



<b>ENGLISH</b>	<b>Body Analysis Scale</b>	
	Instructions for use .....	2
<b>ESPAÑOL</b>	<b>Báscula de análisis corporal</b>	
	Manual de instrucciones .....	11
<b>FRANÇAIS</b>	<b>Pèse-personne d'analyse corporelle</b>	
	Mode d'emploi .....	21

**READ THIS MANUAL COMPLETELY AND CAREFULLY BEFORE USING THIS PRODUCT**

Keep this manual in a safe location for future reference




**LEA TODO ESTE MANUAL CON ATENCIÓN ANTES DE USAR ESTE PRODUCTO**

Conserve este manual en un lugar seguro para consultarlo en el futuro

**LISEZ CE MODE D'EMPLOI COMPLÈTEMENT ET ATTENTIVEMENT AVANT  
D'UTILISER CE PRODUIT**

Conservez ce manuel en lieu sûr pour y faire référence ultérieurement

Distributed by/Distribuido por/  
Distribué par :  
Beurer North America LP  
900 N Federal Highway, Suite 300  
Hallandale Beach, FL 33009  
www.beurer.com

-  **Questions or comments?**  
Call toll free 1-800-536-0366 or contact [info@beurer.com](mailto:info@beurer.com)
-  **¿Preguntas o comentarios? Llame gratis al**  
1-800-536-0366 o póngase en contacto [info@beurer.com](mailto:info@beurer.com)
-  **Questions ou commentaires? Appeler gratuitement**  
1-800-536-0366 ou communiquez avec [info@beurer.com](mailto:info@beurer.com)

## CONTENT

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS..... 2	8. Evaluating Results..... 8
2. Introduction ..... 5	9. Care and Maintenance ..... 10
3. Package Contents ..... 6	10. Troubleshooting ..... 10
4. Parts and Controls..... 6	11. Technical specifications ..... 10
6. Entering User Data ..... 7	12. FCC Part 15, Subpart B..... 11
7. Taking Measurements ..... 7	13. Warranty ..... 11

## SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE

**If the instruction manual is damaged or if you no longer have the instruction manual in your possession, please contact Beurer customer service. Please see warranty for service contact.**

### Dear Customer,

Thank you for choosing this Beurer product. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heating, weight management, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage, and beauty.

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use. Make them accessible to other users and observe the information they contain.





With kind regards,  
Your Beurer team

## 1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

### Signs and symbols

Whenever used, the following signs identify safety and property damage messages and designate a level of hazard or seriousness.

**READ THIS ENTIRE MANUAL INCLUDING THE SAFETY SECTION AND ALL INSTRUCTIONS AND WARNINGS COMPLETELY AND CAREFULLY BEFORE USING THIS PRODUCT. FOLLOW ALL SAFETY INSTRUCTIONS AND WARNINGS TO AVOID HAZARDOUS SITUATIONS AND TO MAKE CORRECT USE OF THIS PRODUCT.**

	This is the safety alert symbol. It alerts you to potential personal injury hazards. Obey all safety messages that follow this symbol to avoid possible injury or death.
 <b>WARNING</b>	<b>WARNING</b> indicates a hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury.
 <b>CAUTION</b>	<b>CAUTION</b> indicates a hazardous situation which, if not avoided, may result in minor or moderate injury.
<b>NOTICE</b>	<b>NOTICE</b> addresses practices not related to personal injury, such as product and/or property damage.
	Do not use the device with a pacemaker



## **WARNING – To reduce the risk of fire, electric shock, or serious personal injury:**

- Read and understand all instructions before use.
- **This product does not provide a medical diagnosis and it is not intended to diagnose or treat any medical condition. For medical advice please contact a licensed physician.**
- Do not use during pregnancy.
- To prevent falls, do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp.
- Do not stand on the outer edge of the scale, otherwise it may tip.
- This scale passes a harmless, unnoticeable small electrical current through your body when taking a measurement. Never use, or allow others to use, this unit in combination with the following medical electronic devices, as the scale's current may cause these devices to malfunction:
  - Medical electronic implants such as pacemakers
  - Electronic life support systems such as an artificial heart/lung
  - Portable electronic medical devices such as an electrocardiograph
- Packaging materials are a deadly hazard for children and can cause suffocation. Remove all packaging materials immediately and keep them away from children at all times.
- Consult your physician or healthcare provider before starting a weight loss or exercise program.
- These measurements are not substitutes for physician assessments. For medical advice, contact a physician.
- Values obtained from this body analysis scale only approximate actual analytical medical data. Only a specialist physician can accurately determine body fat, body water, and muscle percentage using special medical procedures. Always consult your physician to determine what will be suitable for you.
- This product is not a toy. Keep it out of reach of children.
- People with disabilities, such as impairments, activity limitations, and participation restrictions, or who are physically frail, should be assisted by another person when using this scale.
- Do not use this product for any purpose other than weighing human beings.



## **CAUTION – To reduce the risk of personal injury or product/property damage:**

- This product is intended solely for household use and not for medical or commercial purposes.
- Place the scale on a hard, flat, level surface; a hard surface is required for accurate measurements.
- Do not use on children under 10 years of age.
- Do not step on the scale if your weight exceeds the weight capacity of this scale. When in doubt, contact your physician.
- Do not drop the scale or drop any objects on it.
- Do not jump on the scale.
- Do not weigh more than one person on the scale at one time.
- Place the scale on level flooring, otherwise it may tip.
- To prevent personal injury, do not use the scale if the glass platform is damaged.
- Do not disassemble this unit.
- Do not put your fingers into any openings in the scale

## **NOTICE:**

- The device should be cleaned on a regular basis. Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Measurement tolerances are normal, as this scale is not calibrated for use in a professional medical environment.
- Make sure that no liquids come into contact with the scale. Never submerge the scale in water. Never rinse it in running water.
- Do not place any objects on the scale when not in use.
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).
- Do not press the buttons violently or with pointed objects.

- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields.
- Never immerse and or spill water or any other liquid onto the scale.
- When 'Lo' appears in the display change the battery right away. Do not let batteries discharge completely.
- If you do not intend to use the scale for long periods, remove the batteries from the battery compartment before storing the scale.
- Do not use mobile telephones, microwaves, and other devices which generate strong electrical or electromagnetic fields near the unit as they may cause incorrect operation.
- Never attempt to repair the instrument or adjust it yourself. If you need to have the unit repaired, contact customer service. See warranty for service contact. Before contacting us, first check the batteries and replace them if necessary.
- Changes or modifications to the device will nullify the user warranty.

### Notes:



- The capacity of the scale is 400 lb (180 kg, 28.5 st).
- For weight measurement and bone mass, the results are shown in 0.2 lb increments (0.1 kg, 1/4 st).
- The measuring results of the body fat, body water and muscle percentage are shown in 0.1 % increments.
- Caloric requirements are displayed in 1 kcal increments.
- Ages 10 to 100 and height settings from 3 ft 3 in to 7 ft 3 in (100 cm to 220 cm) can be preset.
- The scale is initially set to 'inch' and 'lb'. To switch to 'kilogram' (kg) or 'stones' (st:lb), power the scale on and press the < or > button until the desired unit is displayed. For product information, questions or customer service call toll free 1-800-536-0366 or email info@beurer.com.

### Battery Handling Safety Precautions

- Use only the size and type of batteries specified.
- Be sure to follow the correct polarity when installing the batteries. Reversed batteries may cause damage to the device.
- Do not mix different types of batteries together (e.g. Alkaline and Carbon-zinc or rechargeable batteries) or old batteries with fresh ones. Always replace batteries as a simultaneous set.
- If the batteries in the device are depleted or the device will not be used for a long period of time, remove the batteries to prevent damage or injury from possible battery leakage.
- Do not try to recharge batteries not intended to be recharged; they can overheat and rupture (follow battery manufacturer's directions).
- Do not dispose of batteries in fire, batteries may explode or leak.
- Clean the battery contacts and also those of the device prior to battery installation.
- Remove discharged batteries from the product and dispose/recycle in compliance with all applicable laws.
- Keep batteries away from children and pets. Batteries may be harmful if swallowed. Should a child or pet swallow a battery, seek medical assistance immediately.

## 2. Introduction

This body analysis scale is intended for measuring body weight and providing an analysis of your personal fitness data. It is intended for household use only. In addition to measuring body weight, the scale has the following functions:

- Body weight in lb/kg/st
- Body fat **BF** in %
- Body water  in %
- Muscle ratio  in %
- Bone mass **BM** in lb, kg or st
- Active metabolic rate **AMR** in kcal
- **BMI**

The scale also includes the following features:

- Switches between pounds (lb), kilograms (kg) and stones (st)
- Automatic shut-off
- Low battery indicator

This scale works on the principle of Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). This involves a quick calculation of body content using a harmless electric current that is not even noticeable.

When measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside other data (age, height, gender, and activity level), body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Muscle-tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as the fat cells and bones are barely able to conduct the current due to very high levels of resistance.

Please note that the values calculated by the analysis scale only represent an approximation of the actual values for your body. Only a doctor can precisely establish body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical methods.

### General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time every day (ideally in the morning), after having used the restroom, on an empty stomach and with as little clothing as possible, in order to obtain comparable, consistent results.
- 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 feature high levels of the horny layer of the skin as this leads to insufficient conductivity.
- Stand up straight and still while weighing.
- Wait a few hours after significant physical exertion.
- Wait about 15 minutes after awakening so that your body's water content can normalize.
- Remember that only long-term trends are important. Brief deviations 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.

### Limitations

When calculating body fat and additional values, deviating and unexpected results may occur in the case of:

- Children under 10 years of age
- Performance athletes and bodybuilders
- Pregnant women
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons demonstrating edema symptoms, and persons suffering from osteoporosis
- Persons taking cardiovascular medicine (affecting the heart and vascular system)

- Persons taking vasodilating or vasoconstrictor drugs
- Persons with significant anatomical deviations in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer).

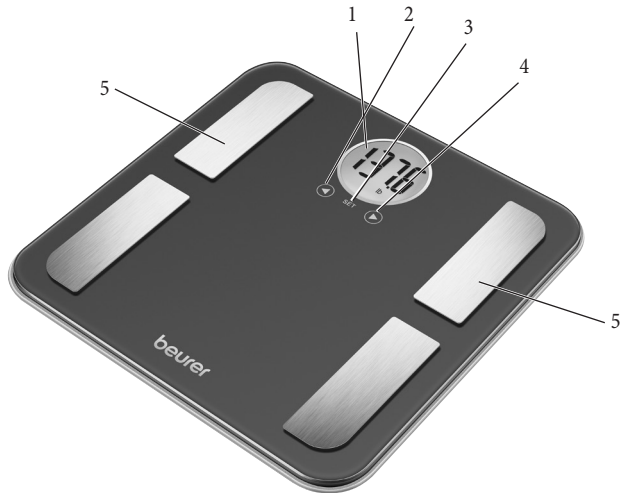
### 3. Package Contents

- 1 x Body Analysis Scale BF 195
- 2 x 3V batteries, type CR2032
- 1 x Quick start guide
- 1 x Instruction manual

### 4. Parts and Controls

#### Overview

1. Display
2. 'Down' key ◀
3. 'SET' key
4. 'UP' key ▶
5. Conductors



### 5. Initial Use

#### Inserting/replacing batteries

Remove the Battery Compartment Cover and insert two 3V CR 2032 batteries (included) according to the indicated polarity. If the scale does not function, remove the batteries completely and reinsert them, ensuring proper polarity.

When battery power becomes low, 'Lo' will appear in the LCD Display and the scale may shut off. Replace both batteries with two new CR2032 button cell batteries, observing the correct polarity.

#### Changing the weight unit

The scale is set to weigh in pounds (lb) from the factory. Switch the scale on by briefly applying pressure to the top surface with your foot for 1-2 seconds. Wait until '0.0' appears in the display. Press the unit button on the rear of the scale until the desired weight unit appears in the LCD Display ('lb' for pounds, 'kg' for kilograms or 'st' for stones).



#### Positioning the scale

Place the scale on a hard, flat surface with no carpet or rugs; a hard surface is crucial to accurate measurements.

## 6. Entering User Data

To calculate your body fat percentage and other values, you must save your personal user data. The scale can store ten separate users, which allows you and members of your family to save and access each of your personal settings.

1. With the scale on a hard, flat surface, switch the scale on by briefly applying pressure to the surface with your foot (approx. 1-2 seconds). Wait until '0.0' and the selected measurement unit appears in the LCD Display.
2. Press the **SET** Button. The first memory space flashes in the display.
3. Press the < or > button to select the desired memory space and confirm by pressing the **SET** Button.
4. You can now set the following values:

Memory position	1 to 10
Body size	3 ft 3 in to 7 ft 3 in (100 cm to 220 cm)
Age	10 to 100 years
Sex	male  / female 
Activity level	1 to 5

### Activity levels

Select an activity level that best reflects your lifestyle.

Activity Level	Physical Activity
1	None
2	Low: Small amount of light physical exertion (e.g. going for walks, easy 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: Intense physical exertion, training or hard physical work at least an hour every day

1. Change values by pressing the < or > button, or press and hold to quickly scroll through the options.
2. Confirm the entries by pressing the **SET** button.
3. Once the values have been set, '0.0 lb' is displayed for 20 seconds.
4. Now stand on the conductors of the scale **with bare feet** while '0.0 lb' is displayed.
5. After your body weight is displayed, your body fat, body water, muscle percentage, bone mass, AMR and BMI are displayed.

## 7. Taking Measurements

1. Press the SET button while the scale is off.
2. Select your memory space where you would like to save your measurement and wait a few seconds.
3. All values will then be shown in turn until '0.0' appears on the display.
4. Step onto the scale with bare feet and make sure that you are standing still on the conductors.  
**NOTE:** Do not let your feet, legs, calves or thighs touch each other or the measurement may be inaccurate. The measurement result will also be incorrect if the done while wearing socks.
5. The scale begins to take measurements right away. Remain in contact with the metal plates until all measurements are complete.
6. The following values appear after weighing:
  - Weight
  - Body fat percentage

- Body water percentage
- Muscle percentage
- Bone mass
- Basal metabolic rate in Kcal
- Body Mass Index (BMI)

## Weight Measurement Only

1. Step on the scale.
2. Stand still with your weight distributed equally on both legs.
3. The scale will display your weight after a few seconds.
4. The scale will shut off after a few moments of inactivity.

## 8. Evaluating Results

### Body fat percentage

The following body fat percentages are a guideline only; for further information, ask your doctor

#### Men

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

#### Women

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

Athletes will usually have lower values. Depending on the sport 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 percent is normally within the following ranges:

#### Man

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

#### Woman

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

Body fat contains relatively little water; therefore, body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, some 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, such as in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. A high body water content is generally desirable.

### Muscle percentage

Muscle percentage is normally within the following ranges:

#### Man

#### Woman

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%

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

### Bone Mass

Like the rest of our body, bones are subject to natural growth, shrinking, and aging processes. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass begins to decrease. 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 the skeletal system may be increased through muscle buildup. Note that this scale does not measure calcium content of bones; instead, it calculates the weight of all the components that make up the bones (organic matter, inorganic matter and water). It is very difficult to affect your bone mass, although it does fluctuate within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognized guidelines or recommendations.

### IMPORTANT:

- Do not confuse bone mass with bone density.
- Bone density can only be determined by a medical examination, so you cannot draw conclusions on changes to bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

### AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy that an active body consumes each day. An individual's energy requirement increases when the level of physical activity increases; the scale calculates this by means of the activity level (1–5) that has been entered.

To maintain the current weight, the energy that the body uses must be replaced in the form of food and drink. If less energy is taken in than is used over a long period of time, the body takes the difference from its fat stores, and weight loss results. However, if the amount of energy taken in exceeds the calculated active metabolic rate (AMR) for a longer period, the body cannot burn off the excess energy. The excess is stored in the body as fat, leading to weight gain

### Body Mass Index (BMI)

BMI is a number often used 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 BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	< 16
	Underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18.5-25
Overweight	Overweight	25.1-29.9

Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	≥ 40

## Interpreting the results

### NOTE:

- Only long-term trends are important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids.

Interpretation of these results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as the length of time over which these changes occur. Rapid changes within the scope of a few days are considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months). As a basic rule, short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may relate to fat percentage and muscle percentage.

If you experience short-term weight loss but your body fat percentage increases or stays the same, you have only lost water, such as after a training session, visit to the sauna, or a diet aimed only at fast weight loss.

On the other hand, 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 must not be added (muscle tissue also contains components made of body water).

## 9. Care and Maintenance

Clean the scale periodically using a damp cloth and, if necessary, a small amount of mild detergent.

### Disposal

Observe the local regulations for material disposal. Dispose of the device in accordance with local regulations. If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

## 10. Troubleshooting

If the scale encounters an error during measurement, 'FFFF' or 'Err' is displayed. If you step onto the scale before it displays '0.0', incorrect values may display.

Cause	Solution
Measurement parameters exceeded.	Loads must be limited to 400 lb (180 kg, 28 st) and body fat percentage between 5% and 75%.
No flat, stable surface.	Place the scale on a flat, stable surface.
Not standing still.	Stand as still as possible.
Feet are not making proper contact with the metal plates.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Measure while barefoot only.</li> <li>• Slightly moisten soles of feet and remove calluses if necessary.</li> </ul>
When battery power becomes low, 'Lo' will appear in the LCD Display and the scale may shut off.	Replace batteries.

## 11. Technical specifications

Battery type	2 x 3 V lithium batteries CR2032
Measuring range	6.6 lb to 400 lb (3 kg to 180 kg)
Weight unit	0.2 lb increments (0.1 kg)
Division body fat, water, muscle	0.1 %
Temperature operating range	32°F to 104°F (0°C to 40°C)

Storage temperature range	-4 °F to 140 °F (-20 °C to 60 °C)
Scale size	12.2 in x 12.2 in x 0.9 in (31 cm x 31 cm x 2.4 cm)
Net weight of scale	approx. 3.75 lb (1.7 kg)
Subject to technical modifications.	

## 12. FCC Part 15, Subpart B

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

**NOTE:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

## 13. Warranty

### Limited Lifetime Warranty For Original Purchaser

Your Beurer body analysis scale, Model BF 195, is warranted to be free from defects in materials and workmanship for the life of the product under normal conditions of intended use and service. This warranty extends only to the original retail purchaser and does not extend to retailers or subsequent owners.

We will, at our option, repair or replace the Beurer body analysis scale, Model BF 195, without additional charge, for any part or parts covered by these written warranties. No refunds will be given. Repair or replacement is our only responsibility and your only remedy under this written warranty. If replacement parts for defective materials are not available, Beurer reserves the right to make product substitutions in lieu of repair or replacement.

For warranty service contact our customer service department at **1-800-536-0366** or at **info@beurer.com** to provide a description of the problem. If the problem is deemed to be within the scope of the limited lifetime warranty, you will be asked to mail the product at your costs in its original package with proof of purchase, your name, address and phone number. If the problem is not deemed to be within the scope of the limited lifetime warranty, we will provide a quotation for repair respectively replacement and return shipping fee.

This warranty does not cover damage caused by misuse or abuse; accident; the attachment of unauthorized accessory; alteration to the product; improper installation; misapplication; lack of reasonable care with respect to the product; unauthorized repairs or modifications; improper use of electrical/power supply; normal wear; loss of power; dropped product; malfunction or damage of an operating part as a result of failure to comply with instructions for use or to provide manufacturer's recommended maintenance; transit damage; theft; neglect; vandalism; or environmental conditions; loss of use during the period the product is at a repair facility or otherwise awaiting parts or repair; or any other conditions whatsoever that are beyond the control of Beurer. This warranty is void if the product is ever used in a commercial or business environment. The maximum liability of Beurer under this warranty is limited to the purchase price actually paid by the customer for the product covered by the warranty, as confirmed by proof of purchase, regardless of the amount of any other direct or indirect damage suffered by the customer.

This warranty is effective only if the product is purchased and operated in the country in which the product is purchased. A product that requires modifications or adaptation to enable it to operate in any other country than the country for which it was designed, manufactured, approved and/or authorized, or repair of products damaged by these modifications is not covered under this warranty.

**THE WARRANTY PROVIDED HEREIN SHALL BE THE SOLE AND EXCLUSIVE WARRANTY. ANY IMPLIED WARRANTIES, OBLIGATIONS, OR LIABILITIES, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE IMPLIED WAR-**

**RANTY OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, ARE LIMITED IN DURATION TO THE DURATION OF THIS APPLICABLE WRITTEN WARRANTY.** Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitations may not apply to you.

**IN NO EVENT SHALL BEURER BE LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL, INDIRECT OR CONSEQUENTIAL DAMAGES FOR BREACH OF THIS OR ANY OTHER WARRANTY, EXPRESS, IMPLIED OR ANY OTHER THEORY OF LIABILITY, WHATSOEVER.** Some states do not allow the exclusion or limitation of special, incidental, or consequential damages, so the above limitation may not apply to you.

Beurer does not authorize anyone, including, but not limited to, retailers, the subsequent consumer purchaser of the product from a retailer or remote purchaser, to obligate Beurer in any way beyond the terms set forth herein.

This warranty does not extend to the purchase of opened, used, repaired, repackaged and/or resealed products, including but not limited to sale of such products on Internet auction sites and/or products by surplus or bulk resellers. Any and all warranties or guarantees shall immediately cease and terminate in connection with any products or parts thereof which are repaired, replaced, altered, or modified, without the prior explicitly written consent of Beurer.

This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which may vary from state to state.

Distributed by  
Beurer North America LP,  
900 N Federal Hwy Ste 300  
Hallandale Beach, FL 33009 USA  
Made in China

1. INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD	13	7. Cómo hacer mediciones .....	19
2. Introducción.....	16	9. Cuidado y mantenimiento .....	21
3. Contenido del paquete.....	17	10. Solución de problemas.....	22
4. Partes y controles.....	17	11. Especificaciones técnicas.....	22
5. Uso inicial .....	17	12. FCC Parte 15, subparte B .....	22
6. Introducción de la información del usuario.....	18	13. Garantía .....	22

## CONTENIDO

### CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA

Si el manual de instrucciones está dañado o si ya no lo tiene, llame al servicio al cliente de Beurer. Vea en la garantía la información de contacto de servicio.

#### Estimado cliente:

Gracias por elegir este producto Beurer. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta calidad, minuciosamente probados, que se utilizan en las áreas de calefacción, control de peso, presión arterial, temperatura corporal, pulso, terapia moderada, masajes y belleza.

Lea atentamente estas instrucciones de uso y consérvelas para referencia futura. Asegúrese de que estén disponibles para los demás usuarios y tenga en cuenta la información que contienen.




Saludos cordiales,  
Su equipo de Beurer

## 1. INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

### Signos y símbolos

Siempre que se usan, estos signos identifican mensajes de seguridad y daños a la propiedad, indicando el nivel de gravedad del peligro.

**LEA CON ATENCIÓN Y ENTIENDA TODO ESTE MANUAL, INCLUIDAS LA SECCIÓN DE SEGURIDAD Y TODAS LAS INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS, ANTES DE USAR ESTE PRODUCTO. SIGA TODAS LAS INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD PARA EVITAR SITUACIONES PELIGROSAS Y PARA USAR CORRECTAMENTE ESTE PRODUCTO.**

	Este es el símbolo de advertencia de seguridad. Le pone alerta sobre posibles peligros que pueden ocasionar lesiones personales. Tenga en cuenta en todo momento todos los mensajes de seguridad después de este símbolo para evitar posibles daños o incluso la muerte.
 <b>ADVERTENCIA</b>	<b>ADVERTENCIA</b> indica una situación peligrosa que, si no se evita, podría causar muerte o una lesión grave.
 <b>PRECAUCIÓN</b>	<b>PRECAUCIÓN</b> indica una situación peligrosa que, si no se evita, podría causar una lesión menor o moderada.
<b>AVISO</b>	<b>AVISO</b> se refiere a prácticas que no están relacionadas con lesiones, como es el caso de daños al producto o daños materiales.



No utilice este aparato con un marcapasos



### **ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de incendio, de descarga eléctrica o de lesiones personales graves:**

- Lea y entienda estas instrucciones antes de usar el aparato
- **Este producto no tiene el propósito de hacer un diagnóstico médico. Para obtener recomendaciones médicas, consulte a un médico.**
- No use la báscula durante el embarazo.
- Para evitar las caídas, no se suba a la báscula con los pies mojados o si la superficie de la báscula está húmeda.
- No se pare sobre el borde exterior de la báscula, ya que puede ladearse.
- Esta báscula pasa una pequeña corriente eléctrica inocua e imperceptible a través del cuerpo al hacer una medición. Nunca use, ni permita que otras personas usen, esta unidad en combinación con los siguientes dispositivos médicos electrónicos, ya que la corriente de la báscula puede causar un mal funcionamiento de esos dispositivos:
  - Implantes médicos electrónicos como marcapasos.
  - Sistemas electrónicos de mantenimiento artificial de la vida como un corazón-pulmón artificial.
  - Dispositivos médicos electrónicos portátiles como el electrocardiógrafo.
- Los materiales de embalaje son un riesgo mortal para los niños y pueden causar asfixia. Retire de inmediato todos los materiales de embalaje y manténgalos alejados de los niños en todo momento.
- Consulte siempre a su médico o proveedor de servicios médicos antes de empezar un programa de reducción de peso o de ejercicio.
- Las mediciones que se proporcionan no sustituyen las evaluaciones de un médico. Para obtener recomendaciones médicas, consulte a un médico.
- Los valores que se obtienen de esta báscula de análisis corporal solo se aproximan a los datos médicos analíticos. Solamente un médico especialista puede determinar los porcentajes de grasa corporal, agua corporal y muscular con procedimientos médicos especiales. Consulte siempre a un médico para determinar qué es lo más adecuado para usted.
- Este producto no es un juguete. Manténgalo lejos del alcance de los niños.
- Las personas con discapacidades como disfunciones, limitaciones de la actividad y restricciones de la participación, o que sean físicamente frágiles, deben recibir asistencia de otra persona cuando usen esta báscula.
- No use este producto para ningún propósito que no sea pesar personas.



### **PRECAUCIÓN: para reducir el riesgo de lesiones personales o daños al producto o a la propiedad:**

- Este producto es solo para uso particular y no debe usarse con fines médicos ni comerciales.
- Coloque la báscula sobre una superficie dura, plana y nivelada; es necesario que la superficie sea dura para obtener mediciones exactas.
- No lo use en niños menores de 10 años.
- No se pare sobre la báscula si su peso excede la capacidad máxima de este báscula. En caso de duda, consulte a un médico.
- No deje caer la báscula ni deje caer objetos sobre ella.
- No salte sobre la báscula.
- No pese a más de una persona en la báscula al mismo tiempo.
- Coloque la báscula en un piso nivelado, ya que si no lo hace puede volcarse.
- Para prevenir lesiones personales, no use la báscula si la plataforma de vidrio está dañada.
- No desarme esta unidad.
- No inserte los dedos en ninguna abertura de la báscula.

## AVISO:

- El dispositivo debe limpiarse de vez en cuando. No utilice ningún producto limpiador abrasivo ni sumerja el dispositivo en agua.
- Es normal que se produzcan variaciones en las mediciones, ya que la báscula no se ha calibrado para usarse en un entorno médico profesional.
- No permita que ningún líquido entre en contacto con la báscula. No sumerja nunca la báscula en agua. No la enjuague nunca con agua corriente.
- No ponga ningún objeto sobre la báscula cuando no la esté usando.
- Proteja el dispositivo de los golpes, humedad, polvo, productos químicos, cambios de temperatura considerables y fuentes de calor (hornos, estufas) cercanas.
- No presione los botones con violencia ni con objetos punzantes.
- No exponga la báscula a temperaturas altas ni a campos electromagnéticos fuertes.
- Nunca sumerja ni derrame agua u otro líquido sobre la báscula.
- Cuando aparezca “Lo” en la pantalla, cambie la batería de inmediato. No deje que las baterías se descarguen completamente.
- Si no va a usar la báscula durante un periodo largo, remueva las baterías antes de guardarla.
- No use teléfonos celulares, hornos de microondas ni otros dispositivos que generan campos magnéticos o electromagnéticos intensos cerca de la unidad, ya que pueden causar mal funcionamiento.
- Nunca trate de reparar el instrumento ni ajustarlo usted mismo. Si la unidad requiere reparación, llame a servicio al cliente. Vea en la garantía la información de contacto de servicio. Antes de comunicarse con nosotros, revise las baterías y reemplácelas si es necesario.
- Los cambios o modificaciones en el dispositivo anularán la garantía del usuario.

## Notas

- La capacidad de la báscula es de 400 lb (180 kg, 28.5 st).
- Para la medición de peso y masa ósea, los resultados se muestran en incrementos de 0.2 lb (0.1 kg, 1/4 st).
- Los resultados de mediciones del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y muscular se muestran en incrementos de 0.1 %.
- Los requerimientos calóricos se muestran en incrementos de 1 Kcal.
- Se pueden predeterminar configuraciones de edades de 10 a 100 años y de estatura de 3 pies 3 pulg. a 7 pies 3 pulg (100 cm a 220 cm).
- La báscula está configurada inicialmente para “pulgadas” y “lb”. Para cambiar a “kilogramo” (kg) o “stones” (st:lb), encienda la báscula y presione el botón <◁o▷ hasta que aparezca la unidad que desee. Para obtener más información relacionada con el producto, consultar dudas o ponerse en contacto con el servicio al cliente, llame gratis al 1-800-536-0366 o escriba un correo electrónico a [info@beurer.com](mailto:info@beurer.com).

## Precauciones de seguridad en el manejo de la batería

- Use solo el tamaño y tipo de baterías que se especifican.
- Asegúrese de utilizar la polaridad correcta cuando instale las baterías. Las baterías colocadas con la polaridad invertida pueden dañar el dispositivo.
- No combine tipos distintos de baterías (por ejemplo, alcalinas con carbono-zinc o recargables) ni baterías usadas con baterías nuevas. Cuando cambie las baterías, sustitúyalas todas al mismo tiempo.
- Si las baterías del dispositivo están agotadas o el dispositivo no se va a utilizar durante un periodo de tiempo prolongado, retire las baterías para evitar daños o lesiones por posible fuga de las baterías.
- No intente recargar baterías que no son recargables; se pueden sobrecalentar y romper (siga las instrucciones del fabricante de la batería).
- No arroje las baterías al fuego, ya que podrían explotar o derramarse.
- Limpie los contactos de las baterías y también los del dispositivo antes de instalar las baterías.
- Retire las baterías descargadas del producto y deseche o recicle de acuerdo con la legislación aplicable.

- Mantenga las baterías lejos del alcance de los niños y las mascotas. Las baterías pueden ser dañinas en caso de ingestión. Si un niño o una mascota llega a ingerir una batería, busque atención médica de inmediato

## 2. Introducción

Esta báscula de análisis corporal está diseñada para medir del peso corporal. Esta unidad es solo para uso doméstico. Además de medir el peso corporal, la báscula tiene las siguientes funciones que hasta ocho personas pueden utilizar:

- Peso (lb, kg o st)
- Grasa corporal **BF** en %
- Agua  $\approx$  en%
- Porcentaje muscular  $\text{■}\text{■}$  en %
- Masa ósea en lb/kg/st
- Índice metabólico activo **AMR** en kcal
- **BMI**

La báscula incluye también las funciones siguientes:

- Conversión de unidades entre libras (lb), kilogramos (kg) y stones (st)
- Apagado automático
- Indicador de batería baja

Esta báscula funciona según el principio de análisis de impedancia bioeléctrica (AIB). Esto implica el cálculo rápido de la composición corporal mediante una corriente eléctrica inocua que ni siquiera se nota.

Cuando se evalúa la medición de la resistencia eléctrica (impedancia) junto con otros datos (edad, estatura, sexo y grado de actividad), se pueden calcular el porcentaje de grasa corporal y otras variables del cuerpo. El tejido muscular y el agua son buenos conductores de la electricidad y, por lo tanto, tienen menor resistencia. Por el contrario, los huesos y el tejido graso presentan baja conductividad. Las células grasas y los huesos prácticamente no conducen la corriente, ya que sus niveles de resistencia son muy altos.

Tenga en cuenta que los valores calculados por la báscula de análisis son una mera aproximación de los valores reales de su cuerpo. Únicamente un médico puede determinar con exactitud la grasa corporal, el agua corporal, el porcentaje muscular y la estructura ósea con métodos médicos.

### Sugerencias generales

- Si es posible, pésese siempre a la misma hora todos los días (es ideal hacerlo en las mañanas) después de ir al baño, cuando tenga el estómago vacío y con la menor cantidad de ropa posible, para obtener resultados comparables y consistentes.
- El cálculo de la grasa corporal solo debe hacerse descalzo; las plantas de los pies pueden humedecerse ligeramente si fuera necesario. Los resultados pueden no ser satisfactorios si las plantas de los pies están completamente secas o presentan altos niveles de capa córnea en la piel, ya que esto resulta en conductividad insuficiente.
- Párese en posición erguida e inmóvil cuando se pesa.
- Espere unas horas después de haber realizado un esfuerzo físico importante.
- Espere unos 15 minutos después de despertar, para que el contenido de agua de su cuerpo pueda normalizarse.
- Recuerde que solo las tendencias a largo plazo son importantes. Las desviaciones breves del peso a lo largo de unos días se deben normalmente a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal juega un papel importante en cuanto al bienestar.

### Limitaciones

Cuando se calcula la grasa corporal y valores adicionales, pueden aparecer resultados divergentes e inesperados en caso de:

- Niños menores de 10 años

- Deportistas de alto rendimiento y fisicoculturistas
- Mujeres embarazadas
- Personas con fiebre, personas sometidas a diálisis, personas que muestran síntomas de edema y personas que sufren osteoporosis
- Personas que toman medicamentos cardiovasculares (que afectan el corazón y el sistema vascular)
- Personas que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores
- Personas con desviaciones anatómicas importantes en sus piernas en comparación con su estatura total (longitud de las piernas considerablemente menor o mayor).

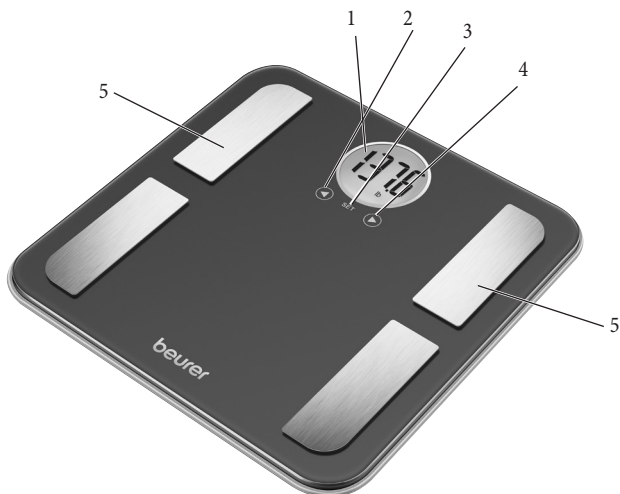
### 3. Contenido del paquete

- Báscula de análisis corporal BF 195
- 2 baterías de 3.0 V, tipo CR2032
- Guía de inicio rápido
- Manual de instrucciones

### 4. Partes y controles

#### General

1. Pantalla
2. Tecla 'Abajo' ◀
3. Tecla 'SET'
4. Tecla 'Arriba' ▶
5. Conductores



### 5. Uso inicial

#### Inserción y reemplazo de las baterías

Retire la tapa del compartimento de baterías e inserte dos baterías tipo botón CR2032 (incluidas) de acuerdo con las marcas de polaridad indicadas. Si la báscula no funciona, retire las baterías y vuelva a colocarlas. Asegúrese de que la polaridad sea la correcta.

Si la batería está descargada, aparecerá 'Lo' en la pantalla de cristal líquido (LCD) y la báscula se apagará. Reemplace las baterías por dos nuevas baterías tipo botón CR2032. Observe la polaridad correcta.

#### Cómo cambiar la unidad de peso

La báscula está ajustada en fábrica para pesar en libras (lb). Para cambiar la unidad de peso, aplique presión brevemente con su pie en la superficie superior durante 1 a 2 segundos. Espere hasta que aparezca '0.0' en la pantalla. Presione el botón selector de unidades que está en la parte posterior de la báscula hasta que aparezca en la pantalla de cristal líquido (LCD) la unidad de peso deseada ('lb' para libras, 'kg' para kilogramos o 'st' para stones).



## Colocación de la báscula

Coloque la báscula sobre una superficie dura y plana, sin alfombra ni tapete; es fundamental que la superficie sea dura para obtener mediciones exactas.

## 6. Introducción de la información del usuario

Para calcular su porcentaje de grasa corporal y otros valores, debe guardar su información personal de usuario. La báscula puede almacenar diez usuarios diferentes, lo que permite que usted y los integrantes de su familia guarden y tengan acceso a cada configuración personal.

1. Con la báscula sobre una superficie dura y plana, enciéndala aplicando presión brevemente con su pie en la superficie (aprox. 1 a 2 segundos). Espere a que aparezca '0.0' y la unidad de medición elegida en la pantalla de cristal líquido (LCD).
2. Presione el botón **SET**. En la pantalla destella el primer espacio de la memoria.
3. Presione el botón ◀ o ▶ hasta seleccionar el espacio de memoria deseado y confirme presionando el botón **SET**.
4. Ahora puede ajustar los siguientes valores:

Posición de memoria	1 a 10
Tamaño corporal	3 pies 3 pulg. a 7 pies 3 pulg (100 cm a 220 cm)
Edad	10 a 100 años
Sexo	hombre  / mujer 
Nivel de actividad	1 a 5

### Niveles de actividad

Seleccione el nivel de actividad que refleje mejor su estilo de vida.

Nivel de actividad	Actividad física
1	Ninguna
2	Baja: Pequeña cantidad de esfuerzo físico ligero (por ejemplo: salir a caminar, tareas sencillas de jardinería, gimnasia simple)
3	Media: Esfuerzo físico al menos 2 a 4 veces por semana, 30 minutos cada vez
4	Alta: Esfuerzo físico al menos 4 a 6 veces por semana, 30 minutos cada vez
5	Muy alta: Esfuerzo físico intenso, entrenamiento o trabajo físico duro durante al menos una hora al día

1. Para cambiar los valores presione el botón ◀ o ▶, o presione y retenga para recorrer las opciones rápidamente.
2. Para confirmar las entradas, presione el botón **SET**.
3. Una vez establecidos los valores, aparece en la pantalla '0.0 lb' durante 20 segundos.
4. Ahora párese sobre los conductores de la báscula **descalzo** mientras se lee '0.0 lb'.
5. Después de mostrar su peso, se leen su grasa corporal, agua corporal, porcentaje muscular, masa ósea, índice metabólico activo e índice de masa corporal (BMI).

## 7. Cómo hacer mediciones

1. Presione el botón SET.
2. Seleccione el espacio en la memoria donde desea guardar la medición.
3. Todos los valores volverán a mostrarse uno por uno hasta que aparezca '0.0' en la pantalla.
4. Súbase a la báscula descalzo y asegúrese de pararse inmóvil sobre los conductores.

**NOTA:** Evite que sus pies, piernas, pantorrillas o muslos se toquen entre sí, ya que de lo contrario la medición será incorrecta. El resultado de la medición también será incorrecto si tiene calcetas puestas.

5. La báscula comienza a hacer las mediciones de inmediato. Permanezca en contacto con las placas metálicas hasta terminar todas las mediciones.
6. Los siguientes valores aparecen después de pesarse:
  - Peso
  - Porcentaje de grasa corporal
  - Porcentaje de agua corporal
  - Porcentaje muscular
  - Masa ósea
  - Índice metabólico basal en Kcal
  - Índice de masa corporal (**BMI**)

## 8. Evaluación de resultados

### Porcentaje de grasa corporal

Los porcentajes de grasa corporal siguientes son solo una guía; para obtener mayor información, consulte a su médico.

#### Hombres

Edad	muy bueno	bueno	promedio	deficiente
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 %

#### Mujeres

Edad	muy bueno	bueno	promedio	deficiente
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 atletas normalmente tienen valores menores. Según el deporte que se practique, la intensidad del entrenamiento y la constitución física, los resultados pueden incluso ser menores que los valores estándar establecidos. Sin embargo, tenga en cuenta que podría existir un riesgo para salud en caso de valores sumamente bajos.

### Contenido de agua corporal

El porcentaje de agua corporal está normalmente dentro de los siguientes rangos:

#### Hombre

Edad	Deficiente	Bueno	Muy bueno
10 - 100	< 50 %	50 - 65 %	> 65 %

#### Mujer

Edad	Deficiente	Bueno	Muy bueno
10 - 100	< 45 %	45 - 60 %	> 60 %

La grasa corporal contiene relativamente poca agua; por lo tanto, el contenido de agua corporal puede estar debajo de los valores estándar en personas con alto porcentaje de grasa corporal. Por otra parte, algunos atletas pueden sobrepasar los valores estándar debido a que tienen bajos niveles de grasa y alto porcentaje muscular.

El cálculo de agua corporal realizado mediante esta báscula no es apto para obtener conclusiones médicas, como en el caso de la retención de agua relacionada con la edad. Consulte a su médico si es necesario. Generalmente es deseable un contenido de agua corporal alto.

## Porcentaje muscular

El porcentaje muscular está normalmente dentro de los siguientes rangos:

### Hombre

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

## Masa ósea

Igual que el resto de nuestro cuerpo, los huesos están sujetos a los procesos naturales de crecimiento, reducción y envejecimiento. La masa ósea aumenta rápidamente durante la niñez y alcanza su máximo entre los 30 y 40 años. A medida que envejecemos, nuestra masa ósea comienza a disminuir. Usted puede combatir esta reducción hasta cierto punto con la ayuda de una dieta saludable (en particular, calcio y vitamina D) y ejercicio físico habitual. La estabilidad del sistema esquelético puede aumentarse por medio del fortalecimiento muscular. Tenga en cuenta que esta báscula no mide el contenido de calcio de los huesos, sino que calcula el peso de todos los componentes que constituyen los huesos (materia orgánica, materia inorgánica y agua). Es muy difícil influir sobre la masa ósea, aunque esta, de hecho, fluctúa dentro del ámbito de los factores influyentes (peso, estatura, edad y sexo). No existen pautas ni recomendaciones reconocidas.

## IMPORTANTE:

- No confunda la masa ósea con la densidad ósea.
- La densidad ósea puede determinarse únicamente por medio de un examen médico, por lo que usted no puede sacar conclusiones sobre los cambios en los huesos y la dureza ósea (por ejemplo, osteoporosis) mediante el uso de esta báscula.

## Índice metabólico activo (AMR)

El índice metabólico activo (AMR) es la cantidad de energía que consume diariamente un cuerpo activo. La necesidad de energía de un individuo aumenta cuando aumenta el nivel de actividad física; la báscula calcula esto mediante el nivel de actividad (1 a 5) que se introduce.

Para mantener el peso actual, la energía que el cuerpo usa debe reemplazarse en forma de alimentos y bebidas. Si se toma menos energía que la que se usa durante un periodo largo de tiempo, el cuerpo toma la diferencia de sus depósitos de grasa, con el resultado de una disminución de peso. Por otra parte, si la cantidad de energía que se toma sobrepasa el índice metabólico activo (IMA) calculado durante un período más prolongado, el cuerpo no puede quemar el exceso de energía. El exceso se almacena en el cuerpo en forma de grasa, lo que lleva a un aumento de peso.

## Índice de masa corporal (BMI)

El índice de masa corporal (BMI) es un número que se suele utilizar para evaluar la composición corporal. La cifra se calcula a partir del peso corporal y la estatura, mediante la fórmula  $IMC = \text{peso corporal} : \text{estatura}^2$ . La unidad de medida del IMC es  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ .

Categoría		Índice de masa corporal (BMI)
Peso bajo	Peso muy bajo	< 16
	Peso bajo	16-16.9
	Peso ligeramente bajo	17-18.4
Peso normal		18.5-25
Sobrepeso	Sobrepeso	25.1-29.9
Obesidad (sobrepeso)	Obesidad Clase I	30-34.9
	Obesidad Clase II	35-39.9
	Obesidad Clase III	≥ 40

## Interpretar los resultados

### NOTA:

- Solo las tendencias a largo plazo son importantes. Las desviaciones breves en el peso en unos cuantos días generalmente se deben a pérdida de líquidos.

La interpretación de estos resultados se basa en los cambios del peso corporal total, porcentaje de grasa corporal, agua corporal y contenido muscular, así como la duración del período en el que se producen estos cambios. Los cambios rápidos que ocurren en a lo largo de unos pocos días se consideran separadamente de los cambios de mediano plazo (a lo largo de semanas) y de los cambios de largo plazo (meses). Una regla básica es que los cambios de corto plazo en el peso representan casi exclusivamente cambios en el contenido de agua, mientras que los cambios de mediano y largo plazo pueden involucrar los porcentajes de grasa y muscular.

Si experimenta una pérdida de peso de corto plazo pero su porcentaje de grasa corporal aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua, como puede ocurrir después de una sesión de entrenamiento, una visita a una sauna o una dieta dirigida solo a la pérdida de peso rápida.

Por otra parte, si su peso aumenta en el mediano plazo y el porcentaje de grasa corporal disminuye o permanece igual, significa que puede haber acumulado una masa muscular valiosa.

Si su peso y porcentaje de grasa corporal disminuyen al mismo tiempo, significa que su dieta está funcionando: usted está perdiendo masa grasa.

Idealmente, debe acompañar su dieta con actividad física, entrenamiento o fortalecimiento muscular. Esto le permite aumentar su porcentaje muscular en el mediano plazo.

No se deben sumar los porcentajes de grasa corporal, de agua corporal y muscular, ya que el tejido muscular también contiene componentes hechos de agua corporal.

## 9. Cuidado y mantenimiento

Limpie la báscula periódicamente con un paño húmedo y, si es necesario, una pequeña cantidad de detergente suave.

### Desecho

Aplique las normas locales para desecho de materiales. Deseche el dispositivo de acuerdo con las normas locales. Si tiene alguna pregunta, consulte a las autoridades locales encargadas del desecho de desperdicios.

## 10. Solución de problemas

Si la báscula encuentra un error durante la medición, se mostrará 'FFFF' o 'Err'. Si se sube a la báscula antes de que aparezca '0.0' en la pantalla, la báscula puede mostrar valores incorrectos.

Causa	Solución
Se rebasaron los parámetros de medición.	Las cargas deben limitarse a 400 lb (180 kg, 28 st) y el porcentaje de grasa corporal entre 5% y 75%.
La superficie no es plana y estable.	Ponga la báscula en una superficie plana y estable.
No se permanece inmóvil.	Permanezca tan inmóvil como sea posible.
Los pies no hacen contacto adecuado con las placas metálicas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mida solamente estando descalzo.</li><li>• Humedezca un poco las plantas de los pies y retire los callos si es necesario.</li></ul>
Si la batería está descargada, aparecerá 'Lo' en la pantalla de cristal líquido (LCD) y la báscula se apagará.	Cambie las baterías.

## 11. Especificaciones técnicas

Tipo de batería	2 baterías de litio CR2032 de 3 V
Rango de mediciones	De 6.6 lb a 400 lb (3 kg a 180 kg)
Unidad de peso	Incrementos de 0.2 lb (0.1 kg)
Unidad de porcentaje de grasa, agua y músculo	0.1 %
Rango operativo de temperatura	32°F to 104°F (0°C to 40°C)
Rango de temperatura de almacenamiento	-4 °F a 140 °F (-20 °C a 60 °C)
Medidas de la báscula	12.2 in x 12.2 in x 0.9 in (31 cm x 31 cm x 2.4 cm)
Peso neto de la báscula	aprox. 3.75 lb (1.7 kg)
Sujeto a modificaciones técnicas.	

## 12. FCC Parte 15, subparte B

Los cambios o modificaciones que la parte responsable del cumplimiento no apruebe expresamente podrían anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

**NOTA:** Este equipo ha sido probado y se determinó que cumple con los límites para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la parte 15 de las reglas de la FCC. Estos límites sirven para proporcionar protección razonable contra la interferencia dañina en instalaciones residenciales. Este equipo genera, usa y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no se instala de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no ocurrirá interferencia en una instalación en particular. Si este equipo efectivamente causa interferencias dañinas a la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse al apagar y encender el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir las interferencias mediante una o más de las medidas siguientes:

- Reorientar o cambiar de lugar la antena receptora.
- Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo en una toma o circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Consultar al distribuidor o a un técnico con experiencia en radio y televisión.

## 13. Garantía

### Garantía limitada de por vida de la compra original

Se garantiza que su báscula de análisis corporal Beurer, modelo BF 195, está libre de defectos en los materiales y la mano de obra durante la vida útil del producto en las condiciones normales de uso y servicio indicadas. Esta garantía se aplica solamente al comprador original y no se extiende a vendedores minoristas o futuros propietarios.

A nuestra discreción, repararemos o reemplazaremos la báscula de análisis corporal Beurer, modelo BF 195, sin cargo adicional, por cualquier parte o partes cubiertas por esta garantía escrita. No se harán reembolsos.

La reparación o reemplazo es nuestra única responsabilidad y el único recurso con que usted cuenta según esta garantía escrita. Si no hay piezas de reemplazo disponibles para los materiales defectuosos, Beurer se reserva el derecho de hacer sustituciones del producto en lugar de la reparación o reemplazo.

Para obtener el servicio de garantía, comuníquese con nuestro departamento de servicio al cliente **llamando al 1-800-536-0366 o escribiendo a [info@beurer.com](mailto:info@beurer.com)** para proporcionar una descripción del problema. Si se considera que el problema está dentro del alcance de la garantía limitada de por vida, se le pedirá que envíe el producto, a su cargo, en su empaque original con el comprobante de compra, y su nombre, domicilio y número telefónico. Si se estima que el problema no está cubierto por la garantía limitada de por vida, le enviaremos una cotización para la reparación o reemplazo así como el costo del transporte.

Esta garantía no cubre los daños causados por mal uso o abuso; accidente; conexión de accesorios no autorizados; alteración del producto; instalación incorrecta; aplicación errónea; falta de cuidado razonable con respecto al producto; reparaciones o modificaciones no autorizadas; uso indebido de alimentación o energía eléctrica; desgaste normal; falta de potencia; caída del producto; mal funcionamiento o daño de una parte operativa por incumplimiento de las instrucciones de uso o falta del mantenimiento recomendado por el fabricante; daño en el transporte; robo; negligencia; vandalismo; condiciones ambientales; pérdida del uso durante el periodo en que el producto esté en una instalación de reparación o en espera de partes o reparación por otra causa; o cualquier condición de otro tipo que esté fuera del control de Beurer. Esta garantía no es válida si el producto se usa alguna vez en un ambiente comercial o de negocio. La máxima responsabilidad de Beurer según esta garantía se limita al precio de compra que el cliente haya pagado realmente por el producto cubierto por la garantía, según se confirme mediante prueba de compra, independientemente del monto de cualquier otro daño directo o indirecto que sufra el cliente.

Esta garantía es efectiva solamente si el producto se usa en el país en el que se compró. Un producto que requiera modificaciones o adaptación para que pueda funcionar en cualquier otro país que no sea el país para el cual fue diseñado, fabricado, aprobado y/o autorizado, así como la reparación de productos dañados debido a esas modificaciones, no está cubierto por esta garantía.

**LA GARANTÍA AQUÍ PROPORCIONADA SERÁ LA GARANTÍA ÚNICA Y EXCLUSIVA. CUALESQUIERA GARANTÍAS, OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES IMPLÍCITAS, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD E IDONEIDAD PARA UN PROPÓSITO EN PARTICULAR, ESTÁN LIMITADAS EN CUANTO A DURACIÓN A LA DURACIÓN DE ESTA GARANTÍA ESCRITA APLICABLE.** Algunas jurisdicciones no permiten limitaciones acerca de la duración de una garantía implícita, de manera que las limitaciones anteriores podrían no ser aplicables para usted.

**EN NINGÚN CASO BEURER SERÁ RESPONSABLE DE CUALESQUIERA DAÑOS ESPECIALES, INCIDENTALES, INDIRECTOS O CONSECUENTES POR INCUMPLIMIENTO DE ESTA O DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA, IMPLÍCITA O POR CUALQUIER OTRA TEORÍA DE LA RESPONSABILIDAD, DE CUALQUIER TIPO.** Algunas jurisdicciones no permiten la exclusión o limitación de daños especiales, incidentales o consecuentes, de manera que la limitación anterior podría no ser aplicable para usted. Beurer no autoriza a ninguna persona, incluidos, entre otros, los vendedores minoristas, el comprador consumidor posterior del producto de un vendedor minorista o comprador remoto, a responsabilizar a Beurer de cualquier forma más allá de los términos establecidos en la presente.

Esta garantía no se extiende a la compra de productos abiertos, usados, reparados, reempaquetados y/o resellados, incluyendo pero sin limitarse a la venta de dichos productos en sitios de subasta de Internet y/o productos de revendedores de excedentes o en volumen. Cualesquiera garantías cesarán y terminarán inmediatamente en relación con los productos o piezas de los mismos que sean reparadas, reemplazadas, alteradas o modificadas sin el consentimiento explícito por escrito de parte de Beurer.

Esta garantía le da derechos específicos, y usted puede también tener otros derechos que pueden variar de una jurisdicción a otra.

Distribuido por  
Beurer North America LP  
900 N Federal Hwy, Ste 300  
Hallandale Beach, FL 33009 (EE. UU.)  
Hecho en China.

## TABLE DES MATIÈRES

1. INSTRUCTIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ	24
2. Introduction	27
3. Contenu de l'emballage	28
4. Pièces et contrôles	29
5. Utilisation initiale	29
6. Entrée des données d'utilisateur	29
7. Prise de mesures	30
9. Entretien et maintenance	33
10. Résolution de problèmes	34
11. Caractéristiques techniques	34
12. Règlement FCC partie 15, sous-partie B	34
13. Garantie	35

## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE

**Si le mode d'emploi est endommagé ou si vous ne l'avez plus en votre possession, veuillez contacter le service clientèle de Beurer. Reportez-vous à la garantie pour le service à contacter pour les réparations.**

### Cher client,

Merci d'avoir choisi ce produit Beurer. Notre nom est synonyme de haute qualité, de produits minutieusement testés pour des applications de chauffage, de gestion du poids, de pression sanguine, de température corporelle, de pulsations, de thérapie douce, de massage et de beauté.

Lisez attentivement ce mode d'emploi et conservez-le pour y faire référence ultérieurement. Veillez à ce qu'il soit accessible aux autres utilisateurs et respectez-le.




Cordialement,  
Votre équipe Beurer


## 1. INSTRUCTIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ

### Signes et symboles

Lorsqu'ils sont utilisés, les symboles suivants identifient des messages relatifs à la sécurité et aux dommages matériels et indiquent le niveau de risque ou le degré de gravité.

**LISEZ LA TOTALITÉ DE CE MANUEL, NOTAMMENT LA SECTION DE SÉCURITÉ ET TOUTES LES INSTRUCTIONS ET AVERTISSEMENTS ENTIÈREMENT ET ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER CE PRODUIT. OBSERVEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS ET TOUS LES AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ POUR ÉVITER LES SITUATIONS DANGEREUSES ET POUR ASSURER UNE UTILISATION APPROPRIÉE DE CE PRODUIT.**

	Ceci est le symbole d'alerte sécurité. Il vous prévient d'un risque de blessure. Pour éviter tout risque de blessure ou de décès, respectez les messages de sécurité qui accompagnent ce symbole.
 <b>AVERTISSEMENT</b>	<b>AVERTISSEMENT</b> indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait provoquer une issue fatale ou de graves blessures.
 <b>ATTENTION</b>	<b>ATTENTION</b> indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait provoquer une blessure mineure ou modérée.

<b>AVIS</b>	AVIS désigne les pratiques non liées à des blessures, mais plutôt à des risques de dommages aux produits et/ou à d'autres biens.
	Ne pas utiliser cet appareil avec un stimulateur cardiaque



### **AVERTISSEMENT - Pour réduire le risque d'incendie, de choc électrique ou de blessure grave :**

- Lisez attentivement ces instructions avant d'utiliser l'appareil.
- **Ce produit n'est pas destiné à fournir un diagnostic médical, aux diagnostics ou au traitement d'une maladie. Pour obtenir un avis médical, adressez-vous à un médecin.**
- N'utilisez pas le pèse-personne pendant la grossesse.
- Pour éviter les chutes, ne montez pas sur le pèse-personne avec des pieds humides ou lorsque la surface du pèse-personne est trempée.
- Ne vous tenez pas sur le bord extérieur du pèse-personne, il pourrait basculer.
- Ce pèse-personne fait passer un petit courant électrique sans danger, imperceptible dans votre corps lors de la prise d'une mesure. N'utilisez jamais, ou ne laissez jamais d'autres personnes utiliser, cet appareil en combinaison avec les appareils électroniques médicaux suivants, car le courant électrique produit par le pèse-personne pourrait entraîner le dysfonctionnement de ceux-ci :
  - Implants médicaux électroniques tels que des stimulateurs cardiaques;
  - Systèmes électroniques de maintien des fonctions vitales par exemple cœurs/poumons artificiels;
  - Appareils médicaux électroniques portables tels que des électrocardiographes.
- Les matériaux d'emballage constituent un risque mortel pour les enfants et peuvent provoquer la suffocation. Retirez tous les matériaux d'emballage immédiatement et maintenez-les hors de portée des enfants en tout temps.
- Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer un programme de perte de poids ou d'exercice.
- Ces mesures ne peuvent en aucun cas remplacer les évaluations d'un médecin. Pour obtenir un avis médical, adressez-vous à un médecin.
- Les valeurs obtenues à partir de ce pèse-personne d'analyse corporelle sont uniquement une approximation de données médicales analytiques réelles. Seul un médecin spécialiste peut déterminer avec précision les pourcentages de graisse corporelle, d'eau corporelle et de masse musculaire à l'aide de procédures médicales spéciales. Consultez toujours votre médecin pour déterminer la conduite à adopter.
- Ce produit n'est pas un jouet. Maintenez-le hors de portée des enfants.
- Les personnes présentant un handicap, par exemple des affaiblissements, des restrictions d'activité et des restrictions de participation, ou qui sont physiquement fragiles doivent être assistées par une autre personne lors de l'utilisation de ce pèse-personne.
- N'utilisez pas ce produit pour tout autre usage que la pesée d'êtres humains



### **ATTENTION - Pour réduire le risque de blessures corporelles ou d'endommagement du produit/des biens :**

- Ce produit est destiné uniquement à un usage domestique, et ne doit pas être utilisé à des fins médicales ou commerciales.
- Placez le pèse-personne sur une surface dure, plane et à niveau; une surface dure est requise pour obtenir des mesures précises.
- N'utilisez pas l'appareil sur des enfants de moins de 10 ans.
- Ne montez pas sur le pèse-personne si votre poids excède la capacité de ce pèse-personne. En cas de doute, contactez votre médecin.
- Ne laissez pas tomber le pèse-personne et évitez de laisser tomber des objets dessus.
- Ne sautez pas sur le pèse-personne.

- Ne pesez pas plusieurs personnes sur le pèse-personne à la fois.
- Placez le pèse-personne sur un sol à niveau, sinon il pourrait basculer.
- Pour éviter les blessures, n'utilisez pas le pèse-personne si la plateforme en verre est endommagée.
- Ne démontez pas l'appareil.
- Évitez d'introduire vos doigts dans les ouvertures du pèse-personne..

## AVIS :

- L'appareil doit être régulièrement nettoyé. N'utilisez pas de produits de nettoyage abrasifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.
- Les variations de mesure sont normales, car ce pèse-personne n'est pas calibré pour une utilisation dans un environnement médical professionnel.
- Assurez-vous qu'aucun liquide n'entre en contact avec le pèse-personne. N'immergez jamais le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez jamais à l'eau courante.
- Ne placez pas d'objets sur le pèse-personne lorsque celui-ci n'est pas utilisé.
- Protégez l'appareil des impacts, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des grandes fluctuations de température et des sources de chaleur avoisinantes (fours, appareils de chauffage).
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons ou avec des objets pointus.
- N'exposez pas le pèse-personne à des températures élevées ou à de puissants champs électromagnétiques.
- N'immergez jamais le pèse-personne ou n'y projetez pas d'eau ou tout autre liquide.
- Si « Lo » s'affiche à l'écran, remplacez immédiatement les piles. Ne laissez pas les piles se décharger entièrement.
- Si vous prévoyez de ne pas utiliser le pèse-personne pendant une longue période, retirez les piles du compartiment de piles avant de le ranger.
- N'utilisez pas près de l'appareil des téléphones, des fours micro-ondes et tout autre appareil générant des champs électriques ou électromagnétiques puissants, ils risqueraient de provoquer un dysfonctionnement.
- Ne tentez jamais de réparer l'appareil ou de l'ajuster vous-même. Si vous devez faire réparer l'appareil, adressez-vous au service à la clientèle. Consultez la section concernant la garantie pour les coordonnées du service à la clientèle. Avant de nous contacter, vérifiez d'abord les piles et remplacez-les si nécessaire.
- Les changements ou modifications apportés à l'appareil annuleront la garantie utilisateur.

## REMARQUES

- La capacité du pèse-personne est de 400 lb (180 kg, 28.5 st).
- Pour la mesure du poids et de la masse osseuse, les résultats sont présentés par paliers de 0,2 livre (0.1 kg, 1/4 st).
- Les résultats des mesures de pourcentage de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle sont présentés par paliers de 0,1 %.
- Les spécifications caloriques sont indiquées par incréments de 1 Kcal.
- Les âges de 10 à 100 et les réglages de taille compris entre 3 pi 3 po to 7 pi 3 po (100 à 220 cm) peuvent être prédéfinis.
- Par défaut, le pèse-personne est réglé sur « pouce » et « lb ». Pour sélectionner « kilogramme » (kg) ou « stones » (st), allumez le pèse-personne et appuyez sur le bouton < ou > jusqu'à ce que l'unité souhaitée s'affiche. Pour des informations sur le produit, des questions ou le service à la clientèle, composez le numéro gratuit 1-800-536-0366 ou envoyez un courriel à : info@beurer.com.

### Précautions de sécurité applicables aux piles

- Utilisez uniquement des piles de la taille et du type spécifiés.
- Observez la polarité lors de l'installation des piles. Les piles inversées peuvent endommager l'appareil.

- Ne mélangez pas différents types de piles (par exemple, piles alcalines et piles de type carbone-zinc, ou piles rechargeables) ou d'anciennes piles avec de nouvelles piles. Remplacez toujours toutes les piles simultanément.
- Si les piles de l'appareil sont épuisées ou si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, retirez les piles pour éviter les blessures ou dommages matériels pouvant être causés par une éventuelle fuite de la pile.
- Ne tentez pas de recharger des piles non rechargeables, elles pourraient surchauffer et se rompre (suivez les instructions du fabricant des piles).
- Ne jetez pas les piles au feu, elles pourraient exploser ou fuir.
- Nettoyez les contacts des piles et également ceux de l'appareil avant d'installer les piles.
- Retirez les piles déchargées du produit et mettez-les au rebut conformément à la réglementation applicable.
- Rangez les piles hors de portée des enfants et des animaux. Les piles peuvent être dangereuses si elles sont avalées. Si un enfant ou un animal avale une pile, consultez immédiatement un médecin ou un vétérinaire.

## 2. Introduction

Ce pèse-personne d'analyse corporelle est conçu pour la mesure du poids corporel. Il est destiné exclusivement à un usage domestique. En plus de mesurer le poids corporel, le pèse-personne comporte les fonctions suivantes :

- Poids (lb, kg ou st)
- Graisse corporelle **BF** en %
- Eau  $\approx$  en %
- Pourcentage de muscle  $\text{■} \text{■}$  en %
- Masse osseuse en lb/kg/st
- Métabolisme actif (**AMR**)
- Indice de masse corporelle (**BMI**)

Le pèse-personne comporte également les fonctions suivantes :

- Basculement entre l'affichage en livres « lb », en kilogrammes « kg » et en stones « st »
- Arrêt automatique
- Indicateur de faible niveau de charge de pile

Ce pèse-personne applique le principe de fonctionnement d'analyse d'impédance bioélectrique (A.I.B.). Cela implique un calcul rapide du contenu corporel en utilisant un courant électrique inoffensif et imperceptible.

Lorsque la mesure de la résistance électrique (impédance) est analysée avec d'autres données (âge, taille, sexe et niveau d'activité), le pourcentage de graisse corporelle et d'autres variables corporelles peuvent être calculés. Les tissus musculaires et l'eau sont conducteurs et présentent donc une faible résistance. Par opposition, les os et les tissus adipeux présentent une faible conductivité, car les cellules adipeuses et les os peuvent à peine conduire le courant en raison de niveaux de résistance très élevés.

Sachez que les valeurs calculées par ce pèse-personne d'analyse représentent uniquement une approximation des données réelles de votre corps. Seul un médecin peut précisément déterminer le pourcentage de graisse corporelle, d'eau corporelle, de muscles et la structure osseuse en utilisant des méthodes médicales.

### Conseils généraux

- Si possible, pesez-vous à la même heure chaque jour (idéalement le matin), après être allé aux toilettes, l'estomac vide et avec le moins de vêtements que possible, de manière à obtenir des résultats cohérents et comparables.
- Le calcul de graisse corporelle doit uniquement être effectué pieds nus; il est possible d'humidifier légèrement la plante des pieds si nécessaire. Les résultats peuvent être insatisfaisants si la plante des pieds est très sèche ou présente une couche cornée importante, car cela entraîne une conductivité insuffisante.
- Tenez-vous droit et immobile pendant la pesée.

- Attendez quelques heures après une activité physique significative.
- Attendez environ 15 minutes après le réveil afin que la teneur en eau de votre corps puisse se stabiliser.
- Souvenez-vous que seules les tendances à long terme sont significatives. De brèves variations de poids en quelques jours sont normalement dues à des pertes de liquides; cependant, l'eau du corps joue un rôle important en termes de bien-être.

## Restrictions

Lors du calcul de la graisse corporelle et d'autres valeurs, des résultats divergents et inattendus peuvent être obtenus dans les cas suivants :

- Enfants de moins de 10 ans
- Athlètes et culturistes
- Femmes enceintes
- Personnes présentant de la fièvre, étant sous dialyse, présentant des symptômes d'œdème et personnes souffrant d'ostéoporose
- Personnes prenant des médicaments cardio-vasculaires (pour des affections cardiaques et du système vasculaire)
- Personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs
- Personnes présentant des déviations anatomiques significatives au niveau de leurs jambes par comparaison à leur taille corporelle globale (longueur de jambes largement inférieure ou supérieure aux valeurs habituellement observées).

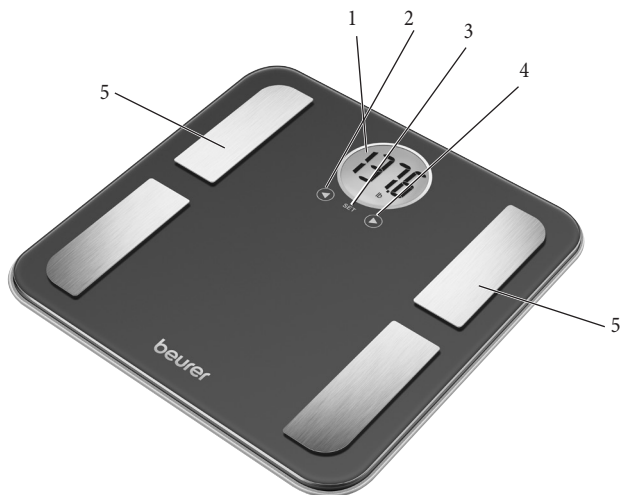
## 3. Contenu de l'emballage

- Pèse-personne d'analyse corporelle BF 195
- 2 piles de 3.0 V, type CR2032
- 1 guide de démarrage rapide
- 1 mode d'emploi

## 4. Pièces et contrôles

### Présentation générale

1. Affichage
2. Touche « Bas » ◀
3. Touche « SET »
4. Touche « Haut » ▶
5. Conducteurs



## 5. Utilisation initiale

### Mise en place/remplacement des piles

Retirez le couvercle du compartiment et insérez deux piles de 3.0 V, CR2032 (fournies) en respectant la polarité

indiquée. Si le pèse-personne ne fonctionne pas, retirez entièrement les piles et insérez-les de nouveau en vérifiant la polarité.

Si le niveau de charge de la pile devient faible, l'indication ' LO ' s'affiche sur l'écran ACL et le pèse-personne risque de s'arrêter. Remplacez les deux piles par deux piles-boutons CR2032 neuves en respectant la polarité.

## Changement de l'unité de poids

Le pèse-personne est réglé en usine pour peser en livres (lb). Allumez le pèse-personne en appliquant une brève pression sur sa surface supérieure avec votre pied pendant 1 à 2 secondes. Attendez l'affichage de l'indication ' 0.0 '. Appuyez sur le bouton des unités à l'arrière du pèse-personne jusqu'à ce que l'unité de poids souhaitée apparaisse sur l'écran ACL (' lb ' pour livres, ' kg ' pour kilogrammes ou ' st ' pour stones).



## Positionnement du pèse-personne

Placez le pèse-personne sur une surface dure, plane, sans tapis ni moquette; l'utilisation d'une surface dure est essentielle pour garantir des mesures précises.

## 6. Entrée des données d'utilisateur

Pour calculer votre pourcentage de graisse corporelle et d'autres valeurs, vous devez enregistrer vos données personnelles d'utilisateur. Le pèse-personne peut stocker les valeurs de dix utilisateurs distincts, pour vous permettre ainsi qu'à tous les membres de votre famille d'accéder à des paramètres individuels et personnalisés.

1. Le pèse-personne étant posé sur une surface dure et plane, allumez-le en appliquant une brève pression sur sa surface avec votre pied (environ 1 à 2 secondes). Attendez l'affichage de ' 0,0 ' et de l'unité de mesure sélectionnée sur l'écran ACL.
2. Appuyez sur le bouton **SET**. Le premier espace mémoire clignote sur l'affichage.
3. Appuyez sur le bouton < ou > pour sélectionner l'espace mémoire souhaité et confirmez en appuyant sur le bouton **SET**.
4. Vous pouvez maintenant régler les valeurs suivantes :

Position de mémoire	1 à 10
Taille	3 pi 3 po to 7 pi 3 po (100 à 220 cm)
Âge	10 à 100 ans
Sexe	Homme  /Femme 
Niveau d'activité	1 à 5

## Niveaux d'activité

Sélectionnez un niveau d'activité correspondant le mieux à votre style de vie.

Niveau d'activité	Activité physique
1	Aucune
2	Faible : Légère activité physique (par exemple marche, jardinage facile, gymnastique simple)
3	Modérée : Activité physique au moins 2 à 4 fois par semaine, d'une durée de 30 minutes
4	Élevée : Activité physique au moins 4 à 6 fois par semaine, d'une durée de 30 minutes
5	Très élevée : activité physique intensive, entraînement ou travail physique intense au moins une heure par jour

1. Modifiez les valeurs en appuyant sur le bouton < ou > , ou maintenez une pression pour faire défiler rapidement les options.
2. Confirmez les entrées en appuyant sur le bouton **SET**.
3. Une fois que les valeurs ont été définies, ' 0.0 lb ' s'affiche pendant 20 secondes.
4. Tenez-vous maintenant sur les conducteurs du pèse-personne, **pieds nus**, tandis que ' 0.0 lb ' s'affiche.
5. Une fois que votre poids corporel s'affiche, les pourcentages correspondant à la graisse corporelle (BF), à l'eau corporelle et aux muscles s'affichent.

## 7. Prise de mesures

1. Appuyez sur le bouton SET.
2. Choisissez l'espace mémoire où vous souhaitez enregistrer votre mesure. Appuyez sur SET pour confirmer.
3. Toutes les valeurs s'afficheront à nouveau tour à tour jusqu'à ce que « 0.0 » apparaisse à l'écran.
4. Montez pieds nus sur le pèse-personne et assurez-vous de rester immobile sur les conducteurs.  
**REMARQUE** : évitez que vos pieds, vos jambes, vos mollets ou vos cuisses ne se touchent, autrement la mesure risque d'être inexacte. La mesure sera également erronée si vous portez des chaussettes.
5. Le pèse-personne commence immédiatement à prendre des mesures. Restez au contact des plaques métalliques jusqu'à ce que toutes les mesures soient terminées.
6. Les valeurs suivantes s'affichent après la pesée :
  - Poids
  - Pourcentage de graisse corporelle
  - Pourcentage d'eau corporelle
  - Pourcentage de masse musculaire
  - Masse osseuse
  - Taux métabolique de base en Kcal
  - Indice de masse corporelle (IMC)

### Mesure de poids uniquement

1. Montez sur le pèse-personne.
2. Restez immobile pour répartir uniformément votre poids sur les deux pieds.
3. Le pèse-personne commence immédiatement à prendre des mesures.
4. Le poids s'affiche.

## 8. Évaluation des résultats

### Pourcentage de graisse corporelle

Les pourcentages de graisse corporelle suivants ne sont qu'indicatifs; pour plus d'informations, consultez votre médecin.

#### Homme

Âge	très bon	bon	moyen	médiocre
10 à 14	< 11 %	11 à 16 %	16,1 à 21 %	> 21,1 %
15 à -19	< 12 %	12 à 17 %	17,1 à 22 %	> 22,1 %
20 à 29	< 13 %	13 à 18 %	18,1 à 23 %	> 23,1 %
30 à 39	< 14 %	14 à 19 %	19,1 à 24 %	> 24,1 %
40 à 49	< 15 %	15 à 20 %	20,1 à 25 %	> 25,1 %
50 à 59	< 16 %	16 à 21 %	21,1 à 26 %	> 26,1 %

#### Femme

Âge	très bon	bon	moyen	médiocre
10 à 14	< 16 %	16 à 21 %	21,1 à 26 %	> 26,1 %
15 à 19	< 17 %	17 à 22 %	22,1 à 27 %	> 27,1 %
20 à 29	< 18 %	18 à 23 %	23,1 à 28 %	> 28,1 %
30 à 39	< 19 %	19 à 24 %	24,1 à 29 %	> 29,1 %
40 à 49	< 20 %	20 à 25 %	25,1 à 30 %	> 30,1 %
50 à 59	< 21 %	21 à 26 %	26,1 à 31 %	> 31,1 %

60 à 69	< 17 %	17 à 22 %	22,1 à 27 %	> 27,1 %
70 à -100	< 18 %	18 à 23 %	23,1 à 28 %	> 28,1 %

60 à 69	< 22 %	22 à 27 %	27,1 à 32 %	> 32,1 %
70 à 100	< 23 %	23 à 28 %	28,1 à 33 %	> 33,1 %

Les athlètes obtiennent généralement des valeurs inférieures. Selon le sport pratiqué, l'intensité de l'entraînement et la condition physique, les résultats peuvent être inférieurs aux valeurs standard indiquées. Il faut toutefois souligner que des valeurs extrêmement faibles peuvent signaler un état de santé préoccupant.

## Eau corporelle

Le pourcentage d'eau corporelle se situe normalement dans les plages suivantes :

### Homme

Âge	médiocre	bon	très bon
10-100	<50%	50-65%	>65 %

### Femme

Âge	médiocre	bon	très bon
10-100	<45%	45-60%	>60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau; par conséquent, le pourcentage d'eau corporelle peut être inférieur aux valeurs standard chez les personnes présentant un pourcentage de graisse corporelle élevée. D'autre part, certains athlètes peuvent dépasser les valeurs standard en raison de faibles niveaux de graisse et d'un pourcentage élevé de muscle.

Le calcul de l'eau corporelle effectuée à l'aide de ce pèse-personne ne convient pas pour tirer des conclusions médicales, comme dans le cas de rétention d'eau liée à l'âge. Consultez votre médecin lorsque cela est nécessaire. Un pourcentage élevé d'eau corporelle est généralement souhaitable.

## Pourcentage de muscle

Le pourcentage de muscle 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	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

## Masse osseuse

Comme le reste de notre corps, nos os sont soumis à des processus naturels de développement, de dégénérescence et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement pendant l'enfance et atteint son pic entre 30 et 40 ans. Au fil du vieillissement, notre masse osseuse commence à diminuer. Vous pouvez combattre cette réduction jusqu'à un certain point en observant un régime alimentaire sain (particulièrement riche en calcium et en vitamine D) et en effectuant régulièrement de l'exercice physique. La stabilité

du système squelettique peut être augmentée par des exercices musculaires. Notez que ce pèse-personne ne mesure pas le taux de calcium des os; il calcule plutôt le poids de tous les composants constituant les os (matière organique, matière inorganique et eau). Il est très difficile d'influencer la masse osseuse, bien qu'elle fluctue en fonction de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Il n'y a pas de directives ou de recommandations reconnues.

### IMPORTANT :

- Ne confondez pas masse osseuse et densité osseuse.
- La densité osseuse peut uniquement être déterminée par un examen médical, vous ne pouvez donc pas tirer de conclusions sur des modifications osseuses et la dureté osseuse (par exemple ostéoporose) à l'aide de ce pèse-personne.

### Métabolisme actif (AMR)

Le métabolisme actif (AMR) représente la quantité d'énergie qu'un corps consomme chaque jour dans son état actif. Les besoins d'énergie d'une personne augmentent lorsque son niveau d'activité physique augmente; le pèse-personne calcule cette valeur sur la base du niveau d'activité (1– 5) qui a été indiqué.

Pour maintenir le poids actuel, l'énergie que le corps utilise doit être remplacée sous forme de nourriture et de boisson. Si l'apport d'énergie est inférieur à l'énergie utilisée sur une longue période, le corps puise la différence dans ses réserves de graisse, et une perte de poids en résulte. Cependant, si l'apport d'énergie est supérieur au métabolisme actif (AMR) sur une longue période, le corps ne peut pas brûler l'excès d'énergie. Cet excès est stocké dans le corps sous forme de graisse, ce qui entraîne une prise de poids.

### Indice de masse corporelle (BMI)

L'indice de masse corporelle (BMI) est une valeur souvent utilisée pour évaluer la composition corporelle. La valeur est calculée à partir du poids corporel et de la hauteur avec la formule «  $IMC = \text{poids corporel} / \text{taille}$  ». L'unité de mesure pour l'IMC est  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ .

Catégorie		BMI
Insuffisance pondérale	Grave insuffisance pondérale	< 16
	Insuffisance pondérale	16-16.9
	Légère insuffisance pondérale	17-18.4
Poids normal		18.5-25
Surcharge pondérale	Surcharge pondérale	25.1-29.9
Obésité (surcharge pondérale)	Obésité de classe I	30-34.9
	Obésité de classe II	35-39.9
	Obésité de classe III	≥ 40

### Interpréter les résultats

#### REMARQUE :

- Seules les tendances à long terme sont importantes. Les brefs changements de poids en quelques jours sont généralement causés par une perte de fluide.

L'interprétation de ces résultats est basée sur les modifications du poids corporel total, du pourcentage de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle, ainsi que de la période au cours de laquelle ces modifications se produisent. De rapides modifications en quelques jours sont considérées séparément des modifications à moyen terme (quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois). En règle de base, les changements de poids à court terme correspondent essentiellement à des modifications de pourcentage d'eau, tandis que les modifications à moyen terme et à long terme peuvent être liées au pourcentage de graisse et au pourcentage de muscle.

Si vous observez une perte de poids à court terme alors que votre pourcentage de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple après une session d'entraînement, un passage au sauna ou un régime alimentaire visant uniquement une perte de poids rapide.

En revanche, si votre poids augmente à moyen terme et si votre pourcentage de graisse corporelle diminue ou reste stable, vous avez acquis une masse musculaire bénéfique.

Si votre poids et votre pourcentage de graisse corporelle diminuent simultanément, votre régime fonctionne, vous perdez de la masse adipeuse.

Idéalement, il convient de soutenir votre régime par de l'activité physique, et de l'entraînement physique ou de musculation. De cette manière, vous pouvez augmenter votre pourcentage de muscle à moyen terme.

Les pourcentages de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle ne peuvent pas être additionnés (certains éléments de tissus musculaires contiennent également de l'eau corporelle).

## 9. Entretien et maintenance

Nettoyez le pèse-personne périodiquement avec un chiffon humide et, si nécessaire, avec une petite quantité de détergent doux.

### Mise au rebut:

Observez la réglementation locale pour la mise au rebut des objets. Mettez au rebut l'appareil conformément à la réglementation locale en vigueur. Si vous avez des questions, adressez-vous aux autorités locales responsables de la mise au rebut des déchets.

## 10. Résolution de problèmes

Si le pèse-personne présente une erreur pendant une mesure, l'indication 'FFFF' ou 'Err' s'affiche. Si vous montez sur le pèse-personne avant que '0.0' s'affiche, des valeurs incorrectes risquent de s'afficher.

Cause	Solution
Paramètres de mesure dépassés.	Les charges ne doivent pas dépasser 400 lb (180 kg, 28 st) et le pourcentage de graisse corporelle doit être compris entre 5 % et 75 %.
Surface non plane ou stable.	Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable.
Vous n'êtes pas immobile.	Tenez-vous le plus immobile possible.
Vos pieds ne sont pas bien en contact avec les plaques métalliques.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prenez uniquement la mesure alors que vous avez les pieds nus.</li><li>• Humidifiez légèrement la plante de vos pieds et retirez les callosités, si nécessaire.</li></ul>
Si le niveau de charge de la pile devient faible, l'indication 'LO' s'affiche sur l'écran ACL et le pèse-personne risque de s'arrêter.	Remplacez les piles.

## 11. Caractéristiques techniques

Type de pile	2 piles au lithium de 3 V CR2032
Plage de mesure	6,6 lb à 400 lb (3 kg à 180 kg)
Unité de poids	paliers de 0,2 lb (0.1 kg)
Unité de pourcentage de graisse corporelle, eau, muscle	0,1 %
Plage de température de fonctionnement	32°F to 104°F (0°C to 40°C)

Plage de température d'entreposage  
Dimensions du pèse-personne

-4 °F à 140 °F (-20 °C à 60 °C)  
12.2 in x 12.2 in x 0.9 in  
(31 cm x 31 cm x 2.4 cm)  
environ 3.75 lb (1.7 kg)

Poids net du pèse-personne:  
Sous réserve de toutes modifications techniques.

## 12. Règlement FCC partie 15, sous-partie B

Les changements ou modifications qui ne sont pas expressément approuvés par l'entité responsable de la conformité pourraient entraîner l'annulation de l'autorisation accordée à l'utilisateur d'employer le produit.

**REMARQUE :** Ce produit a été testé et déclaré conforme aux limites imposées aux appareils numériques de classe B, en vertu de la partie 15 du Règlement de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Le produit génère, utilise et peut émettre de l'énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut provoquer des interférences sur les communications radio. Cependant, nous ne pouvons garantir que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si le produit provoque des interférences néfastes à la réception radio ou de télévision, ce que vous pouvez déterminer en mettant le produit sous et hors tension, nous vous recommandons d'essayer de corriger les interférences en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- réorientez ou déplacez l'antenne de réception;
- éloignez davantage le produit du récepteur;
- branchez le produit à une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché;
- communiquez avec le vendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

## 13. Garantie

### Garantie à vie limitée pour l'acheteur d'origine

Votre pèse-personne d'analyse corporelle Beurer, modèle BF 195, est garanti contre tout défaut de pièces et de main-d'œuvre pour toute la durée du produit dans des conditions normales d'utilisation et de service dans le cadre prévu initialement. Cette garantie couvre uniquement l'acheteur au détail d'origine et ne s'étend pas aux revendeurs ou propriétaires subséquents.

À notre discrétion, nous réparerons ou remplacerons le pèse-personne d'analyse corporelle Beurer modèle BF 195, sans frais supplémentaires, pour toute pièce couverte par ces garanties écrites. Aucun remboursement ne sera accordé. La réparation ou le remplacement constitue notre seule responsabilité et votre seul recours au titre de cette garantie. Si des pièces de remplacement pour pièces défectueuses ne sont pas disponibles, Beurer se réserve le droit de procéder à des substitutions de produits à la place de la réparation ou du remplacement.

Pour tout service lié à la garantie, contactez notre service à la clientèle au **1-800-536-0366** ou à l'adresse **info@beurer.com** pour fournir une description du problème. Si le problème est considéré comme étant couvert par la garantie à vie limitée, vous devrez poster le produit à vos frais dans son emballage d'origine avec preuve d'achat, votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone. Si le problème n'est pas reconnu comme étant couvert par la garantie à vie limitée, nous fournirons un devis pour la réparation, le remplacement et les frais de retour.

Cette garantie ne couvre pas les dommages causés par une mauvaise utilisation ou une utilisation abusive; un accident; le raccordement d'accessoires non autorisés; la modification du produit; une installation inappropriée; une application inadaptée; un entretien insuffisant du produit; des réparations ou des modifications non autorisées; une utilisation inappropriée de l'alimentation électrique; l'usure normale; la perte d'alimentation; la chute du produit; le dysfonctionnement ou le dommage d'une pièce résultant de la non-observation des instructions d'utilisation ou de la non-exécution de l'entretien recommandé par le fabricant; les dom-

mages subis lors d'un transit; le vol; la négligence; le vandalisme; ou des conditions environnementales; la perte d'utilisation pendant la réparation du produit ou l'attente de pièces ou d'une réparation; ou toute autre condition n'étant pas sous le contrôle de Beurer. Cette garantie est annulée si le produit est utilisé dans un environnement commercial ou d'entreprise. La responsabilité maximale de Beurer au titre de cette garantie est limitée au prix d'achat payé par le client pour le produit couvert par la garantie, tel que confirmé par la preuve d'achat, quel que soit le montant de tout autre dommage direct ou indirect subi par le client.

Cette garantie est effective uniquement si le produit est acheté et utilisé dans le pays d'achat du produit. Un produit qui nécessite des modifications ou une adaptation lui permettant de fonctionner dans un autre pays que le pays pour lequel il a été conçu, fabriqué, approuvé et/ou autorisé, ou la réparation de produits endommagés par ces modifications, n'est pas couvert sous cette garantie.

**LA GARANTIE FOURNIE PAR LE PRÉSENT DOCUMENT CONSTITUE LA SEULE ET UNIQUE GARANTIE. TOUTES LES GARANTIES, OBLIGATIONS OU RESPONSABILITÉS IMPLICITES, NOTAMMENT, MAIS SANS RESTRICTION, LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER, SONT LIMITÉES À LA DURÉE DE CETTE GARANTIE ÉCRITE.** Certains États n'autorisent pas les limitations quant à la durée d'une garantie implicite, auquel cas les limitations indiquées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à votre cas.

**BEURER NE PEUT EN AUCUN CAS ÊTRE TENU RESPONSABLE DES DOMMAGES SPÉCIAUX, INCIDENTS, INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS LIÉS AU NON-RESPECT DE CETTE GARANTIE OU DE TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPLICITE, IMPLICITE OU TOUTE AUTRE THÉORIE DE RESPONSABILITÉ, QUELLE QU'ELLE SOIT.** Certains états n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation de dommages spéciaux, incidents ou consécutifs, auquel cas la limitation indiquée ci-dessus peut ne pas s'appliquer à votre cas.

Beurer n'autorise personne, notamment, mais sans restriction, les revendeurs, l'acheteur consommateur suivant du produit, à contraindre Beurer en aucune manière au-delà des termes définis dans la présente garantie. Cette garantie ne s'étend pas à l'achat de produits ouverts, utilisés, réparés, réemballés et/ou rescellés, notamment mais sans limitations à la vente de tels produits sur des sites d'enchères Internet et/ou de produits par des revendeurs de surplus ou en gros. Toutes les garanties doivent immédiatement prendre fin pour tous les produits ou toutes les pièces qui sont réparés, remplacés, modifiés, sans le consentement écrit explicite de Beurer.

Cette garantie vous confère des droits juridiques spécifiques, et vous pouvez avoir d'autres droits variant d'un état à l'autre.

Distribué par  
Beurer North America LP,  
900 N Federal Hwy Ste 300  
Hallandale Beach, FL 33009 USA  
Fabriqué en Chine

