagearbeid, trimøvelser).
3	Middels: Fysiske anstrengelser, minst 2 til 4 ganger i uken, 30 minutter hver gang.
4	Høy: Fysiske anstrengelser, minst 4 til 6 ganger i uken, 30 minutter hver gang.
5	Svært høy: Intensive fysiske anstrengelser, intensiv trening eller tungt kroppsarbeid, daglig, hver gang i minst 1 time.

1. Endre verdi: Trykk på tasten   , eller hold tasten inne for en rask gjennomgang.
2. Bekrefte inntastinger: Trykk på tasten **SET**.
3. Når verdiene har stilt seg inn og vises gjentatte ganger, vises „0,0 " og symbolet for valgt kjønn  /  på displayet.
4. Deretter er vekten klar for måling. Hvis du ikke foretar noe måling, koples vekten automatisk ut etter noen sekunder.

7. BRUK

7.1 Utføre måling

Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.

Generelle tips

- For at resultatene skal bli mest mulig sammenlignbare, anbefales det at du veier deg omtrent samme tid på døgnet (helst om morgenen), går på toalettet først, veier deg uten klær og er i edru tilstand.
- Viktig under målingen: Målingen av kroppsfettet må alltid gjøres barfott, og det er en fordel at fotsålene er litt fuktige. Helt tørre fotsåler eller fotsåler med svært hard hud kan føre til utilfredsstillende resultater, ettersom disse har lav ledeevne.
- Stå oppreist og stille mens veiingen pågår.
- Vent noen timer etter uvanlige kroppslige anstrengelser.
- Vent ca. 15 minutter etter at du har stått opp, slik at vannet i kroppen får fordelt seg.
- Det er viktig å huske at bare den langvarige tendensen teller. Som regel skyldes kortsiktige vektavvik i løpet av få dager væssetap, men kroppsvann er også viktig når det gjelder velvære.

Måle vekt, foreta diagnose




Slå på vekten (stå en kort stund på vektflaten eller trykk på **SET**). Vent til „0,0“ vises på displayet.

- Trykk på **SET**-knappen, da blinker det sist valgte brukermønnet.
- Deretter vises alle brukerdataene etter hverandre, til „0,0“ vises på displayet igjen.
- Gå barfott på vekten og sørg for at du står rolig, med lik vektfordeling og med begge bena på elektrodene av rustfritt stål.
- Måleresultatene vises etter kort tid.

VARSEL

Det må ikke være noen kontakt mellom føtter, ben, legger og lår. Ellers kan målingen ikke utføres korrekt.

Følgende data blir vist:

- Kroppsvekt i kg
- Kroppsfettandel BF, i %
- Vannandel  i %
- Muskelandel  i %
- Benmasse (mineralinnhold)  i kg
- Body Mass Index BMI
- Kalori basisforbrenning kcal, i kcal (BMR)
- Nå vises en gang til etter hverandre alle målte verdier, deretter utkoples vekten.

Kun veiing

Gå på vekten med sko. Stå rolig på vekten og hold kroppsvekten jevnt fordelt på begge ben. Vekten begynner å måle med en gang.

Slå av vekten

Vekten slår seg av automatisk.

7.2 Evaluere resultatene

Kroppsfettprosent

Kroppsfettverdiene i % nedenfor gir deg en pekepinn (kontakt legen din for mer informasjon!).

Mann

Alder	lav	normal	middels	høy
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 %

Kvinne

Alder	lav	normal	middels	høy
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 %

Hos idrettsutøvere konstateres ofte en lav verdi. Avhengig av idrettsgrein, treningsintensitet og kroppskon tuisjon kan det forekomme verdier som ligger enda lavere enn de angitte, veiledende verdiene. Vi gjør likevel oppmerksom på at ekstremt lave verdier kan innebære helsefare.

Kroppens vanninnhold

Kroppens vanninnhold i % ligger normalt i følgende områder:

Mann

Alder	dårlig	bra	svært bra
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Kvinne

Alder	dårlig	bra	svært bra
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>60 %

Kroppsfett inneholder forholdsvis lite vann. For personer med høy kroppsfettprosent kan derfor kroppens vanninnhold ligge under standardverdiene. Hos utøvere av kondisjonsidrett kan derimot standardverdiene overskrides på grunn av lav kroppsfettprosent og høy muskelmengde. Målingen av kroppsvann med denne vekten kan ikke brukes til å trekke medisinske slutninger med hensyn til aldersbetinget vannansamling i kroppen. Kontakt lege ved behov. I utgangspunktet gjelder det å strebe mot et høyt vanninnhold i kroppen.

Muskelmengde

Muskelmengden i % ligger normalt i følgende områder:

Mann

Alder	lav	normal	høy
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 %

Kvinne

Alder	lav	normal	høy
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	<32 %	31 – 36 %	>36 %
50 – 59	<31 %	29 – 34 %	>34 %
60 – 69	<30 %	28 – 33 %	>33 %
70 – 100	<29 %	27 – 32 %	>32 %

Benmasse

Som resten av kroppen gjennomgår skjelettet vårt en naturlig prosess med oppbygning, nedbryting og aldring. Benmassen øker raskt når man er barn og når toppen i 30- til 40-årene. Med økende alder reduseres benmassen igjen. Med sunn kost (særlig kalsium og vitamin D) og regelmessig fysisk aktivitet kan du et stykke på vei motvirke denne nedbrytingen. Med målrettet oppbygning av musklene kan du i tillegg forsterke stabiliteten i skjelettet. Merk at denne vekten ikke viser fullstendig benmasse, men bare benmineralt innhold (uten vanninnhold og uten organisk materiale). Benmassen er det vanskelig å gjøre noe med, men den svinger litt ut fra faktorene som påvirker den (vekt, høyde, alder, kjønn). Her finnes det ingen standardverdier og anbefalinger.

▲ FORSIKTIG

Benmasse er ikke det samme som bentetthet.

Bentettheten kan bare måles ved en medisinsk undersøkelse (f.eks. computertomografi, ultralyd). Derfor kan denne vekten ikke brukes til å trekke slutninger med hensyn til endringer i skjelettet og skjelettets hardhet (f.eks. osteoporose).

BMR

Grunnførbrøningen (BMR = Basal Metabolic Rate) er den energimengden kroppen trenger ved fullstendig ro for å opprettholde sine grunnfunksjoner (f.eks. når man ligger 24 timer i senga). Denne verdien avhenger vesentlig av vekt, kroppshøyde og alder.

Den vises i diagnosevekten i enheten kcal/dag og beregnet ut fra den vitenskapelig anerkjente Harris-Benedict-formelen. Dette er den minimale energimengden kroppen trenger, og den må tilføres kroppen i form av næring. Hvis du over lang tid tar til deg mindre energi, kan dette være skadelig for helsen.

Body Mass Index (kroppsmasseindeks)

BMI (BMI = Body Mass Index) brukes ofte for å evaluere kroppsvekt. For å regne ut BMI, brukes følgende formel: BMI = kroppsvekt: kroppshøyde². Enheten for BMI er dermed [kg/m²]. For voksne over 20 år har man på grunnlag av BMI opprettet følgende vektinndeling og verdier:

Kategori		BMI
undervekt	alvorlig undervekt	< 16
	moderat undervekt	16 – 16,9
	lett undervekt	17 – 18,4
normalvekt		18,5 – 24,9
overvekt	lett overvekt	25 – 29,9
Fedme (overvekt)	Fedme, grad 1	30 – 34,9
	Fedme, grad 2	35 – 39,9
	Fedme, grad 3	≥ 40

Begrensninger

Ved måling av kropps fett og andre verdier kan målingen være avvikende og usannsynlig resultatene oppstår ved:

- barn under ca. 10 år,
- idrettsutøvere og kroppsbyggere,
- personer med feber, som tar dialysebehandling, med ødemssymptomer eller beinskjørhet,
- personer som tar medisin for hjerte- og karsykdommer,
- personer som bruker blodåreutvidende eller blodåresammmentrekkende medikamenter,
- personer med store anatomiske avvik i bena i forhold til total kroppshøyde (ekstremt korte eller ekstremt lange ben).

Tidssammenheng i måleresultatene

VARSEL

Vær oppmerksom på at kun den langsiktige trenden er av betydning. Kortsiktige vekttap i løpet av få dager skyldes som regel væsketap.

Tolkningen av resultatene avhenger av forandringene i totalvekten og endrede prosentverdier for kropps fett, kroppsvann og muskelmengde, samt over hvilket tidsrom disse endringene skjer. Vi skiller mellom raske endringer i løpet av få dager, middels langsiktige endringer (over uker) og langsiktige endringer (over måneder). Som grunnregel vil kortsiktige endringer av vekten nesten utelukkende vises som endringer i vanninnholdet, mens middels langsiktige og langsiktige endringer også kan påvirke fettprosenten og muskelmengden.

- Når vekten synker raskt, mens kropps fettprosenten stiger eller ikke endres, har du bare mistet vann – f.eks. etter trening, badstue eller en diett som er begrenset til raskt vekttap.
- Hvis vekten stiger middels langsiktig mens kropps fettprosenten synker eller ikke endres, kan du derimot ha bygd opp verdifull muskelmengde.
- Hvis både vekten og kropps fettprosenten synker samtidig, fungerer slankekur – du mister fettmasse.
- Ideelt sett bør slankekur kombineres med fysisk aktivitet, trim eller styrketrening. På den måten kan du øke muskelmengden middels langsiktig.
- Kropps fett, kroppsvann eller muskelmengde kan ikke legges sammen (muskelvev inneholder også bestanddeler med kroppsvann).

7.3 Andre funksjoner

Skift batterier / Skift batteriindikator

Vekten er utstyrt med et symbol for batteriskift. Hvis vekten aktiveres når batteriet er for svakt, vises "Lo" på displayet, og vekten slår seg automatisk av. Batteriene må da skiftes (2x 3V CR 2032). Gebruik geschikt gereedschap (schroevendraaier) om de batterij te wisselen, omdat het batterijvak met minstens één schroef vastzit.

VARSEL

- Ved batteriskift skal man bruke batterier av samme type, merke og kapasitet.
- Ikke bruk oppladbare batterier.
- Bruk tungmetalfrie batterier.

8. RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD

Rengjør overflaten på vekten fra tid til annen med en myk, lett fuktet klut. Vekten må ikke brukes igjen før overflaten er helt tørr.

▲ FORSIKTIG!

- Ikke bruk kraftige rengjøringsmidler.

- Vekten må aldri legges i vann. Skyll aldri vekten under rennende vann.
- Ikke plasser gjenstander på vekten når den ikke er i bruk.
- Beskytt vekten mot støt, fukt, støv, kjemikalier, kraftige temperatursvingninger og varmekilder (ovner, varmeelementer).

Absolutt nøyaktighet:

Den målte verdien sammenlignet med en kalibrert vekt er +/- 1% +0,1 kg.
For eksempel, ved 40 kg tilsvarer dette +/- 0,5 kg, ved 100 kg tilsvarer dette +/- 1,1 kg.

Med forbehold om tekniske endringer.

9. FREMGANGSMÅTE VED PROBLEMER?

Hvis vekten oppdager en feil under veiingen, vises følgende:

Mulige feilårsaker	Avhjelp
Den maksimale bærekraften på 180 kg ble overskredet.	Vei bare maksimalt tillatt vekt.
<ul style="list-style-type: none"> • Du står urolig. • Vekten står ikke riktig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stå mest mulig i ro. • Plasser vekten på et stabilt og plant underlag.
Den elektriske motstand mellom elektrodene og fotsålen er for høy (f.eks. ved for tykk hard hud).	<ul style="list-style-type: none"> • Gjenta målingen barbeint. • Fukt evt. fotsålene lett. Fjern evt. hard hud på fotsålene.
Fettandelen er utenfor det målbare område (mindre enn 5% eller større enn 75%).	<ul style="list-style-type: none"> • Gjenta målingen barbeint. • Fukt evt. fotsålene lett.

10. AVHENDING

Av hensyn til miljøet skal produktet etter endt levetid ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Produktet kan leveres inn på et lokalt innsamlingssted. Følg de lokale forskriftene ved avfallshåndtering av materialene. Apparatet skal avhendes i henhold til EU-direktivet om elektrisk og elektronisk avfall – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Hvis du har spørsmål angående dette, kan du henvende deg til de kommunale myndighetene som har ansvar for avfallshåndteringen. Returstasjoner for kassering av gamle apparater finnes f.eks. ved kommunale miljøstasjoner, lokale avfallsdeponier eller hos forhandlere.

De utbrukte, helt utladete batteriene må kasseres via spesielle godkjente samlebeholdere, mottak for spesialavfall eller via den elektriske forretningen. Du er lovmessig forpliktet til å kaste batteriene på en miljømessig forsvarlig måte.

Disse tegnene finnes på batterier som inneholder skadelige stoffer:

Pb = batteriet inneholder bly,
Cd = batteriet inneholder kadmium,
Hg = batteriet inneholder kvikksølv.



11. TEKNISKE SPESIFIKASJONER

Modell:	BF 180
Mål:	30 x 30 x 1,9 cm
Vekt:	1650 g
Måleområde:	5 – 180 kg
Visas på displayen:	Lesbarheten til skjermen er i steg på 0,1 kg
Gjenta for nøyaktig måling:	Måletoleransen for gjentatte målinger er +/- 0,4 kg (måling flere ganger rett etter hverandre på samme vekt med samme mulige måleposisjon og person).

12. GARANTI

Du finner detaljert informasjon om garantien og garantivilkårene på det medfølgende garantiarket.



Lue tämä käyttöohje huolellisesti. Noudata varoituksia ja turvallisuusohjeita. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta varten. Varmista, että käyttöohje on muiden käyttäjien saatavilla. Jos luovutat laitteen eteenpäin, anna käyttöohje laitteen mukana.

SISÄLLYSLUETTELO

1. Pakkauksen sisältö.....	66
2. Tärkeitä turvallisuusohjeita.....	66
3. Merkkien selitykset.....	66
4. Laitteen kuvaus.....	67
5. Käyttöönotto.....	67
6. Käyttäjätietojen tallentaminen.....	67
7. Käyttö.....	67
8. Puhdistus ja hoito.....	69
9. Ongelmien ratkaisu.....	70
10. Hävittäminen.....	70
11. Tekniset tiedot.....	70
12. Takuu.....	70

1. PAKKAUKSEN SISÄLTÖ

Tarkista, että laitteen pakkaus on ulkoisesti vahingoittumaton ja että toimitus sisältää kaikki osat. Varmista ennen käyttöä, ettei laitteessa ja lisävarusteissa ole näkyviä vaurioita ja että kaikki pakkausmateriaalit on poistettu. Jos olet epävarma laitteen kunnosta, älä käytä sitä. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalveluosoitteeseen.

- Diagnoosivaaka BF 180
- 2x 3V CR 2032 paristo
- Tämä käyttöohje
- 1 x takuulomake

2. TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

VAROITUS

- **Henkilöt, joilla on lääketieteellinen implantti (esim. sydämentahdistin), eivät saa käyttää laitetta. Implantin toiminta saattaa häiriintyä.**
- Älä käytä laitetta, jos olet raskaana.
- Älä koskaan seiso ainoastaan vaa'an toisella reunalla. Kaatumisvaara!
- Paristojen nieleminen voi olla hengenvaarallista. Säilytä paristot ja vaaka pienten lasten ulottumattomissa. Jos paristo on nieltä, käännä välittömästi lääkärin puoleen.
- Pidä pakkausmateriaalit lasten ulottumattomissa (tukeutumisvaara).
- Älä astu vaa'alle märin jaloin äläkä silloin, kun vaa'an pinta on kostea. Liukastumisvaara!
- Huomaa, että tekniset mittauspokoikeamat ovat mahdollisia, sillä laite on kalibroimaton eikä sitä ole tarkoitettu ammatilliseen tai lääkinälliseen käyttöön.
- Iät 10 – 99 vuotta ja kokoasetukset 100 – 220 cm (3-03" – 7-03") säädettävissä.
- Vaa'an suurin sallittu kuormitus on 180 kg (396 lb / 28 st). Painon sekä luomassan mittauksen yhteydessä saadut tulokset näytetään 100 gramman (0,2 lb) tarkkuudella.
- Kehon rasva- ja vesipitoisuuden sekä lihassmassan näyttöväli on 0,1 %.
- Kaloritarpeen näyttöväli on 1 kcal.



- Toimitushetkellä laitteen oletusasetuksina ovat "kg" ja "cm". Vaa'an takapuolella on vaihtopainike, jolla painoyksiköksi voidaan valita pauna (lb) ja stone (st).
- Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle lattiapinnalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.
- Vain Beurer-asiakaspalvelu ja valtuutettu myyjä saavat tehdä korjauksia. Ennen mahdollista reklamaatiota tarkista kuitenkin ensin paristojen toimivuus ja vaihda ne tarvittaessa.

Paristojen käsittelyyn liittyvät turvallisuusohjeet

VAROITUS

- **Räjähdyksivaara! Palovaara!** Seuraavien kohtien laiminlyöminen voi johtaa henkilövahinkoihin tai paristojen ylikuumentumiseen, vuotamiseen, ilmanpoistumiseen, rikkoutumiseen, räjähtämiseen tai syttymiseen.
- Tämä laite sisältää kertakäyttöisiä paristoja, joita ei saa ladata.
- Paristoja ei saa heittää tuleen.
- Älä koskaan lataa, pura väkisin, kuumenna, hajota, avaa, pura osiin, muunna, koteloi tai muokkaa paristoja.
- Älä koskaan oikosulje paristoja ja paristolokeron koskettimia.
- Suojaa paristot suoralta auringonvalolta, sateelta, kuumuudelta ja vedeltä.
- Paristojen altistuminen erittäin korkeille lämpötiloille tai erittäin alhaiselle ilmanpaineelle voi aiheuttaa räjähdyksen tai syttyvien nesteiden ja kaasujen vuotamisen.
- Hävitä vialliset ja tyhjät paristot viiptymättä ja asianmukaisesti (katso luku Hävittäminen).
- Älä käytä muokattuja tai vaurioituneita paristoja.
- Valitse aina oikea paristotyyppi.
- Aseta paristot aina oikein ja niiden napaisuus (+/-) huomioiden.
- Älä koskaan käytä laitteessa samanaikaisesti eri valmistajien paristoja, kapasiteetteja (uusia ja käytettyjä), erikokoisia tai -tyypisiä paristoja.
- Jos paristosta on vuotanut nestettä, käytä suojakäsineitä ja puhdista paristolokero kuivalla liinalla.
- Jos paristoista vuotava neste joutuu kosketukseen ihon tai silmien kanssa, huuhtelee altistunut kohta vedellä ja hakeudu lääkäriin.
- **Nielemisvaara!** Säilytä paristot lasten ulottumattomissa. Jos paristo on nieltä, on hakeuduttava välittömästi lääkärin hoitoon. Nieleminen voi aiheuttaa syöpyymiä, vakavia sisäisiä vammoja ja kuoleman.
- Älä koskaan anna lasten vaihtaa paristoja ilman aikuisen valvontaa.

HUOMIO



- Säilytä paristoja hyvin tuuletetuissa, kuivissa ja viileissä tiloissa sähköä johtamattomassa säiliössä, jossa paristot eivät voi oikosulkea toisiaan tai muita metalliesineitä.
- Pidä paristot puhtaina ja kuivina.
- Älä altista paristoja vedelle.
- Poista paristot paristolokeroista, jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan.

HUOMAUTUS

- Älä käytä uudelleenladattavia paristoja.

3. MERKKIEN SELITYKSET

Laitteessa, sen käyttöohjeessa, pakkauksessa ja tyyppikilvessä käytetään seuraavia symboleita:

 VAROITUS	Kuvaa mahdollisesti uhkaavaa vaaraa. Jos varoitusta ei noudateta, seurauksena voi olla kuolema tai erittäin vakava loukkaantuminen.
 HUOMIO	Kuvaa mahdollisesti uhkaavaa vaaraa. Jos varoitusta ei noudateta, seurauksena voi olla lievä tai vähäinen loukkaantuminen.
HUOMAUTUS	Kuvaa mahdollisesti haitallista tilannetta. Jos varoitusta ei noudateta, laite tai jokin sen ympäristössä voi vaurioitua.

	Henkilöt, joilla on lääketieteellinen implantti (esim. sydämentahdistin), eivät saa käyttää laitetta. Implantin toiminta saattaa häiriintyä.
	CE-merkintä Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten ja kansallisten määräysten vaatimukset.
	Tuotteet ovat todistettavasti yhdenmukaisia Euraasian talousunionin teknisten standardien kanssa
	(Sähkö)laitetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen seassa.
	Vaarallisia aineita sisältäviä paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana.
	Valmistaja
	Lue ohje
	Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointimerkintä
	Pakkausmateriaalin tunnistusmerkintä. A = materiaalin lyhenne, B = materiaalinumero: 1-7 = muovit, 20-22 = paperi ja pahvi
	Irrota pakkauksen osat tuotteesta ja hävitä paikallisten määräysten mukaisesti.
	Maahantuojan symboli

4. LAITTEEN KUVAUS

Piirustukset ovat sivulla 3.

- 1 Näyttö
- 2 ✓ - anturipainike vaa'an yläosassa
- 3 SET- anturipainike vaa'an yläosassa
- 4 ^ - anturipainike vaa'an yläosassa
- 5 Elektrodit

5. KÄYTTÖÖNOTTO

Paristojen asettaminen paikoilleen

Toimitustavasta riippuen vedä pariston eristysruokale ulos paristokotelosta tai poista pariston suojakalvo ja aseta paristo paristokoteloon navoitukseen mukaisesti. Jos vaa'an näyttöön ei ilmesty mitään, poista paristot kokonaan ja aseta ne uudelleen paikoilleen.

Paristokotelo on varmistettu vähintään yhdellä ruuvilla. Käytä siis pariston vaihdossa sopivaa työkalua (ruuvitaltta).

Painon mittayksikön vaihtaminen

Toimitushetkellä laitteen oletusasetuksena on "kg". Kytke vaaka päälle painamalla vaa'an astinpintaa nopeasti (n. 1-2 sekuntia). Odota, kunnes näytöllä näkyy "□.□ kg".

Vaa'an takapuolella on painike, josta mittayksiköksi voidaan valita pauna (lb) ja naula (st).

Vaa'an asettaminen paikalleen **A**

Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle alustalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.

6. KÄYTTÄJÄTIETOJEN TALLENTAMINEN

Jotta voit määrittää kehosi rasvapitoisuuden ja muut arvot, sinun on tallennettava henkilökohtaiset käyttäjätietosi.

Vaa'assa on 10 käyttäjämuistipaikkaa, joiden avulla sinä ja esimerkiksi perheenjäsenesi voitte tallentaa henkilökohtaiset asetukset ja tarkastella niitä myöhemmin.

1. Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle lattiapinnalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.
2. Kytke vaaka päälle painamalla vaa'an astinpintaa jalalla nopeasti (n. 1-2 sekuntia). Odota, kunnes näytöllä näkyy "□.□ kg".
3. Aloita tallennus painikkeella **SET**. Näytöllä vilkkuu ensimmäinen muistipaikka.
4. Valitse haluamasi muistipaikka painikkeilla **^** / **∨**, ja vahvista valinta painikkeella **SET**.
5. Nyt voit määrittellä seuraavat asetukset:




Käyttäjätiedot	Asetettavat arvot
Käyttäjää/henkilöitä	1 - 10
Pituus	100 - 220 cm (3'-03" - 7'-03")
Ikä	10 - 99 -vuotta
Sukupuoli	mies (♂), nainen (♀)
Aktiivisuustaso	1 - 5

AKTIIVISUUSTASO

Aktiivisuustaso määritetään ennen kaikkea keskipitkän ja pitkän aikavälin tarkkailusta saatujen tulosten perusteella.

Aktiivisuustaso	Fyysisen aktiivisuus
1	Ei mitään.
2	Vähäinen: vähäinen ja kevyt fyysinen rasitus (esim. kävely, kevyt puutarhatyö, voimisteluharjoitukset).
3	Keskitaso: fyysisistä rasitusta vähintään 2-4 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
4	Korkea: fyysisistä rasitusta vähintään 4-6 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
5	Erittäin korkea: intensiivinen fyysinen rasitus, täysitehoinen harjoittelu tai raskas päivittäinen ruumiillinen työ vähintään tunti kerrallaan.

6. Arvojen muuttaminen: Paina painiketta **^** / **∨** lyhyesti, tai pitkään, jolloin lukema vaihtuu nopeasti.

7. Syöttöjen vahvistaminen: Paina **SET** painiketta.
8. Kun arvot on asetettu, ne näytetään vielä kerran, minkä jälkeen näytölle ilmestyy  ja valitun sukupuolen symboli  /  .
9. Sen jälkeen vaaka on mittausvalmis. Mikäli et suorita mittausta, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä muutaman sekunnin kuluttua.

7. KÄYTTÖ


7.1 Mittauksen suorittaminen


Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle alustalle. Tarkka mittaus tulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.

Yleisiä ohjeita

- Pyri punnitsemaan itsesi aina samaan vuorokaudenaikaan, jotta voit paremmin vertailla punnitustuloksia. Käy vaa'alla mieluiten aamuisin ilman vaatteita, heti WC:ssä käynnin jälkeen ja tyhjällä vatsalla.
- Tärkeää mittauksen yhteydessä: Kehon rasvapitoisuus voidaan mitata ainoastaan paljain jaloin. Jalkapohjat kannattaa tarvittaessa kostuttaa kevyesti. Täysin kuivat tai voimakkaasti kovettuneet jalat voivat antaa epätarkkoja tuloksia, sillä niiden johtavuus on liian alhainen.
- Seiso mittauksen aikana pystyasennossa ja liikkumatta.
- Älä suorita mittausta muutamaan tuntiin epätavallisen fyysisen rasituksen jälkeen.
- Ole ennen mittauksen suorittamista noin 15 minuuttia jalkeilla, jotta kehossa oleva vesi ehtii jakautua.
- Ole vaaka, että vain pitkän aikavälin kehitys on merkityksellistä. Muutaman päivän sisällä tapahtuvat lyhytaikaiset painonvaihtelut liittyvät pääsääntöisesti nestehukkaan. Kehon vesipitoisuus on kuitenkin tärkeää yleiselle hyvinvoinnille.

Painon mittaus, diagnoosi




Käynnistä vaaka (napauttamalla jalalla vaa'an astinpiintaa tai painamalla **SET**-painiketta). Odota, kunnes näytöllä näkyy .

- Paina **SET**-painiketta, niin viimeksi valittu käyttäjämuisti alkaa vilkkua.
- Sen jälkeen kaikki käyttäjätiedot näkyvät vuorotellen, kunnes näytölle ilmestyy .
- Nouse vaa'alle paljain jaloin. Varmista, että seisot rauhallisesti ja että painosi jakautuu tasaisesti molemmille jaloille ruostumattomasta teräksestä valmistettujen elektrodien päällä.
- Mittaus tulokset ilmestyy näytölle pienen hetken kuluttua.

HUOMAUTUS

Jalkapohjat, jalat, pohkeet ja reidet eivät saa olla kosketuksissa toisiinsa. Muutoin mittaus tulokset voivat vääristyä.

Seuraavat tiedot tulevat näyttöön näkyviin:

- Paino kilogrammoina
- Rasvaosuus prosenttilukuna **BF**
- Nesteosuus prosenttilukuna 
- Lihasosuus prosenttilukuna 
- Luumassa kilogrammoina (mineraalipitoisuus) 
- Painoindeksi BMI
- Peruskulutus kilokaloreina kcal (BMR)
- Kaikki mitatut arvot näkyvät uudelleen toisensa jälkeen näytöllä, minkä jälkeen vaaka sammuu.

Pelkän painon mittaaminen

Astu vaa'alle kengät jalassa. Seiso vaa'alla rauhallisesti. Painon tulee jakautua tasaisesti molemmille jaloille. Vaaka aloittaa mittauksen välittömästi.

Vaa'an sammuttaminen

Vaaka sammuu automaattisesti.

7.2 Mittaustulosten arviointi

Kehon rasvapitoisuus

Seuraavat kehon rasvapitoisuusarvot (%) ovat ohjeellisia. Jos kaipaat lisätietoja, käänny lääkärisi puoleen!

Mies

Ikä	pieni	normaali	kohtalainen	suuri
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 %

Nainen

Ikä	pieni	normaali	kohtalainen	suuri
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 %

Urheilijoiden arvot ovat yleensä alhaisempia. Harrastetusta urheilulajista, harjoittelusta ja ruumiinrakenteesta riippuen määritetyt arvot voivat olla annettuja ohjearvoja alhaisempia. Ota kuitenkin huomioon, että erittäin alhaiset arvot voivat aiheuttaa terveysvaaroja.

Kehon vesipitoisuus

Kehon vesipitoisuus prosentteissa jakautuu tavallisesti seuraavalla tavalla:

Mies

Ikä	huono	hyvä	erittäin hyvä
10 – 100	<50 %	50 – 60 %	>65 %

Nainen

Ikä	huono	hyvä	erittäin hyvä
10 – 100	<50 %	50 – 65 %	>60 %

Kehossa oleva rasva sisältää suhteellisen vähän vettä. Siitä syystä kehon vesipitoisuus saattaa olla ohjearvoja alhaisempi sellaisilla henkilöillä, joiden kehon rasvapitoisuus on korkea. Kestävyysurheilijoilla voi sitä vastoin olla korkeammat arvot alhaisen rasvapitoisuuden ja suuren lihasmassan vuoksi. Tällä vaa'alla mitatut kehon vesipitoisuudet eivät sovellu lääketieteellisten johtopäätösten tekemiseen esimerkiksi iästä johtuvan nesteen kertymisen yhteydessä. Ota tarvittaessa yhteyttä lääkäriin. Yleisesti kannattaa pyrkiä korkeaan kehon vesipitoisuuteen.

Lihasmassa

Lihasmassa prosentteina jakautuu tavallisesti seuraavalla tavalla:

Mies

Ikä	pieni	normaali	suuri
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 %

Nainen

Ikä	pieni	normaali	suuri
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	<32 %	31 – 36 %	>36 %
50 – 59	<31 %	29 – 34 %	>34 %
60 – 69	<30 %	28 – 33 %	>33 %
70 – 100	<29 %	27 – 32 %	>32 %

Luumassa

Luonnolliset kasvu-, hajoamis- ja ikääntymisprosessit vaikuttavat ihmisen luihin samoin kuin muuallekin kehoon. Luumassa kasvaa nopeasti lapsuusiässä ja saavuttaa maksiminsa 30–40 vuoden iässä. Luumassa laskee jälleen hieman iän karttuessa. Luiden haurastumista voidaan hidastaa terveellisellä, erityisesti kalsiumia ja D-vitamiinia sisältävällä ruokavaliolla ja säännöllisellä liikunnalla. Luuston kestävyttä voidaan lisäksi vahvistaa suunnitelmallisella lihaskuntatutulla. Huomaathan, että tämä vaaka ei ilmoita luiden kokonaisuus-vaan ainoastaan luiden mineraaliaineen osuuden ilman vettä ja orgaanisia aineita. Luumassaan ei voi juuri vaikuttaa itse, mutta tietyt muuttajat (paino, pituus, ikä, sukupuoli) aiheuttavat lieviä muutoksia siihen. Luumassalle ei ole määritetty yleisesti hyväksytyjä ohjeistoja tai suosituksia.

▲ HUOMIO

Älä sekoita luumassaa luuntiheyteen.

Luuntiheys voidaan määritellä ainoastaan lääketieteellisillä tutkimuksilla (esim. tietokonetomografialla, ultraäänellä). Tästä syystä tällä vaa'alla ei voida tehdä luissa tai niiden kovuudessa tapahtuneita muutoksia (esim. osteoporoosi) koskevia johtopäätöksiä.

Peruskulutus (BMR)

Peruskulutus (perusaineenvaihdunta, BMR) on energiamäärä, jonka levossa oleva keho tarvitsee välttämättömien elintoimintojen suorittamiseen (esim. 24 tunnin kulutus säännöllisen maaten). Tämä arvo riippuu olennaisesti painosta, pituudesta ja iästä. Diagnoosivaaka ilmoittaa sen muodossa kcal/päivä, ja se lasketaan tieteellisesti hyväksytyyn Harris-Benedictin kaavan mukaan.

Keho tarvitsee tämän energiamäärän joka tapauksessa, ja se pitää toimittaa kehoon ravinnon muodossa. Pitkäaikaisesti alentunut energiansaanti voi olla terveydelle haitallista.

Kehon painoindeksi BMI, Body-Mass-Index

Kehon painoindeksi (BMI) on luku, jota käytetään usein painon arvioinnissa. Luku lasketaan painosta ja pituudesta seuraavan kaavan mukaan: painoindeksi = paino : pituus². Painoindeksin yksikkö on siis [kg/m²]. Painoindeksin mukainen painojohtelu aikuisilla (yli 20-vuotiaat) tapahtuu seuraavien lukujen mukaisesti:

Luokka		painoindeksi (BMI)
Alipaino	Huomattava alipaino	< 16
	Kohtuullinen alipaino	16 – 16,9
	Lievä alipaino	17 – 18,4
Normaalipaino		18,5 – 24,9
Ylipaino	Lievä lihavuus	25 – 29,9
Lihavuus (ylipaino)	Lihavuus, aste I	30 – 34,9
	Lihavuus, aste II	35 – 39,9
	Lihavuus, aste III	≥ 40

Rajoitukset

Kehon rasvapitoisuus ja muut arvot voivat vaihdella, ja mittaukselliset voivat olla virheellisiä:

- alle 10-vuotiailla lapsilla,
- kilpaurheilijoilla ja kehonrakentajilla,
- henkilöillä, joilla on kuumetta, turvotusta tai osteoporoosi tai jotka ovat dialyysihoidossa,
- henkilöillä, joilla on käytössään sydän- ja verisuonilääkitys,
- henkilöillä, jotka käyttävät verisuonia laajentavia tai supistavia lääkkeitä,
- henkilöillä, joilla on huomattavia anatomisia poikkeavuuksia jalkojen pituudessa suhteessa muuhun kehoon (jalkojen pituus huomattavan lyhyt tai pitkä).

Tulosten ajallinen yhteys

HUOMAUTUS

Vain pitkän aikavälin kehitys on merkityksellistä. Muutaman päivän sisällä tapahtuvat lyhytkestoiset painonvaihtelut ovat tavallisesti seurausta nestehukasta.

Tulosten tulkinta määräytyy kokonaispainossa ja kehon prosentuaalisissa rasva-, vesi- ja lihaspitoisuuksissa ilmenevien muutosten sekä muutosnopeuden mukaan. Äkilliset muutaman päivän sisällä tapahtuneet muutokset pitää erottaa keskipitkän aikavälin (viikko-) ja pitkän aikavälin (kuukausia) muutoksista. Perussääntö on, että lyhytkestoiset painonvaihtelut ovat riippuvaisia elimistön vesipitoisuuden määrästä, kun taas keski- ja pitkäkestoiset muutokset kohdistuvat rasvapitoisuuteen ja lihasmassaan.

- Kun paino laskee lyhyellä aikavälillä mutta kehon rasvapitoisuus nousee tai pysyy samana, keho on vain menettänyt vettä esimerkiksi harjoittelun, saunomisen tai painoa nopeasti laskevan ruokavalion seurauksena.
- Kun paino nousee keskipitkällä aikavälillä ja kehon rasvapitoisuus laskee tai pysyy samana, kehon hyödyllisen lihasmassan määrä voi olla lisääntynyt.
- Kun paino ja kehon rasvapitoisuus laskevat samanaikaisesti, ruokavalio on toimiva ja rasvan määrä kehossa vähenee.
- Ihanteellisesti ruokavaliota tuetaan fyysisillä harjoituksilla, kuntoilla tai voimaharjoittelulla. Ne kasvattavat kehon lihasmassaa pitkällä aikavälillä.
- Kehon rasvapitoisuutta, vesipitoisuutta ja lihasmassaa ei saa laskea yhteen (osa kehon vesipitoisuudesta on lihaskudoksessa).

7.3 Muut toiminnot

Pariston rasva / paristonvaihtosymboli

Vaa'assa on paristonvaihtosymboli. Jos vaakaa käytetään silloin, kun paristoissa on liian vähän virtaa, näytöllä näkyy teksti "Lo" ja vaakaa sammuu automaattisesti. Tällöin paristot on vaihdettava (2x 3V CR

2032 paristo). Paristokotelo on varmistettu vähintään yhdellä ruuvilla. Käytä siis pariston vaihdossa sopivaa työkalua (ruuvitaltta).

HUOMAUTUS

- Käytä aina samantyyppisiä, samanmerkkisiä ja kapasiteetiltaan samanlaisia paristoja.
- Älä käytä ladattavia paristoja.
- Käytä paristoja, joissa ei ole raskasmetalleja.

8. PUHDISTUS JA HOITO

Puhdista vaa'an pinta silloin tällöin kevyesti kostutetulla liinalla. Käytä vaakaa uudelleen vasta sitten, kun sen pinta on täysin kuiva.

▲ HUOMIO

- Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita.
- Älä upota vaakaa koskaan veteen. Älä koskaan huuhtelee vaakaa juoksevan veden alla.
- Älä säilytä mitään esineitä käyttämättömänä olevan vaa'an päällä.
- Suojaa vaakaa iskuiltä, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkaalta lämpötilanvaihteluilta ja suorilta lämmönlähteiltä (uunit, lämmittimet).

9. ONGELMIEN RATKAISU

Vaa'an näytölle ilmestyvät mittaukseen liittyvät virheilmoitukset:

Mahdolliset virheenaiheuttajat	Virheenpoisto
Maksimaalinen kuormitettavuus 180 kg on ylitetty.	Huomioi vaa'an korkein sallittu paino.
<ul style="list-style-type: none">• Rauhaton seisominen.• Vaakaa ei ole asetettu oikein.	<ul style="list-style-type: none">• Seiso mahdollisimman liikkumatta.• Aseta vaakaa tukevalle ja tasaiselle alustalle.
Elektrodien ja jalkapohjien välinen sähkövastus on liian korkea (esim. voimakkaat ihokovettumat jalkapohjissa).	<ul style="list-style-type: none">• Toista mittausta paljain jaloin.• Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman. Poista tarvittaessa ihokovettumat jalkapohjistäsi.
Rasvaosuus on mittausalueen ulkopuolella (alle 5% tai yli 75%).	<ul style="list-style-type: none">• Toista mittausta paljain jaloin.• Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman.

10. HÄVITTÄMINEN

Kun laitteen käyttöikä on päättynyt, laitetta ei ympäristösyistä saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen seassa. Hävitä käytöstä poistettu laite toimittamalla se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen. Noudata materiaalien hävittämisessä paikallisia jätehuoltomääräyksiä. Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Lisätietoja jätteiden hävittämisestä saa paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.

Toimita käytöstä poistetut sähkölaitteet aina asianmukaiseen keräyspisteeseen tai laitteen jälleenmyyjälle hävitettäväksi.

Hävitä käytetyt, täysin tyhjät paristot viemällä ne paikalliseen paristonkeräys- tai ongelmajättepisteeseen tai toimittamalla ne elektroniikkaliikkeen hävitettäväksi. Laki edellyttää, että paristot hävitetään asianmukaisella tavalla.

Ympäristölle haitallisissa paristoissa on seuraavia merkintöjä: Pb = paristo sisältää lyijyä, Cd = paristo sisältää kadmiumia, Hg = paristo sisältää elohopeaa.



11. TEKNISET TIEDOT

Malli:	BF 180
Mitat:	30 x 30 x 1,9 cm
Paino:	1650 g
Mittausalue:	5 – 180 kg
Näyttö:	Näytössä arvo näkyy 0,1 kg:n tarkkuudella.
Toistotarkkuus:	Uusintamittausten mittaustoleranssi on +/- 0,4 kg (suorita mittausta useita kertoja peräkkäin samalla vaa'alla niin, että vaakaa ja henkilöä ovat mahdollisimman samassa asennossa).
Absoluuttinen tarkkuus:	Mittausarvo kalibroituun painoon verrattuna on +/- 1 % +0,1 kg. Esim. 40 kg:ssa tämä vastaa +/- 0,5 kg, 100 kg:ssa tämä vastaa +/- 1,1 kg.

Pidätämme oikeuden teknisiin muutoksiin.

12. TAKUU

Tarkempia tietoja takuusta ja takuehdoista löytyy mukana toimitetusta takuulomakkeesta.



UK Importer: Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Stonecross Lane North, WA3 2SH Lowton,
United Kingdom



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com • www.beurer-gesundheitsratgeber.com

