



- | | |
|--|--|
| NL Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing.....2-9 | FIN Diagnosoivaaka
Käyttöohje.....52-59 |
| P Balança de diagnóstico
Instruções de utilização10-18 | CZ Diagnostická váha
Návod k použití.....60-67 |
| GR Διαγνωστική ζυγαριά
Οδηγίες χρήσης19-27 | RO Cântar de diagnoză
Instrucțiuni de utilizare68-75 |
| DK Diagnosevægt
Betjeningsvejledning.....28-35 | SLO Diagnostična tehtnica
Navodila za uporabo76-83 |
| S Diagnosvåg
Bruksanvisning36-43 | H Diagnózismérleg
Használati útmutató84-91 |
| N Diagnosevekt
Bruksanvisning44-51 | |

Geachte klant

We zijn blij dat u hebt gekozen voor een product uit ons assortiment. Onze naam staat voor hoogwaardige en grondig gecontroleerde kwaliteitsproducten die te maken hebben met warmte, gewicht, bloeddruk, lichaamstemperatuur, hartslag, zachte therapie, massage en lucht.

Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht. Met deze diagnoseweegschaal levert u een beslissende bijdrage voor uw gezondheid.

Met vriendelijke groet
Uw Beurer-team

1. Kennismaking

Functies van het toestel

Deze digitale weegschaal is bedoeld voor wegen en voor diagnose van uw persoonlijke fitnessgegevens. De weegschaal is bedoeld voor privégebruik.

De weegschaal beschikt over de volgende diagnosefuncties die door 10 personen gebruikt kunnen worden:

- meten van het lichaamsgewicht,
- bepalen van het percentage lichaamsvet,
- percentage lichaamsvocht,
- spierpercentage,
- botmassa,
- grondstofwisseling en activiteitsomzetting.

Bovendien beschikt de weegschaal over de volgende bijkomende functies:

- interpretatie van de lichaamsvetwaarden,
- omschakelen tussen kilogram „kg“, pond „lb“ en stone „st“,
- automatische uitschakelfunctie,
- batterijwisselindicatie bij zwakke batterijen.

2. Verklaring van de tekens

De volgende symbolen worden in de gebruikshandleiding gebruikt.



WAARSCHUWING Waarschuwing voor verwondingsgevaaren of gevaaren voor uw gezondheid.



ATTENTIE Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de accessoires.



Aanwijzing Verwijzing naar belangrijke informatie.

3. Veiligheidsrichtlijnen

Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.



WAARSCHUWING

- **De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) gebruikt worden. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.**
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Niet aan één zijde op de uiterste rand van de weegschaal gaan staan: kantelgevaar!
- Bewaar het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Let op, niet met natte voeten op de weegschaal gaan staan en niet op de weegschaal gaan staan als het oppervlak vochtig is – u kunt uitglijden!





Tips voor de omgang met batterijen

- Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen en weegschaal buiten het bereik van kleine kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
- Vervang zwakker wordende batterijen op tijd.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk en gebruik batterijen van hetzelfde type.
- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd, niet uit elkaar genomen, in het vuur geworpen of kortgesloten worden.
- Uitlopende batterijen kunnen schade aan het toestel veroorzaken. Als u het toestel langere tijd niet gebruikt, neem de batterijen dan uit het batterijvak.
- Als een batterij uitgelopen is, trek dan veiligheidshandschoenen aan en reinig het batterijvak met een droge doek.
- Batterijen kunnen giftige stoffen bevatten die de gezondheid en het milieu schade toebrengen. Voer de batterijen daarom absoluut conform de geldende wettelijke bepalingen af. Werp de batterijen nooit weg met het normale huisvuil.



Algemene richtlijnen

- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik, niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, het is geen speciale weegschaal voor professioneel, medisch gebruik.
- De draagkracht van de weegschaal is maximaal 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). Bij het meten van gewicht en vaststellen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gr (0,2 lb).
- De meetresultaten van het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- De calorieënbehoefte wordt weergegeven in stappen van 1 kcal.
- De fabrieksinstellingen van de weegschaal geven de eenheden „cm“ en „kg“ weer. Om de eenheden in te stellen, dient u de informatie in het hoofdstuk „Instelling“ in acht te nemen.
- Plaat de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën, sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de klantenservice van Beurer of geautoriseerde dealers. Test voor elke reclamatie eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.
- Alle weegschalen zijn in overeenstemming met de EG-richtlijn 2004/108/EC. Hebt u nog vragen over het gebruik van onze apparaten, neem dan contact op met uw dealer of met de klantenservice.
- Let erop dat de sensortoetsen reageren op geleidende voorwerpen (bijv. metaal, met water gevulde objecten, enz.).

Bewaren en onderhoud

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur van het toestel hangt van het zorgvuldige gebruik af:



ATTENTIE

- Zo nu en dan moet het apparaat gereinigd worden. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistof op de weegschaal terecht komt. Dompel de weegschaal nooit in water. Spoel het nooit onder stromend water af.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als de weegschaal niet gebruikt wordt.
- Bescherm de weegschaal en het bedieningselement tegen stoten, vochtigheid, stof, chemicaliën, sterke temperatuurschommelingen en de nabijheid van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat). Druk niet met geweld of met scherpe voorwerpen op de toetsen.
- Stel de weegschaal niet aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons) bloot.

Batterijen



WAARSCHUWING

- Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen buiten het bereik van kleine kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
- Batterijen niet in het vuur werpen. Explosiegevaar!



ATTENTIE

- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd, niet uit elkaar genomen of kortgesloten worden.
- Batterijen verwijderen als het toestel langere tijd niet gebruikt wordt. Zo vermijdt u schade die door het uitlopen kan ontstaan.

Reparatur



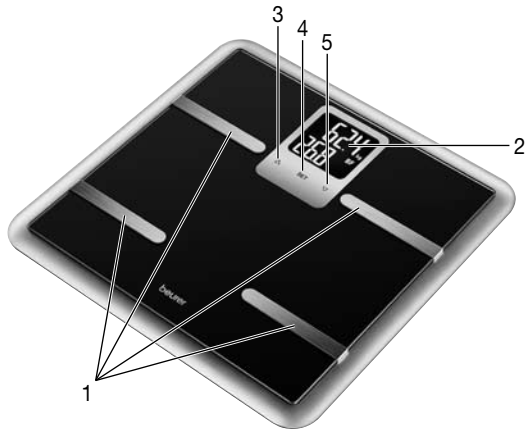
ATTENTIE

- U mag het apparaat in geen geval openen of repareren, omdat anders een perfecte werking niet meer gegarandeerd is. Opent u het apparaat toch, dan vervalt de garantie.
- Neem bij reparaties contact op met de klantenservice of een geautoriseerde handelaar.

4. Beschrijving van het apparaat

Overzicht

1. Elektroden
2. Display
3. Omhoog-knop
4. SET-knop
5. Omlaag-knop



5. Ingebruikneming

Batterijen plaatsen

Trek indien aanwezig de isoleerstroken van het batterijencompartiment en/of haal de beschermfolie van de batterijen en plaats de batterij in overeenstemming met de polen. Verwijder de batterij in zijn geheel als de weegschaal geen functie toont en plaats deze opnieuw.

Gewichtseenheid wijzigen

De fabrieksinstellingen van de weegschaal geven de eenheden „cm“ en „kg“ weer. Op de achterkant van de weegschaal is een schaal waarmee u de weegschaal in kunt stellen op „inch“, „pond“ en „stone“ (lb, St).

Weegschaal opstellen

Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond (geen tapijt); een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.

Schakel de weegschaal in

Raak met uw voet, kort, krachtig en goed hoorbaar de weegschaal aan, om de trillingssensor te activeren!

6. Informatie

Het meetprincipe

Deze weegschaal werkt met het principe van B.I.A., de bio-elektrische impedantieanalyse. Daarbij wordt binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare, volledig veilige en ongevaarlijke stroom een vaststelling van lichaamspercentages mogelijk. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de berekening van constante c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsgraad) kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald.

Spierweefsel en water hebben een goed elektrisch geleidingsvermogen en daarom een kleinere weerstand. Botten en vetweefsel daarentegen hebben een klein geleidingsvermogen, omdat de vetcellen en botten door de heel hoge weerstand de stroom bijna niet geleiden. Houd er rekening mee dat de door de diagnoseweegschaal berekende waarden slechts een benadering zijn van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam. Alleen de medisch specialist kan met medische methoden (bijv. computertomografie) een precieze berekening maken van lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage en botopbouw.

Algemene tips

- Weeg u zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip (bij voorkeur 's ochtends), na een bezoek aan het toilet, nuchter en zonder kleding om vergelijkbare resultaten te behalen.
- Belangrijk bij de meting: de berekening van het lichaamsvet mag uitsluitend op blote voeten en kan het best met licht bevochtigde voetzolen worden uitgevoerd. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbevredegende resultaten leiden omdat deze over een te klein geleidingsvermogen beschikken.
- Blijf tijdens het meten rechtop en stilstaan.
- Wacht na ongewone lichaamsinspanning een paar uur.
- Wacht na het opstaan ongeveer 15 minuten, het lichaam kan dan het lichaamsvocht verdelen.
- Belangrijk is dat alleen de trend op lange termijn telt. In de regel zijn kort gewichtsafwijkingen binnen enkele dagen door vochtverlies mogelijk; lichaamsvocht speelt echter voor het welzijn een belangrijke rol.

Beperkingen

Bij het berekenen van het lichaamsvet en andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke resultaten optreden bij:

- kinderen onder ongeveer 10 jaar,
- professionele sporters en bodybuilders,
- zwangere vrouwen,
- personen met koorts, in dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,
- personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken (hart en vaatstelsel betreffend),
- personen die vaatverwijdende of – vernauwende geneesmiddelen gebruiken,
- personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen, met betrekking tot de lengte van het lichaam (beenlengte aanzienlijk korter of langer).

7. Instelling

Gelieve uw gegevens in te voeren voor u uw weegschaal gebruikt.

De fabrieksinstellingen van de weegschaal geven de eenheden „cm“ en „kg“ weer. Op de achterkant van de weegschaal is een schaal waarmee u de weegschaal in kunt stellen op „inch“, „pond“ en „stone“ (lb, St).

Gebruikersgegevens instellen

Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te berekenen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenlocaties voor gebruikers waarin u en uw gezinsleden de persoonlijke instellingen op kunnen slaan en deze weer op kunnen roepen.

- Zet de weeginstallatie aan. Wacht tot „0.0 kg“ in de display verschijnt.
- Start de instelling met de toets SET. In de display knippert de eerste geheugenplaats.
- Kies met de toets ▲ of ▼ de gewenste geheugenplaats en bevestig met de toets SET.
- Nu kunt u de volgende instellingen doorvoeren:

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Geheugenlocatie	1 tot 10
Lengte	100 tot 220 cm (3' 3,5" tot 7' 2,5")
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Geslacht	man (♂), vrouw (♀)
Aktivitätsgrad	1 tot 5

- Waarden veranderen: knop ▲ of ▼ indrukken of voor snelle doorloop ingedrukt houden.
- Invoer bevestigen: knop SET indrukken.

- Nadat de waarden werden ingesteld verschijnt in de display „0.0 kg“.
- Daarna is de weegschaal klaar voor gebruik. Wanneer er niet wordt gewogen, gaat de weegschaal na enkele seconden automatisch uit.

Aktiviteitsniveauer

Når aktiviteitsniveaueet vælges, er det aktiviteten set på mellemlangt og langt sigt, der er afgørende.

Activiteitsgraad	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen).
3	Gemiddeld: lichamelijke inspanningen, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
4	Hoog: lichamelijke inspanningen, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
5	Heel hoog: intensieve lichamelijke inspanningen, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

Nadat alle parameters zijn ingevoerd, kunnen nu ook lichaamsvet en de andere waarden worden berekend.

8. Meting uitvoeren

Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond (geen tapijt); een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.

Aleen gewicht meten

Raak met uw voet, kort, krachtig en goed hoorbaar de weegschaal aan, om de trillingssensor te activeren!

Als zelftest wordt in de display „8888“ (Afb. 1) weergegeven, totdat „0.0 kg“ wordt weergegeven (Afb. 2).

De weegschaal is nu klaar voor het meten van uw gewicht. Ga op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan met uw gewicht gelijkmatig verdeeld over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting.



Afb. 1



Afb. 2

Gewicht meten, Diagnose doorvoeren

- Schakel de weegschaal in en wacht totdat „0.0 kg“ wordt weergegeven (Afb. 2).
- Selecteer door meerdere keren op ▲ of ▼ de geheugenplaats waar uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen. Deze worden dan achterelkaar weergegeven tot „0.0 kg“ wordt weergegeven.
- Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld, op de elektroden van edelstaal staat.

(i) Belangrijk: Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen. De meting kan dan niet correct worden uitgevoerd.


De weegschaal begint meteen met de meting. Tijdens de meting verschijnt „0000“ (Afb. 3).

Kort daarna wordt het meetresultaat weergegeven.



Afb. 3

Het volgende wordt weergegeven:

1. Gewicht in kg
2. Lichaamsvet in % BF
3. Lichaamsvocht in % ≈
4. Spierpercentage in % ⇄
5. Botmassa in kg ⇄
6. Calorieomzetting in kcal
7. Activiteitomzetting in kcal 

Weegschaal uitschakelen

De weegschaal wordt na ongeveer 10 seconden automatisch uitgeschakeld.

9. Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

De analyse van het lichaamsvet vindt plaats via een balk onderaan de gewichtswaarde.
De volgende lichaamsvetwaarden in % geven u een richtlijn (raadpleeg voor meer informatie uw arts).

Man



Leeftijd	weinig	normaal	veel	heel veel
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %

Vrouw



Leeftijd	weinig	normaal	veel	heel veel
10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29,1 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30,1 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31,1 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32,1 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33,1 %

Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld. Afhankelijk van de sporttak, trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden bereikt die zelfs onder de opgegeven richtwaarden liggen. Let op, bij extreem lage waarden kunnen echter gezondheidsgevaaren bestaan.

Percentage lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man

Leeftijd	slecht	goed	heel goed
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Vrouw

Leeftijd	slecht	goed	heel goed
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht onder de richtwaarden liggen. Bij uithoudingssporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en een hoog spierpercentage. De berekening van het lichaamsvocht met deze weegschaal is niet geschikt voor het trekken van medische conclusies van bijvoorbeeld vochttopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

Spierpercentage

Het spierpercentage ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man

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

Vrouw

Leeftijd	weinig	normaal	veel
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

Botmassa

Onze botten zijn evenals de rest van ons lichaam aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen onderhevig. De botmassa neemt tijdens de kindertijd snel toe en bereikt het maximum bij 30 tot 40 jaar. Met het toenemen van de leeftijd neemt de botmassa dan weer een beetje af. Met gezonde voeding (vooral calcium en vitamine D) en regelmatige lichaamsbeweging kunt u de afbraak voor een groot deel

tengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken. Houd er rekening mee dat deze weegschaal niet het calciumgehalte van de botten weergeeft, maar het gewicht van alle bestanddelen van de botten (organische stoffen, anorganische stoffen en vocht) berekent. De botmassa laat zich nauwelijks beïnvloeden, maar schommelt een klein beetje binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Er zijn geen erkende richtlijnen en aanbevelingen voorhanden.



ATTENTIE

Verwar botmassa niet met botdichtheid. De botdichtheid kan alleen door middel van medisch onderzoek (bijvoorbeeld computertomografie, echoscopie) worden berekend. Daarom zijn conclusies op grond van veranderingen in de botten en de hardheid van de botten (bijv. osteoporose) niet mogelijk met deze weegschaal.

BMR

De grondstofwisseling (BMR=Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor handhaving van de basisfuncties (bijv. als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in principe afhankelijk van gewicht, lengte en leeftijd. Het wordt bij de diagnoseweegschaal in de eenheid kcal/dag aangeduid en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedictformule berekend. Deze hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval nodig en moet in de vorm van voedsel weer worden opgenomen in het lichaam. Als u gedurende een lange periode weinig energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.

AMR

De activiteitsomzetting (AMR = Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam per dag verbruikt in actieve toestand. Het energieverbruik van een mens stijgt met toenemende lichaamsactiviteit en wordt bij de diagnoseweegschaal berekend aan de hand van de ingegeven activiteitsgraad (1–5). Om het actuele gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken opnieuw worden toegediend. Wordt gedurende langere tijd echter minder energie toegevoerd dan wordt verbruikt, dan haalt het lichaam het verschil in principe uit de aangelegde vetopslag en neemt het gewicht af. Wordt gedurende een langere tijd echter meer energie toegevoerd dan de berekende totale energieomzetting (AMR), dan kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden. Het overschot wordt als vet opgeslagen in het lichaam en het gewicht neemt toe.

Tijdelijke samenhang van de resultaten



Houd er rekening mee dat alleen de langdurige trend telt. Kortstondige gewichtsafwijkingen binnen een paar dagen zijn meestal het gevolg van vochttekort.

De betekenis van de resultaten richt zich op de veranderingen van het totale gewicht en het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht en het spierpercentage evenals op de tijdsduur waarin deze veranderingen plaatsvinden. Snelle veranderingen binnen enkele dagen zijn van gemiddelde veranderingen (binnen enkele weken) en langdurige veranderingen (maanden) te onderscheiden.

Als basisregel kan gelden dat kortstondige veranderingen van het gewicht bijna alleen veranderingen van het vochtgehalte betekenen, terwijl gemiddelde en langdurige veranderingen ook het vet- en spierpercentage kunnen betreffen.

- Als het gewicht kortstondig daalt, maar het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, dan hebt u slechts vocht verloren – bijv. na een training, saunabezoek of een crashdieet.
- Als het gewicht langzaam aan stijgt en het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa opgebouwd hebben.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk dalen, dan werkt uw dieet – u verliest vetmassa.
- Idealiter ondersteunt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u bij een gemiddeld tempo uw spierpercentage verhogen.
- Het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht of het spierpercentage mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen uit lichaamsvocht).

10. Batterijen vervangen

Uw weegschaal is voorzien van een „batterijvervangingsindicator“. Bij gebruik van de weegschaal met een te zwakke batterij verschijnt „Lo“ in de display en schakelt de weegschaal zich automatisch uit.

De batterij moet in dat geval worden vervangen (3 x 1,5 V AAA).

i Aanwijzing:

- Gebruik bij elke batterijwissel batterijen van hetzelfde type, hetzelfde merk en dezelfde capaciteit.
- Gebruik geen heroplaadbare accu's.
- Gebruik batterijen vrij van zware metalen.

11. Apparaat reinigen en onderhouden

Zo nu en dan moet het apparaat gereinigd worden.

Gebruik om te reinigen een vochtige doek, waarop u indien nodig een beetje afwasmiddel kunt aanbrengen. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.



ATTENTIE

- Gebruik nooit bijtende oplos- en reinigingsmiddelen!
- Dompel het apparaat nooit in water!
- Apparaat niet in de vaatwasmachine reinigen!

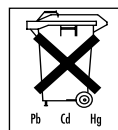
12. Verwijdering

Batterijen en accu's horen niet bij het normale huisafval. Als gebruiker bent u wettelijk verplicht om gebruikte batterijen terug te geven. U kunt uw oude batterijen bij de publieke verzamelpunten van uw gemeente of daar waar dit type batterijen verkocht worden, afgeven.

i Aanwijzing:

Deze tekens vindt u op batterijen met schadelijke stoffen:

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



In het belang van het milieu mag de weegschaal inclusief de batterijen aan het einde van zijn levensduur niet met het huishoudelijke afval verwijderd worden. Het verwijderen kan via gespecialiseerde verzamelpunten in uw land gebeuren.

Gelieve de plaatselijke voorschriften bij het verwijderen van de materialen in acht te nemen. Verwijder het toestel conform de EG-richtlijn voor elektrische en elektronische apparaten 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering.

13. Wat te doen bij problemen?

Indien de weegschaal bij het meten een fout vaststelt, wordt het volgende weergegeven.

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
Err 1	De maximale draagkracht van 150 kg werd overschreden.	Slechts tot 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb) belasten.
	Het vetpercentage licht buiten het meetbare bereik (kleiner dan 5 % of groter dan 50 %).	De meting blootsvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
Lo	De batterijen van de weegschaal zijn bijna leeg.	Wissel de batterijen van de weegschaal.
Err 2	Weegschaal heeft fout nulpunt.	Wacht totdat de weegschaal zichzelf uitschakelt. Schakel de weegschaal juist in, wacht tot „0.0 kg“ wordt weergegeven en herhaal de meting.
8888	Zelftest	Plaats de weegschaal op een vlakke en vaste ondergrond, totdat „0.0 kg“ wordt weergegeven.

Cara cliente, caro cliente!

É com muito prazer que constatamos que optou por um produto da nossa gama. O nosso nome é sinónimo de produtos profundamente testados e de mais alta qualidade nas áreas do calor, peso, tensão arterial, temperatura corporal, pulso, terapia suave, massagem e ar.

Leia estas instruções com atenção, guarde-as num lugar seguro para utilizações posteriores, torne-as acessíveis aos outros utilizadores e respeite os avisos. Com esta balança de diagnóstico, está a contribuir de forma decisiva para a sua saúde.

Com os nossos cumprimentos

A sua equipa Beurer

1. Apresentação

Funções do aparelho

Esta balança digital de diagnóstico destina-se a medir o peso e a diagnosticar os seus dados de forma física pessoais. Está prevista para auto-aplicação no âmbito privado.

A balança possui as seguintes funções de diagnóstico, que podem ser utilizadas por 10 pessoas, no máximo:

- medição do peso corporal,
- determinação da percentagem de gordura corporal,
- percentagem de líquido corporal,
- índice muscular,
- massa óssea, assim como,
- índice metabólico básico e activo.

Para além disso, a balança possui ainda as seguintes funções:

- interpretação dos valores relativos à gordura corporal,
- comutar entre quilograma „kg“, libra „lb“ e stone „st“,
- função de desactivação automática,
- indicação de substituição das pilhas em caso de pilhas fracas.

2. Explicação de símbolos

Os seguintes símbolos são utilizados nestas instruções de utilização.



ADVERTÊNCIA Indicação de advertência relativa a riscos de lesões ou perigos para a sua saúde.



ATENÇÃO Instrução de segurança para possíveis danos no aparelho/acessórios.



Indicação Indicação de informações importantes.

3. Instruções de segurança

Leia estas instruções com atenção, guarde-as num lugar seguro para utilizações posteriores, torneas acessíveis aos outros utilizadores e respeite os avisos.



ADVERTÊNCIA
• **A balança não deve ser usada por pessoas que usem implantes médicos (p. ex., pacemakers). Caso contrário, o seu funcionamento pode ser afectado.**

- Não usar em mulheres grávidas.
- Não suba para a balança unilateralmente, para o bordo exterior da balança: perigo de tombar!
- Mantenha as crianças afastadas do material da embalagem (perigo de asfixia).
- Atenção, não suba para a balança com os pés molhados ou se a superfície da balança estiver húmida – perigo de escorregamento!



Indicações para a utilização de pilhas

- As pilhas, quando ingeridas, podem causar perigo de vida. Guarde as pilhas e a balança fora do alcance das crianças pequenas. No caso de ingestão de uma pilha, consulte imediatamente um médico.
- Troque atempadamente pilhas que estejam a ficar sem carga.
- Mude sempre todas as pilhas simultaneamente e utilize pilhas do mesmo tipo.
- É proibido carregar ou reactivar as pilhas por outros meios, bem como desmontá-las, deitá-las ao fogo ou curto-circuitá-las.
- O derrame das pilhas pode causar danos no aparelho. Se não utilizar o aparelho por um período mais longo, retire as pilhas do compartimento das pilhas.
- Quando existe um derrame numa pilha, calce luvas de protecção e limpe o compartimento das pilhas com um pano seco.
- As pilhas podem conter substâncias tóxicas prejudiciais à sua saúde e ao meioambiente. Por esta razão, elimine as pilhas absolutamente de acordo com as normas legais em vigor. Nunca deite as pilhas junto do lixo doméstico normal.

Indicações gerais

- O aparelho destina-se apenas ao uso próprio e não ao uso médico ou comercial.
- Tenha em conta que podem ocorrer tolerâncias na medição por razões técnicas, visto não se tratar de uma balança aferida, destinada a uso profissional ou médico.
- A capacidade de carga da balança situa-se num máximo de 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). Os resultados obtidos na medição do peso e da massa óssea são indicados em passos de 100 g (0,2 lb).
- Os resultados da medição da gordura e do líquido corporais, bem como dos músculos são indicados em passos de 0,1%.
- O consumo necessário de calorías é indicado em passos de 1 kcal.
- No momento da entrega, a balança vai ajustada com as unidades „cm“ e „kg“. Para ajustar as unidades, consulte as informações no capítulo „Ajuste“.
- Coloque a balança sobre um fundo plano e firme; um pavimento firme é uma condição necessária para uma medição correcta.
- Proteja o aparelho contra choques, a humidade, o pó, produtos químicos, fortes oscilações da temperatura e fontes de calor na sua proximidade (fogões, radiadores).
- As reparações só podem ser realizadas pelo serviço de assistência ao cliente da Beurer ou pelos comerciantes autorizados. Antes de fazer qualquer reclamação, verifique primeiro as pilhas e proceda, quando necessário, à sua substituição.
- Todas as balanças correspondem à Directiva CE 2004/108/CE. Caso ainda tenha quaisquer questões sobre a utilização dos nossos aparelhos, contacte a loja onde comprou o seu aparelho ou o serviço de assistência ao cliente.
- Lembre-se de que os sensores reagem a objectos condutores de electricidade (por ex. metal, recipiente com água ...).

Conservação e manutenção

A precisão dos valores de medição e o tempo de vida útil do aparelho dependem de um manuseamento cuidado:

ATENÇÃO

- De tempos a tempos, deve limpar-se o aparelho. Não use produtos de limpeza agressivos e em caso algum coloque o aparelho debaixo de água.
- Certifique-se de que não se infiltra qualquer líquido na balança. Nunca coloque a balança debaixo de água. Nunca a lave sob água corrente.
- Não coloque quaisquer objectos sobre a balança quando ela não está a ser utilizada.
- Proteja a balança e o painel de comando de choques, humidade, pó, produtos químicos, fortes oscilações da temperatura e fontes de calor na sua proximidade (fogões, radiadores). Não prima os botões com violência ou com objectos pontiagudos.
- Não submeta a balança a altas temperaturas ou a campos electromagnéticos fortes (p. ex., telemóveis).

Pilhas



ADVERTÊNCIA

- As pilhas, quando ingeridas, podem causar perigo de vida. Conserve as pilhas fora do alcance de crianças pequenas. No caso de ingestão de uma pilha, devem ser tomadas medidas de assistência médica imediatas.
- Não deitar as pilhas para o fogo. Perigo de explosão!



ATENÇÃO

- É proibido carregar ou reactivar as pilhas por outros meios, bem como desmontá-las ou curto-circuitá-las.
- Retire as pilhas se o aparelho não for utilizado durante um longo período de tempo. Desta forma, evita danos que possam surgir através de derrame.

Reparação



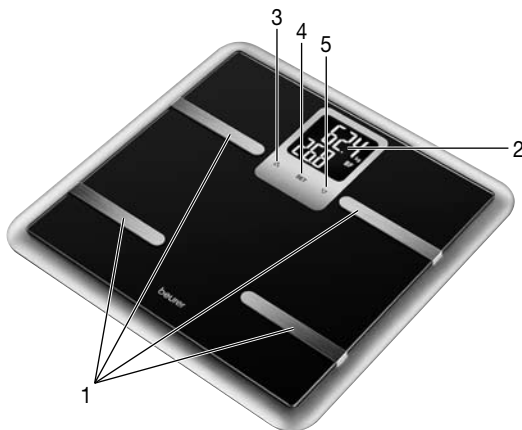
ATENÇÃO

- Nunca deve abrir nem reparar o aparelho, dado que deixa de ser garantido um funcionamento correcto. O não-cumprimento anula a garantia.
- Em caso de reparações, dirija-se ao serviço de apoio aos clientes ou a um representante autorizado.

4. Descrição do aparelho

Visão geral

1. Eléctrodos
2. Mostrador
3. Tecla „para cima“
4. Tecla „Set“
5. Tecla „para baixo“



5. Colocação em funcionamento

Colocação de pilhas

Caso existente, remova a fita de isolamento na tampa do compartimento de pilhas ou a película protectora da pilha e introduza esta respeitando a polaridade correcta. Se a balança não mostrar qualquer função, retire a pilha completamente e volte a colocá-la.

Alterar a unidade de peso

No momento da entrega, a balança vai ajustada para funcionar com as unidades de „cm“ e „kg“. Na parte de trás da balança encontra-se um comutador que permite a alteração para „inch“, „libras“ e „Stones“ (lb, St).

Colocação da balança

Coloque a balança sobre um fundo plano e firme (não colocar em cima de carpete); um pavimento firme é uma das condições necessárias para uma pesagem correcta.

Ligar a balança

Para activar o sensor de impactos, bate com um pé breve e fortemente e de forma bem audível na superfície da balança!

6. Informações

O princípio de medição

Esta balança trabalha segundo o princípio B.I.A., ou seja, a análise de impedância bioeléctrica. Num espaço de segundos, uma corrente não perceptível, totalmente inofensiva e sem perigo, determina a percentagem dos tecidos corporais.

Através desta medição da resistência eléctrica (impedância) e tomando em consideração determinadas constantes ou valores individuais (idade, altura, sexo, nível de actividade), é possível determinar a percentagem de gordura corporal e outras massas no corpo.

O tecido muscular e o líquido oferecem uma boa condutividade eléctrica e, por isso, uma resistência reduzida. Os ossos e o tecido adiposo, pelo contrário, possuem uma condutividade reduzida, uma vez que as células adiposas e os ossos, devido à sua resistência muito elevada, praticamente não conduzem a corrente.

Tenha em atenção que os valores medidos pela balança de diagnóstico constituem apenas uma aproximação aos valores analíticos médicos e reais do corpo. Uma determinação exacta da gordura e do líquido corporais, da percentagem de músculos e da massa óssea só pode ser realizada por um médico especialista através de técnicas médicas (p. ex., TAC).

Conselhos gerais

- Se possível, pese-se sempre à mesma hora (de preferência, de manhã), depois de ter ido à casa de banho, em jejum e sem roupa, a fim de obter resultados comparáveis.
- Importante durante a medição: a determinação da gordura corporal só pode ser realizada descalço, sendo favorável humedecer ligeiramente as plantas dos pés. As plantas dos pés totalmente secas ou com muitos calos podem provocar resultados insatisfatórios, uma vez que apresentam uma condutividade reduzida.
- Mantenha-se na vertical e quieto durante o processo de medição.
- Depois de um esforço físico pouco habitual, espere algumas horas.
- Depois de se levantar, espere cerca de 15 minutos, para que o líquido que se encontra no corpo possa distribuir-se.
- É importante notar que apenas a tendência a longo prazo é que conta. Por regra, assiste-se a breves oscilações de peso ao longo de alguns dias devido à perda de líquidos; no entanto, o líquido corporal desempenha um papel importante para o bem-estar.

Restrições

Quando da determinação da gordura corporal e dos restantes valores, podem ocorrer resultados divergentes e implausíveis em:

- crianças com menos de 10 anos,
- atletas de competição e praticantes de body building,
- mulheres grávidas,
- pessoas com febre, em tratamento de diálise, com sintomas de edemas ou osteoporose,
- pessoas que tomam medicamentos cardiovasculares (para o coração e sistema vascular),
- pessoas que tomam medicamentos vasodilatadores ou vasoconstritores,
- pessoas com alterações anatómicas consideráveis nas pernas em comparação com o tamanho total do corpo (pernas muito curtas ou muito compridas).

7. Ajuste

Antes de utilizar a sua balança, introduza sempre os seus dados.

No momento da entrega, a balança vai ajustada para funcionar com as unidades de „cm“ e „kg“. Na parte de trás da balança encontra-se um comutador que permite a alteração para „inch“, „libras“ e „Stones“ (lb, St).

Ajustar os dados do utilizador

Para poder determinar a sua gordura e outros valores corporais, é preciso que memorize os dados personalizados de utilizador.

A balança dispõe de 10 posições de memória, nas quais, por exemplo, os membros da sua família podem memorizar os seus ajustes pessoais e chamá-los novamente.

- Ligue a balança. Aguarde até que o mostrador indique „0.0 kg“.
- Inicie o ajuste com as teclas SET. No mostrador pisca a primeira posição da memória.
- Seleccione a posição pretendida com a tecla para ▲ ou ▼, baixo e confirme com a tecla SET.

- Poderá agora definir os seguintes parâmetros:

Dados do utilizador	Valores de ajuste
Posição de memória	1 a 10
Altura	100 a 220 cm (3' 3,5" a 7' 2,5")
Idade	10 a 100 anos
Sexo	masculino (♂), feminino (♀)
Nível de actividade	1 a 5

- Alterar valores: prima a tecla ▲ ou ▼, ou mantenha-as premidas para um avanço rápido.
- Confirmar as introduções: prima a tecla SET.
- Depois de introduzir os valores, a indicação „0.0 kg“ surge no mostrador.
- Em seguida a balança está pronta para a pesagem. Se não for efectuar uma medição, a balança desliga-se automaticamente após alguns segundos.

Nível de actividade

Para a escolha do nível de actividade, é decisivo tomar em consideração um período de tempo médio ou longo.

Nível de actividade	Actividade corporal
1	Nenhuma.
2	Baixa: poucos esforços físicos ou leves (p. ex., passear, trabalhos leves de jardinagem, exercícios de ginástica).
3	Média: esforços físicos, pelo menos 2 a 4 vezes por semana, com 30 minutos de cada vez.
4	Alta: esforços físicos, pelo menos 4 a 6 vezes por semana, com 30 minutos de cada vez.
5	Muito alta: esforços físicos intensos, exercícios intensivos ou trabalho corporal pesado, diariamente, durante pelo menos 1 hora.

A gordura corporal e os outros valores apenas podem ser determinados após a introdução de todos os parâmetros.

8. Realizar as medições

Coloque a balança sobre um fundo plano e firme (não colocar em cima de carpete); um pavimento firme é uma das condições necessárias para uma pesagem correcta.

Medir apenas o peso

Para activar o sensor de impactos, bate com um pé breve e fortemente e de forma bem audível na superfície da balança!

No visor começa a decorrer um auto-teste „8888“ (Fig. 1) até ser exibido „0.0 kg“ (Fig. 2).

A balança está agora pronta para medir o seu peso. Suba para a balança. Não se mexa e distribua o peso uniformemente sobre as duas pernas. A balança começa imediatamente a pesar.



Fig. 1

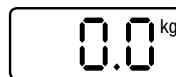


Fig. 2

Medir o peso, fazer um diagnóstico

- Ligue a balança e espere até surgir a indicação „0.0 kg“ (Fig. 2).
- Prima várias vezes as teclas ▲ ou ▼ para seleccionar a posição de memória que contém os seus dados básicos pessoais. Estes são exibidos sequencialmente até surgir a indicação „0.0 kg“.
- Suba para a balança com os pés descalços, mantenha-se sossegado e com o peso bem distribuído e assegure-se de que os pés estão em cima dos eléctrodos em inox.

ⓘ Importante: Não deve haver qualquer contacto entre os dois pés, pernas, barrigas das pernas e coxas. Caso contrário, a pesagem não se realiza correctamente.

A balança começa imediatamente a pesar. Durante a medição surge uma „0000“ (Fig. 3).



Fig. 3

Logo a seguir é indicado o resultado da pesagem.

Surgem as seguintes indicações:

1. Peso em kg
2. Gordura corporal em % BF
3. Líquido corporal em % ≈
4. Músculos em % ⇄
5. Massa óssea em kg ☞
6. Metabolismo basal calórico em kcal
7. Índice metabólico activo em kcal 🚶

Desligar a balança

A balança desliga-se automaticamente passados aprox. 10 segundos.

9. Avaliar os resultados

Índice de gordura corporal

A análise da massa gorda é realizada por uma barra abaixo da indicação do peso.

Os valores de massa gorda a seguir indicados em % servem de orientação (para mais informações, contacte o seu médico de família!).

Homem



Idade	baixo	normal	alto	muito alto
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 %

Mulher



Idade	baixo	normal	alto	muito alto
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 %

Os desportistas apresentam, frequentemente, um valor mais baixo. Conforme o tipo de desporto praticado, a intensidade dos exercícios e a constituição física, podem atingir-se valores que se situam abaixo dos valores de referência indicados. No entanto, tenha em conta que, no caso de valores extremamente baixos, podem existir riscos para a saúde.

Índice de líquido corporal

O índice de líquido corporal em % encontra-se, normalmente, dentro das seguintes gamas:

Homem

Idade	mau	bom	muito bom
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Mulher

Idade	mau	bom	muito bom
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

A gordura corporal contém relativamente pouca água. Por isso, as pessoas com um elevado índice de gordura corporal podem apresentar um índice de líquido corporal abaixo dos valores de referência. Ao contrário, nas pessoas que praticam desportos de resistência, os valores de referência podem ser excedidos devido a um baixo índice de gordura e elevado índice muscular.

A determinação do líquido corporal com esta balança não se adequa a tirar conclusões médicas relativas, p. ex., à retenção de líquidos em função da idade. Caso necessário, consulte o seu médico. De um modo geral, recomenda-se visar alcançar um elevado índice de líquido corporal.

Índice muscular

O índice muscular em % situa-se, normalmente, dentro das seguintes gamas:

Homem

Idade	baixo	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 %

Mulher

Idade	baixo	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 %

Massa óssea

Os nossos ossos estão, tal como o resto do nosso corpo, sujeitos a processos naturais de construção, degeneração e envelhecimento. A massa óssea aumenta rapidamente durante a infância, alcançando o ponto máximo entre os 30 e os 40 anos. Com o avanço da idade, a massa óssea volta a diminuir um pouco. Com uma alimentação saudável (sobretudo, rica em cálcio e vitamina D) e movimentando-se regularmente, pode prevenir um pouco esta degeneração.

Para além disso, pode reforçar a estabilidade do seu esqueleto através do exercício de determinados músculos. Tenha em atenção que esta balança não indica o teor de cálcio nos ossos, mas apenas determina o peso de todos os componentes dos ossos (substâncias orgânicas, substâncias anorgânicas e água). A massa óssea praticamente não pode ser influenciada, mas oscila ligeiramente dentro dos factores influenciadores (peso, altura, idade, sexo). Não existem quaisquer outras orientações ou recomendações reconhecidas.



ATENÇÃO

Não confunda a massa óssea com a densidade óssea. A densidade óssea só pode ser determinada através de exames médicos (p. ex., TAC, sonografia). Por essa razão, não é possível tirar conclusões relativamente a alterações e à dureza dos ossos (p. ex., osteoporose) com esta balança.

IMB

O índice metabólico básico (IMB) é a quantidade de energia que o organismo necessita em repouso total para manter as suas funções básicas (por ex. quando deitado na cama durante 24 horas). Este valor depende, principalmente, do peso, da altura e da idade. É indicado na balança de diagnóstico através da unidade kcal/dia e calculada mediante a fórmula de Harris-Benedict, cientificamente reconhecida.

O seu organismo precisa desta quantidade de energia em todo o caso, pelo que deve ser fornecida ao corpo sob a forma de alimentos. Se ingerir menos energia durante um longo espaço de tempo, isto pode ter efeito nocivo sobre a saúde.

IMA

O índice metabólico activo (IMA) é a quantidade de energia de que o corpo necessita por dia em estado activo. O consumo de energia de uma pessoa aumenta com o grau de actividade física e é determinado pela balança de diagnóstico através do nível de actividade introduzido (1–5).

Por forma a manter o peso actual, a energia consumida tem de ser fornecida de novo ao corpo sob a forma de alimentos e bebidas. Se, durante um espaço de tempo mais prolongado, se ingerir menos energia do que a gasta, o corpo recorre às reservas de gordura para suprir o défice energético e o peso baixa. Ao contrário, se, durante um espaço de tempo mais prolongado, se ingerir mais energia do que o índice metabólico activo calculado (IMA), o corpo não consegue consumir o excesso de energia, armazenando-o no corpo sob a forma de gordura, e o peso aumenta.

Relacionamento temporal dos resultados



Tenha em conta que só é relevante uma tendência a longo prazo. As alterações de peso que se verificam a curto prazo, num espaço de poucos dias, são provocadas, geralmente, por uma perda de líquidos.

A interpretação dos resultados orienta-se pelas alterações do peso total e dos índices percentuais de gordura corporal, líquido corporal e músculos, bem como pelo espaço temporal em que estas alterações ocorrem.

As alterações rápidas que se fazem notar num espaço de dias devem ser diferenciadas de alterações a médio prazo (num espaço de semanas) e alterações a longo prazo (meses).

Pode partir-se do princípio de que as alterações do peso a curto prazo representam quase exclusivamente alterações do índice de líquido, enquanto as alterações a médio e longo prazo também podem dizer respeito ao índice de gordura e músculos.

- Se o peso baixar a curto prazo, mas o índice de gordura corporal subir ou ficar igual, perdeu apenas líquidos – p. ex., após um treino, uma ida à sauna ou apenas uma dieta que vise apenas uma perda de peso rápida.
- Se o peso aumentar a médio prazo e o índice de gordura corporal baixar ou ficar igual, poderá, pelo contrário, ter ganho preciosa massa muscular.
- Se o peso e o índice de gordura corporal baixarem ao mesmo tempo, a sua dieta funciona – está a perder massa adiposa.
- Poderá apoiar a sua dieta de forma ideal exercendo actividades físicas, praticando ginástica ou treinando a força. Desta forma, poderá aumentar o seu índice muscular a médio prazo.
- A gordura corporal, o líquido corporal e o índice muscular não podem ser comados (os tecidos musculares também contêm líquido corporal).

10. Substituição das pilhas

A sua balança está equipada com um „Indicador de troca de pilha“. Se a balança for usada com uma pilha demasiado fraca, aparece a indicação „Lo“, e a balança desliga automaticamente. Nesse caso, há necessidade de substituir a pilha (3 x 1,5 V AAA).

Indicação:

- Em cada substituição de pilhas, utilize pilhas do mesmo tipo, da mesma marca e com a mesma capacidade.
- Não utilize quaisquer pilhas recarregáveis.
- Utilize pilhas isentas de metal pesado.

11. Limpar e tratar o aparelho

De tempos a tempos, deve limpar-se o aparelho.

Para a limpeza do aparelho, utilize um pano húmido, no qual pode colocar, se necessário, um pouco de detergente da loiça.

ATENÇÃO

- Nunca utilize solventes e detergentes agressivos!
- Nunca coloque o aparelho debaixo de água!
- Não limpe o aparelho na máquina de lavar loiça!

12. Eliminação

As pilhas e acumuladores não pertencem ao lixo doméstico. Enquanto consumidor, tem a obrigação legal de entregar as pilhas gastas. Pode entregar as suas pilhas gastas nos locais de recolha públicos da sua freguesia ou em qualquer local onde se vendam pilhas do mesmo tipo.

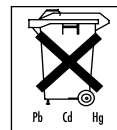
Indicação:

Poderá encontrar estes símbolos nas pilhas que contenham substâncias nocivas:

Pb = a pilha contém chumbo,

Cd = a pilha contém cádmio,

Hg = a pilha contém mercúrio.



No interesse da protecção ambiental, a balança, incluindo as pilhas, não deve ser deixada no lixo doméstico no final da sua vida útil. A eliminação pode ser feita através de locais de recolha adequados no seu país.

Respeite os regulamentos locais de eliminação de materiais.

Elimine o aparelho de acordo com o regulamento do Conselho relativo a resíduos de aparelhos eléctricos e electrónicos 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



No caso de perguntas, dirija-se à autoridade municipal competente em matéria de eliminação de resíduos.

13. O que fazer em caso de problemas?

Se a balança detectar um erro durante a pesagem, é indicado o seguinte.

Indicações no visor	Causa	Resolução
Err 1	A capacidade de carga máxima de 150 kg foi ultrapassada.	Carregar apenas até 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb).
	A percentagem de gordura situa-se fora da margem medível (inferior a 5 % ou superior a 50 %).	Repetir a medição descalço, ou humidifique ligeiramente as plantas dos pés.
Lo	As pilhas da balança estão quase vazias.	Troque as pilhas da balança.
Err 2	A balança tem um ponto zero errado.	Espere até a balança se desligar por si própria. Agora, active a balança correctamente, espere até surgir „0.0 kg“, e repita a medição.
8888	Auto-teste	Colocar a balança sobre piso plano e firme e esperar.

Αξιότιμη πελάτισσα, αξιότιμε πελάτη,

χαιρόμαστε, για την απόφασή σας, να αποκτήσετε ένα προϊόν της εταιρείας μας. Το όνομά μας ταυτίζεται με υψηλής αξίας προϊόντα, τα οποία υπόκεινται σε λεπτομερείς ελέγχους ποιότητας, στους τομείς θερμότητας, βάρους, αρτηριακής πίεσης, θερμοκρασίας σώματος, σφυγμού, ήπιας θεραπείας, μασάζ και αέρα.

Διαβάστε παρακαλώ προσεκτικά αυτές τις οδηγίες χρήσης, φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση, κρατάτε τις διαθέσιμες και για άλλους χρήστες και προσέξτε τις υποδείξεις. Με αυτή τη διαγνωστική ζυγαριά, προσφέρετε μια σημαντική βοήθεια στην υγεία σας.

Με φιλική σύσταση

Η δική σας ομάδα της Beurer

1. Για γνωριμία

Λειτουργίες της συσκευής

Αυτή η ψηφιακή διαγνωστική ζυγαριά χρησιμεύει για το ζύγισμα και τη διάγνωση των ατομικών σας δεδομένων για τη φυσική σας κατάσταση. Προορίζεται για αυτοδιάγνωση ιδιωτικής χρήσης.

Η ζυγαριά διαθέτει τις ακόλουθες λειτουργίες διάγνωσης, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από μέχρι και 10 άτομα:

- μέτρηση του σωματικού βάρους,
- μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους,
- του ποσοστού του νερού του σώματος,
- της μυϊκής μάζας,
- της οστικής μάζας καθώς και,
- του βασικού μεταβολισμού και του μεταβολισμού δραστηριότητας.

Επιπλέον διαθέτει η ζυγαριά τις ακόλουθες περαιτέρω λειτουργίες:

- ερμηνεία των τιμών σωματικού λίπους,
- εναλλαγή μεταξύ κιλών „kg“, λιβρών „lb“ και Stone „st“,
- αυτόματη λειτουργία απενεργοποίησης,
- ένδειξη αλλαγής μπαταρίας σε περίπτωση ασθενών μπαταριών.

2. Επεξήγηση των συμβόλων

Τα ακόλουθα σύμβολα χρησιμοποιούνται στις οδηγίες χρήσης.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Προειδοποιητική υπόδειξη για κινδύνους τραυματισμού ή κινδύνους για την υγεία σας.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Υπόδειξη ασφαλείας για πιθανές ζημιές στη συσκευή/στα αξεσουάρ.



Υπόδειξη

Υπόδειξη για σημαντικές πληροφορίες.

3. Υποδείξεις ασφαλείας

Διαβάστε παρακαλώ προσεκτικά αυτές τις οδηγίες χρήσης, φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση, κρατάτε τις επίσης διαθέσιμες και για άλλους χρήστες και προσέξτε τις υποδείξεις.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Η ζυγαριά δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα (π.χ. βηματοδότες). Διαφορετικά μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η λειτουργία τους.
- Δεν επιτρέπεται η χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Μην ανεβαίνετε μονόπλευρα στο εξωτερικό περιθώριο της ζυγαριάς: Κίνδυνος ανατροπής!
- Κρατάτε τα παιδιά μακριά από τα υλικά συσκευασίας (κίνδυνος ασφυξίας).
- Προσοχή, μην ανεβαίνετε με βρεγμένα πόδια επάνω στη ζυγαριά και μην ανεβαίνετε επάνω στη ζυγαριά, όταν η επιφάνειά της είναι υγρή – κίνδυνος ολίσθησης!



Υποδείξεις για τη χρήση των μπαταριών

- Οι μπαταρίες, σε περίπτωση κατάποσης, μπορούν να καταστούν πολύ επικίνδυνες για τη ζωή σας. Φυλάσσετε τις μπαταρίες και τη ζυγαριά σε μέρος απρόσιτο για τα μικρά παιδιά. Σε περίπτωση κατάποσης μιας μπαταρίας, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.
- Αλλάζετε έγκαιρα τις πεσμένες μπαταρίες.
- Αλλάζετε πάντα όλες τις μπαταρίες ταυτόχρονα και χρησιμοποιείτε μπαταρίες του ίδιου τύπου.
- Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να φορτιστούν ή να ενεργοποιηθούν εκ νέου με άλλα μέσα, να ανοιχτούν, να πεταχτούν στη φωτιά ή να βραχυκυκλωθούν.
- Οι χαλασμένες μπαταρίες, μπορούν να προκαλέσουν ζημιές στη συσκευή. Όταν δε χρησιμοποιείτε τη συσκευή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη θήκη των μπαταριών.
- Όταν μια μπαταρία έχει χυθεί, φορέστε προστατευτικά γάντια και καθαρίστε τη θήκη των μπαταριών με ένα στεγνό πανί.
- Οι μπαταρίες μπορούν να περιέχουν βλαβερές ουσίες, που είναι επιβλαβείς για την υγεία σας και το περιβάλλον. Αποσύρετε για αυτό τις μπαταρίες οπωσδήποτε, σύμφωνα με τις ισχύουσες νομικές διατάξεις. Μην πετάτε τις μπαταρίες ποτέ στα κανονικά οικιακά απορρίμματα.

Γενικές υποδείξεις

- Η συσκευή προβλέπεται μόνο για ιδιωτική χρήση και όχι για ιατρική χρήση ή επαγγελματική εκμετάλλευση.
- Πρέπει να γνωρίζετε, ότι για τεχνικούς λόγους είναι εφικτές ανοχές μέτρησης, διότι η ζυγαριά αυτή δεν είναι βαθμονομημένη και δεν προορίζεται για επαγγελματική ή ιατρική χρήση.
- Το μέγιστο βάρος που μπορεί να ζυγίσει η ζυγαριά ανέρχεται σε 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). Κατά τη μέτρηση βάρους και κατά τον προσδιορισμό της μάζας των οστών τα αποτελέσματα απεικονίζονται σε βήματα των 100 g (0,2 lb).
- Τοποθετείτε τη ζυγαριά επάνω σε ένα επίπεδο και σταθερό δάπεδο. Μια σταθερή επίστρωση δαπέδου, αποτελεί προϋπόθεση για μια σωστή μέτρηση.
- Οι ανάγκες σε θερμίδες αναφέρονται σε βήματα του 1 kcal.
- Προστατεύετε τη συσκευή από κτυπήματα, υγρασία, σκόνη, χημικές ουσίες, υψηλές διακυμάνσεις της θερμοκρασίας και κοντινές πηγές θερμότητας (θερμάστρες, σώματα θέρμανσης).
- Τα αποτελέσματα μέτρησης για το ποσοστό σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής μάζας, εμφανίζονται σε βήματα των 0,1 %.
- Στην κατάσταση παράδοσης, η ζυγαριά είναι προρρυθμισμένη στις μονάδες „cm“ και „kg“. Για τη ρύθμιση των μονάδων, προσέξτε παρακαλώ τις πληροφορίες στο κεφάλαιο „Ρύθμιση“.
- Οι επισκευές επιτρέπεται να εκτελούνται μόνο από το τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών της Beurer ή από εξουσιοδοτημένα ειδικά καταστήματα πώλησης. Ελέγχετε όμως πριν από κάθε διαμαρτυρία πρώτα τις μπαταρίες και αντικαθιστάτε τις ενδεχομένως.
- Όλες οι ζυγαριές ανταποκρίνονται στην οδηγία 2004/108/ΕΚ. Σε περίπτωση που έχετε ακόμα ερωτήσεις σχετικά με τις συσκευές μας, αποταθείτε παρακαλώ στο κατάστημα που αγοράσατε τη συσκευή ή στο τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών.
- Προσέξτε ότι τα πλήκτρα αφής αντιδρούν σε αγωγή αντικείμενα (π.χ. μέταλλο, σκεύος γεμάτο με νερό ...).

Φύλαξη και φροντίδα

Η ακρίβεια των τιμών μέτρησης και η διάρκεια ζωής της συσκευής εξαρτώνται από την προσεκτική χρήση:

ΠΡΟΣΟΧΗ

- Κατά διαστήματα, η συσκευή θα πρέπει να καθαρίζεται. Μη χρησιμοποιείτε ισχυρά υλικά καθαρισμού και μην κρατάτε ποτέ τη συσκευή κάτω από το νερό.
- Βεβαιωθείτε, ότι δε φτάνουν υγρά στη ζυγαριά. Μη βυθίζετε τη ζυγαριά ποτέ σε νερό. Μην την ξεπλύνετε ποτέ κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Η συσκευή είναι ανθεκτική μόνο στην ζυγαριά, όταν δε τη χρησιμοποιείτε.
- Προστατεύετε τη ζυγαριά και το χειριστήριο από κτυπήματα, υγρασία, σκόνη, χημικά, υψηλές διακυμάνσεις θερμοκρασίας και από πολύ κοντινές πηγές θερμότητας (θερμάστρες, σώματα θέρμανσης). Μην πατάτε με πολύ δύναμη ή με μυτερά αντικείμενα τα πλήκτρα.
- Μην εκτίθετε τη ζυγαριά σε υψηλές θερμοκρασίες ή ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία (π.χ. κινητά τηλέφωνα).

Μπαταρίες



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Οι μπαταρίες, σε περίπτωση κατάποσης, μπορούν να καταστούν πολύ επικίνδυνες για τη ζωή σας. Φυλάσσετε τις μπαταρίες σε μέρος απρόσιτο για τα μικρά παιδιά. Σε περίπτωση κατάποσης μιας μπαταρίας, πρέπει να ζητηθεί αμέσως ιατρική βοήθεια.
- Μην πετάτε τις μπαταρίες στη φωτιά. Κίνδυνος έκρηξης!



ΠΡΟΣΟΧΗ

- Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να φορτιστούν ή να ενεργοποιηθούν εκ νέου με άλλα μέσα, να ανοιχτούν ή να βραχυκυκλωθούν.
- Αφαιρέστε τις μπαταρίες, όταν η συσκευή δε χρησιμοποιηθεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Έτσι αποφεύγετε ζημιές, που μπορούν να προκληθούν λόγω διαρροής.

Επισκευή



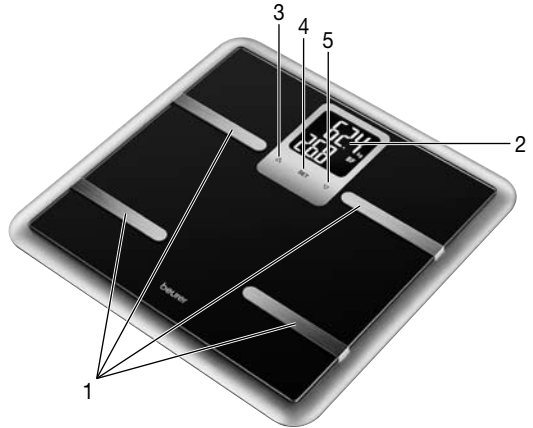
ΠΡΟΣΟΧΗ

- Δεν επιτρέπεται να ανοίξετε ή να επισκευάσετε τη συσκευή σε καμία περίπτωση, επειδή διαφορετικά δεν εξασφαλίζεται πλέον η άσφονη λειτουργία. Σε περίπτωση μη τήρησης ακυρώνεται η εγγύηση.
- Σε περίπτωση επισκευών αποταθείτε στο τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών ή σε ένα εξουσιοδοτημένο κατάστημα αγοράς.

4. Περιγραφή της συσκευής

Επισκόπηση

1. Ηλεκτρόδια
2. Οθόνη
3. Πλήκτρο „επάνω“
4. Πλήκτρο „Set“
5. Πλήκτρο „κάτω“



5. Θέση σε λειτουργία

Τοποθέτηση μπαταριών

Σε περίπτωση που υπάρχει, τραβάτε τη μονωτική ταινία μπαταρίας στο καπάκι της θήκης της μπαταρίας ή απομακρύνετε την προστατευτική μεμβράνη της μπαταρίας και τοποθετείτε τη μπαταρία συνδέοντας σωστά τους πόλους. Εάν η ζυγαριά δε δείχνει καμία λειτουργία, βγάξτε τη μπαταρία και την τοποθετείτε εκ νέου.

Αλλαγή μονάδας βάρους

Η ζυγαριά προμηθεύεται ρυθμισμένη στις μονάδες „cm“ και „kg“. Στην πίσω πλευρά της ζυγαριάς βρίσκεται ένας διακόπτης, με τον οποίο μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις σε „inch = ίντσες“, „Pfund = rounds“ και „Stones“ (lb, St).

Τοποθέτηση ζυγαριάς

Τοποθετείτε τη ζυγαριά επάνω σ' ένα επίπεδο, σταθερό δάπεδο (όχι χαλί), μια σταθερή επίστρωση δαπέδου αποτελεί προϋπόθεση για μια σωστή μέτρηση.

Θέστε τη ζυγαριά σε λειτουργία

Χτυπάτε με το πόδι, σύντομα, δυνατά και ακουστικά αισθητά επάνω στη ζυγαριά, για να ενεργοποιήσετε τον αισθητήρα δονήσεων!

6. Πληροφορίες

Η αρχή μέτρησης

Αυτή η ζυγαριά εργάζεται σύμφωνα με την αρχή της βιοηλεκτρικής ανάλυσης σύνθετης αντίστασης (B.I.A.). Με τη μέθοδο αυτή, καθίσταται δυνατός εντός δευτερολέπτων, μέσω ενός μη αισθητού, εντελώς ακίνδυνου ρεύματος, ο προσδιορισμός του ποσοστού των μερών σώματος. Με αυτή τη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης (εμπέδιση) και τον συνυπολογισμό σταθερών ή ατομικών τιμών (ηλικία, ύψος, φύλο, βαθμός δραστηριότητας), μπορεί να προσδιοριστεί το ποσοστό σωματικού λίπους και πρόσθετα μεγέθη του σώματος.

Η μυϊκή μάζα και το νερό, έχουν μια καλή ηλεκτρική αγωγιμότητα και για το λόγο αυτό διαθέτουν μια χαμηλότερη αντίσταση. Τα κόκαλα και οι ιστοί λίπους αντίθετα, έχουν μια χαμηλή αγωγιμότητα, επειδή τα λιποκύτταρα και τα κόκαλα, λόγω της πολύ μεγάλης αντίστασης, δεν είναι σχεδόν καθόλου αγώγιμα στο ηλεκτρικό ρεύμα.

Προσέξτε, ότι οι υπολογισμένες τιμές από τη διαγνωστική ζυγαριά, αποτελούν μόνο μια προσέγγιση στις ιατρικές, πραγματικές τιμές ανάλυσης του σώματος. Μόνο ο ειδικός γιατρός μπορεί με ιατρικές μεθόδους (π.χ. αξονική τομογραφία) να πραγματοποιήσει έναν ακριβή υπολογισμό του σωματικού λίπους, νερού στο σώμα, της μυϊκής μάζας και της οστικής δομής.

Γενικές συμβουλές

- Ζυγίζετε κατά το δυνατόν την ίδια ώρα (καλύτερα το πρωί), μετά την τουαλέτα, νηστικοί και χωρίς ρούχα, για να έχετε συγκρίσιμα αποτελέσματα.
- Σημαντικό κατά τη μέτρηση: Η μέτρηση του σωματικού λίπους, επιτρέπεται να εκτελείται μόνο με γυμνά τα πόδια και μπορεί, εάν χρειάζεται, να γίνει με ελαφρά βρεγμένες πατούσες ποδιών. Εντελώς στεγνές πατούσες ποδιών ή πολύ κερατινοποιημένες πατούσες, μπορούν να οδηγήσουν σε μη ικανοποιητικά αποτελέσματα, επειδή αυτές εμφανίζουν μια πολύ χαμηλή αγωγιμότητα.
- Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μέτρησης να στέκεστε ακίνητοι.
- Περιμένετε μερικές ώρες, μετά από ασυνήθιστη σωματική καταπόνηση.
- Περιμένετε περίπου 15 λεπτά μετά το ξύπνημα, για να μπορέσει να κατανεμηθεί το νερό που βρίσκεται στο σώμα σας.
- Σημαντικό είναι, ότι σημασία έχει μόνο η μακροπρόθεσμη τάση. Βραχυπρόθεσμες αποκλίσεις του βάρους εντός μερικών ημερών, οφείλονται συνήθως σε απώλειες υγρών. Το νερό του σώματος παίζει όμως ένα σημαντικό ρόλο για την ευεξία.

Περιορισμοί

Κατά τον υπολογισμό του σωματικού λίπους και των περαιτέρω τιμών, μπορούν να εμφανιστούν αποκλίοντα και μη αυτονόητα αποτελέσματα, σε:

- παιδιά, κάτω περίπου των 10 ετών,
- αθλητές που κάνουν πρωταθλητισμό και άτομα που κάνουν Bodybuilding,
- έγκυες,
- άτομα με πυρετό, άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία αιμοκάθαρσης, άτομα με συμπτώματα οίδηματος ή οστεοπόρωσης,
- άτομα, που παίρνουν καρδιοαγγειακά φάρμακα (σχετικά με την καρδιά και το αγγειακό σύστημα),
- άτομα, που παίρνουν αγγειοδιασταλτικά ή αγγειοσυσταλτικά φάρμακα,
- άτομα με σημαντικές ανατομικές αποκλίσεις στα πόδια σε σχέση με το συνολικό σωματικό ύψος (το μήκος ποδιών είναι σημαντικά μικρότερο ή μεγαλύτερο).

7. Ρύθμιση

Προτού χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σας, καταχωρήστε παρακαλώ τα δεδομένα σας.

Η ζυγαριά προμηθεύεται ρυθμισμένη στις μονάδες „cm“ και „kg“. Στην πίσω πλευρά της ζυγαριάς βρίσκεται ένας διακόπτης, με τον οποίο μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις σε „inch = ίντσες“, „Pfund = pounds“ και „Stones“ (lb, St).

Ρύθμιση δεδομένων χρήστη

Για να μπορέσετε να υπολογίσετε το ποσοστό του σωματικού λίπους και άλλες τιμές του σώματός σας, πρέπει να αποθηκεύσετε τα προσωπικά σας δεδομένα χρήστη.

Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις μνήμης χρηστών, στις οποίες για παράδειγμα εσείς και τα μέλη της οικογένειάς σας, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να καλέσετε ξανά προσωπικές ρυθμίσεις.

- Ενεργοποιείτε τη ζυγαριά. Περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0 kg“.

- Ξεκινάτε τη ρύθμιση με το πλήκτρο SET. Στην οθόνη αναβοσβήνει η πρώτη θέση μνήμης.
- Επιλέγετε με το πλήκτρο ▲ ή ▼ την επιθυμητή θέση μνήμης και επιβεβαιώνετε με το πλήκτρο SET.
- Τώρα μπορείτε να εκτελέσετε τις ακόλουθες ρυθμίσεις:

Δεδομένα χρήστη	Τιμές ρύθμισης
Θέση μνήμης	1 μέχρι 10
Σωματικό ύψος	100 μέχρι 220 cm (3' 3,5" μέχρι 7' 2,5")
Ηλικία	10 μέχρι 100 ετών
Φύλο	ανδρικό (♂), γυναικείο (♀)
Βαθμός δραστηριότητας	1 μέχρι 5

- Αλλαγή τιμών: Πατήστε το πλήκτρο ▲ ή ▼ ή κρατήστε το πατημένο για γρήγορη αλλαγή.
- Επιβεβαίωση εισαγωγών: Πατήστε το πλήκτρο SET.
- Αφού έχουν ρυθμιστεί οι τιμές, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη „0.0 kg“.
- Στη συνέχεια η ζυγαριά είναι έτοιμη για τη μέτρηση. Εάν δεν εκτελέσετε καμιά μέτρηση, η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας μετά από μερικά δευτερόλεπτα.

Βαθμοί δραστηριότητας

Κατά την επιλογή του βαθμού δραστηριότητας, είναι πολύ σημαντική η μεσοπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη θεώρηση.

Βαθμός δραστηριότητας	Σωματική δραστηριότητα
1	Καμία.
2	Μικρής έκτασης: Λίγες και ελαφριές σωματικές ασκήσεις (π.χ. περίπατος, ελαφριά εργασία στον κήπο, γυμναστικές ασκήσεις).
3	Μεσαίας έκτασης: Σωματική άσκηση, τουλάχιστον 2 μέχρι 4 φορές την εβδομάδα, κάθε φορά 30 λεπτά.
4	Μεγάλης έκτασης: Σωματική άσκηση, τουλάχιστον 4 μέχρι 6 φορές την εβδομάδα, κάθε φορά 30 λεπτά.
5	Πολύ μεγάλης έκτασης: Εντατική σωματική άσκηση, εντατική προπόνηση ή σκληρή σωματική εργασία, καθημερινά, κάθε φορά τουλάχιστον 1 ώρα.

Αφού έχει γίνει η εισαγωγή όλων των παραμέτρων, μπορεί τώρα να γίνει επίσης ο υπολογισμός του σωματικού λίπους και των άλλων τιμών.

8. Εκτέλεση μέτρησης

Τοποθετείτε τη ζυγαριά επάνω σ' ένα επίπεδο, σταθερό δάπεδο (όχι χαλί), μια σταθερή επίστρωση δαπέδου αποτελεί προϋπόθεση για μια σωστή μέτρηση.

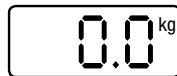
Μετράτε μόνο βάρος

Χτυπάτε με το πόδι, σύντομα, δυνατά και ακουστικά αισθητά επάνω στη ζυγαριά, για να ενεργοποιήσετε τον αισθητήρα δονήσεων!

Στην οθόνη εμφανίζεται ως αυτοέλεγχος „8888“ (Εικ. 1) έως „0.0 kg“ (Εικ. 2). Τώρα η ζυγαριά είναι έτοιμη να μετρήσει το βάρος σας. Ανεβείτε τώρα επάνω στη ζυγαριά. Σταθείτε ήρεμα επάνω στη ζυγαριά με ομοιόμορφη κατανομή βάρους και στα δύο πόδια. Η ζυγαριά αρχίζει αμέσως με τη μέτρηση.



Εικ. 1



Εικ. 2

Μετράτε βάρος, εκτελείτε διάγνωση

- Θέστε τη ζυγαριά σε λειτουργία και περιμένετε να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0 kg“ (Εικ. 2).
- Πιέζοντας πολλές φορές τα κουμπιά ▲ ή ▼ μπορείτε να επιλέξετε τη θέση αποθήκευσης, στην οποία έχουν αποθηκευτεί τα προσωπικά βασικά δεδομένα σας. Τα δεδομένα αυτά εμφανίζονται διαδοχικά μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0 kg“.
- Ανεβείτε ξυπόλυτος(-η) στη ζυγαριά και βεβαιωθείτε ότι πατάτε με τα δύο πόδια στα ηλεκτρόδια από ανοξείδωτο χάλυβα, ακίνητος(-η) και με ίση κατανομή βάρους.

Σημαντικό: Τα άκρα των ποδιών, τα πόδια, οι γάμπες και οι μηροί δεν επιτρέπεται να εφάπτονται μεταξύ τους. Διαφορετικά δεν μπορεί να γίνει σωστή μέτρηση.

Η ζυγαριά αρχίζει αμέσως με τη μέτρηση. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης εμφανίζεται „○○○○“ (Εικ. 3).

Λίγο αργότερα απεικονίζεται το αποτέλεσμα της μέτρησης.



Εικ. 3

Εμφανίζονται οι ακόλουθες ενδείξεις:

1. Βάρος σε kg
2. Σωματικό λίπος σε % BF
3. Νερό του σώματος σε % ≈
4. Ποσοστό μυϊκής μάζας σε % ⇄
5. Οστική μάζα σε kg ⇄
6. Βασικός μεταβολισμός θερμίδων σε kcal
7. Μεταβολισμός δραστηριότητας σε kcal

Απενεργοποίηση ζυγαριάς

Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτομάτως ύστερα από 10 περίπου δευτερόλεπτα.

9. Αξιολόγηση αποτελεσμάτων

Ποσοστό σωματικού λίπους

Η αξιολόγηση του λίπους του σώματος γίνεται σε μια μπάρα κάτω από την ένδειξη βάρους.

Οι παρακάτω τιμές λίπους του σώματος σε % σάς προσφέρουν μια κατευθυντήρια γραμμή (για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στο γιατρό σας!).

Ανδρας



Ηλικία	Λίγο	Καονικό	Πολύ	Πάρα πολύ
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 %

Γυναίκα



Ηλικία	Λίγο	Καονικό	Πολύ	Πάρα πολύ
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 %

Σε αθλητές διαπιστώνεται συχνά μια χαμηλότερη τιμή. Ανάλογα με το είδος του αθλήματος, την ένταση της προπόνησης και τη σωματική κατάσταση, μπορούν να επιτευχθούν τιμές, που βρίσκονται ακόμα πιο κάτω από τις αναφερόμενες ενδεικτικές τιμές. Προσέξτε παρακαλώ όμως, ότι σε περίπτωση εξαιρετικά χαμηλών τιμών, μπορεί να υφίσταται κίνδυνος για την υγεία σας.

Νερό σώματος

Το ποσοστό νερού στο σώμα σε %, βρίσκεται συνήθως στις ακόλουθες περιοχές:

Ανδρας

Ηλικία	Κακό	Καλό	Πολύ καλό
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Γυναίκα

Ηλικία	Κακό	Καλό	Πολύ καλό
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Το σωματικό λίπος περιέχει σχετικά λίγο νερό. Για αυτό μπορεί στα άτομα με ένα υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους, το ποσοστό νερού στο σώμα να βρίσκεται κάτω από τις ενδεικτικές τιμές. Στους αθλητές αντοχής αντίθετα, μπορεί να υπάρξει υπέρβαση των ενδεικτικών τιμών λόγω του χαμηλού ποσοστού λίπους και του υψηλού ποσοστού μυϊκής μάζας.

Ο υπολογισμός νερού στο σώμα με αυτή τη ζυγαριά δεν είναι κατάλληλος, για την εξαγωγή ιατρικών συμπερασμάτων για π.χ. εναποθέσεις νερού λόγω ηλικίας. Ρωτήστε ενδεχομένως το γιατρό σας. Βασικά ισχύει, να επιδιώκεται ένα υψηλό ποσοστό νερού στο σώμα.

Μυϊκή μάζα

Η μυϊκή μάζα σε %, βρίσκεται συνήθως στις ακόλουθες περιοχές:

Ανδρας

Ηλικία	Λίγο	Κανονικό	Πολύ
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 %

Γυναίκα

Ηλικία	Λίγο	Κανονικό	Πολύ
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 %

Οστική μάζα

Τα κόκαλά μας υπόκεινται, όπως και το υπόλοιπο σώμα μας, σε φυσικές διαδικασίες ανάπτυξης, μείωσης και γήρανσης. Η οστική μάζα αυξάνεται πολύ γρήγορα στην παιδική ηλικία και επιτυγχάνει το μέγιστο στην ηλικία των 30 μέχρι 40 ετών. Στη συνέχεια, με αυξανόμενη ηλικία, η οστική μάζα, μειώνεται πάλι λίγο. Με μια υγιεινή διατροφή (ιδιαίτερα ασβέστιο και βιταμίνη D) και τακτική σωματική άσκηση, μπορείτε να δράσετε εν μέρει εναντίον αυτής της μείωσης. Με κατάλληλη ανάπτυξη της μυϊκής μάζας, μπορείτε επιπρόσθετα να ενισχύσετε τη σταθερότητα του σκελετού σας. Προσέξτε, ότι αυτή η ζυγαριά δεν εμφανίζει το ποσοστό ασβεστίου των οστών, αλλά υπολογίζει το βάρος όλων των συστατικών των οστών (οργανικές ουσίες, ανόργανες ουσίες και νερό). Η οστική μάζα δεν μπορεί να επηρεαστεί σχεδόν καθόλου, διακυμαίνεται όμως σε μικρό βαθμό στα πλαίσια των αντίστοιχων συντελεστών (βάρος, ύψος, ηλικία, φύλο). Δεν υπάρχουν αναγνωρισμένες ενδεικτικές τιμές και συστάσεις.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην μπερδεύετε παρακαλώ την οστική μάζα με την πυκνότητα των οστών.

Η πυκνότητα των οστών μπορεί να προσδιοριστεί μόνο με μια ιατρική εξέταση (π.χ. αξονική τομογραφία, υπέρηχοι). Για αυτό δεν είναι δυνατόν συμπεράσματα για μεταβολές των οστών και της σκληρότητας των οστών (π.χ. οστεοπόρωση), με αυτή τη ζυγαριά.

BMR

Ο βασικός μεταβολισμός (BMR = Basal Metabolic Rate) είναι η ποσότητα ενέργειας, την οποία χρειάζεται το σώμα σε απόλυτη ηρεμία για τη διατήρηση των βασικών του λειτουργιών (π. χ. όταν ξαπλώνει κανείς 24 ώρες στο κρεβάτι). Η τιμή αυτή εξαρτάται κατά κύριο λόγο από το βάρος, σωματικό ύψος και την ηλικία. Στη διαγνωστική αυτή ζυγαριά αυτή απεικονίζεται στη μονάδα kcal/ημέρα και υπολογίζεται με τη βοήθεια του επιστημονικά αναγνωρισμένου τύπου Harris-Benedict.

Αυτήν την ποσότητα ενέργειας χρειάζεται το σώμα σας σε κάθε περίπτωση και πρέπει να εισαχθεί στο σώμα με τη μορφή της τροφής. Εάν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα καταναλώνετε τροφή με λιγότερη ενέργεια, αυτό μπορεί να προκαλέσει βλάβες στην υγεία σας.

AMR

Ο μεταβολισμός δραστηριότητας (AMR = Active Metabolic Rate) είναι η ποσότητα ενέργειας, που καταναλώνει το σώμα την ημέρα, σε ενεργή κατάσταση. Η κατανάλωση ενέργειας ενός ανθρώπου, αυξάνεται με αυξανόμενη σωματική δραστηριότητα και υπολογίζεται στη διαγνωστική ζυγαριά μέσω της εισαγωγής του βαθμού δραστηριότητας (1-5).

Για τη διατήρηση του τρέχοντος βάρους, πρέπει η καταναλωμένη ενέργεια να τροφοδοτηθεί ξανά στο σώμα υπό τη μορφή φαγητού και υγρών. Όταν για ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, παρέχεται στο σώμα λιγότερη ενέργεια από αυτή που καταναλώνει, το σώμα παίρνει τη διαφορά κατά κύριο λόγο από τις αποθήκες λίπους, το βάρος μειώνεται. Εάν αντίθετα, για ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, παρέχεται στο σώμα περισσότερη ενέργεια από το υπολογισμένο μεταβολισμό δραστηριότητας (AMR), δεν μπορεί το σώμα να κάψει το πλεόνασμα ενέργειας, το πλεόνασμα αποθηκεύεται στο σώμα ως λίπος, το βάρος αυξάνεται.

Χρονική σχέση των αποτελεσμάτων

i Προσέξτε, ότι σημασία έχει μόνο η μακροπρόθεσμη τάση. Οι βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις του βάρους εντός μερικών ημερών, οφείλονται συνήθως στην απώλεια υγρών.

Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων βασίζεται στις μεταβολές του συνολικού βάρους και του ποσοστού σωματικού λίπους, νερού του σώματος και μυϊκής μάζας, καθώς και στο χρονικό διάστημα στο οποίο πραγματοποιούνται αυτές οι μεταβολές. Οι ταχείες μεταβολές εντός ημερών, διαφέρουν από τις μεσοπρόθεσμες μεταβολές (εντός εβδομάδων) και τις μακροπρόθεσμες μεταβολές (εντός μηνών). Ως βασικός κανόνας ισχύει, ότι οι βραχυπρόθεσμες μεταβολές του βάρους αποτελούν αποκλειστικά μεταβολές της περιεκτικότητας νερού, ενώ οι μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες μεταβολές, μπορούν να αφορούν επίσης και το ποσοστό λίπους και μυϊκής μάζας.

- Όταν βραχυπρόθεσμα μειώνεται το βάρος, όμως το ποσοστό του σωματικού λίπους αυξάνεται ή παραμένει σταθερό, έχετε χάσει μόνο νερό – π.χ. μετά από άσκηση, επίσκεψη στη σάουνα ή μια δίαιτα, προσανατολισμένη μόνο στη γρήγορη απώλεια βάρους.
- Όταν το βάρος αυξάνεται μεσοπρόθεσμα και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται ή παραμένει σταθερό, θα μπορούσε αντίθετα να έχετε αναπτύξει πολύτιμη μυϊκή μάζα.
- Όταν το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα, η δίαιτά σας είναι αποτελεσματική – χάνετε μάζα λίπους.
- Ιδανικό θα ήταν να συνοδεύσετε τη δίαιτά σας με σωματική δραστηριότητα και ασκήσεις βελτίωσης της φυσικής κατάστασης ή μυϊκές ασκήσεις. Έτσι μπορείτε να αυξήσετε μεσοπρόθεσμα τη μυϊκή σας μάζα.
- Το σωματικό λίπος, το νερό του σώματος ή η μυϊκή μάζα, δεν επιτρέπεται να αθροίζονται (η μυϊκή μάζα περιέχει επίσης συστατικά από νερό του σώματος).

10. Αλλαγή μπαταριών

Η ζυγαριά σας είναι εξοπλισμένη με μια „ένδειξη αλλαγής μπαταρίας“. Όταν η ζυγαριά χρησιμοποιείται με πολύ αδύνατη μπαταρία εμφανίζεται στο πεδίο ενδείξεων η ένδειξη „Lo“, και η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Στην περίπτωση αυτή πρέπει να αντικατασταθεί η μπαταρία (3 x 1,5 V AAA).

i **Υπόδειξη:**

- Χρησιμοποιείτε σε κάθε αλλαγής μπαταρίας μπαταρίες του ίδιου τύπου, της ίδιας μάρκας και της ίδιας χωρητικότητας.
- Μη χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενους συσσωρευτές.
- Χρησιμοποιείτε μπαταρίες ελεύθερες από βαρέα μέταλλα.

11. Καθαρισμός και φροντίδα της συσκευής

Κατά διαστήματα, η συσκευή θα πρέπει να καθαρίζεται.

Χρησιμοποιείτε για τον καθαρισμό ένα υγρό πανί, με το οποίο, όταν χρειάζεται, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λίγο υγρό καθαρισμού.

ΠΡΟΣΟΧΗ

- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ ισχυρά διαλυτικά και υλικά καθαρισμού!
- Μη βυθίσετε τη συσκευή σε καμία περίπτωση κάτω από το νερό!
- Μην καθαρίζετε τη συσκευή στο πλυντήριο πιάτων!

12. Απόσυρση

Οι μπαταρίες και οι συσσωρευτές δεν ανήκουν στα οικιακά απορρίμματα. Ως καταναλωτής, είσαστε υποχρεωμένος από το νόμο, να αποσύρετε τις παλιές μπαταρίες.

Μπορείτε να παραδώσετε τις παλιές μπαταρίες σας, στις δημόσιες θέσεις συγκέντρωσης του τόπου όπου κατοικείτε ή παντού εκεί, όπου πωλούνται μπαταρίες του αντίστοιχου τύπου.

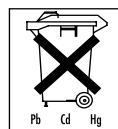
i **Υπόδειξη:**

Αυτό το σύμβολο βρίσκεται σε μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες:

Pb = Η μπαταρία περιέχει μόλυβδο,

Cd = Η μπαταρία περιέχει κάδμιο,

Hg = Η μπαταρία περιέχει υδράργυρο.



Στα πλαίσια της προστασίας του περιβάλλοντος, δεν επιτρέπεται να αποσυρθεί η ζυγαριά, συμπεριλαμβανομένων των μπαταριών στο τέλος της διάρκειας ζωής, μαζί με τα οικιακά

απορρίμματα. Η απόσυρση μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω των αντίστοιχων θέσεων συγκέντρωσης στη χώρα σας.

Τηρείτε τους τοπικούς κανονισμούς για την απόσυρση των υλικών.

Αποσύρετε τη συσκευή σύμφωνα με την οδηγία 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) περί παλαιών ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών.



Σε περίπτωση ερωτήσεων, αποταθείτε στην, αρμόδια για την απόσυρση, δημοτική υπηρεσία.

13. Τι κάνω σε περίπτωση που εμφανιστούν προβλήματα

Όταν η ζυγαριά διαπιστώσει κατά τη μέτρηση ένα σφάλμα, εμφανίζεται το ακόλουθο.

Ένδειξη οθόνης	Αιτία	Άρση
Err 1	Έγινε υπέρβαση της μέγιστης ικανότητας ζύγισης των 150 kg.	Επιβαρύνετε μόνο μέχρι τα 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb).
	Το ποσοστό λίπους βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο του 5 % ή μεγαλύτερο του 50 %).	Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια, ή υγραίνετε κατά περίπτωση τις πατούσες των ποδιών σας.
Lo	Οι μπαταρίες της ζυγαριάς είναι σχεδόν άδειες.	Αλλάξτε τις μπαταρίες της ζυγαριάς.
Err 2	Η ζυγαριά έχει λάθος μηδενικό σημείο.	Περιμένετε μέχρι η ζυγαριά να τεθεί πάλι μόνη της εκτός λειτουργίας. Τώρα ενεργοποιήστε σωστά τη ζυγαριά, περιμένετε το „0.0 kg“, μετά επαναλάβετε τη μέτρηση.
8888	Αυτοέλεγχος	Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια και περιμένετε την ένδειξη „0.0 kg“.

Kære kunde!

Tak, fordi du har valgt et produkt fra vores sortiment. Vores navn står for førsteklasses gennemprøvede kvalitetsprodukter inden for varme, vægt, blodtryk, kropstemperatur, puls, blid terapi, massage og luft. Læs denne brugsvejledning opmærksomt igennem, opbevar den til senere brug, gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne. Med denne diagnosevægt yder du et afgørende bidrag til din egen sundhed.

Med venlig anbefaling
Beurer-teamet

1. Præsentation

Produktets funktioner

Denne digitale diagnosevægt anvendes til vejning og diagnosticering af dine personlige fitness-data. Den er beregnet til personlig brug derhjemme.

Vægten har følgende diagnosefunktioner, der kan benyttes af op til 10 personer:

- måling af kropsvægt,
- registrering af kroppens fedtprocent,
- kroppens vandprocent,
- muskelprocent,
- knoglemasse samt,
- hvile- og aktivitetsomsætning.

Desuden har vægten yderligere følgende funktioner:

- fortolkning af kropsfedt værdier,
- skift mellem kilogram „kg“, pund „lb“ og stone „st“,
- automatisk slukkefunktion,
- visning af batteriskift ved flade batterier.

2. Forklaring af symboler

I brugsvejledningen anvendes følgende symboler.



ADVARSEL

Advarsel om risiko for tilskadekomst eller fare for din sundhed.



VIGTIGT!

Sikkerhedsanvisning vedrørende mulige skader på produktet/tilbehøret.



Bemærk

Gør opmærksom på vigtige oplysninger.

3. Sikkerhedsanvisninger

Læs denne brugsvejledning opmærksomt igennem, opbevar den til senere brug, gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne.



ADVARSEL

- **Vægten må ikke benyttes af personer med medicinske implantater (fx pacemakere), da implantaternes funktion ellers kan forstyrres.**
- Må ikke benyttes under graviditet.
- Træd ikke op på vægtens yderste kant i en af siderne, da dette vil medføre risiko for, at vægten tipper!
- Lad ikke børn komme i nærheden af emballeringsmaterialet (risiko for kvælning).
- OBS! Træd aldrig op på vægten med våde fødder og træd ikke på overfladen, hvis den er fugtig – der er fare for at glide!



Anvisning for håndtering af batterier

- Det kan være livsfarligt at sluge batterier. Opbevar batterierne og vægten sådan, at små børn ikke kan få fat i dem. Søg straks lægehjælp, hvis der er blevet slugt et batteri.
- Udskift batterier, der er ved at blive svagere, i ordentlig tid.

- Udskift altid alle batterier samtidigt, og anvend batterier af samme type.
- Batterierne må ikke oplades eller på anden måde reaktiveres, og de må ikke demonteres, kastes på bål eller kortsluttes.
- Lækkende batterier kan forårsage beskadigelse af vægten. Tag batterierne ud af batterirummet, hvis du har tænkt dig ikke at benytte vægten i længere tid.
- Tag beskyttelseshandsker på, og rengør batterirummet med en tør klud, hvis batteriet har lækket.
- Batterier kan indeholde giftstoffer, som skader sundhed og miljø. Sørg derfor altid for at bortskaffe batterierne iht. de gældende lovmæssige bestemmelser. Smid aldrig batterierne ud sammen med det almindelige husholdningsaffald.



Generelle oplysninger

- Vægten er kun beregnet til egen brug, ikke til medicinsk eller kommerciel brug.
- Vær opmærksom på, at der kan forekomme teknisk betingede måletolerancer, da vægten ikke er egnet til professionel, medicinsk anvendelse.
- Personvægten må belastes med maks. 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). Ved vægtmålingen og ved bestemmelsen af knoglemassen vises resultaterne i trin på 100 g (0,2 lb).
- Måleresultaterne for kropsfedt-, kropsvæske- og muskelprocenten vises i trin á 0,1%.
- Kaloriebehovet angives i trin på 1 kcal.
- Ved levering er vægten indstillet på enhederne „cm“ og „kg“. Læs oplysningerne i kapitlet „Indstilling“ vedrørende indstilling af enheder.
- Stil vægten på et plant og fast underlag. En fast gulvbelægning er en forudsætning for en korrekt måling.
- Beskyt vægten mod stød, fugt, støv, kemikalier, store temperaturudsving og nære varmekilder (ovne, radiatorer).
- Reparationer må kun udføres af Beurers kundeservicepersonale eller af autoriserede forhandlere. Kontrollér dog altid først batterierne inden en evt. reklamation, og udskift dem om nødvendigt.
- Alle vægte opfylder EF-direktivet 2004/108/EF. Hvis du har andre spørgsmål om brugen af vores produkter, bedes du henvende dig til din forhandler eller vores kundeserviceafdeling.
- Vær opmærksom på, at sensortasterne reagerer på ledende genstande (fx metal, vandfyldte kar).

Opbevaring og pleje

Måleværdiernes nøjagtighed og produktets levetid afhænger af, hvordan produktet behandles:



VIGTIGT!

- Produktet bør rengøres engang imellem. Brug ikke skræppe rengøringsmidler, og hold aldrig produktet under vand.
- Kontrollér, at der ikke kommer væske på vægten. Nedsænk aldrig vægten i vand. Skyl aldrig vægten af under rindende vand.
- Undlad at stille genstande på vægten, når den benyttes.
- Beskyt vægten og betjeningsdelen mod stød, fugt, støv, kemikalier og stærke temperaturudsving, og placér den ikke for tæt på varmekilder (ovne, radiatorer). Undlad at trykke hårdt eller med spidse genstande på tasterne.
- Sørg for, at vægten ikke udsættes for høje temperaturer eller kraftige elektroniske felter (f.eks. mobiltelefoner).

Batterier



ADVARSEL

- Det kan være livsfarligt at sluge batterier. Opbevar batterierne, så små børn ikke kan få fingre i dem. Søg straks læge, hvis et barn kommer til at sluge et batteri.
- Undlad at kaste batterier ind i ilden. Eksplosionsfare!



VIGTIGT!

- Batterier må ikke oplades eller reaktiveres med andre midler, de må ikke skilles ad eller kortsluttes.
- Tag batterierne ud, hvis de ikke bruges i længere tid. Så undgår du skader, der skyldes udløbet væske.

Reparation



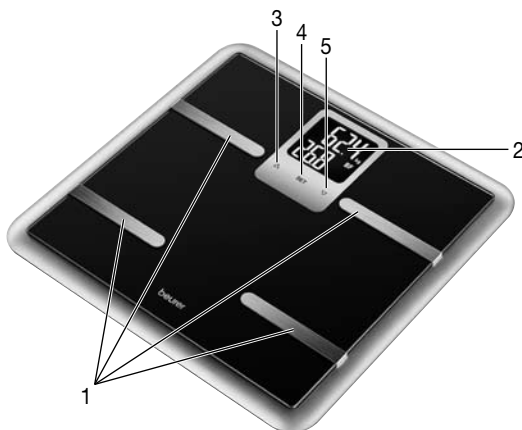
VIGTIGT!

- Undlad at åbne eller reparere på produktet, da dets korrekte funktion derved ikke længere kan garanteres. Forsøger du alligevel at reparere produktet på egen hånd, bortfalder garantien.
- Henvend dig til kundeservice eller en autoriseret forhandler, hvis reparationer skulle blive nødvendige.

4. Beskrivelse af produktet

Oversigt

1. Elektroder
2. Display
3. Op-knap
4. SET-knap
5. Ned-knap



5. Ibrugtagning

Isætning af batterier

Træk, hvis den forefindes, batteri-isoleringsstrimlen på batterirummets dæksel af og fjern batteriets beskyttelsesfolie og sæt batteriet i med korrekt polaritet. Tag batteriet helt ud og sæt det ind igen, hvis vægten ikke virker.

Ændring af vægtenhed

Ved levering er vægten indstillet til enhederne „cm“ og „kg“. På bagsiden af vægten findes en omskifter, hvor du kan skifte mellem „inch“, „pund“ og „Stones“ (lb, St).

Opstilling af vægt

Stil vægten på et plant, fast underlag (ikke tæppe). Det faste underlag er forudsætningen for en korrekt måling.

Tænd for vægten

Slå kort, kraftigt og hørbart på vægten med foden for at aktivere vibrationssensoren!

6. Nærmere oplysninger

Måleprincip

Denne vægt arbejder efter B.I.A.-princippet, dvs. en bioelektrisk-impedans-analyse. En umærkelig, fuldstændig harmløs og ufarlig strøm gør det muligt at bestemme kropsprocenterne i løbet af få sekunder. Ved hjælp af denne måling af elektrisk modstand (impedans) samt indberegning af konstanter og individuelle værdier (alder, højde, køn, aktivitetsniveau) er det muligt at bestemme kropsfedtprocenten og andre af kroppens størrelser.

Muskelvæv og vand har en god elektrisk ledningsevne og dermed en mindre modstand. Derimod har knogler og fedtvæv en ringe ledningsevne, da fedtcellerne og knoglerne på grund af en meget stor modstand næsten ikke leder strøm.

Vær opmærksom på, at de værdier, som diagnosevægten beregner, kun udgør en tilnærmelse til kroppens medicinske, reelle analyseværdier. Kun en speciallæge kan med medicinske metoder (fx computertomografi) bestemme kropsfedt, kropsvæske, muskelprocent og knoglebygning nøjagtigt.

Generelle tips

- Vej dig så vidt muligt på et fast tidspunkt af dagen (helst om morgenen), efter toiletbesøg, fastende og uden tøj på, så du opnår sammenlignelige resultater.

- Vigtigt i forbindelse med målingen: Beregningen af kropsfedt må kun ske i barfodet tilstand og kan med fordel foretages med let fugtede fodsåler. Helt tørre eller meget hårde fodsåler kan give utilfredsstillende resultater, da deres ledningsevne er for ringe.
- Stå rankt og stille under målingen.
- Vent nogle sekunder efter uvant fysisk anstrengelse.
- Vent ca. 15 minutter, efter at du er stået op, så væsken i kroppen kan fordele sig.
- Det er vigtigt, at det kun er den langsigtede trend, der tæller. Som regel er væsketab årsagen til kortvarige vægtafvigelse inden for få dage, men kropsvæske spiller en vigtig rolle for velværet.

Begrænsninger

Ved beregningen af kropsfedt og de andre værdier kan der forekomme afvigende og ikke-plausible resultater hos:

- børn under ca. 10 år,
- eliteidrætsfolk og bodybuildere,
- gravide,
- personer med feber, i dialysebehandling, med væskeophobning eller knogleskørhed,
- personer, der tager kardiovaskulær medicin (for hjerte og karsystem),
- personer, der tager karudvidende eller karindsnævrende medikamenter,
- personer med betydelige anatomiske afvigelser mht. benene i forhold til den samlede kropshøjde (betydeligt større eller mindre benlængde).

7. Indstilling

Før du tager vægten i brug, skal du indtaste dine data.

Ved levering er vægten indstillet til enhederne „cm“ og „kg“. På bagsiden af vægten findes en omskifter, hvor du kan skifte mellem „inch“, „pund“ og „Stones“ (lb, St).

Indstilling af brugerdata

For at kunne bestemme din kropsfedtprocent og andre kropsværdier skal du lagre de personlige brugerdata.

Vægten har 10 brugershukommelser, hvor f.eks. familiemedlemmer kan gemme deres personlige indstillinger og hente dem igen.

- Tænd vægten og vente, indtil „0.0 kg“ vises i displayet.
- Start indstillingen med knappen SET. Den første hukommelsesplads blinker på displayet.
- Vælg den ønskede hukommelsesplads med ▲ eller ▼-knappen og bekræft med SET-knappen.
- Du kan nu foretage følgende indstillinger:

Brugerdata	Indstillingsværdier
Hukommelsesplads	1 til 10
Kropsstørrelse	100 til 220 cm (3' 3,5" til 7' 2,5")
Alder	10 til 100 år
Køn	mand (♂), kvinde (♀)
Aktivitetsgrad	1 til 5

- Ændring af værdier: Tryk på ▲ eller ▼, eller hold en af dem inde for at køre værdierne hurtigt igennem.
- Bekræftelse af indtastninger: Tryk på SET.
- Når værdierne er indstillet, vises „0.0 kg“ i displayet.
- Derefter er vægten klar til vejning. Når du ikke foretager nogen vejning, slukker vægten automatisk efter nogle sekunder.

Aktivitetsniveauer

Når aktivitetsniveauet vælges, er det aktiviteten set på mellemlangt og langt sigt, der er afgørende.

Aktivitetsniveau	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Ring: få og lette fysiske anstrengelser (fx gåture, let hvearbejde, gymnastiske øvelser).
3	Moderat: fysiske anstrengelser, mindst 2 til 4 gange om ugen, 30 minutter pr. gang.
4	Høj: fysiske anstrengelser, mindst 4 til 6 gange om ugen, 30 minutter pr. gang.
5	Meget høj: intensive fysiske anstrengelser, intensiv træning eller hårdt fysisk arbejde, dagligt, mindst 1 time pr. gang.

Først når alle parametre er indtastet, kan kroppens fedtprocent og andre værdier registreres.

8. Udførelse af målinger

Stil vægten på et plant, fast underlag (ikke tæppe). Det faste underlag er forudsætningen for en korrekt måling.

Kun vejning

Slå kort, kraftigt og hørbart på vægten med foden for at aktivere vibrations-sensoren!

På displayet vises som selvtest „8888“ (Fig. 1), indtil „0.0 kg“ (Fig. 2) vises.

Nu er vægten klar, og du kan veje dig. Stil dig på vægten. Stå helt stille med vægten fordelt jævnt på begge fødder. Vægten begynder vejningen med det samme.



Fig. 1

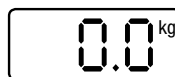


Fig. 2

Vejning og diagnose

- Tænd for vægten, og vent, indtil den viser „0.0 kg“ (Fig. 2).
- Vælg ved at trykke flere gange på tasterne ▲ og ▼ den lagringsplads, hvor du vil gemme dine personlige basisdata. Disse vises så efter hinanden, indtil der vises „0.0 kg“.
- Træd op på vægten med bare fødder, og sørg for at stå roligt og med en ensartet vægtfordeling med begge fødderne på elektroderne af specialstål.

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

Målingen begynder med det samme. Under målingen vises „0000“ (Fig. 3).

Kort derefter vises måleresultatet.



Fig. 3

Displayet viser følgende:

1. Vægt i kg
2. Kropsfedt i % BF
3. Kropsvand i % ≈
4. Muskelandel i % ⇄
5. Knoglemasse i kg ⇄
6. Grundomsætning i kcal
7. Aktivitetsomsætning i kcal 🏃

Sådan slukker du for vægten

Vægten slukker automatisk efter ca. 10 sekunder.

9. Vurdering af resultater

Kropsfedtprocent

Vurderingen af kropsfedtet vises ved hjælp af en bjælke under vægtangivelsen.

Nedenstående kropsfedtværdier i % er ment som vejledning (yderligere informationer fås hos lægen!)

Mænd



Alder	Lav	Normal	Høj	Meget høj
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 %

Kvinder



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

Hos sportsfolk finder man tit en lavere værdi. Alt efter sportsgren, træningsintensitet og fysisk konstitution kan der opnås værdier, som er endnu lavere end de angivne vejledende værdier.

Men vær opmærksom på, at ekstremt lave værdier kan være forbundet med sundhedsrisici.

Kropsvæskeprocent

Den procentvise andel af kropsvæske ligger normalt inden for følgende områder:

Mænd

Alder	Dårligt	Godt	Særdeles godt
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Kvinder

Alder	Dårligt	Godt	Særdeles godt
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Kropsfedt indeholder en relativt lille mængde vand. Derfor kan personer, hos hvem andelen af kropsfedt i kropsvæsken er høj, ligge under de vejledende værdier. Hos personer, der dyrker udholdenhedssport, kan de vejledende værdier derimod overskrides pga. lave fedtprocenter og en høj muskelprocent.

Beregningen af kropsvæske med denne vægt er ikke egnet til at drage medicinske konklusioner fx om aldersbetingede væskeophobninger. Spørg i givet fald din læge. Det gælder altid om at tilstræbe en høj kropsvæskeprocent.

Muskelprocent

Den procentvise muskelandel ligger normalt inden for følgende områder:

Mænd

Alder	Lav	Normal	Høj
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 %

Kvinder

Alder	Lav	Normal	Høj
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 %

Knoglemasse

Vores knogler gennemgår i lighed med resten af vores krop naturlige opbygnings-, nedbrydningsog ældningsprocesser. Knoglemassen forøges hastigt i børneårene og når maksimum ved 30-40 års alderen. Derefter mindskes knoglemassen igen, efterhånden som man bliver ældre. Med en sund kost (især calcium og D-vitamin) og regelmæssig motion kan du et stykke hen ad vejen modvirke denne nedbrydning.

Med en målrettet opbygning af musklerne kan du styrke din knoglebygnings stabilitet yderligere. Vær opmærksom på, at denne vægt ikke viser knoglernes calciumindhold, men beregner vægten af alle knoglernes bestanddele (organiske stoffer, uorganiske stoffer og vand). Det er næppe muligt at påvirke knoglemassen, men den varierer en smule inden for de påvirkende faktorer (vægt, højde, alder, køn). Der findes ingen anerkendte retningslinjer eller anbefalinger.



OBS!

Undgå at forveksle knoglemasse med knogletæthed. Knogletætheden kan kun bestemmes gennem en medicinsk undersøgelse (fx computertomografi, ultralyd). Derfor kan denne vægt ikke bruges til at drage konklusioner om ændringer af knoglerne og knoglernes hårdhed (fx knogleskørhed).

BMR

Grundomsætning (BMR = Basal Metabolic Rate) er den energimængde, som kroppen i fuld hviletilstand har brug for til opretholdelse af sine basisfunktioner (f.eks. når man ligger i sengen i 24 timer). Denne værdi er i det væsentlige afhængig af vægt, kropsstørrelse og alder. Værdien vises på diagnosevægten med enheden kcal/dag, og beregnes ved hjælp af den videnskabeligt anerkendte Harris-Benedict-formel. Denne energimængde har din krop som minimum brug for og skal i form af næring tilføres kroppen igen. Hvis du i længere tid indtager mindre energi, kan dette medføre sundhedsskadelig tilstand.

AMR

Arbejdsstofskiftet (AMR = Active Metabolic Rate) er den energimængde, som kroppen i aktiv tilstand forbruger pr. dag. Et menneskes energiforbrug stiger med tiltagende fysisk aktivitet og bestemmes i diagnosevægten vha. det indtastede aktivitetsniveau (1–5).

For at holde den aktuelle vægt skal man tilføre kroppen den forbrugte energi igen i form af mad og drikke. Hvis der over en længere periode tilføres mindre energi, end der forbruges, henter kroppen hovedsageligt den manglende energi fra de opbyggede fedtdepoter, så vægten falder. Hvis der derimod over en længere periode tilføres mere energi end det beregnede arbejdsstofskifte (AMR), er kroppen ikke i stand til at forbrænde den overskydende energi, og så lagres overskuddet i kroppen som fedt, så vægten stiger.

Tidsmæssig sammenhæng mellem resultaterne



Vær opmærksom på, at det kun er den langsigtede trend, der har betydning. Kortsigtede vægtafviselser inden for få dage skyldes som regel væsketab.

Tydningen af resultaterne sker ud fra ændringerne i den samlede vægt og i kropsfedt-, kropsvæske- og muskelprocenterne samt ud fra den tidsperiode, disse ændringer strækker sig over. Der skal skelnes mellem hurtige ændringer inden for dage, ændringer på mellemlangt sigt (inden for uger) og ændringer på langt sigt (måneder).

Som grundregel kan gælde, at kortvarige ændringer i vægten næsten udelukkende er udtryk for ændringer i væskeindholdet, mens ændringer på mellemlangt og langt sigt også kan angå fedt- og muskelprocenten.

- Hvis vægten kortvarigt falder, mens kropsfedtprocenten stiger eller forbliver den samme, skyldes det blot, at du har tabt væske – fx efter træning, saunabesøg eller en slankekur, der kun tilsigter et hurtigt vægttab.
- Hvis vægten stiger på mellemlangt sigt, mens kropsfedtprocenten falder eller forbliver den samme, er det derimod muligt, at du har opbygget værdifuld muskelmasse.
- Hvis vægten og kropsfedtprocenten falder samtidigt, virker din slankekur – du taber fedtmasse.
- Ideelt understøtter du din slankekur med fysisk aktivitet, fitness- eller styrketræning. Dermed kan du øge din muskelprocent på mellemlangt sigt.
- Kropsfedt, kropsvæske og muskelprocenter må ikke adderes (muskelvæv indeholder også bestanddele af kropsvæske).

10. Sådan skifter du batterier

Vægten er udstyret med en „Visning af batteriskift“. Når vægten benyttes med for svage batterier vises „Lo“ i displayfeltet, og vægten slukker automatisk. Batteriet skal i så fald udskiftes (3 x 1,5 V AAA).



Bemærk:

- Brug altid batterier af samme type, mærke og kapacitet, når der skiftes batteri.
- Brug ikke genopladelige batterier.
- Brug batterier, der ikke indeholder tungmetaller.

11. Rengøring og pleje af produktet

Produktet bør rengøres engang imellem.

Brug en fugtig klud til rengøringen. Ved behov kan du komme lidt opvaskemiddel på kluden.



VIGTIGT!

- Brug aldrig skræppe opløsnings- eller rengøringsmidler!
- Sænk aldrig produktet ned under vand!
- Undlad at rengøre produktet i opvaskemaskinen!

12. Bortskaffelse

Batterier og akkumulatører hører ikke sammen med det almindelige husholdningsaffald. Som forbruger har du ifølge loven pligt til at tilbagelevere brugte batterier. Du kan aflevere dine gamle batterier på de offentlige indsamlingssteder i din kommune og overalt, hvor der sælges batterier af den pågældende type.



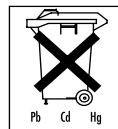
Bemærk:

Batterier, der indeholder forurenende stoffer, er mærket på følgende måde:

Pb = batteriet indeholder bly,

Cd = batteriet indeholder cadmium,

Hg = batteriet indeholder kviksølv.



Af hensyn til miljøet må vægten inklusive batterierne ved slutningen af sin levetid ikke fjernes sammen med det almindelige husholdningsaffald. Produktet kan bortskaffes på en affaldsstation.

Bortskaf materialerne i henhold til din kommunes regler herfor.

Bortskaf produktet i henhold til EF-direktiv 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) om affald af elektrisk og elektronisk udstyr.



Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.

13. Hvad gør jeg, hvis der er problemer?

Hvis vægten registrerer en fejl under vejningen, vises følgende:

Displayvisning	Årsag	Afhjælpning
Err 1	Den maksimale bæreevne på 150 kg blev overskredet.	Belast kun vægten indtil 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb).
	Fedtprocenten ligger udenfor det målbare område (mindre end 5 % eller større end 50 %).	Gentag målingen med bare fødder eller gør eventuelt fodsålerne lidt fugtige.
Lo	Batterierne i vægten er næsten tomme.	Udskift vægtens batterier.
Err 2	Vægten har forkert nulpunkt.	Afvent, indtil vægten igen slukkes. Aktiver nu vægten korrekt, afvent „0.0 kg“, og gentag så vejningen.
8888	Selvtest	Stil vægten på et jævnt, fast underlag, og afvent „0.0 kg“.

Kära/kära kund,

vi är glada över att du har bestämt dig för att köpa en produkt ur vårt sortiment. Vårt namn står för kvalitativa och noggrant testade kvalitetsprodukter inom värme, vikt, blodtryck, kroppstemperatur, puls, mjuk terapi, massage och luft.

Var god läs noggrant igenom denna bruksanvisning, spara den för framtida användning, se till att den är tillgänglig för andra användare och följ anvisningarna. Med hjälp av den här diagnosvågen får du ett viktigt hjälpmedel för att hålla hälsan.

Med vänlig rekommendation
ditt Beurer-team

1. Bör läsas

Apparatens funktioner

Den här digitala diagnosvågen är avsedd för vägning och för beräkning av en personlig hälsoprofil. Vågen är endast avsedd för privat bruk.

Vågen har följande diagnosfunktioner som kan användas av upp till 10 personer:

- mätning av kroppsvikt,
- information om andel kroppsfett,
- andel vatten i kroppen,
- andel muskler,
- benmassa samt,
- grund- och aktivitetsomsättning.

Dessutom har vågen följande funktioner:

- tolkning av kroppsfettsvärdet,
- ställ in vågen på kilo („kg“), pund („lb“) eller stone („st“),
- automatisk avstängningsfunktion,
- batteriindikator vid svaga batterier.

2. Teckenförklaring

Följande symboler används i bruksanvisningen:



WARNING Varningshänvisning för skaderisker eller hälsorisker.



OBS! Säkerhetshänvisningar till möjliga skador på apparaten/tillbehör.



Anvisning Anvisning på viktig information.

3. Säkerhetsanvisningar

Läs noggrant igenom denna bruksanvisning och spara den för framtida bruk. Se till att den är tillgänglig också för andra användare och följ anvisningarna.



WARNING

- **Vågen får inte användas av personer med medicinska inplantat (t.ex. pacemaker). Vågen kan inverka på deras funktion.**
- Får inte användas av gravida.
- Placera inte fötterna på bara ena sidan av vågen: Risk för tippning!
- Låt inte barn leka med förpackningsmaterialet (risk för kvävning).
- Varning, kliv inte upp på vågen med våta fötter, och ställ dig inte på vågen om ovasidan är blöt – halkrisk!



Anvisningar för hantering av batterier

- Batterier som sväljs kan leda till livshotande skador. Förvara batterier och vågen utom räckhåll för små barn. Om ett batteri sväljs ska läkare omedelbart uppsökas.
- Byt ut samtliga batterier vid samma tillfälle.

- Byt alltid ut alla batterier vid samma tillfälle och använd batterier av samma typ.
- Batterierna går inte att ladda och får inte reaktiveras på annat sätt, tas isär, kastas i elden eller kortslutas.
- Ett läckande batteri kan orsaka skador på apparaten. Om vågen inte används under en längre tid ska batterierna tas ur batterifacket.
- Om ett batteri läcker ska batterifacket rengöras med en torr trasa. Skyddshandskar ska bäras vid rengöringen.
- Batterier kan innehålla giftiga ämnen som skadar hälsan och miljön. Avfallshantera därför ovillkorligen batterierna i enlighet med gällande miljöstadgar. Kasta aldrig batterierna i det vanliga hushållsavfallet.



Allmänna anvisningar

- Apparaten är endast avsedd för privat bruk, inte för medicinskt eller kommersiellt.
- Tänk på att mindre mätvariationer kan förekomma av tekniska skäl då detta inte är en krönt våg avsedd för professionellt, medicinskt bruk.
- Vågens maximala belastning är 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). Vid vägning och bestämning av benmassa visas resultatet i steg om 100 g (0,2 lb).
- Mätningarna av kroppsfett, kroppsvatten och andel muskler visas i 0,1 %-steg.
- Kaloribehovet visas i steg om 1 kcal.
- Vågen är fabriksinställd på „cm“ och „kg“. Följ anvisningarna i kapitlet „Inställning“ för att välja andra måttenheter.
- Placera vågen på ett plant, fast underlag; ett fast underlag är en förutsättning för att mätningarna ska bli exakta.
- Utsätt inte apparaten för stötar, fukt, damm, kemikalier, starka temperaturväxlingar och ställ den inte för nära värmekällor (ugnar, värmeelement).
- Reparationer ska utföras av Beurers serviceavdelning eller en auktoriserad återförsäljare. Kontrollera och byt alltid batterier innan du reklamerar vågen.
- Alla vägar uppfyller EG-riktlinje 2004/108/EG. Kontakta vår kundtjänst eller en återförsäljare om du har andra frågor om våra produkter.
- Observera att sensorknapparna reagerar på ledande föremål (t.ex. metall eller ett vattenfyllt kärl).

Förvaring och skötsel

Apparatens livslängd och precision är beroende av varsamt hanterande.



OBS!

- Apparaten bör då och då rengöras. Använd inga skarpa rengöringsmedel och håll aldrig apparaten under vatten.
- Se till att ingen vätska hamnar på vågen. Doppa aldrig vågen i vatten. Spola aldrig av den under rinnande vatten.
- Ställ inga föremål på vågen då den inte används.
- Skydda vågen och displayenheten mot stötar, fukt, damm, kemikalier, starka temperaturväxlingar och låt dem inte stå för nära värmekällor (kaminer, värmeelement). Tryck inte på knapparna med våld eller med spetsiga föremål.
- Utsätt inte vågen för höga temperaturer eller starka elektromagnetiska fält (t ex mobiltelefoner).

Batterier



WARNING

- Batterier som sväljs kan leda till livshotande skador. Batterierna förvaras oåtkomligt för barn. Om ett batteri sväljs måste läkarvård uppsökas.
- Kasta inte batterierna i eld. Explosionsrisk!



OBS!

- Batterierna får inte laddas upp eller reaktiveras med andra medel, tas isär eller kortslutas.
- Ta ur batterierna då apparaten inte ska användas under en längre period. På detta sätt undviker du skador som kan uppstå om batteriet skulle bli gammalt.

Reparation



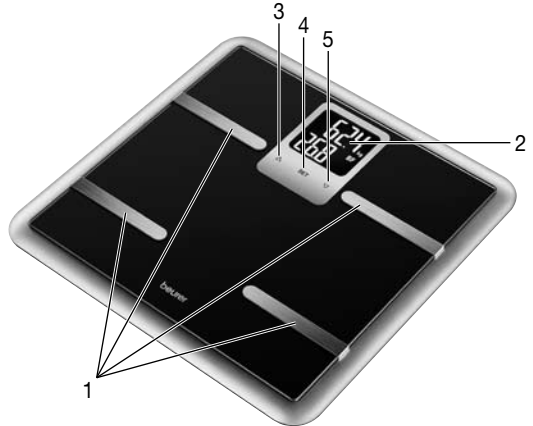
OBS!

- Du får inte på några villkor öppna eller reparera apparaten, eftersom felfri funktion då ej längre garanteras. Vid nonchaling av detta gäller inte garantin.
- Vänd dig till kundservice eller till en auktoriserad återförsäljare för reparationer

4. Apparatbeskrivning

Översikt

1. Elektroder
2. Display
3. „Upp“-knapp
4. „Set“-knapp
5. „Ner“-knapp



5. Idrifttagande

Lägg i batterierna

Om det finns en batteriisoleringsremsa vid locket till batterifacket, dras denna bort. Om så ej är fallet, avlägsnas skyddsfolien från batteriet, och batteriet sätts i med polerna åt rätt håll. Om vågen inte fungerar, tar du ut batterierna helt och sätter sedan i dem igen.

Ändra viktenhet

Vid leverans är vågen inställd på enheterna „cm“ och „kg“. På vågens baksida finns en omställare, med vars hjälp man kan ställa vågen på „inch“, „Pfund“ och „Stones“ (lb, St).

Installera vågen

Stil vægten på et plant, fast underlag (inte på en matta). Det faste underlag er forudsætningen for en korrekt måling.

Sätta på vågen

Trampa ner kort, bestämt och hörbart med foten på vågen för att aktivera skakningssensorn!

6. Information

Mätprincipen

Vågen arbetar efter B.I.A.-principen (bioelektrisk impedansanalys). Denna mätprincip gör det möjligt att inom några få sekunder bestämma kroppens sammansättning genom en omärkbar och ofarlig ström. Genom att mäta det elektriska motståndet (impedansen) och ta hänsyn till konstanter och enskilda värden (ålder, storlek, kön, aktivitetsgrad) kan andelen kroppsfett och andra andelar av kroppen analyseras. Muskelvävnad och vatten har bra elektrisk ledningsförmåga och därmed lågt elektriskt motstånd. Skelett och fettvävnad har däremot liten elektrisk ledningsförmåga, eftersom fettceller och ben har så högt elektriskt motstånd att de knappt leder ström.

Observera att de mätvärden som diagnosvågen ger bara ligger i närheten av de medicinska, verkliga analysvärdena av kroppen. En exakt bestämning av kroppsfett, kroppsvatten, andel muskler och skelett måste göras av en specialistläkare med medicinska metoder (t.ex. datortomografi).

Allmänna tips

- Försök att väga dig vid samma tid på dygnet (helst på morgonen), efter toalettbesök, utan att ha ätit och utan kläder, för att få jämförbara resultat.
- Viktigt vid mätningen: Bedömning av kroppsfett kan bara göras om du väger dig barfota eller med lätt fuktade fötter. Helt torra fötter eller fotsulor med mycket förhårdnader kan leda till felaktiga mätresultat, eftersom ledningsförmågan reduceras.

- Stå rak i ryggen och var stilla medan mätningen pågår.
- Vänta några timmar med att väga dig efter ovanligt stora kroppsliga ansträngningar.
- Vänta med att väga dig i 15 minuter efter att du stigit upp ur sängen, för att kroppsvattnet ska hinna fördela sig.
- Det är viktigt att du bara bedömer den långsiktiga trenden. Som regel beror kortare viktförändringar på vätskeförluster under några dagar; kroppsvattnet spelar emellertid en viktig roll för ditt välbefinnande.

Begränsningar

Vid bedömning av kroppsfett och andra mätvärden kan avvikande och ickeplausibla mätvärden förekomma för:

- barn under ca 10 år,
- personer som ägnar sig åt uthållighetssporter och kroppsbyggare,
- gravida,
- personer med feber, personer som går i dialysbehandling, personer med ödemsymptom eller osteoporos,
- personer som tar kardiovaskulära mediciner (som påverkar hjärtat och blodomloppet),
- personer som tar mediciner som vidgar resp. krymper blodkärlen,
- personer som har ärftliga anatomiska bendifekter som påverkar kroppens längd (benens längd är avsevärt kortare eller längre).

7. Inställning

Innan du börjar använda vågen ska du mata in dina data.

Vid leverans är vågen inställd på enheterna „cm“ och „kg“. På vågens baksida finns en omställare, med vars hjälp man kan ställa vågen på „inch“, „Pfund“ och „Stones“ (lb, St).

Inställning av användardata

För att vågen ska kunna bestämma andelen kroppsfett och andra mått, måste du mata in dina personliga användardata.

Vågen har plats för 10 användarprofiler, där du och till exempel din familj kan lagra era personliga inställningar och öppna dem närsomhelst.

- Slå på vågen. Vänta tills displayen visar „0,0 kg“.
- Starta inställningen med knappen SET. På displayen blinkar den första minnesplatsen.
- Välj önskad minnesplats med knappen ▲ eller ▼ och bekräfta med knappen SET.
- Nu kan du utföra följande inställningar:

Användardata	Inställningsvärden
Minnesposition	1 till 10
Kroppslängd	100 till 220 cm (3' 3,5" til 7' 2,5")
Ålder	10 till 100 år
Kön	man (♂), kvinna (♀)
Aktivitetsgrad	1 till 5

- Ändra värden: Tryck på ▲ eller ▼. Håll knappen intryckt för att inställningsprocessen ska gå snabbare.
- Bekräfta inmatningarna: Tryck på knappen SET.
- Efter att värdena ställts in framträder „0,0 kg“ på displayen.
- Därefter är vågen redo för vägning. Om du inte ställer dig på vågen, stängs den av automatiskt efter några sekunder.

Aktivitetsgrad

När du väljer aktivitetsgrad ska du ha ett medellångt eller långsiktigt perspektiv.

Aktivitetsgrad	Kroppsaktivitet
1	Ingen.
2	Liten: Små och lätta ansträngningar (t.ex. promenader, lättare trädgårdsarbete, gymnastiska övningar).
3	Medelstor: Kroppsaktiviteter, minst 2 till 4 gånger i veckan i minst 30 minuter per tillfälle.
4	Stor: Kroppsaktiviteter 4 till 6 gånger i veckan i minst 30 minuter per tillfälle.
5	Mycket stor: Intensiva kroppsaktiviteter, intensiv träning eller hårt kroppsarbete, dagligen, i minst 1 timme per tillfälle.

Först då alla parametrar matats in kan kroppsfett och de andra värdena visas.

8. Genomförande av mätning

Stil vægten på et plant, fast underlag (inte på en matta). Det faste underlag er forudsætningen for en korrekt måling.

Endast vägning

Trampa ner kort, bestämt och hörbart med foten på vågen för att aktivera skakningssensorn!

På displayen visas först „8888“ som ett självtest (Bild 1) och sedan „0.0 kg“ (Bild 2). Nu är vågen redo för vägning. Ställ dig på vågen. Stå stilla på vågen med vikten lika fördelad på bägge benen. Vägningen startar direkt.



Bild 1

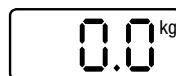


Bild 2

Vägning, diagnosförfarande

- Sätt på vågen och vänta tills „0.0 kg“ visas (Bild 2).
- Välj det minne där dina personliga värden är sparade genom att trycka på knapparna ▲ respektive ▼ flera gånger. Dessa visas då efter varandra, och sedan visas „0.0 kg“.
- Ställ dig barfota på vågen och se till att du står med båda fötterna på stålelektrodena. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad.

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


Vägningen startar direkt. Under mätningen visas „0000“ (Bild 3).

Strax därefter visas mätresultatet.



Bild 3

Följande visas på displayen:

1. Vikt i kg
2. Kroppsfett i % BF
3. Kroppsvatten i % ≈
4. Muskelandel i % ⇄
5. Benmassa i kg ⇄
6. Basal kaloriomsättning i kcal
7. Omsättning vid aktivitet i kcal 

Stänga av vågen

Vågen stängs av automatiskt efter cirka 10 sekunder.

9. Bedömning av resultat

Andel kroppsfett

Värdena för kroppsfett visas i ett stapeldiagram under vikten.

Följande kroppsfettsvärden i % ger dig en uppfattning (för mer information kontaktar du din läkare!).

Man



Ålder	lite	normalt	mycket	väldigt hög
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Kvinna



Ålder	lite	normalt	mycket	väldigt hög
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 %

För idrottare ska ofta ett lägre värde anges. Beroende på idrottsgren, intensitet i träningen och kroppsbyggnad kan värden nås som ligger under de angivna riktvärdena. Observera att extremt låga värden kan vara tecken på hälsorisker.

Andel kroppsvatten

Andelen kroppsvatten i % ligger normalt sett inom följande område:

Man

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

Kvinna

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Kroppsfett innehåller relativt lite vatten. Därför kan personer med hög andel kroppsfett i kroppsvattnet ligga under riktvärdena. För personer som utövar uthållighetssporter kan riktvärdena överskridas p.g.a. att deras kroppar har liten andel fett och hög andel muskler.

Kroppsvattenbestämningen är inte avsedd för medicinska slutsatser beträffande t.ex. åldersrelaterad vattenansamling. Rådfråga alltid en läkare. Som princip gäller att du ska ha en hög andel kroppsvatten.

Andel muskler

Andelen muskler i % ligger normalt sett inom följande områden:

Man

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

Kvinna

Ålder	lite	normalt	mycket
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

Skelettets vikt

Vårt skelett genomgår precis som andra delar av kroppen en naturlig tillväxt-, nedbrytnings- och föråldringsprocess. Skelettets vikt ökar kraftigt under barndomen och når sitt maximum mellan 30 och 40 år.

I takt med att man åldras bryts därefter skelettet ned något. Genom sund kosthållning (framförallt genom kalcium och vitamin D) och regelbunden motion kan nedbrytningen delvis motverkas. Genom målinriktad muskelträning kan du stärka skelettets stabilitet. Observera att vågen inte mäter kalciumhalten i skelettet,

utan bara meddelar hur mycket de olika delarna av skelettet väger (organiska ämnen, oorganiska ämnen och vatten). Skelettets vikt påverkas knappt, men kan variera något med vissa faktorer (vikt, storlek, ålder, kön). Det finns inga andra riktlinjer eller rekommendationer.



OBSERVERA:

Förväxla inte skelettets vikt med skelettets tjocklek. Skelettets tjocklek kan bara bestämmas genom en medicinsk undersökning (t.ex. dattortomografi eller ultraljud). Därför kan vågen inte användas för att dra slutsatser om förändringar av skelettet eller skelettets hårdhet (t.ex. osteoporos).

BMR

Basalomsättningen (BMR = Basal Metabolic Rate) är den energimängd som kroppen i fullständig vila använder för att upprätthålla sina grundfunktioner (t ex när man ligger till sängs hela dygnet). Detta värde är väsentligen beroende av vikt, längd och ålder. Det anges av diagnosvågen i enheten kcal/dygn och beräknas med den vetenskapligt erkända Harris-Benedictformeln.

Denna energimängd använder din kropp under alla omständigheter, och den måste i form av näring återföras till kroppen. Om du under längre tid tillför mindre energimängd, kan detta skadligt påverka hälsan.

AMR

Omsättning vid aktivitet (AMR = Active Metabolic Rate) är den mängd energi som kroppen dagligen förbrukar vid aktivitet. En människas energiförbrukning stiger med tilltagande kroppslig aktivitet. Mata in aktivitetsgraden (1–5).

För att kroppen ska kunna hålla en specifik vikt måste lika mycket energi som konsumeras tillföras till kroppen i form av mat och dryck. Om mindre energi tillförs under en längre period kommer ändå kroppen hålla sin relativa vikt genom sina fettreserver. Om mer energi under en längre tid tillförs än omsättningen vid aktivitet (AMR) kan kroppen inte förbränna energiöverskottet, vilket leder till fettansamling och tilltagande kroppsvikt.

Tidsaspekten och resultaten



Observera att det bara är den långsiktiga trenden som har betydelse. Kortsiktiga viktavvikelser mellan några få dagar beror som regel på vätskeförluster.

Analysen av resultaten omfattar förändringar av den sammanlagda vikten och de procentuella andelarna kroppsfett, kroppsvatten och andelarna muskler, samt efter hur lång tid dessa förändringar uppstår. Snabba förändringar på några dagar ska åtskiljas från medellånga förändringar (under veckor) och långa förändringar (månader).

Som grundregel gäller att kortvariga viktändringar nästan uteslutande beror på ändringar i vattenhalten, medan medellånga och långvariga ändringar även kan bero på ändringar i andelen fett och muskler.

- Om vikten sjunker kortvarigt samtidigt som andelen kroppsfett stiger eller är oförändrad har du förlorat vatten – t.ex. genom träning, bastubad eller en diet som är inriktad på snabba viktörluster.
- Om vikten samtidigt stiger, om andelen kroppsfett sjunker eller är oförändrad kan du ha ökat i muskelmassa.
- Om både vikten och andelen kroppsfett sjunker fungerar din diet genom att du har minskat din fettmassa.
- Bästa resultatet uppnås om du kompletterar din diet med kroppsaktivitet, fitness- eller kraftträning. Därigenom kan du även öka din muskelmassa.
- Andelar kroppsfett, kroppsvatten eller muskler kan inte adderas (muskelvävnad innehåller även kroppsvatten).

10. Byta batterier

Vågen är utrustad med en batteribytestsignal. Om vågen används med alltför svaga batterier, visas „Lo“ på displayen, och vågen stängs automatiskt av. Batteriet måste då bytas (3 x 1,5 V AAA).



Anvisning:

- Använd batterier av samma typ, samma märke och samma kapacitet vid varje byte.
- Använd inte återuppladdningsbara batterier.
- Använd batterier som är fria från tungmetaller.

11. Sköta och göra rent apparaten

Apparaten bör då och då rengöras.

Använd en fuktig trasa, på vilken man applicerar litet diskmedel för rengöring.



OBS!

- Använd aldrig starka lösnings- eller rengöringsmedel!
- Nedsänk aldrig apparaten i vatten!
- Stoppa inte in apparaten i diskmaskinen!

12. Återvinning

Batterier och uppladdningsbara batterier får inte kasseras i hushållsavfallet. Som konsument har du lagstadgade skyldigheter att lämna in förbrukade batterier. Du kan lämna in gamla batterier vid kommunala avfallsstationer eller i butiker där batterier av aktuell typ säljs.



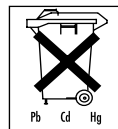
Anvisning:

De här symbolerna förekommer på batterier som innehåller skadliga ämnen:

Pb = batteriet innehåller bly,

Cd = batteriet innehåller kadmium,

Hg = batteriet innehåller kvicksilver.



Av miljöskäl får de förbrukade batterierna inte kastas i hushållsavfallet. Återvinning kan ske på motsvarande uppsamlingsplats i ditt land.

Följ de lokala föreskrifterna för avfallshantering av olika material.

Kasseraapparaten i enlighet med EG-riktlinje 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) för elektriskt och elektroniskt avfall.



Om du har frågor som rör avfallshantering ska du vända dig till ansvariga kommunala myndigheter.

13. Vad gör jag om problem uppstår?

Om vågen upptäcker ett fel vid vägningen visas följande.

Display	Orsak	Avhjälpning
Err 1	Den maximala belastningen på 150 kg har överskridits.	Vågen får högst belastas med 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb).
	Andelen fett ligger utanför det mätbara området (mindre än 5% eller mer än 50%).	Upprepa mätningen barfota eller fukta fotsulorna lätt.
Lo	Batterierna i vågen är nästan urladdade.	Byt batterier i vågen.
Err 2	Vågen är inte korrekt nollställd.	Vänta tills vågen stängs av automatiskt igen. Sätt på vågen på rätt sätt, vänta tills „0.0 kg“ visas och gör om vägningen.
8888	Självtest	Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag och vänta tills „0.0 kg“ visas.

Kjære kunde,

takk for at du valgte et av våre produkter. Vårt navn står for førsteklasses og grundig testede kvalitetsprodukter innen varme, vekt, blodtrykk, kroppstemperatur, puls, alternativ terapi, massasje og luft. Les grundig gjennom denne bruksanvisningen, oppbevar den til senere bruk, gjør den tilgjengelig for andre brukere og følg merknadene. Med denne diagnosevekten kan du gi et viktig bidrag til din egen helse.

Med vennlig hilsen
Beurer-teamet

1. For å bli kjent

Apparatets funksjoner

Denne digitale kroppsanalysevekten brukes for å finne ut vekt og kroppsdata. Vekten er beregnet for personlig og privat bruk.

Vekten har følgende diagnosefunksjoner, som kan brukes av inntil ti personer:

- kroppsvektmåling,
- utregning av kropps fettandel,
- kropps vannandel,
- muskelandel,
- benmasse,
- basalstoffskifte og aktivitetsmetabolisme.

I tillegg har vekten følgende funksjoner:

- interpretasjon av kroppens fettverdier,
- du kan bytte mellom kilo „kg“, pund „lb“ og stone „st“,
- automatisk utkoblingsfunksjon,
- indikator for batteribytte viser når batteriene begynner å bli svake.

2. Tegnforklaring

Følgende symboler forekommer i bruksanvisningen:



ADVARSEL

Advarsel ved fare for skader eller ved helseisriko.



OBS

Sikkerhetshenvisning ved mulige skader på apparatet eller tilbehør.



Merk

Henvisning til viktig informasjon.

3. Sikkerhetsanvisninger

Les grundig gjennom denne bruksanvisningen, oppbevar den til senere bruk, gjør den tilgjengelig for andre brukere og følg merknadene.



Advarsel

• **Vekten må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f. eks. pacemakere). Dette kan virke inn på implantatenes funksjon.**

- Ikke bruk vekten hvis du er gravid.
- Ikke stå på kanten av vekten: fare for velting!
- Hold barn vekk fra emballasjematerialet (kvelningsfare).
- OBS, ikke tre med våte føtter på vekten og tre heller ikke på vekten dersom overflaten er fuktig – fare for å skil!



Anvisninger for håndtering av batterier

- Batterier kan være livsfarlig hvis de svelges. Oppbevar batteriene og vekten utilgjengelig for små barn. Hvis noen skulle svelge et batteri, søk medisinsk hjelp med det samme.
- Skift ut svake batterier i tide.
- Skift alle batteriene samtidig, og bruk batterier av samme type.
- Batteriene må ikke lades opp eller reaktiveres på andre måter, tas fra hverandre, kastes inn i åpen ild eller kortsluttes.

- Batterier som lekker kan skade produktet. Ta batteriene ut av batterirommet hvis vekten ikke skal brukes på lang tid.
- Hvis et batteri lekker, bruk vernehansker og rengjør batterirommet med en tørr klut.
- Batterier kan innehold giftstoffer som er helse- og miljøskadelige. Kast derfor alltid batterier i henhold til gjeldende regler for dette. Kast aldri batterier sammen med det vanlige husholdningsavfallet.



Generelle anvisninger

- Produktet må kun brukes til privat bruk, og ikke til medisinsk eller kommersiell bruk.
- Vær oppmerksom på at måletoleranser teknisk betinget er mulig, da det ikke dreier seg om en justert vekt for profesjonell, medisinsk bruk.
- Vektens belastningsevne er maks 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). Ved måling av vekt og bestemmelse av benmasse blir resultatene vist i trinn på 100 g (0,2 lb).
- Målingene av kroppsfett, kroppsvann og muskelandel vises i trinn på 0,1%.
- Kaloribehovet vises i trinn på 1 kcal.
- Når vekten leveres er den stilt inn på enhetene „cm“ og „kg“. For å stille inn vekten, se kapittelet „Innstilling“.
- Plasser vekten på et plant, fast underlag. Dette er en forutsetning for å få en korrekt måling.
- Beskytt vekten mot støt, fukt, støv, kjemikalier, sterke temperatursvingninger, og pass på at den ikke står for nær varmekilder (ovner, varmelement).
- Reparasjoner må kun utføres av Beurer kundeservice eller autorisert forhandler. Kontroller imidlertid alltid først batteriene, og skift dem ut hvis nødvendig.
- Alle vektene overholder kravene i EF-direktivet 2004/108/EF. Hvis du fremdeles har spørsmål om bruken av produktet, ta kontakt med din faghandler eller kundeservice.
- Vær oppmerksom på at sensorknappene reagerer på ledende gjenstander (f.eks. metall, skål fylt med vann ...).

Oppbevaring og vedlikehold

Apparatets levetid og nøyaktighet ved veiing avhenger av at apparatet behandles korrekt.



OBS

- Apparatet bør rengjøres av og til. Ikke bruk noen sterke rengjøringsmidler og hold aldri apparatet under vann.
- Pass på at det ikke kommer væske på vekten. Dypp aldri vekten i vann. Skyll den aldri i rennende vann.
- Sett ingen gjenstander på vekten når den ikke er i bruk.
- Beskytt apparatet og betjeningsdelen mot støt, fuktighet, støv, kjemikalier, sterke temperatursvingninger og mot varmekilder som er for nær (ovner, varmelegemer). Trykk ikke på tastene med makt eller med spisse gjenstander.
- Ikke utsett vekten for høye temperaturer eller sterkt elektromagnetiske felter (f.eks. mobiltelefoner).

Batterier



ADVARSEL

- Batterier kan være livsfarlig hvis de svelges. Oppbevar batterier utilgjengelig for små barn. Hvis en person eller et barn har svelget et batteri, må lege straks oppsøkes.
- Kast ikke batterier i åpen ild. Eksplosjonsfare!



OBS

- Batterier skal ikke tas fra hverandre, kortsluttes, lades eller reaktiveres ved hjelp av andre midler.
- Ta ut batteriene når apparatet ikke skal brukes over en lengre tid. Slik unngår du skader som kan oppstå hvis batteriene begynner å lekke.

Reparasjon



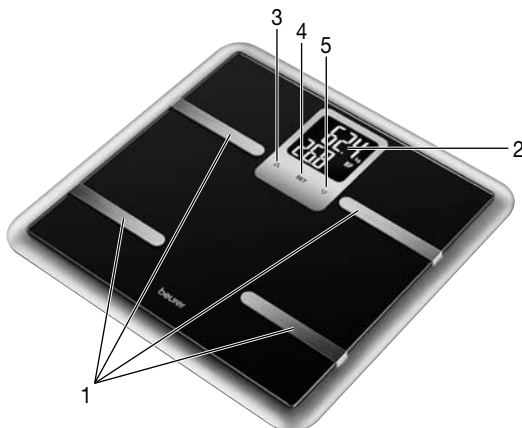
OBS

- Du må under ingen omstendigheter åpne eller reparere apparatet, fordi det da ikke lenger er garantert at apparatet virker som det skal. Ved uautoriserte inngrep oppheves garantien.
- Henvend deg til kundeservice eller en autorisert forhandler ved reparasjoner.

4. Apparatbeskrivelse

Oversikt

1. Elektroder
2. Display
3. Opp-knapp
4. Set-knapp
5. Ned-knapp



5. Slik kommer du i gang

Innsetting av batterier

Trekk eventuelt av batteri-isolasjonsstripen på batteriromlokket eller ta vekk beskyttelsesfolien på batteriet og sett det inn med polene i riktig retning. Hvis vekten ikke viser noen funksjon, ta batteriet helt ut og sett det inn igjen.

Endre vektenhet

I leveringstilstand er vekten innstilt på enhetene „cm“ og „kg“. På baksiden av vekten finnes det en bryter som kan brukes til å skifte til „tommer“, „pund“ og „stones“ (lb, st).

Oppstilling av vekten

Sett vekten på et plant fast gulv, fast gulvbelegg er forutsetning for en korrekt måling.

Slå på vekten

Slå med foten hørbart, kort og kraftig og godt hørbart på vekten for å aktivere vibrasjonssensoren!

6. Informasjon

Måleprinsippet

Denne vekten fungerer etter BIA-prinsippet, eller bioelektrisk impedansanalyse. Dette gjør det mulig å bestemme andelen av kroppsfett etc. i løpet av noen få sekunder ved hjelp av en umerkelig og helt ufarlig strøm. Ved hjelp av denne målingen av den elektriske motstanden (impedansen), og ved å ta konstanter og individuelle verdier (alder, høyde, kjønn, aktivitetsnivå) med i beregningen, kan kroppsfettandelen og andre størrelser i kroppen beregnes.

Muskelvev og vann har god elektrisk ledeevne, og gir derfor liten motstand. Benog fettvev har derimot liten ledeevne, da fettceller og benceller har meget høy motstand og nesten ikke leder strøm i det hele tatt. Vær oppmerksom på at diagnosevekten kun gir en tilnærmet medisinsk korrekt beregning av de faktiske verdiene. En helt eksakt bestemmelse av kroppsfett, kroppsvann, muskelandel og benvev kan kun utføres av en spesiallege ved hjelp av medisinske metoder (f. eks. computertomografi).

Generelle tips

- Du bør alltid veie deg på samme tidspunkt på dagen (helst om morgenen), etter toalettbesøk, på tom mage og uten klær for å få sammenlignbare resultater.
- Viktig i forbindelse med målingen: For å kunne bestemme kroppsfettandelen må man veie seg barfott, og helst med lett fuktete fotsåler. Helt tørre fotsåler eller fotsåler med mye hornhud kan gi utilfredstillende resultater, da dette gir dårligere ledeevne.
- Stå rett opp og ned, og i ro under målingen.
- Vent noen timer hvis du har vært i fysisk aktivitet du ikke er vant til.
- Vent ca. 15 minutter etter at du er stått opp slik at vannet i kroppen kan fordele seg.
- Vær oppmerksom på at det er langtidstendenser som er av betydning. Korttidsavvik i vekten i løpet av noen få dager skyldes som regel væsketap. Kroppsvannet er imidlertid viktig for at man skal føle seg vel.

Begrensninger

Det kan oppstå avvik og upålitelige resultater i forbindelse med bestemmelsen av kroppsfett og de andre verdiene hos:

- barn under 10 år,
- toppidrettsutøvere og kroppsbyggere,
- gravide,
- personer med feber, i dialysebehandling, med ødemsymptomer eller osteoporose,
- personer som bruker kardiovaskulære medikamenter (i forbindelse med hjertekarsykdommer),
- personer som bruker blodkarutvidende eller -sammentrekkende medisin,
- personen med større anatomiske avvik med hensyn til benlengden i forhold til kroppshøyden (betydelig kortere eller lengre ben enn normalt).

7. Innstilling

Tast inn dine data før du tar vekten i bruk.

I leveringstilstand er vekten innstilt på enhetene „cm“ og „kg“. På baksiden av vekten finnes det en bryter som kan brukes til å skifte til „tommer“, „pund“ og „stones“ (lb, st).

Stille inn brukerdata

For å kunne bestemme kroppsfettandelen din og de andre verdiene, må du legge inn dine personlige brukerdata.

Vekten har ti brukerkonti med lagringsplass, der forskjellige brukere, f.eks. familiemedlemmer, kan lagre personlige innstillinger og hente dem frem igjen.

- Slå på vekten. Vent til indikeringen „0.0 kg“ blir vist.
- Start innstillingen med knappen SET. I displayet blinker den første lagringsplassen.
- Velg med knappen ▲ eller ▼ den ønskede lagringsplassen og bekreft med knappen SET.
- Nå kan du foreta følgende innstillinger:

Brukerdata	Innstillingsverdier
Minneplass	1 til 10
Kroppshøyde	100 til 220 cm (3'3,5" til 7'2,5")
Alder	10 til 100 år
Kjønn	mann (♂), kvinne (♀)
Aktivitetsgrad	1 til 5

- Endre verdi: Trykk på tasten ▲ eller ▼, eller hold tasten inne for en rask gjennomgang.
- Bekrefte inntastinger: Trykk på SET tasten.
- Etter at verdiene er blitt innstilt, vises i displayet „0.0 kg“.
- Deretter er vekten klar for måling. Hvis du ikke foretar noe måling, koples vekten automatisk ut etter noen sekunder.

Aktivitetsnivå

Når man skal velge aktivitetsnivå, er det aktivitetsnivået over tid som er avgjørende.

Aktivitetsnivå	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Lav: lite og lett fysisk aktivitet (f. eks. spaserturer, lett hagearbeid, gymnastikkøvelser).
3	Middels: fysisk aktivitet i 30 minutter minst 2 til 4 ganger om uken.
4	Høy: fysisk aktivitet i 30 minutter minst 4 til 6 ganger om uken.
5	Meget høy: intensiv fysisk aktivitet, intensiv trening eller hard fysisk arbeid i minst 1 time, hver dag.

Først når alle parametere er lagt inn, kan kroppsfett og resten av verdiene regnes ut.

8. Gjennomføre måling

Sett vekten på et plant fast gulv, fast gulvbelegg er forutsetning for en korrekt måling.

Måle kun vekt

Slå med foten hørbart, kort og kraftig og godt hørbart på vekten for å aktivere vibrasjonssensoren!

„8888“ (Fig. 1) vises som selvtest i displayet før „0.0 kg“ kommer fram (Fig. 2).

Vekten er nå klar for måling av vekten din. Still deg nå på vekten. Stå rolig på vekten ved å fordele vekten jevnt på begge bein. Vekten begynner med en gang med målingen.



Fig. 1

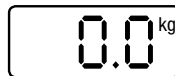


Fig. 2

Måle vekt, gjennomføre diagnose

- Slå på vekten og vent til „0.0 kg“ vises (Fig. 2).
- Trykk flere ganger på knappene ▲ eller ▼ for å velge lagringsplassen de personlige grunndataene er lagret på. Disse vises etter hverandre inntil „0.0 kg“ kommer fram i displayet.
- Trå barføtt på vekten og stå rolig med begge bein på stålelektrodene. Pass på at kroppsvekten blir jevnt fordelt.


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

Vekten begynner med en gang med målingen. Under målingen vises „0000“ (Fig. 3). Kort etter vises måleresultatet.



Fig. 3

Følgende indikatorer vises:

1. Vekt i kg
2. Kroppsfett i % BF
3. Kroppsvann i % ≈
4. Muskelandel i % ⇄
5. Beinmasse i kg ⇄
6. Kaloriomsetning i kcal
7. Omsetting av aktivitet i kcal 

Slå av vekten

Vekten slår seg av automatisk etter ca. 10 sekunder.

9. Analyse av resultater

Kroppsfettandel

Søylen under vektangivelsen gir en vurdering av kroppsfettmengden.

Deretter fremkommer det en verdi for kroppsfett i % som gir deg en retningslinje (kontakt legen din for mer informasjon!).

Mann



Alder	Lav	Normal	Høy	Meget høy
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Kvinne



Alder	Lav	Normal	Høy	Meget høy
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Hos sportsutøvere kan man ofte se en lavere verdi. Avhengig av idrettsgren, treningsintensitet og kroppsbygning kan man få verdier som ligger under de angitte referanseverdiene. Vær imidlertid oppmerksom på at svært lave verdier kan medføre en helseirisiko.

Kroppsvannandel

Andelen av kroppsvann i % ligger vanligvis innenfor følgende områder:

Mann

Alder	Dårlig	God	Meget god
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Kvinne

Alder	Dårlig	God	Meget god
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Kroppsfett inneholder relativt lite vann. Personer med høy kroppsfettandel kan derfor ligge under referanseverdiene. For utøvere av utholdenhetssidretter kan referanseverdiene overskrides på grunn av lav fettandel og høy muskelandel.

Bestemmelse av kroppsvannandelen med denne vekten egner seg ikke til å trekke medisinske konklusjoner med hensyn til f. eks. aldersbetingede vannansamlinger. Spør eventuell legen din. Generelt bør man tilstrebe en høy vannandel.

Muskelandel

Andelen av muskler i % ligger vanligvis innenfor følgende områder:

Mann

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

Kvinne

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

Benmasse

På samme måte som resten av kroppen er benmassen gjenstand for naturlige oppbygningsnedbrytnings- og aldriingsprosesser. Benmassen øker raskt mens vi er barn, og når sitt maksimum ved 30 til 40 års alder. Etter dette begynner benmassen å minske igjen. Med et sunt kosthold (særlig inntak av kalsium og vitamin D) og regelmessig fysisk aktivitet kan denne reduksjonen av benmassen til en viss grad bremses. Med en målrettet muskelbygging kan skjelettets stabilitet styrkes. Vær oppmerksom på at vekten ikke gir informasjon om kalsiuminnholdet i benmassen, men angir vekten på alle bestanddelene i benmassen (organiske stoffer, anorganiske stoffer og vann). Benmassen kan kun i liten grad påvirkes, men varierer svakt innenfor de påvirkende faktorene (vekt, høyde, alder, kjønn). Det finnes ingen anerkjente referanseverdier eller anbefalinger.



OBS:

Benmassen må ikke forveksles med bentettheten. Bentettheten kan kun bestemmes med en medisinsk undersøkelse (f. eks. computertomografi eller ultralyd). Man kan derfor ikke bruke vekten til å trekke konklusjoner med hensyn til endringer i benmassens sammensetning og hardhet (f. eks. osteoporose).

BMR

Grunnomsetningen (BMR = Basal Metabolic Rate) er den energimengden som kroppen trenger når den er fullstendig i ro for å opprettholde sine grunnfunksjoner (f.eks. når man ligger i sengen hele døgnet). Denne verdien er i det vesentlige avhengig av vekt, kroppshøyde og alder. Den blir vist på diagnosevekten i enheten kcal/dag og beregnet med den vitenskapelig anerkjente Harris-Benedict-formelen.


Kroppen din trenger denne energimengden i alle tilfeller og den må tilføres kroppen i form av næring. Hvis du over lengre tid tar til deg mindre energi, kan dette ha helsefarlige virkninger.

AMR

Aktivitetmetabolismen (AMR = Active Metabolic Rate) er den energimengden som kroppen forbruker per dag når den er aktiv. Et menneskes energiforbruk stiger når den fysiske aktiviteten øker, og beregnes med utgangspunkt i det inntastede aktivitetsnivået (1–5).

For å holde den aktuelle vekten må den forbrukte energien hele tiden tilføres kroppen igjen i form av mat og drikke. Hvis man over lengre tid tilfører kroppen mindre energi enn den forbruker henter kroppen først og fremst inn differansen ved å tære på fettreservene, og vekten går ned. Hvis det derimot over lengre tid tilføres mer energi enn den beregnede aktivitetmetabolismen (AMR) kan kroppen ikke forbrenne energioverskuddet, overskuddet lagres i kroppen som fett, og vekten øker.

Resultatenes tidsmessige sammenheng


 Vær oppmerksom på at det kun er langvarige trender som har betydning. Kortvarige vektavvik innenfor noen få dager skyldes som regel væsketap.

Analysen av resultatene tar utgangspunkt i forandringene av totalvekten og den prosentvise kropps fett-, kropps vann-, og muskelandelen, og tidsrommet som disse endringene skjer i. Det må skilles mellom hurtige endringer som skjer i løpet av noen dager, og endringer på mellomlang (uker) og lang sikt (måneder). Som grunnregel kan man si at kortvarige endringer av vekten nesten alltid skyldes endringer i mengden av vann i kroppen, mens endringer på mellomlang og lang sikt kan.

- Hvis vekten faller kortvarig selv om kropps fettandelen stiger eller blir værende på samme nivå har du kun mistet vann – f. eks. etter trening, badstubad eller en diett som utelukkende tar sikte på hurtig vekttap.
- Hvis vekten stiger på mellomlang sikt, samtidig som kropps fettandelen synker, kan du derimot ha bygget opp verdifulle muskler.
- Hvis vekten og kropps fettandelen synker samtidig betyr det at dietten din fungerer – du mister fettmasse.
- Helst bør du kombinere dietten med fysisk aktivitet, kondisjonstrening eller styrketrening. Dette vil øke muskelandelen på mellomlang sikt.
- Kropps fett, kropps vann eller muskelandeler må ikke adderes (muskelvev inneholder også bestanddeler av kropps vann).

10. Bytte av batterier


Vekten er utstyrt med en indikator for „batteriskifte“. Når vekten brukes med for svake batterier viser indikatorfeltet „Lo“, og vekten kobler seg automatisk ut. Batteriet må i dette tilfellet skiftes ut (3 x 1,5 V AAA).

-  **Merk:**
- Bruk alltid batterier av samme type, merke og med lik kapasitet når du bytter batterier.
 - Ikke bruk oppladbare batterier.
 - Ikke bruk batterier uten tungmetaller.

11. Rengjøring og pleie av apparatet

Apparatet bør rengjøres av og til.

Bruk en fuktig klut til rengjøringen. Ved behov kan du påføre kluten noe oppvaskmiddel.

-  **OBS**
- Bruk aldri sterke løsemidler eller rengjøringsmidler!
 - Dypp aldri vekten under vann!
 - Ikke rengjør apparatet i oppvaskmaskinen.

12. Avhending

Batterier som inneholder miljøgifter må ikke kastes sammen med husholdningsavfallet. Som forbruker er du forpliktet til å levere inn batterier med miljøgifter. Du kan levere inn batteriene på kommunale miljøstasjoner eller til enhver forhandler som selger batterier av den aktuelle typen.

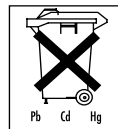
i Merk:

Batterier som inneholder miljøog helseskadelige stoffer er merket på følgende måte:

Pb = batteriet inneholder bly,

Cd = batteriet inneholder kadmium,

Hg = batteriet inneholder kvikksølv.



Av hensyn til miljøet må vekten, inkludert batterier, ikke kastes sammen med husholdningsavfallet når den skal kasseres.

Avhendingen kan skje på et innsamlingssted for denne type avfall i ditt land.

Følg lokale forskrifter for kasting av materialer, og 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) for kassering av elektriske og elektroniske produkter.



Ta kontakt med lokale myndigheter ansvarlig for avfallsbehandling hvis du har spørsmål.

13. Hva må gjøres ved problemer?

Hvis vekten oppdager en feil under veiing, vises følgende:

Displayvisning	Årsak	Utbedring
Err 1	Den maksimale bærekraften på 150 kg ble overskredet.	Må bare belastes opptil 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb).
	Fettandelen ligger utenfor det målbare området (mindre enn 5 % eller større enn 50 %).	Gjenta målingen barfot, eller fukt ev. fotsålene litt.
Lo	Batteriene i vekten er nesten tomme.	Skift batteriene i vekten.
Err 2	Vekt har feil nullpunkt.	Vent til vekten slår seg av automatisk. Aktiver deretter vekten, vent til „0.0 kg“ kommer fram i displayet og gjenta veiingsprosessen.
8888	Selvtst	Plasser vekten på et stabilt og plant underlag, og vent til „0.0 kg“ kommer fram i displayet.

Hyvä asiakas

Kiitos, että olet valinnut valikoimaamme kuuluvan tuotteen. Nimemme merkitsee korkealuokkaisia ja perusteellisesti testattuja laatutuotteita, jotka liittyvät lämpöön, painoon, verenpaineeseen, ruumiinlämpöön, pulssiin, pehmeisiin terapiamuotoihin, hierontaan ja ilmaan.

Lue tämä käyttöohje huolellisesti läpi, laita se talteen mahdollista myöhempää käyttöä varten sellaiseen paikkaan, josta muut käyttäjät sen löytävät, ja noudata annettuja ohjeita. Tämän diagnoosivaan avulla voit edistää merkittävästi kehosi terveyttä.

Ystävällisesti suositellen,
Beurer-tiimisi

1. Tutustumiseksi

Laitteen toiminnot

Tämä diagnoosivaaka mittaa painon ja analysoi kehosi ominaisuuksia. Se on tarkoitettu ainoastaan yksityiseen käyttöön.

Vaa'assa on seuraavat diagnoositoiminnot, joita voi käyttää enimmillään 10 henkilöä:

- kehon painon mittaaminen,
- kehon rasvaprosentin,
- nestepitoisuuden,
- lihaspitoisuuden,
- luumassan sekä,
- lepo- ja aktiiviteettikulutuksen määrittäminen.

Lisäksi vaa'assa on seuraavat toiminnot:

- kehon rasva-arvojen tulkinta,
- voit valita yksikköjen kilogramma „kg“, pauna „lb“ ja naula „st“ välillä,
- automaattinen poiskytkentätoiminto,
- paristonvaihdonäyttö pariston ollessa heikko.

2. Merkkien selitteet

Käyttöohjeessa käytetään seuraavia symboleja:



VAROITUS

Loukkaantumisvaarasta tai terveyttäsi uhkaavista vaaroista kertova varoitus.



HUOMIO

Laitteen/varusteiden mahdollisista vaurioista kertova turvahuomautus.



Huomautus

Tärkeisiin tietoihin viittaava huomautus.

3. Turvahuomautuksia

Lue tämä käyttöohje huolellisesti läpi, laita se talteen mahdollista myöhempää käyttöä varten sellaiseen paikkaan, josta myös muut käyttäjät sen löytävät, ja noudata annettuja ohjeita.



VAROITUS

• **Henkilöt, joilla on lääketieteellisiä implantaatteja (esimerkiksi sydämentahdistin), eivät saa käyttää tätä vaakaa. Muutoin implantaateissa voi ilmetä toimintahäiriöitä.**

- Älä käytä raskauden aikana.
- Älä astu vain vaa'an toiselle reunalle: Kallistumisvaara!
- Pidä pakkausmateriaalit poissa lasten ulottuvilta (tukeutumisvaara).
- Älä astu vaa'alle kostein jaloin tai vaa'an pinnan ollessa kostea – liukastumisvaara!



Paristojen käsittelyyn liittyvät ohjeet

- Paristojen nieleminen aiheuttaa hengenvaaran. Pidä paristot ja vaaka poissa pienten lasten ulottuvilta. Jos paristo on nieltynyt, käänny välittömästi lääkärin puoleen.
- Jos paristojen teho heikkenee, vaihda ne ajoissa uusiin.
- Vaihda aina kaikki paristot samanaikaisesti ja käytä tyypiltään identtisiä paristoja.

- Paristoja ei saa ladata tai reaktivoida muilla välineillä, purkaa, heittää tuleen eikä oikosulkea.
- Vuotavat paristot voivat vaurioittaa laitetta. Jos et käytä laitetta pitempään aikaan, ota paristot pois paristokotelosta.
- Jos joku paristoista on päässyt vuotamaan, laita suojakäsineet käsiin ja puhdista paristokotelo kuivalla liinalla.
- Paristot voivat sisältää myrkyllisiä aineita, jotka ovat haitallisia terveydelle ja ympäristölle. Hävitä sen vuoksi paristot ehdottomasti voimassaolevien lakimääräysten mukaan. Älä missään tapauksessa hävitä paristoja tavallisen talousjätteen mukana.



Yleisiä ohjeita

- Laitte on tarkoitettu ainoastaan omaan kotitalouskäyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen eikä kaupalliseen käyttöön.
- Huomioi, että teknisistä syistä aiheutuvat mittaustoleranssit ovat mahdollisia, sillä tämä tuote ei ole ammattimaiseen ja lääkinälliseen käyttöön tarkoitettu kalibroitu vaaka.
- Vaaka kestää korkeintaan 150 kg:n (330 lb, 23 st : 8 lb) painon. Paino ja luomassa näkyvät näyttössä 100 g:n (0,2 lb) asteikolla.
- Kehon rasva-, neste- ja lihaspitoisuuden prosenttiosuudet ilmoitetaan 0,1% tarkkuudella.
- Kaloritarve näkyy 1 kcal:n asteikolla.
- Toimitustilassa vaa'an mittayksiköiksi on asetettu „cm“ ja „kg“. Mikäli haluat muuttaa mittayksiköitä, noudata luvussa „Asetus“ annettuja ohjeita.
- Aseta vaaka tasaiselle ja tukevalle alustalle; tukeva lattiapinta on edellytys moitteettomalle mittaukselle.
- Suojaa laitetta kolhuilta, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkailta lämpötilanvaihteluilta ja liian lähellä olevilta lämpölähteiltä (uunit, lämpöpatterit).
- Ainoastaan Beurerin asiakaspalvelu tai valtuutettu jälleenmyyjä saa korjata viallisen vaa'an. Ennen kuin teet mitään valitusta, tarkasta ensin paristot ja vaihda ne tarvittaessa uusiin.
- Kaikki vaa'at täyttävät EU-direktiivin 2004/108/EY määräykset. Mikäli sinulla on laitteen käyttöön liittyviä lisäkysymyksiä, ota yhteyttä jälleenmyyjään tai asiakaspalveluumme.
- Huomaa, että anturit reagoivat johtaviin esineisiin (esim. metalli, vedellä täytetty astia ...).

Säilytys ja hoito

Mittaussarjojen tarkkuus ja laitteen käyttöikä riippuvat huolellisesta käsittelystä:



HUOMIO

- Laitte tulee puhdistaa aika ajoin. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita, äläkä missään tapauksessa laita laitetta veteen.
- Varmista, että vaa'an päälle ei joudu nestettä. Älä milloinkaan upota vaakaa veteen. Älä milloinkaan huuhtele vaakaa juoksevalla vedellä.
- Älä aseta vaa'an päälle esineitä silloin, kun vaaka ei ole käytössä.
- Suojaa vaaka ja käyttöosa kolhuilta, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkailta lämpötilanvaihteluilta ja liian lähellä olevilta lämpölähteiltä (uunit, lämpöpatterit). Älä paina näppäimiä liian suurella voimalla tai terävillä esineillä.
- Älä altista vaakaa korkeille lämpötiloille tai voimakkaille sähkömagneettisille kentille (esimerkiksi matkapuhelimille).

Paristot



VAROITUS

- Paristojen nieleminen aiheuttaa hengenvaaran. Säilytä paristoja pienten lasten ulottumattomissa. Jos joku on nieleissut pariston, on heti otettava yhteyttä lääkäriin.
- Älä heitä paristoja tuleen. Räjähdyksivaara!



HUOMIO

- Paristoja ei saa ladata tai uudelleen aktivoida muilla keinoin, niitä ei saa purkaa osiin eikä niihin saa aiheuttaa oikosulkuja.
- Poista paristot laitteesta, jos sitä ei ole määrä käyttää pitempään aikaan. Näin vältät vauriot, joita paristojen mahdollisesta vuodosta voisi aiheutua.

Korjaus



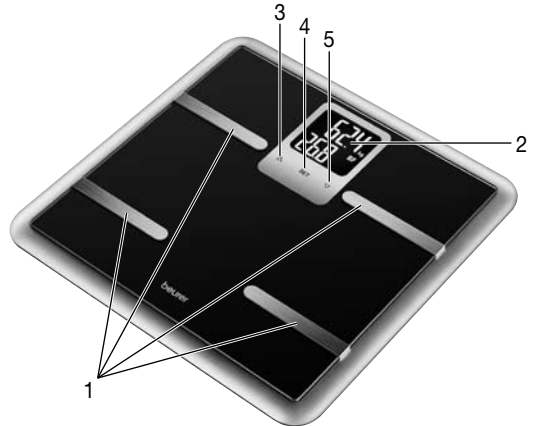
HUOMIO

- Et missään tapauksessa saa korjata laitetta itse, koska muuten toiminnan moitteettomuutta ei voida taata. Tämän kohdan noudattamatta jättäminen johtaa takuun raukeamiseen.
- Jos laite vaatii korjausta, käänny asiakaspalvelun tai valtuutetun jälleenmyyjän puoleen.

4. Laitteen kuvaus

Yleistä

1. Elektrodit
2. Näyttö
3. Ylös-painike
4. Set-painike
5. Alas-painike



5. Käyttöönotto

Paristojen paikoilleen laitto

Toimitustavasta riippuen vedä pariston eristyssuikale ulos paristokotelosta tai poista pariston suojakalvo ja aseta paristo paristokoteloon miinus- ja plusnapojen mukaisesti. Jos vaaka ei toimi, poista paristo kotelosta ja aseta se uudelleen paikoilleen.

Painoysikön vaihtaminen

Toimitustilassa vaakaan on asetettu mittayksiköt „cm“ ja „kg“. Vaa’an kääntöpuolella on kytkin, josta vaakaan voidaan asettaa mittayksiköt „tuuma“, „naula“ ja „stones“.

Vaa’an sijoittaminen

Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle lattialle. Kova lattianpinta on edellytys moitteettomalle mittaukselle.

Kytke vaakaan virta

Painamalla jalallasi vaaka lyhyesti, voimakkaasti ja hyvin kuuluvasti aktivoit tärinäanturin.

6. Vaakaan liittyviä tietoja

Mittausperiaate

Tämä vaaka toimii biosähköimpedanssin analyysin (B.I.A.) periaatteella. Tämä analyysi mahdollistaa kehon ainespitoisuuksien määrittämisen muutamassa sekunnissa heikon, täysin huomaamattoman ja vaarattoman sähkövirran avulla. Kehon rasvan ja muiden aineiden pitoisuus pystytään määrittämään mittaamalla sähköinen vastus (impedanssi) ja ottamalla huomioon laskennassa vakiot ja henkilökohtaiset arvot (ikä, pituus, sukupuoli, aktiiviteettitaso).

Lihaskudoksen ja vesinäköisyys johtavat sähköä hyvin, joten niiden aiheuttama vastus on vähäisempää. Sen sijaan luiden ja rasvakudoksen sähköjohtamiskyky on alhainen, koska rasvasolut ja luut eivät johda erittäin suuren vastuksen takia juuri lainkaan sähköä.

Ota huomioon, että diagnoosivaa’an määrittämät arvot vastaavat vain suurin piirtein kehon todellisia lääketieteellisiä analyysiarvoja. Vain erikoislääkäri pystyy määrittämään tarkasti kehon rasva-, neste- ja lihaspitoisuuden sekä luumassan lääketieteellisillä menetelmillä (esimerkiksi tietokonetomografian avulla).

Yleisiä vinkkejä

- Vertailukelpoisten tulosten saavuttamiseksi punnitse itsesi, jos vain mahdollista, aina samaan vuorokauden aikaan (mieluiten aamuisin), WC:ssä käynnin jälkeen, syömättä ja juomatta, ja ilman vaatteita.
- Tärkeää mittauksessa: Kehon rasvaprosentin mittaaminen on tehtävä aina paljain jaloin. Jalkapohjat voidaan kostuttaa lievästi. Täysin kuivat tai iholtaan erittäin kovettuneet jalkapohjat voivat aiheuttaa virheellisiä tuloksia, koska niiden sähköjohtavuus on liian huono.

- Seiso mittauksen aikana liikkumatta paikoillasi.
- Jos olet tehnyt jotakin ruumiillisesti rasittavaa, odota muutaman tunnin ajan ennen mittausta.
- Odota noin 15 minuuttia heräämisen jälkeen, jotta kehossa oleva neste pääsee jakaantumaan tasaisesti koko kehoon.
- Muista, että vain pitkän aikavälin suuntaus on tärkeä. Lyhytaikaiset muutamien päivien sisällä tapahtuvat painonvaihtelut johtuvat yleensä nesteen poistumisesta kehosta; kehossa olevalla nesteellä on kuitenkin tärkeä merkitys hyvinvoinnillemme.

Rajoituksia

Kehon rasvaprosentin ja muiden arvojen määrittämisessä voi ilmetä poikkeavia ja todellisuuden vastaisia arvoja seuraavissa ryhmissä:

- alle 10-vuotiaat lapset,
- huippu-urheilijat ja kehonrakentajat,
- raskaana olevat naiset,
- henkilöt, joilla on kuumetta, turvotusta, osteoporoosia tai jotka ovat dialyysihoidossa,
- sydän- ja verisuonilääkitystä käyttävät henkilöt,
- verisuonia laajentavia tai supistavia lääkkeitä käyttävät henkilöt,
- henkilöt, joiden jalkojen anatomia poikkeaa huomattavasti kehon kokonaispituuden suhteen (erityisen lyhyet tai pitkät jalat).

7. Asetus

Ennen kuin alat käyttää vaakaa, syötä henkilökohtaiset tietosi.

Toimitustilassa vaakaan on asetettu mittayksiköt „cm“ ja „kg“. Vaa’an kääntöpuolella on kytkin, josta vaakaa voidaan asettaa mittayksiköt „tuuma“, „naula“ ja „stones“.

Käyttäjätietojen asettaminen

Sinun täytyy tallentaa henkilökohtaiset käyttäjätietosi muistiin, jotta voit mitata kehosi rasvaprosentin ja muita kehoosi liittyviä arvoja. Vaa’assa on muistipaikat kymmenelle käyttäjälle. Muistipaikkoihin voit tallentaa esimerkiksi omat ja perheenjäsesi henkilökohtaiset asetukset ja hakea ne taas näyttöön.

- Käynnistä vaaka. Odota, kunnes näyttö „0.0 kg“ tulee näkyviin.
- Aloita asetukset painamalla painiketta SET. Ensimmäinen muistipaikka vilkkuu näytössä.
- Valitse painikkeella ▲ tai ▼ haluamasi muistipaikka ja vahvista valintasi painikkeella SET.
- Voit nyt suorittaa seuraavat asetukset:

Käyttäjätiedot	Asetusarvot
Muistipaikka	1–10
Pituus	100–220 cm (3’ 3,5” – 7’ 2,5”)
Ikä	10–100 -vuotta
Sukupuoli	mies (♂), nainen (♀)
Aktiviteettiaste	1–5

- Arvojen muuttaminen: Paina painiketta ▲ tai ▼ lyhyesti, tai pitkään, jolloin lukema vaihtuu nopeasti.
- Syöttöjen vahvistaminen: Paina SET- painiketta.
- Kun olet asettanut arvot, näytössä näkyy „0.0 kg“.
- Sen jälkeen vaaka on mittausvalmis. Mikäli et suorita mittausta, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä muutaman sekunnin kuluttua.

Aktiviteettiasteet

Aktiviteettiasteen valinta tulee tehdä keskipitkän ja pitkän aikavälin perusteella.

Aktiviteetti aste	Ruumiillinen aktiviteetti
1	Ei ruumiillista liikuntaa.
2	Vain vähän ruumiillista liikuntaa: Silloin tällöin kevyttä ruumiillista rasitusta (esim. kävelyretket, kevyt puutarhayö, voimisteluharjoitukset).
3	Keskimääräisesti ruumiillista liikuntaa: Ruumiillista rasitusta vähintään 2–4 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
4	Paljon ruumiillista liikuntaa: Ruumiillista rasitusta vähintään 4–6 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
5	Erittäin paljon ruumiillista liikuntaa: Intensiivistä ruumiillista rasitusta, intensiivistä urheilua tai raskasta ruumiillista työtä päivittäin vähintään 1 tunti kerrallaan.

Vasta kun kaikki parametrit on syötetty, voidaan määrittää myös kehon rasvaprosentti ja muut arvot.

8. Mittausten suorittaminen

Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle lattialle. Kova lattianpinta on edellytys moitteettomalle mittaukselle.

Vain painon mittaus

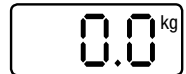
Painamalla jalallasi vaakaa lyhyesti, voimakkaasti ja hyvin kuuluvasti aktivoit tärinäanturin.

Aluksi näyttöön ilmestyy „8888“ (Kuva 1), jonka jälkeen näytössä näkyy teksti „0.0 kg“ (Kuva 2).

Vaaka on nyt käyttövalmis. Astu vaa'alle. Seiso vaa'alla liikkumatta tasaten painosi kummallekin jalalle. Vaaka aloittaa mittauksen heti.



Kuva 1



Kuva 2

Painon mittaus, diagnoosin suoritus

- Kytke vaakaan virta ja odota, kunnes näytössä näkyy teksti „0.0 kg“ (Kuva 2).
- Valitse painamalla useasti painikkeita ▲ tai ▼ muistipaikka, johon on tallennettu omat henkilökohtaiset tietosi. Ne näytetään näytössä peräkkäin, kunnes näyttöön ilmestyy teksti „0.0 kg“.
- Nouse vaa'alle paljain jaloin. Varmista, että seisot rauhallisesti ja tasaisesti molemmilla jaloilla teräselektrodien päällä.

i Huomautus: Jalkapohjat, jalat, pohkeet ja reidet eivät saa olla kosketuksissa toisiinsa. Muutoin mittaustulokset voivat vääristyä.

Vaaka aloittaa mittauksen heti. Muiden parametrien mittauksen aikana näytössä näkyy „0000“ (kuva 3).

Hetken kuluttua näet mittaustuloksen näytössä.



Kuva 3

Näyttöön ilmestyy seuraava teksti:

1. Paino (kg)
2. Kehon rasvaosuus prosentteina % BF
3. Kehon nesteosuus prosentteina % ≈
4. Kehon lihasten osuus prosentteina % ⇄
5. Kehon lihasmassan osuus kilogrammoina ⇄
6. Kalorien peruskulutus kilokaloreina (kcal)
7. Basal kaloriomsättning i kcal

Vaa'an kytkeminen pois päältä

Vaa'an virta katkeaa automaattisesti n. 10 sekunnin päästä.

9. Tulosten arviointi

Kehon rasvaprosentti

Kehon rasvapitoisuuden mittaustulos näytetään palkilla painon alapuolella. Seuraavat näyttöarvot osoittavat rasvapitoisuuden normaalilukemia prosentteina (%) (pyydä tarvittaessa lisätietoja lääkäritäsi!).

Mies



Ikä	Vähän	Normaali	Paljon	Erittäin paljon
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Nainen



Ikä	Vähän	Normaali	Paljon	Erittäin paljon
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Urheilijoiden arvot ovat usein alemmalla tasolla. Harjoitetusta urheilulajista, harjoittelun intensiivisyydestä ja ruumiinrakenteesta riippuen voidaan mahdollisesti saavuttaa arvoja, jotka ylittävät ilmoitetut ohjearvot. Ota kuitenkin mahdolliset terveysvaarat huomioon, jos arvot ovat äärimmäisen matalia.

Kehon nestepitoisuus

Kehon nestepitoisuus prosentteina on tavallisesti seuraavilla alueilla:

Mies

Ikä	Huono	Hyvä	Erittäin hyvä
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Nainen

Ikä	Huono	Hyvä	Erittäin hyvä
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Kehon rasva sisältää suhteellisen vähän vettä. Siksi kehon nestepitoisuus voi olla ohjearvojen alapuolella sellaisilla henkilöillä, joiden kehon rasvaprosentti on suuri. Kestävyydurheilijoiden arvot voivat sitä vastoin ylittää ohjearvot alhaisen rasvaprosenttin ja lihasten suuren osuuden vuoksi.

Tällä vaa alla suoritettava kehon nestemäärän mittausta ei sovellu lääketieteellisten johtopäätösten tekemiseen esimerkiksi ikään liittyvästä nesteestä kerääntymisestä. Ota tarvittaessa yhteyttä lääkäriin. Kehon nestepitoisuus tulisi pyrkiä aina pitämään korkeana.

Lihasten osuus

Lihasten osuus prosentteina on tavallisesti seuraavilla alueilla:

Mies

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

Nainen

Ikä	Vähän	Normaali	Paljon
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 %

Luumassa

Kehon muiden osien tapaan myös luihin kohdistuvat luonnolliset kasvu-, kulumis- ja vanhenemisprosessit. Luumassa kasvaa nopeasti lapsuusiässä ja saavuttaa 30 ... 40-vuoden iässä maksiminsa. Sen jälkeen luumassa vähenee jonkin verran iän karttuessa. Terveellisessä ruokavaliolla (riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia) ja säännöllisellä liikunnalla voit pienentää tiettyssä määrin tätä luumassan vähenemistä. Määrätietoisella lihaksiston kasvattamisella voit lisäksi vahvistaa luustosi vakautta. Muista, että tämä vaaka ei osoita

luiden kalsiumpitoisuutta, vaan se määrittää luiden kaikkien osien painon (orgaaniset aineet, epäorgaaniset aineet ja vesi).

Luumassaan ei juurikaan voi vaikuttaa, mutta siinä on vähäisessä määrin vaihteluita vaikuttavien tekijöiden puitteissa (paino, pituus, ikä, sukupuoli). Luumassalle ei ole mitään hyväksyttyä ohjeistoa eikä suosituksia.



HUOMIO

Älä kuitenkaan sekoita luumassaa luuntiheyteen. Luuntiheys voidaan määrittää vain lääketieteellisessä tutkimuksessa (esimerkiksi tietokonetomografialla tai ultraäänellä). Sen vuoksi tällä vaa'alla ei voi tehdä johtopäätöksiä luiden ja luunvahvuuden muutoksista (esimerkiksi osteoporoosi).

BMR

Peruskulutus (BMR = Basal Metabolic Rate) on energiamäärä, jonka keho tarvitsee täydellisessä levossa perustoimintojensa ylläpitämiseen (esimerkiksi kun ollaan 24 tuntia makuulla). Tämä arvo riippuu suurelta osin painosta, pituudesta ja iästä. Se näkyy diagnoosivaa'an kcal/vuorokausi -yksikössä. Se lasketaan tieteellisesti tunnustetulla Harris-Benedict -yhtälöllä.

Kehosi tarvitsee tämän energiamäärän ehdottomasti. Kehon on saatava se ravinnon muodossa. Jos ravintosi sisältää vähemmän energiaa pitkällä aikavälillä, sillä voi olla haitallisia vaikutuksia terveytesi.

AMR

Aktiveettikulutus (AMR = Active Metabolic Rate) on energiamäärä, jonka keho kuluttaa aktiivisessa tilassa vuorokauden aikana. Ihmisen energiankulutus kasvaa ruumiillisen liikunnan lisääntyessä ja määritetään diagnoosivaakaan syötetyn aktiveettiasteen (1–5) avulla.

Nykyisen painon pitämiseksi kehon täytyy saada kulutettu energia takaisin ruuan ja juoman muodossa. Jos pidemmällä aikavälillä keho kuluttaa enemmän energiaa kuin se sitä saa, keho hakee määrien erotuksen ennen kaikkea kehoon kertyneestä rasvasta, jolloin paino laskee. Jos sen sijaan pidemmällä aikavälillä keho saa laskettua aktiveettikulutusta (AMR) enemmän energiaa, keho ei pysty polttamaan tätä ylimääräistä energiaa ja ylijäämä varastoituu rasvana kehoon, jolloin paino kasvaa.

Tulosten ajallinen yhteys



Ota huomioon, että vain pitkän aikavälin suuntaus on tärkeä. Muutaman päivän sisällä tapahtuvat lyhytaikaiset painovaihtelut johtuvat yleensä ainoastaan nesteen poistumisesta kehosta.

Tulokset tulkitaan kokonaispainon sekä rasvan, nesteen ja lihasten prosentuaalisen osuuden muutoksien sekä muutoksiin kuluvan ajan mukaan. Nopeat muutamien päivien sisällä tapahtuvat muutokset tulevat erottella keskipitkällä aikavälillä (viikkojen kuluessa) ja pitkällä aikavälillä (kuukausien kuluessa) tapahtuvista muutoksista.

Perussääntönä pätee, että lyhyen aikavälin muutokset painossa johtuvat lähes yksinomaan kehon nestemäärän muutoksista, kun taas keskipitkän ja pitkän aikavälin muutokset voivat liittyä myös rasvaprosenttiin ja lihasten osuuteen.

- Jos painosi alenee nopeasti samalla kun rasvaprosentti nousee tai pysyy samana, silloin kehostasi on ainoastaan poistunut nestettä – esimerkiksi urheilun, saunomisen tai yksinomaan nopeaan painonpudotukseen perustuvan laihdutusohjelman vuoksi.
- Jos painosi kasvaa keskipitkällä aikavälillä samalla kun kehon rasvaprosentti laskee tai pysyy samana, tällöin sinulle on voinut muodostua arvokasta lihasmassaa.
- Kun painosi ja rasvaprosenttisi laskevat samanaikaisesti, dieettisi toimii – tällöin rasvamassasi vähenee.
- Dieettiä kannattaa edistää runsaalla liikunnalla, voimistelulla tai kuntoharjoittelulla. Siten voit kasvattaa kehosi lihasprosenttia keskipitkällä aikavälillä.
- Rasva- ja nesteprosenttia ja lihasten osuuksia ei saa laskea yhteen (lihaskudos sisältää myös tietyn osan kehon nesteestä).

10. Paristojen vaihto

Vaaka on varustettu paristonvaihtonäytöllä. Kun vaa'alle astutaan pariston ollessa lähes tyhjä, näyttökentässä näkyy „Lo“ ja vaaka sammuu automaattisesti. Paristo on silloin vaihdettava uuteen (3 x 1,5 V AAA).



Huomautus:

- Käytä aina paristoja vaihtaessasi saman tyyppin, saman merkin ja saman teholuokan paristoja.
- Älä käytä uudelleen ladattavia akkuja.
- Käytä paristoja, jotka eivät sisällä raskasmetalleja.

11. Laitteen puhdistus ja hoito

Laite tulee puhdistaa aika ajoin.

Käytä puhdistukseen kosteaa liinaa, johon voit tarvittaessa lisätä hiukan astianpesuainetta.



HUOMIO

- Älä missään tapauksessa käytä väkeviä liuottimia tai pesunesteitä!
- Älä missään tapauksessa upota laitetta veteen!
- Älä puhdista laitetta astianpesukoneessa!

12. Hävittäminen

Paristoja ja akkuja ei saa hävittää talousjätteen mukana. Lain mukaan olet velvollinen viemään käytöstä poistetut paristot keräyspisteisiin. Voit palauttaa käytöstä poistetut paristot kunnallisiin keräyspisteisiin tai kyseisiä paristoja myyviin liikkeisiin.



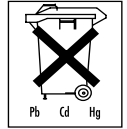
Huomautus:

Haitallisia aineita sisältävät paristot on merkitty näillä tunnuksilla:

Pb = paristo sisältää lyijyä,

Cd = paristo sisältää kadmiumia,

Hg = paristo sisältää elohopeaa.



Jotta ympäristölle ei aiheutuisi haittaa, käytöstä poistettua vaakaa ja sen paristoja ei saa hävittää talousjätteen mukana. Laitteen voi hävittää omassa maassasi olevien, asianmukaisten kierrätyspisteiden kautta.

Noudata materiaalien hävittämisessä paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

Hävitä laite käytöstä poistettuja sähkö- ja elektroniikkalaitteita koskevan EY-direktiivin 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaan.



Lisätietoja saat oman kuntasi jätehuoltoviranomaisilta.

13. Mitä tehdä ongelmien ilmetessä?

Jos vaaka havaitsee punnituksen aikana virheen, näytössä näkyy seuraava viesti.

Näyttö	Syy	Korjaaminen
Err 1	Maksimi kuormitettavuus 150 kg on ylitetty.	Kuormita vaakaa enintään 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb).
	Rasvaosuus on mittausalueen ulkopuolella (alle 5 % tai yli 50 %).	Toista mittaus paljain jaloin tai kostuta jalkapohjiasi tarvittaessa hieman.
Lo	Vaa'an paristot ovat lähes tyhjä.	Vaihda vaa'an paristot.
Err 2	Vaa'an nollopiste on väärä.	Odota kunnes vaaka sammuu automaattisesti. Aktivoi vaaka, odota kunnes ilmestyy teksti „0.0 kg“ ja toista mittaus.
8888	Testi	Aseta vaaka tasaiselle ja tukevalle alustalle ja odota kunnes ilmestyy teksti „0.0 kg“.

Vážená zákaznice, vážený zákazník,

jsme rádi, že jste si vybrali výrobek z našeho sortimentu. Naše značka je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky k použití v oblastech určování energetické spotřeby, hmotnosti, krevního tlaku, tělesné teploty, srdečního tepu, pro jemnou manuální terapii, masáže a vzduchovou terapii.

Přečtěte si pečlivě tento návod, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené. Používáním této diagnostické váhy rozhodujícím způsobem přispíváte ke svému zdraví.

S pozdravem
Váš tým Beurer

1. K seznámení

Funkce zařízení

Digitální diagnostická váha slouží k vážení a diagnostice osobních tréninkových údajů. Je určena pro vlastní použití v soukromí.

Váha je vybavená následujícími diagnostickými funkcemi, které může využívat až 10 osob:

- měření tělesné hmotnosti,
- zjišťování podílu tělesného tuku,
- podílu vody v těle,
- podílu svalové hmoty,
- kostní hmoty a dále,
- hodnoty bazálního a aktivního metabolismu.

Kromě toho je váha vybavená následujícími dalšími funkcemi:

- interpretace hodnot tělního tuku,
- přepínání mezi kilogramy „kg“, librami „lb“ a kameny „st“,
- funkce automatického vypnutí,
- ukazatel nutnosti výměny slabé baterie.

2. Vysvětlení symbolů

V návodu k použití jsou použity následující symboly.



VAROVÁNÍ

Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví.



POZOR

Bezpečnostní upozornění na možné poškození zařízení/příslušenství.



Upozornění

Upozornění na důležité informace.

3. Bezpečnostní pokyny

Přečtěte si pečlivě tento návod, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.



VAROVÁNÍ

- **Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty (např. kardiostimulátor). Mohlo by dojít k narušení jejich funkce.**

- Váhu nepoužívejte během těhotenství.
- Nestoupejte z jedné strany na samý okraj váhy: nebezpečí převrnutí!
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí (nebezpečí udušení).
- Nestoupejte na váhu s mokřýma nohama a pokud je její povrch vlhký – nebezpečí uklouznutí!



Pokyny pro zacházení s bateriemi

- Spolknutí baterií může mít životu nebezpečné následky. Baterie a váhu uchovávejte mimo dosah malých dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Slabé baterie včas vyměňte.
- Všechny baterie vždy včas vyměňte a používejte baterie stejného typu.

- Baterie nenabíjejte ani neobnovujte jejich funkci jinými prostředky, nerozebírejte je, nevhazujte do ohně ani nezkratujte.
- Vyteklé baterie mohou váhu poškodit. Pokud váhu delší dobu nepoužíváte, vyjměte baterie z přihrádky na baterie.
- Pokud baterie vyteče, vezměte si ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku na baterie suchým hadrem.
- Baterie mohou obsahovat jedovaté látky, škodlivé pro zdraví a životní prostředí. Baterie proto likvidujte v souladu s platnými zákonnými předpisy. Nikdy je nevyhazujte do běžného domovního odpadu.



Všeobecné pokyny

- Váha je určená pouze pro domácí použití, nikoli pro lékařské nebo komerční účely.
- Jelikož se nejedná o cejchovanou váhu pro profesionální lékařské použití, mohou se vyskytovat technicky podmíněné odchylky v měření.
- Maximální zatížitelnost váhy je 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). Při měření hmotnosti a určování podílů kostní hmoty jsou výsledky indikovány v krocích po 100 g (0,2 lb).
- Výsledky měření podílu tuku, vody a svalové hmoty jsou zobrazovány v krocích po 0,1%.
- Spotřeba kalorií je indikována v krocích po 1 kcal.
- Při dodání je váha nastavená na jednotky „cm“ a „kg“. V kapitole „Nastavení“ naleznete informace o nastavení jednotek.
- Váhu postavte na rovný, pevný podklad; pevný podklad je předpokladem pro přesné měření.
- Zařízení chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, velkými teplotními rozdíly a nestavte ho do blízkosti tepelných zdrojů (pečicí trouba, topení).
- Opravy smí provádět pouze zákaznický servis Beurer nebo autorizovaní prodejci. Před každou reklamací však nejprve zkontrolujte stav baterií a případně je vyměňte.
- Všechny váhy odpovídají směrnici ES 2004/108/EC. Máte-li další otázky týkající se používání našich zařízení, obraťte se prosím na svého prodejce nebo na zákaznický servis.
- Prosím mějte na paměti, že senzorová tlačítka reagují na vodivé předměty (např. kov, nádoby s vodou ...).

Uložení a údržba

Přesnost naměřených hodnot a životnost zařízení závisí na pečlivém zacházení:



POZOR

- Čas od času je nutno zařízení vyčistit. Nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky a zařízení nenamáčejte.
- Zajistěte, aby se na váhu nedostala žádná tekutina. Váhu nikdy neponořujte do vody. Nikdy váhu neoplachujte pod tekoucí vodou.
- Nestavte na váhu žádné předměty, když ji nepoužíváte.
- Chraňte váhu a ovládací prvek před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy a příliš blízkými zdroji tepla (kamna, topné těleso).
Na tlačítka se nesmí tlačit příliš velkou silou nebo špičatými předměty.
- Nevystavujte váhu působení vysokých teplot nebo silných elektromagnetických polí (např. mobilní telefony).

Baterie



VAROVÁNÍ

- Spolknutí baterií může mít životu nebezpečné následky. Baterie uchovávejte mimo dosah malých dětí. V případě spolknutí baterie je nutné neprodleně vyhledat lékařskou pomoc.
- Baterie neházejte do ohně. Nebezpečný výbuch!



POZOR

- Baterie nenabíjejte ani neobnovujte jejich funkci jinými prostředky, nerozebírejte ani nezkratujte je.
- Pokud zařízení delší dobu nepoužíváte, vyjměte baterie. Zabráníte tak poškození, ke kterému by mohlo dojít v případě vytečení baterií.

Oprava



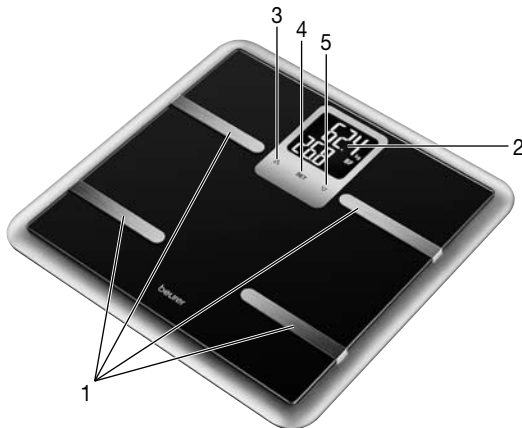
POZOR

- Zařízení v žádném případě nesmíte otevírat nebo opravovat, jinak není zaručeno jeho bezchybné fungování. V případě nerespektování zaniká záruka.
- V případě opravy se obraťte na zákaznický servis nebo na autorizovaného prodejce.

4. Popis zařízení

Přehled

1. Elektrody
2. Displej
3. Tlačítko „nahoru“
4. Tlačítko „SET“
5. Tlačítko „dolů“



5. Uvedení do provozu

Vložení baterií

Vyjměte izolační pásek spod krytu bateriového prostoru, resp. ochrannou fólii baterie (pokud je přítomná) a ve správné polaritě vložte baterii. Nevykazuje-li váha žádnou funkci, vyjměte zcela baterii a znovu ji vložte.

Změna jednotky hmotnosti

Při dodání je váha nastavena na jednotky „cm“ a „kg“. Na zadní straně váhy se nachází spínač pro přepínání na „palce“, „libry“ a „Stones“ (lb, St).

Umístění váhy

Váhu umístěte na pevný, rovný povrch, pevná podložka je základním požadavkem pro správné určení hmotnosti.

Zapnutí váhy

Ťkněte nohou slyšitelně, krátce a silně na váhu, aby se aktivoval senzor otřesů!

6. Informace

Princip měření

Tato váha pracuje na principu B.I.A., analýzy bioelektrické impedance. Při ní je během několika sekund prostřednictvím neznatelného, zcela bezvýznamného a nikterak nebezpečného proudu umožněno určení podílu požadovaných látek v těle. Pomocí tohoto měření elektrického odporu (impedance) a započítání konstant, resp. individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, stupeň aktivity) je možné stanovit podíl tělesného tuku a další veličiny v těle.

Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a tím i nízký odpor. Kosti a tukové tkáně mají naproti tomu malou vodivost, jelikož tukové buňky a kosti díky svému vysokému odporu proud téměř nevedou. Upozorňujeme, že hodnoty naměřené diagnostickou váhou se reálným hodnotám na základě lékařské analýzy těla pouze blíží. Pouze odborný lékař může pomocí lékařských metod (např. počítačové tomografie) provést přesné stanovení tělesného tuku, vody, podílu svalové hmoty a stavby kostí.

Všeobecné rady

- Važte se, pokud možno, vždy ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po vykonání potřeby, nalačno a bez oděvu, abyste docílili srovnatelných výsledků.
- Důležité pro měření: Stanovení tělesného tuku je nutno provádět naboso, vhodné je mít mírně navlhčená chodidla. Zcela suchá chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože pak vykazují příliš malou vodivost.
- Během měření stůjte rovně a klidně.

- Po neobvyklé tělesné námaze vyčkejte před měřením několik hodin.
- Po vstávání počkejte cca 15 minut, aby se voda v těle mohla správně rozptýlit.
- Důležitý je pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé hmotnostní odchylky v rámci několika dní jsou zpravidla podmíněné ztrátou tekutin; voda v těle hraje ovšem důležitou roli pro dobrý tělesný stav.

Omezení

Při zjišťování podílu tělesného tuku a dalších hodnot mohou být vykázány odchýlné a nevhodné výsledky, a to v těchto případech:

- děti ve věku pod cca 10 let,
- vrcholoví sportovci a kulturisté,
- těhotné ženy,
- osoby mající horečku, osoby léčené dialýzou, se symptomy otoků nebo osteoporózou,
- osoby užívající kardiovaskulární léky (na srdce a cévní systém),
- osoby užívající léky na rozšíření nebo zúžení cév,
- osoby se značnými anatomickými odchýlkami u nohou vzhledem k celkové tělesné výšce (značně kratší nebo delší chodidla).

7. Nastavení

Než začnete váhu používat, zadejte své údaje.

Při dodání je váha nastavena na jednotky „cm“ a „kg“. Na zadní straně váhy se nachází spínač pro přepínání na „palce“, „libry“ a „Stones“ (lb, St).

Nastavení osobních údajů

Aby bylo možno stanovit podíl tělesného tuku a další hodnoty, musíte nejprve uložit do paměti své osobní údaje. Váha má 10 paměťových míst, na která si vy a například členové vaší rodiny můžete uložit a opětovně vyvolat svá osobní nastavení.

- Zapněte váhu. Vyčkejte, než se na displeji objeví „0.0 kg“.
- Spusťte nastavení tlačítkem SET. Na displeji bliká první paměťové místo.
- Pomocí tlačítka nah ▲ nebo ▼ vyberte požadované paměťové místo a potvrďte je tlačítkem SET.
- Nyní můžete provést tato nastavení:

Osobní údaje	Hodnoty nastavení
Úložné místo	1 až 10
Výška postavy	100 až 220 cm (3' 3,5" až 7' 2,5")
Věk	10 až 100 roků
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)
Stupeň aktivity	1 až 5

- Změna hodnot: Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼, resp. pro rychlý průběh držte příslušné tlačítko stisknuté.
- Potvrzení zadání: Stiskněte tlačítko SET.
- Po nastavení hodnot se na displeji zobrazí „0.0 kg“.
- Poté je váha připravena k měření. Neprovedete-li žádné měření, váha se po několika minutách automaticky vypne.

Stupně aktivity

Při volbě stupně aktivity je rozhodující posouzení ze střednědobého a dlouhodobého hlediska.

Stupeň aktivity	Tělesná aktivita
1	Žádná.
2	Malá: Nárazová a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastická cvičení).
3	Střední: Tělesná námaha minimálně 2 až 4 krát týdně, vždy 30 minut.
4	Vysoká: Tělesná námaha minimálně 4 až 6 krát týdně, vždy 30 minut.
5	Velmi vysoká: Intenzivní tělesná námaha, intenzivní trénink nebo těžká tělesná práce, denně, vždy minimálně 1 hodinu.

Teprve po zadání všech parametrů lze provést také měření tělesného tuku a dalších hodnot.

8. Provádění měření

Váhu umístěte na pevný, rovný povrch, pevná podložka je základním požadavkem pro správné určení hmotnosti.

Pouze měření hmotnosti

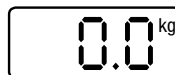
Ťkněte nohou slyšitelně, krátce a silně na váhu, aby se aktivoval senzor otřesů!

Na displeji se objeví zobrazení pro autotest „8888“ (Obr. 1) a pak symbol „0.0 kg“ (Obr. 2).

Nyní je váha připravena pro měření Vaší hmotnosti. Postavte se na váhu. Stůjte na váze klidně s rovnoměrně rozloženou zátěží na obou nohách. Váha okamžitě zahájí měření.



Obr. 1



Obr. 2

Měření hmotnosti, provedení diagnózy

- Zapněte váhu a počkejte, dokud se nezobrazí „0.0 kg“ (Obr. 2).
- Několikerým stisknutím tlačítka ▲, popř. ▼ vyberte paměťové místo, ve kterém jsou uloženy vaše základní osobní údaje. Tyto údaje se zobrazují postupně za sebou, dokud se neobjeví symbol „0.0 kg“.
- Postavte se bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, aby vaše váha byla rovnoměrně rozložena, stůjte klidně a obě nohy mějte položené na nerezových elektrodách.


i **Důležité:** Chodidla, nohy, lýtky ani stehna se nesmějí dotýkat. Dotýkají-li se, není možné provést správné měření.

Váha okamžitě zahájí měření. Během měření se objeví „0000“ (Obr. 3). Krátce na to se zobrazí výsledek měření.



Obr. 3

Objeví se tyto symboly:

1. hmotnost v kg
2. tělní tuk v % BF
3. tělní voda v % ≈
4. podíl svaloviny v % ⇄
5. kostní hmota v kg ⇄
6. bazální metabolismus (spotřeba kalorické energie) v kcal
7. aktivní metabolismus (spotřeba aktivity) v kcal 

Vypnutí váhy

Přibližně po 10 sekundách se váha automaticky vypne.

9. Vyhodnocení výsledků

Podíl tělesného tuku

Hodnocení tělesného tuku se objeví v pruhu pod zobrazením hmotnosti. Niže uvedené hodnoty tělesného tuku v % jsou pro Vás určitým vodítkem (další informace získáte u svého lékaře!).

Muž

Žena



Věk	málo	normálně	hodně	velmi
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 %

Věk	málo	normálně	hodně	velmi
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

U sportovců je často zjištěna nižší hodnota. V závislosti na druhu vykonávaného sportu, intenzitě tréninku a tělesné konstituci může být dosaženo i nižších hodnot, než jsou uvedené směrné hodnoty. Uvědomte si však, že při extrémně nízkých hodnotách může být ohroženo vaše zdraví.

Podíl vody v těle

Podíl vody v těle v % se normálně pohybuje v následujícím rozmezí:

Muž

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Žena

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Tělesný tuk obsahuje relativně málo vody. U osob s vysokým podílem tuku v těle se proto může podíl vody nacházet pod směrnými hodnotami. U vytrvalostních sportovců mohou být naopak kvůli nízkému podílu tuku a vysokému podílu svalové hmoty směrné hodnoty překročeny.

Měření podílu vody v těle pomocí této váhy nejsou vhodná k vyvozování lékařských závěrů, např. ohledně zadržování vody podmíněného věkem. Případně se obraťte na svého lékaře. V zásadě je vhodné usilovat o vysoký podíl vody v těle.

Podíl svalové hmoty

Podíl svalové hmoty v % se normálně nachází v následujícím rozmezí:

Muž

Věk	málo	normálně	hodně
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 %

Žena

Věk	málo	normálně	hodně
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 %

Kostní hmota

Naše kosti podléhají stejně jako zbytek našeho těla přirozeným procesům nárůstu, úbytku a stárnutí. Kostní hmota narůstá velmi rychle v dětském věku a dosahuje maxima ve věku 30 až 40 let. S přibývajícím věkem se podíl kostní hmoty opět trochu snižuje. Tomuto snížení podílu kostní hmoty lze částečně předcházet zdravou výživou (zvláště vápník a vitamin D) a pravidelným tělesným pohybem. Cíleným zvyšováním podílu svalové hmoty můžete navíc zlepšit stabilitu své kostry. Uvědomte si, že váha neměří obsah vápníku v kostech, ale hmotnost všech složek kostí (organické látky, anorganické látky a voda). Kostní hmota se téměř nedá ovlivnit, kolísá však mírně v rámci ovlivňujících faktorů (hmotnost, výška, věk, pohlaví). Nejsou k dispozici žádné uznávané směrné hodnoty a doporučení.



POZOR

Nezaměňujte kostní hmotu s hustotou kostí. Hustotu kostí lze zjistit pouze při lékařském vyšetření (např. počítačovou tomografií, ultrazvukem). Pomocí této váhy proto není možné vyvozovat závěry o změnách kostí a jejich tvrdosti (např. osteoporóza).

BMR

Bazální metabolismus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo při naprostém klidu potřebuje k udržení svých základních funkcí (např. při 24-hodinovém klidu na lůžku). Tato hodnota v podstatě závisí na hmotnosti, výšce postavy a věku. Na diagnostické váze je zobrazován v jednotce kcal/den a je vypočítáván pomocí vědecky uznávaného Harrisova-Benedictova vzorce.

Toto množství energie potřebuje Vaše tělo v každém případě a musí mu být dodáno ve formě potravy. Dlouhodobě nižší příjem energie může vést k ohrožení zdraví.


AMR

Aktivní metabolismus (AMR = Active Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo spotřebuje v aktivním stavu za jeden den. Spotřeba energie člověka stoupá se zvyšující se tělesnou aktivitou a je diagnostickou vahou určována pomocí zadaného stupně aktivity (1–5).

Aby zůstala zachována aktuální hmotnost, musí se spotřebovaná energie opět tělu dodat ve formě jídla a pití. Jestliže bude po delší dobu přijímáno méně energie, než tělo spotřebovuje, bude rozdíl vyrovnán převážně z uložených zásob tuku a hmotnost se sníží.

Jestliže je po delší dobu naopak přijímáno víc energie, než je vypočítaná hodnota aktivního metabolismu (AMR), není tělo schopno přebytek energie spotřebovat, uloží ho ve formě tuku a hmotnost se zvýší.

Časová závislost výsledků

 Nezapomeňte, že význam má pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti v rámci několika dní jsou zpravidla zapříčiněné ztrátou tekutin.

Význam výsledků se řídí změnami celkové hmotnosti a procentuálního podílu tělesného tuku, vody v těle a svalové hmoty a závisí i na časovém období, za které k těmto změnám dojde. Náhlé změny v rozmezí několika dnů je třeba odlišovat od střednědobých (v rozmezí týdnů) a dlouhodobých změn (v řádu měsíců). Jako základní pravidlo platí, že krátkodobé změny hmotnosti představují téměř výlučně změny obsahu vody v těle, zatímco střednědobé a dlouhodobé změny se mohou týkat i podílu tuku a svalové hmoty.

- Pokud vám krátkodobě klesne hmotnost, ale podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, ztratili jste pouze vodu – např. po tréninku, sauně nebo dietě omezené pouze na rychlé snížení hmotnosti.
- Pokud vám střednědobě vzrůstá hmotnost a podíl tuku klesá nebo zůstává na stejné hodnotě, mohlo naopak dojít k vytvoření hodnotné svalové hmoty.
- Pokud vám současně klesá hmotnost a podíl tělesného tuku, funguje vaše dieta – ztrácíte tuk.
- V ideálním případě je vhodné podpořit dietu tělesnou aktivitou, fitness cvičením nebo posilováním. Tak můžete střednědobě dosáhnout zvýšení podílu svalové hmoty.
- Tělesný tuk, voda v těle nebo podíl svalové hmoty se nedá sčítat (součástí svalové tkáně je také voda).

10. Výměna baterií

Vaše váha je vybavena „ukazatelem výměny baterie“. Při provozu váhy se slabou baterií se na displeji objeví nápis „Lo“, a váha se automaticky vypne. V takovém případě je nutno baterii vyměnit (3 x 1,5 V AAA).

Upozornění:

- Při každé výměně baterií používejte baterie stejného typu, stejné značky a se stejnou kapacitou.
- Nepoužívejte nabíjecí akumulátory.
- Používejte baterie bez obsahu těžkých kovů.

11. Čištění a údržba zařízení

Čas od času je nutno zařízení vyčistit.

K čištění používejte vlhký hadr, na který podle potřeby můžete nanést čisticí prostředek.



VIGTIGT!

- Nepoužívejte nikdy agresivní rozpouštědla a čisticí prostředky!
- Zařízení nikdy neponořujte do vody!
- Zařízení nečistěte v myčce nádobí!

12. Likvidace

Baterie a akumulátory nepatří do domovního odpadu. Jako spotřebitelé jste ze zákona povinni odevzdat vybité baterie na místech zpětného odběru. Staré baterie můžete odevzdat na sběrných místech ve své obci nebo všude, kde se baterie tohoto druhu prodávají.

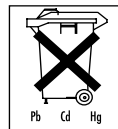
i Upozornění:

Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí následující značky:

Pb = baterie obsahuje olovo,

Cd = baterie obsahuje kadmium,

Hg = baterie obsahuje rtuť.



V zájmu ochrany životního prostředí se váha včetně baterií po skončení životnosti nesmí vyhazovat do domovního odpadu. Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi.

Dodržujte místní předpisy pro likvidaci materiálů.

Zařízení zlikvidujte v souladu se směrnicí o nakládání se starými elektrickými a elektronickými zařízeními 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.

13. Co dělat v případě problémů?

Jestliže váha při měření zjistí chybu, zobrazí se následující.

Ukazatel na displeji	Příčina	Odstranění
Err 1	Byla překročena maximální nosnost 150 kg.	Váhu zatěžujte pouze do 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb).
	Podíl tělního tuku leží mimo měřitelný rozsah (méně, než 5 % nebo více, než 50 %).	Zopakujte měření naboso, nebo si případně lehce navlhčete chodidla.
Lo	Baterie ve váze jsou téměř vybité.	Vyměňte baterie ve váze.
Err 2	Váha má chybný nulový bod.	Počkejte, dokud se váha opět sama nevypne. Nyní správně aktivujte váhu, počkejte na zobrazení „0.0 kg“ a měření opakujte.
8888	Autotest	Postavte váhu na rovný, pevný podklad a počkejte, dokud se nezobrazí symbol „0.0 kg“.

Stimată clientă, stimat client,

Ne bucurăm că ați ales un produs din gama noastră de sortimente. Marca noastră este sinonimă cu produse de calitate, testate riguros în domeniul precum căldură, greutate, tensiune, temperatură corporală, puls, terapie, masaj și aer.

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, să le păstrați pentru consultarea ulterioară, să le puneți la dispoziție și altor utilizatori și să respectați indicațiile.

Cu deosebită considerație

Echipa dumneavoastră Beurer

1. Prezentare

Funcțiile aparatului

Acest cântar digital de diagnoză este utilizat pentru cântărire și diagnosticarea stării dumneavoastră fizice. Acesta este destinat utilizării proprii în domeniul privat.

Cântarul dispune de următoarele funcții de diagnosticare, care pot fi utilizate de un număr de până la 10 persoane:

- determinarea greutății corporale,
- determinarea procentului de grăsime în organism,
- procentul de apă din organism,
- procentul de țesut muscular,
- masa osoasă, precum și
- rata metabolică de bază și rata metabolică activă.

În mod suplimentar, cântarul oferă următoarele funcții suplimentare:

- interpretarea valorilor grăsimii din organism,
- comutare între kilogram „kg”, livre „lb” și stoncs „st”,
- funcție de oprire automată,
- afișarea necesității de înlocuire a bateriei în cazul bateriilor descărcate.

2. Explicația simbolurilor

Următoarele simboluri sunt folosite în instrucțiunile de utilizare:



AVERTIZARE

Indicație de avertizare privind pericolele de rănire sau pericolele pentru sănătatea dumneavoastră.



ATENȚIE

Indicație de siguranță privind posibile defecțiuni ale aparatului/accesoriilor.



Indicație

Indicație privind informații importante.

3. Instrucțiuni de siguranță

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, să le păstrați pentru consultarea ulterioară, să le puneți la dispoziție și altor utilizatori și să respectați indicațiile.



AVERTIZARE

- **Cântarul nu trebuie utilizat de către persoane cu implanturi medicale (de exemplu stimulator cardiac). În caz contrar, funcționarea acestora poate fi afectată.**

- A nu se utiliza în timpul sarcinii.
- Nu vă urcați niciodată pe cântar pe marginea exterioară. Pericol de răsturnare!
- Nu lăsați ambalajul la îndemâna copiilor (pericol de asfixiere).
- Atenție, nu vă urcați pe cântar cu picioarele ude și nu călcați pe cântar dacă suprafața acestuia este umedă – pericol de alunecare!



Instrucțiuni privind manipularea bateriilor

- În caz de ingerare, bateriile pot pune viața în pericol. Nu lăsați bateriile și cântarul la îndemâna copiilor. În cazul ingerării unei baterii, apălați imediat la ajutor medical.

- Înlocuiți la timp bateriile care devin prea slabe.
- Înlocuiți întotdeauna toate bateriile în același timp și utilizați baterii de același tip.
- Bateriile nu trebuie să fie încărcate sau reactivate cu ajutorul altor mijloace, nu trebuie demontate, aruncate în foc sau scurtcircuitate.
- Bateriile care se scurg pot deteriora aparatul. Atunci când nu utilizați aparatul o perioadă mai lungă de timp, scoateți bateriile din locașul pentru baterii.
- Atunci când o baterie s-a scurs, îmbrăcați mănușile de protecție și curățați locașul pentru baterii cu o cârpă uscată.
- Bateriile pot conține substanțe toxice care pun în pericol sănătatea și mediul înconjurător. Din acest motiv, eliminați bateriile respectând cu strictețe prevederile legale în vigoare. Nu aruncați niciodată bateriile în gunoiul menajer obișnuit.



Indicații generale

- Aparatul este destinat numai uzului propriu și nu este indicat în scop medical sau comercial.
- Asigurați-vă că marjele de toleranță admise din punct de vedere tehnic sunt aplicabile, deoarece cântarul nu este calibrat pentru uzul profesional sau medical.
- Sarcina admisă a cântarului este de maxim 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). În cazul măsurării greutății și la determinarea masei osoase, rezultatele sunt afișate în intervale de 100 g (0,2 lb).
- Rezultatele măsurării procentului de grăsime corporală, apă din organism și masă musculară sunt afișate în intervale de 0,1%.
- Necesarul de calorii este menționat în intervale de 1 kcal.
- În starea de livrare, cântarul este reglat la unitățile de măsură „cm” și „kg”. Pentru selectarea unităților de măsură, vă rugăm să respectați informațiile din capitolul „Setare”.
- Poziționați cântarul pe o suprafață fixă plană, rezistentă; o pardoseală solidă este condiția pentru o măsurare corectă.
- Protejați aparatul de șocuri, umezeală, praf, substanțe chimice, fluctuații puternice de temperatură și de surse de căldură prea apropiate (cuptoare, calorifere).
- Reparațiile pot fi efectuate numai de către Serviciul Clienți Beurer sau de către comercianții autorizați. Înainte de a face o reclamație, verificați bateriile și înlocuiți-le, dacă este cazul.
- Toate cântarele corespund directivei CE 2004/108/CE. Dacă mai aveți întrebări referitoare la utilizarea aparatelor noastre, vă rugăm adresați-vă comerciantului dumneavoastră sau Serviciului Clienți.
- Aveți în vedere faptul că tastele tactile reacționează la obiectele conductoare (de exemplu metal, vas cu apă ...).

Depozitare și îngrijire

Precizia valorilor măsurate și durata de viață a aparatului depind de manipularea atentă a acestuia:



ATENȚIE

- Aparatul trebuie curățat periodic. Nu utilizați agenți de curățare puternici și nu țineți niciodată aparatul sub apă.
- Evitați pătrunderea apei pe cântar. Nu scufundați niciodată cântarul în apă. Nu spălați niciodată aparatul sub jet de apă.
- Nu puneți nici un fel de obiect pe cântar, dacă nu îl utilizați.
- Protejați aparatul și comenzile împotriva șocurilor, umezelii, prafului, substanțelor chimice, fluctuațiilor puternice de temperatură și feriiți-l de sursele de căldură prea apropiate (cuptoare, calorifere). Nu acționați tastatura cu forța sau cu obiecte ascuțite.
- Nu expuneți cântarul la temperaturi ridicate sau la câmpuri electromagnetice puternice (de exemplu telefoane mobile).

Baterii



AVERTIZARE

- În caz de ingerare, bateriile pot pune viața în pericol. Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor. În cazul ingerării unei baterii, trebuie să se apeleze imediat la ajutor medical.
- Nu aruncați bateriile în foc. Pericol de explozie!

ATENȚIE

- Bateriile nu trebuie să fie încărcate sau reactivate cu ajutorul altor mijloace, nu trebuie demontate sau scurtcircuitate.
- Demontați bateriile în cazul în care aparatul nu este utilizat pentru o perioadă mai lungă de timp. Astfel evitați apariția daunelor ca urmare a scurgerii bateriilor.

Reparații

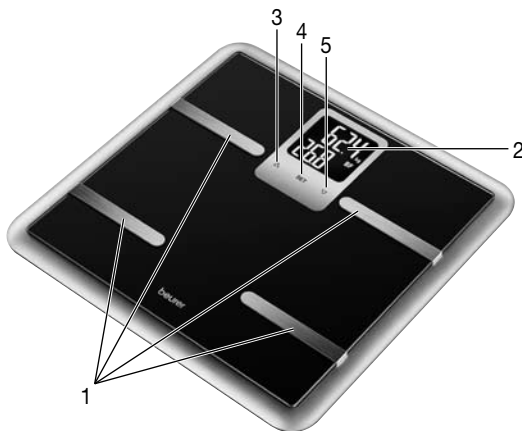
ATENȚIE

- Nu sunteți autorizat în niciun caz să demontați sau să reparați aparatul, în caz contrar nefiind posibilă garantarea unei funcționări ireproșabile. În caz de nerespectare pierdeți garanția.
- Pentru efectuarea reparațiilor, contactați Serviciul Clienți sau un comerciant autorizat.

4. Descrierea aparatului

Privire de ansamblu

1. Electrozi
2. Afișaj
3. Tasta sus
4. Tasta Set
5. Tasta jos



5. Punerea în funcțiune

Introducerea bateriilor

În cazul în care sunt disponibile, trageți de benzile de izolare ale bateriei din compartimentul pentru baterii, respectiv îndepărtați folia de protecție a bateriei și introduceți bateria conform polarizării. În cazul în care cântarul nu indică nicio funcție, scoateți bateria și introduceți-o din nou.

Modificarea unității de măsură pentru greutate

În starea de livrare, cântarul este reglat la unitățile de măsură „cm” și „kg”. Pe partea din spate a cântarului se află un întrerupător cu care puteți ajusta cântarul la „inch”, „livră” și „Stones” (lb, St).

Poziționarea cântarului

Așezați cântarul pe o suprafață plană, fixă (nu covor); o pardoseală solidă este condiția pentru o măsurare corectă.

Porniți cântarul

Loviți cântarul cu piciorul, scurt și puternic, astfel încât să se audă un zgomot, pentru a activa senzorul de șoc!

6. Informații

Principiul de măsurare

Acest cântar funcționează pe baza principiului B.I.A., analiza impedanței bioelectrice. Astfel este posibilă o determinare a procentelor organismului în decurs de câteva secunde prin intermediul unui curent electric foarte slab și complet inofensiv.

Prin această măsurare a rezistenței electrice (impedanță) și prin calculul constantelor, respectiv a valorilor individuale (vârstă, înălțime, sex, grad de activitate) pot fi determinate procentul de grăsime corporală și alte valori ale organismului. Țesutul muscular și apa prezintă o conductibilitate electrică bună și, prin aceasta, o rezistență redusă. Oasele și țesutul adipos în schimb prezintă o conductibilitate redusă, deoarece celulele adiposae și oasele pot conduce o cantitate foarte redusă a curentului electric, cu o rezistență foarte ridicată. Aveți în vedere faptul că valorile calculate de cântarul de diagnostic reprezintă numai o aproximare a valorilor de analiză reale, medicale ale organismului. Numai un medic specialist poate obține o determinare

exactă a grăsimii corporale, a apei din organism, a procentului de țesut muscular și a structurii osoase cu ajutorul metodelor medicale (de exemplu tomografie computerizată).

Recomandări generale

- În funcție de posibilități, încercați să vă cântăriți la aceeași oră din zi (cel mai indicat dimineața), după ce mergeți la toaletă, fără a mânca sau bea în prealabil și fără a purta îmbrăcăminte, pentru a putea obține rezultate comparabile.
- Important la măsurare: Determinarea masei de grăsime corporală trebuie efectuată numai în picioarele goale și, pentru a obține rezultate eficiente, poate fi realizată cu tălpile ușor umede. Atunci când tălpile sunt complet uscate sau dacă sunt acoperite pe suprafețe extinse de bățături se pot obține rezultate nesatisfăcătoare, întrucât conductibilitatea în acest caz este prea redusă.
- În timpul procesului de măsurare stați drept și nemișcat(ă).
- După un efort fizic neobișnuit, așteptați câteva ore înainte de a vă cântări.
- După trezirea din somn, așteptați aproximativ 15 minute înainte de a vă cântări, pentru a permite apei din organism să se distribuie proporțional.
- Prezintă importanță numai tendința pe termen lung. De regulă, diferențele de greutate pe termen scurt înregistrate în numai câteva zile se datorează pierderii de lichide; apa din organism joacă un rol important pentru sănătate.

Restricții

La determinarea masei de grăsime corporală și a celorlalte valori pot fi obținute rezultate anormale și neplauzibile în cazul:

- copiilor care nu au împlinit circa 10 ani,
- atleților profesioniști și al culturiştilor,
- gravidelor,
- persoanelor cu stare febrilă, sub tratament cu dializă, cu simptome de edem sau osteoporoză,
- persoanelor care se tratează cu medicamente pentru afecțiunii cardiovasculare (pentru cord și sistemul vascular),
- persoanelor care consumă medicamente vasodilatatoare sau vasoconstrictoare,
- persoanelor cu diferențe anatomice semnificative la nivelul picioarelor în raport cu dimensiunile de ansamblu ale organismului (lungime mult mai mică sau mai mare a picioarelor).

7. Setare

Înainte de utilizarea cântarului, vă rugăm să înregistrați datele dumneavoastră.

În starea de livrare, cântarul este reglat la unitățile de măsură „cm” și „kg”. Pe partea din spate a cântarului se află un întrerupător cu care puteți seta cântarul la „inch”, „livră” și „Stones” (lb, St).

Setarea datelor utilizatorului

Pentru a putea determina procentul de grăsime corporală și alte valori ale organismului dumneavoastră, trebuie să memorați datele personale.

Cântarul dispune de 10 locații de memorare pentru utilizatori în care puteți salva și accesa din nou setările dumneavoastră personale și ale membrilor familiei.

- Porniți cântarul. Așteptați până când se afișează „0.0 kg”.
- Inițializați setarea cu tasta SET. Pe afișaj se aprinde intermitent primul spațiu de memorare.
- Selectați cu tasta ▲/▼ spațiul de memorare dorit și confirmați cu tasta SET.
- Acum puteți efectua următoarele setări:

Datele utilizatorului	Valori setate
Spațiu memorare	1 până la 10
Înălțime	de la 100 până la 220 cm (de la 3' 3,5" până la 7' 2,5")
Vârstă	10 până la 100 ani
Sexul	masculin (♂), feminin (♀)
Gradul de activitate	1 până la 5

- Modificarea valorilor: Acționați tasta ▲ sau ▼, respectiv mențineți apăsată tasta pentru o parcurgere rapidă.
- Confirmarea înregistrărilor: Acționați tasta SET.

- După setarea valorilor, pe afișaj apare „0.0 kg”.
- Ulterior, cântarul poate fi utilizat pentru efectuarea de măsurători. Dacă nu efectuați o măsurătoare, cântarul se oprește automat după câteva secunde.

Grade de activitate

La alegerea gradului de activitate este hotărâtoare aprecierea pe termen mediu și lung.

Gradul de activitate	Activitate fizică
1	Fără.
2	Redusă: Eforturi fizice reduse și ușoare (de exemplu plimbări, lucrări ușoare de grădinărit, exerciții de gimnastică).
3	Medie: Eforturi fizice, de cel puțin 2 până la 4 ori pe săptămână, fiecare de câte 30 de minute.
4	Intensă: Eforturi fizice, de cel puțin 4 până la 6 ori pe săptămână, fiecare de câte 30 de minute.
5	Foarte intensă: Eforturi fizice intense, training intens sau activități fizice intense, zilnic, cel puțin 1 oră.

Numai după înregistrarea tuturor parametrilor pot fi determinate și grăsimea corporală, precum și alte valori.

8. Efectuarea măsurării

Așezați cântarul pe o suprafață plană, fixă (nu covor); o pardoseală solidă este condiția pentru o măsurare corectă.

Măsurați numai greutatea

Loviți cântarul cu piciorul, scurt și puternic, astfel încât să se audă un zgomot, pentru a activa senzorul de șoc!

Pe afișaj apare ca test automat „8888” (Fig. 1) până când apare „0.0 kg” (Fig. 2). Cântarul este pregătit pentru măsurarea greutateii dumneavoastră. Urcați pe cântar. Stați liniștit(ă) pe cântar distribuind greutatea pe ambele picioare. Cântarul începe imediat măsurarea.



Fig. 1

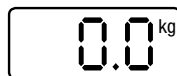


Fig. 2

Măsurarea greutateii, efectuarea diagnosticării

- Porniți cântarul și așteptați până când este afișat „0.0 kg” (Fig. 2).
- Apăsând de mai multe ori tastele ▲, respectiv ▼, alegeți locația de memorare în care sunt stocate datele dumneavoastră de utilizator. Acestea sunt afișate succesiv până când pe afișaj apare „0.0 kg”.
- Urcați-vă descult(ă) pe cântar și stați nemișcați și distribuind greutatea pe ambele picioare pe electrozii din oțel superior.

i Indicație: Nu atingeți între ele tălpile, gamba sau coapsele celor două picioare. În caz contrar, există posibilitatea ca măsurătoarea să fie incorectă.

Cântarul începe imediat măsurarea. Pentru început este afișată greutatea.


Pe parcursul măsurării celorlalți parametri este afișat „0000” (Fig. 3).

La scurt timp după aceea este afișat rezultatul măsurătorii.



Fig. 3

Apar următoarele mesaje:

1. Greutate în kg
2. Grăsimea corporală în % cu interpretarea BF
3. Apa din organism în % ≈
4. Procentul de țesut muscular în % ↔
5. Masa osoasă în kg ↔
6. Rata metabolică de repaos în kcal
7. Rata metabolică activă în kcal 

Oprirea cântarului

Cântarul se oprește automat după ca. 10 secunde.

9. Interpretarea rezultatelor

Procentul de grăsime în organism

Evaluarea procentului de grăsime corporală se realizează cu o linie sub afișajul pentru greutatea corporală. Următoarele valori ale grăsimii din organism în % sunt orientative (pentru alte informații, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră!).

Bărbat



Vârștă	mic	normal	mare	foarte mare
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 %

Femeie



Vârștă	mic	normal	mare	foarte mare
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 %

În cazul sportivilor trebuie să se stabilească adeseori o valoare mai mică. În funcție de tipul de sport practicat, de intensitatea antrenamentului și de constituția corporală pot fi atinse valori mai mici decât valorile de referință stabilite. Vă rugăm să aveți în vedere că, în cazul unor valori extrem de mici, pot exista riscuri pentru sănătate.

Procentul de apă din organism

Procentul apei din organism în % este cuprins în mod normal în următoarele intervale:

Bărbat

Vârștă	redus	bun	foarte bun
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Femeie

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

Grăsimea corporală conține relativ puțină apă. De aceea, în cazul persoanelor cu un procent ridicat de grăsime corporală, procentul de apă din organism se poate afla sub valorile de referință. În cazul sportivilor de performanță, valorile de referință pot fi depășite datorită procentului redus de țesut adipos și a procentului ridicat de țesut muscular.

Stabilirea apei din organism cu ajutorul acestui cântar nu servește pentru a formula concluzii medicale cu privire de exemplu la reținerile de apă în funcție de vârstă. Dacă este cazul, adresați-vă medicului dumneavoastră. În principiu, obiectivul este acela de a obține un procent cât mai ridicat de apă în organism.

Procentul de țesut muscular

Procentul de țesut muscular în % este cuprins în mod normal în următoarele intervale:

Bărbat

Vârștă	mic	normal	mare
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 %

Femeie

Vârștă	mic	normal	mare
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 osoasă

Oasele noastre sunt supuse, asemenea întregului nostru organism, proceselor naturale de dezvoltare, degradare și de îmbătrânire. Masa osoasă crește rapid la vârsta copilăriei și ajunge între 30 și 40 de ani la nivelul maxim. Cu înaintarea în vârstă, masa osoasă scade. Cu o alimentație sănătoasă (în special calciu și vitamina D) și mișcare periodică, puteți să amânați această degradare în mod considerabil. Cu ajutorul dezvoltării musculare specifice puteți îmbunătăți în plus stabilitatea sistemului dumneavoastră osos. Aveți în vedere faptul că acest cântar nu determină conținutul de calciu al oaselor, ci calculează greutatea tuturor componentelor oaselor (materiale organice, materiale anorganice și apă). Masa osoasă poate fi influențată foarte puțin, dar variază totuși în limita factorilor de influență (greutate, înălțime, vârstă, sex). Nu există directive și recomandări recunoscute.



ATENȚIE:

Vă rugăm să nu confundați masa osoasă cu densitatea osoasă.

Densitatea osoasă poate fi determinată numai printr-o examinare medicală (de exemplu tomografie computerizată, ultrasunete). De aceea nu sunt posibile diagnosticări privind modificările oaselor și duritatea osoasă (de exemplu osteoporoză) cu ajutorul acestui cântar.

BMR

Rata metabolică de bază (BMR = Basal Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului în condițiile unui repaos perfect pentru menținerea funcțiilor sale de bază (de exemplu în cazul în care sunt petrecute 24 de ore în pat). Această valoare este influențată în principal de greutate, înălțime și vârstă. Cu ajutorul cântarului de diagnoză, afișarea are loc cu ajutorul unității de măsură kcal/zi, fiind calculată în baza formulei Harris-Benedict recunoscute științific.

Această cantitate de energie este necesară organismului dumneavoastră în orice caz și trebuie pusă la dispoziția organismului prin hrană. În cazul în care consumați pe termen lung mai puțină energie, pot apărea efecte nocive asupra sănătății.

AMR

Rata metabolică activă (AMR = Active Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului zilnic în stare activă. Consumul de energie al omului crește progresiv cu intensitatea activității fizice și este determinat cu ajutorul cântarului de diagnoză în funcție de gradul de activitate setat (1–5). Pentru a menține greutatea actuală, organismul trebuie alimentat cu energia consumată prin hrana și lichidele consumate. În cazul în care cantitatea de energie alimentată este mai redusă pe termen lung decât cea consumată, organismul preia diferența în principal din țesuturile adipoase, ceea ce conduce la scăderea greutății.

În cazul în care cantitatea de energie alimentată este mai ridicată pe termen lung decât rata metabolică activă (AMR) consumată, organismul nu poate arde excedentul de energie, iar acest excedent se depune sub formă de grăsime, ceea ce determină o creștere în greutate.

Legătura temporală a rezultatelor



Aveți în vedere că prezintă importanță numai tendința pe termen lung. Oscilațiile de greutate pe termen scurt în decursul câtorva zile sunt de cele mai multe ori determinate numai de pierderea de lichide.

Semnificația rezultatelor depinde de modificările greutății generale și a procentelor țesutului adipos, a apei din organism și a țesutului muscular, precum și de durata realizării acestor modificări.

Modificările rapide în decurs de câteva zile trebuie să se diferențieze de modificările pe termen mediu (în decurs de săptămâni) și de modificările pe termen lung (luni).

O regulă de bază este că modificarea pe termen scurt a greutății reflectă aproape exclusiv modificările procentului de apă din organism, în vreme ce modificările pe termen mediu sau lung pot viza de asemenea procentul țesutului adipos și muscular.

- Dacă greutatea scade pe termen scurt, dar procentul de țesut adipos crește sau rămâne constant, ați pierdut numai apă – de exemplu după un antrenament, o saună sau o dietă limitată la pierderea rapidă în greutate.
- În cazul în care greutatea crește pe termen mediu, procentul de țesut adipos scade sau rămâne constant, este posibil să se fi produs în schimb masă musculară valoroasă.
- Dacă greutatea și procentul de țesut adipos scad concomitent, dieta dumneavoastră funcționează – pierdeți țesut adipos.
- Se recomandă în mod ideal să completați dieta dumneavoastră cu activități fizice, antrenamente de fitness sau de forță. Astfel vă puteți mări masa musculară pe termen mediu.
- Țesutul adipos, apa din organism sau țesutul muscular nu trebuie să fie însumate (țesutul muscular conține și componente ale apei din organism).

10. Înlocuirea bateriilor

Cântarul dumneavoastră dispune de un „afișaj pentru înlocuirea baterie“. La utilizarea cântarului cu o baterie prea slabă, pe câmpul de afișaj apare „Lo“, iar cântarul se oprește în mod automat. În acest caz trebuie înlocuită bateria (3 x 1,5 V AAA).



Indicație:

- Utilizați la fiecare înlocuire a bateriilor numai baterii de același tip, aceeași marcă și aceeași capacitate.
- Nu folosiți acumulatori reîncărcabili.
- Utilizați baterii fără metale grele.

11. Curățarea și îngrijirea aparatului

Aparatul trebuie curățat periodic.

Pentru curățare utilizați o cârpă umedă pe care puteți turna, dacă este necesar, puțină soluție de curățare.



ATENȚIE

- Nu utilizați niciodată diluanți și agenți de curățare puternici!
- Nu scufundați niciodată aparatul în apă!
- Nu curățați niciodată aparatul în mașina de spălat vase!

12. Eliminarea ca deșeu

Bateriile și acumulatorii nu trebuie considerate gunoi menajer. În calitate de utilizator, aveți obligația legală de a restitui bateriile uzate.

Puteți transporta bateriile uzate la centrele publice de colectare din comunitatea dumneavoastră sau oriunde se vând baterii de acest tip.



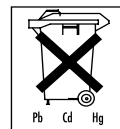
Indicație:

Bateriile care conțin substanțe poluante prezintă aceste simboluri:

Pb = bateria conține plumb,

Cd = bateria conține cadmiu,

Hg = bateria conține mercur.



În vederea protejării mediului înconjurător, cântarul, inclusiv bateriile nu trebuie eliminate ca gunoi menajer la sfârșitul duratei de viață. Eliminarea se poate realiza prin intermediul centrelor de colectare corespunzătoare din țara dumneavoastră.

Respectați dispozițiile locale privind eliminarea materialelor.

Vă rugăm să eliminați aparatul conform prevederilor Directivei 2002/96/CE – DEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind deșeurile de echipamente electrice și electronice.



Pentru întrebări suplimentare, adresați-vă autorității locale responsabile pentru eliminarea deșeurilor.

13. Ce fac în cazul în care apar probleme?

În cazul în care cântarul identifică o eroare la măsurare, se afișează următoarele:

Mesaje afișate	Cauză	Remediere
Err 1	S-a depășit capacitatea portantă maximă de 150 kg.	Încărcați doar până la 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb).
	Cantitatea de grăsime corporală se află în afara intervalului măsurabil (mai mic de 5% sau mai mare de 50%).	Repetati măsurătoarea în picioarele goale sau, dacă este necesar, umeziți ușor tălpile.
Lo	Bateriile cântarului sunt aproape consumate.	Înlocuiți bateriile cântarului.
Err 2	Cântarul are fixat incorect punctul zero.	Așteptați până când cântarul se oprește automat. Activați cântarul corect, așteptați să apară mesajul „0.0 kg“, repetați ulterior măsurarea.
8888	Test automat	Poziționați cântarul pe o suprafață de sprijin plană, solidă și așteptați să apară „0.0 kg“.

Spoštovani kupec,

veseli smo, da ste se odločili za enega od naših izdelkov. Naše ime je jamstvo za visokokakovostne in temeljito preizkušene izdelke za ogrevanje, merjenje teže, krvnega tlaka, telesne temperature in srčnega utripa, blago terapijo, masažo ter zračenje.

Prosimo, da pozorno preberete ta navodila za uporabo in vedno upoštevate nasvete. Shranite jih tako, da so dostopna tudi drugim uporabnikom. S to diagnostično tehtnico boste bistveno prispevali k svojemu zdravju.

Prijazno se priporočamo,
vaša ekipa Beurer

1. Uvod

Funkcije naprave

Z digitalno diagnostično tehtnico se lahko tehtate in ugotovite svoje telesne podatke. Namenjena je za osebno in zasebno uporabo.

Tehtnica ima naslednje diagnostične funkcije, ki jih lahko uporablja do 10 oseb:

- merjenje telesne teže,
- določanje deleža telesne maščobe,
- deleža vode v telesu,
- deleža mišičnega tkiva,
- kostne mase,
- ter osnovne porabe energije in porabe energije med aktivnostmi.

Poleg tega ima tehtnica na voljo naslednje funkcije:

- razlaga vrednosti telesnih maščob,
- preklapljanje med kilogrami „kg“, funti „lb“ in stoni „st“,
- samodejna funkcija izklopa,
- prikaz za menjavo baterij v primeru šibke baterije.

2. Razlaga simbolov

V navodilih za uporabo so uporabljeni naslednji simboli:



OPOZORILO

Opozorilo na nevarnost nastanka poškodb ali nevarnosti za vaše zdravje.



POZOR

Varnostno opozorilo na možnost nastanka poškodb na napravi/priboru.



Nasvet

Nasveti in pomembne informacije.

3. Varnostna opozorila

Prosimo, da pozorno preberete ta navodila za uporabo in vedno upoštevate nasvete. Shranite jih tako, da so dostopna tudi drugim uporabnikom.



OPOZORILO

• Tehtnice ne smejo uporabljati osebe, ki imajo medicinske vsadke (npr. srčni spodbujevalnik). V nasprotnem primeru lahko tehtnica negativno vpliva na njihovo delovanje.

- Tehtnice ne uporabljajte med nosečnostjo.
- Ne stopajte le na eno stran zunanlega roba tehtnice: Nevarnost prevračanja!
- Embalažo hranite izven dosega otrok (nevarnost zadušitve).
- Na tehtnico ne stopite, kadar so vaša stopala mokra ali je površina tehtnice vlažna, ker vam lahko zdrsne.



Opozorila v zvezi z baterijami

- Zaužitje baterij je lahko smrtno nevarno. Baterije in tehtnico hranite izven dosega otrok. Če pride do zaužitja baterije, takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Ko začnejo baterije slabeti, jih pravočasno zamenjajte.
- Vedno istočasno zamenjajte vse baterije in uporabite baterije enakega tipa.

- Baterij ne smete polniti ali ponovno aktivirati z drugimi sredstvi, razdreti, vreči v ogenj ali kratko skleniti.
- Če iz baterij iztečejo kemikalije, lahko pride do poškodb naprave. Kadar naprave dlje časa ne uporabljate, vzemite baterije iz predalčka za baterije.
- Če iz baterije iztečejo kemikalije, si natakните zaščitne rokavice in predalček za baterije očistite s suho krpo.
- Baterije lahko vsebujejo strupene snovi, ki škodujejo zdravju in okolju. Zato jih obvezno odstranite v skladu z veljavnimi zakonskimi določili. Baterij nikoli ne odlagajte skupaj z ostalimi gospodinjskimi odpadki.



Splošna opozorila

- Naprava je namenjena samo lastni uporabi in ni za medicinsko ali komercialno uporabo.
- Iz tehničnih razlogov so rezultati tehtanja/merjenja lahko različni, saj ne gre za umerjeno tehtnico za profesionalno medicinsko uporabo.
- Največja obremenitev tehtnice je 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). Pri tehtanju in določanju kostne mase tehtnica rezultate pokaže v korakih po 100 g (0,2 lb).
- Rezultati merjenja deležev telesne maščobe, vode v telesu in mišične mase so prikazani v korakih po 0,1%.
- Poraba kalorij se poda v korakih po 1 kcal.
- Ob dobavi je tehtnica nastavljena na enote „cm“ in „kg“. Pri nastavitvah enot upoštevajte navodila v poglavju „Nastavitev“.
- Tehtnico postavite na ravno stabilno podlago. Stabilna podlaga je pogoj za pravilno meritev.
- Napravo varujte pred udarci, vlago, prahom, kemikalijami in velikimi temperaturnimi nihanji ter je ne hranite v bližini virov toplote (peči, grelna telesa).
- Popravila lahko izvaja samo servisna služba podjetja Beurer ali pooblaščen trgovci. Pred vsako reklamacijo najprej preverite baterije in jih po potrebi zamenjajte.
- Vse tehtnice ustrezajo direktivi ES 2004/108/EC. Pri morebitnih dodatnih vprašanjih o uporabi naših naprav se obrnite na svojega trgovca ali servisno službo.
- Upoštevajte, da so senzorske tipke občutljive na prevodne predmete (npr. kovino, posode z vodo itd.).

Shranjevanje in nega

Natančnost izmerjenih vrednosti in življenjska doba naprave sta odvisni od skrbnega rokovanja z napravo:



POZOR

- Napravo občasno očistite. Nikoli ne uporabljajte grobih čistilnih sredstev in nikoli ne umivajte naprave pod tekočo vodo.
- Poskrbite, da tehtnice ne pride v stik z vodo. Tehtnice nikoli ne potopite v vodo. Nikoli je ne spirajte pod tekočo vodo.
- Ko tehtnice ne uporabljate, nanjo ne postavljajte predmetov.
- Tehtnico in njen upravljalnik varujte pred udarci, vlago, prahom, kemikalijami ter velikimi temperaturnimi nihanji in jo hranite v varni oddaljenosti od virov toplote (peči, grelnih teles). Ne pritiskajte tipk s silo ali s koničastim predmetom.
- Tehtnice ne izpostavljajte visokim temperaturam in močnim elektromagnetnim poljem (npr. mobilni telefoni).

Baterije



OPOZORILO

- Zaužitje baterij je lahko smrtno nevarno. Baterije hranite izven dosega otrok. Če pride do zaužitja baterije, takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Baterij ne mečite v ogenj. Nevarnost eksplozije!



POZOR

- Baterij ne smete polniti ali ponovno aktivirati z drugimi sredstvi, razdreti ali kratko skleniti.
- Če naprave ne uporabljate dlje časa, odstranite baterije. Tako preprečite škodo, ki lahko nastane zaradi iztekanja baterij.

Popravila



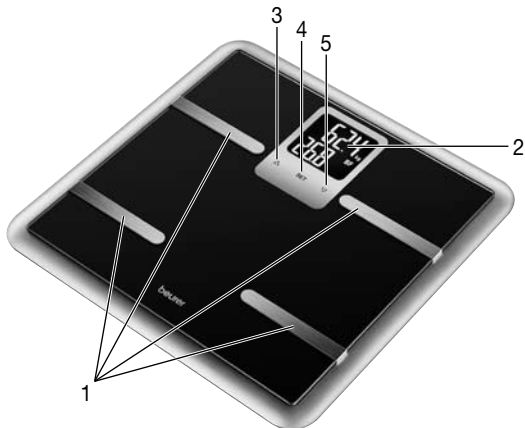
POZOR

- V nobenem primeru ni dovoljeno naprave popravljati, saj sicer ni več zagotovljeno brezhibno delovanje. Če ne upoštevate navodil, niste upravičeni do uveljavljanja garancije.
- Če je napravo treba popraviti, se obrnite na servisno službo ali na pooblaščenega trgovca.

4. Opis naprave

Pregled

1. Elektrode
2. Zaslon
3. Tipka „navzgor“
4. Tipka „Set“
5. Tipka „navzdol“



5. Pred uporabo

Vstavljanje baterij

Če je na pokrovu predalčka za baterijo izolirni trak, ga odstranite oziroma odstranite zaščitno folijo z baterije ter jo ustrezno vstavite v predalček. Če tehtnica ne deluje, baterijo vzemite iz predalčka in jo ponovno vstavite.

Spreminjanje enote za tehtanje

Ob dobavi je tehtnica nastavljena na enote „cm“ in „kg“. Na hrbtni strani tehtnice je stikalo, s katerim lahko preklopite na enote „inč“, „funt“ in „stone“ (lb, St).

Postavitev tehtnice

Tehtnico položite na trdno ravno podlago, saj je le tako mogoča natančna meritev.

Vklopite tehtnico

Z nogo hitro, močno in dobro slišno stopite na tehtnico, da aktivirate tipalo za tresljaje!

6. Informacije

Splošni nasveti

Tehtnica deluje po principu bioelektrične impedančne analize (BIA). Električni tok, ki ga ne čutimo in je popolnoma neškodljiv in nenevaren, v nekaj sekundah omogoči določitev deležev različnih snovi v telesu. Z merjenjem električne upornosti (impedance) in upoštevanjem konstant oz. individualnih vrednosti (starost, višina, spol, stopnja aktivnosti) je mogoče določiti delež telesne maščobe in deleže ostalih snovi v telesu. Mišično tkivo in voda imata majhno upornost in zato dobro prevajata električni tok. Nasprotno pa kosti in maščobno tkivo zaradi zelo velike upornosti komaj prevajata električni tok. Upoštevajte, da so vrednosti, ki jih določi diagnostična tehtnica, le približki medicinskih, realnih vrednosti analize telesa. Deleža telesne maščobe in vode v telesu, mišični delež ter delež kostne mase lahko z medicinskimi metodami (npr. računalniško tomografijo) natančno določi samo zdravnik specialist.

Splošni nasveti

- Da bodo dobljeni rezultati primerljivi, se po možnosti tehtajte vsak dan ob istem času (najbolj zjutraj), goli, potem ko ste šli na stranišče in ste še tešči.
- Pri opravljanju meritev je pomembno: Tehtnica lahko določi telesno maščobo samo, če na njej stojite z bosimi stopali, ki so lahko rahlo navlažena. Popolnoma suha stopala ali trda in zadebeljena koža na podplatih slabo prevajajo električni tok in tehtnica lahko zato pokaže nepravilne rezultate.
- Med potekom merjenja stojite vzravnano in mirno.
- Po neobičajno velikem telesnem naporu počakajte nekaj ur, preden se tehtate.
- Ko vstanete, pred tehtanjem počakajte pribl. 15 minut, da se lahko voda, ki je v telesu enakomerno razporedi.
- Pomembno je, da meritve opravljate redno in dlje časa. Pravilom so kratkoročna nihanja teže v časovnem obdobju nekaj dni pogojena z izgubo tekočine; kljub temu je voda v telesu zelo pomembna za splošno dobro počutje.

Omejitve

Pri določanju telesne maščobe in drugih vrednosti lahko drugačne in težko verjetne rezultate dobimo pri tehtanju/meritvah pri:

- otrocih, mlajših od pribl. 10 let,
- vrhunskih športnikov in body builderjih,
- nosečnicah,
- osebah s povišano telesno temperaturo, osebah, ki so na dializi, in osebah z edemi ali osteoporozo,
- osebah, ki jemljejo zdravila za srce in ožilje,
- osebah, ki jemljejo zdravila za širjenje ali ožanje žil,
- osebah z znatno nesorazmernostjo med dolžino nog in celotno telesno (višino znatno krajšimi ali daljšimi nogami).

7. Nastavitev

Pred uporabo tehtnice vnesite svoje podatke.

Ob dobavi je tehtnica nastavljena na enote „cm“ in „kg“. Na hrbtni strani tehtnice je stikalo, s katerim lahko preklopite na enote „inč“, „funt“ in „stone“ (lb, St).

Nastavitev uporabniških podatkov

Da bo tehtnica lahko določila delež vaše telesne maščobe in druge deleže snovi v vašem telesu, morate vnesti in shraniti svoje osebne uporabniške podatke.

Tehtnica ima na voljo 10 uporabniških spominskih mest, kamor lahko na primer shranite in kadarkoli spet priključete osebne nastavitve članov vaše družine.

- Vključite tehtnico. Počakajte, da se prikaže napis „0.0 kg“.
- Nastavitev začnite s tipko SET. Na zaslonu utripa prvo pomnilniško mesto.
- S tipkama ▲ ali ▼ izberite željeno pomnilniško mesto in potrdite s tipko SET.
- Sedaj lahko nastavite naslednje:

Uporabniški podatki	Vrednosti nastavitvev
Mesto shranitve	1 do 10
Telesna višina	100 do 220 cm (3'3,5" do 7'2,5")
Starost	10 do 100 let
Spol	moški (♂), ženski (♀)
Stopnja aktivnosti	1 do 5

- Sprememba vrednosti: Pritisnite tipko ▲ ali ▼ oz. držite pritisnjeno za hitrejše menjavanje prikazov.
- Potrditev vnosov: pritisnite tipko SET.
- Po opravljeni nastavitvi določene vrednosti se na zaslonu pojavi „0.0 kg“.
- Po tem je tehtnica pripravljena za tehtanje. Če meritve ne opravite, se tehtnica po nekaj sekundah samodejno izklopi.

Stopnje aktivnosti

Pri izbiri stopnje aktivnosti je odločilnega pomena srednje- oz. dolgoročna telesna aktivnost.

Stopnja aktivnosti	Telesna aktivnost
1	Brez.
2	Manjša: Redki in lažji telesni napor (npr. sprehodi, lažja dela na vrtu, gimnastične vaje).
3	Srednja: Telesni napor vsaj 2- do 4-krat na teden, vsakič po 30 minut.
4	Velika: Telesni napor vsaj 4- do 6-krat na teden, vsakič po 30 minut.
5	Zelo velika: Intenzivni telesni napor, intenziven trening ali težje fizično delo, vsak dan vsaj 1 uro.

Šele ko so vneseni vsi parametri, lahko tehtnica poleg teže določi tudi telesno maščobo in druge vrednosti.

8. Tehtanje/merjenje

Tehtnico položite na trdno ravno podlago, saj je le tako mogoča natančna meritev.

Samo tehtanje

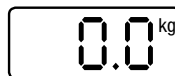
Z nogo hitro, močno in dobro slišno stopite na tehtnico, da aktivirate tipalo za tresljaj!

Na zaslonu se najprej prikaže „8888“ – samopreverjanje (Slika 1), nato pa „0.0 kg“ (Slika 2).

Stopite na tehtnico. Na tehtnici stojte mirno. Vaša teža naj bo enakomerno porazdeljena na obe nogi. Tehtnica takoj začne meriti vašo težo.



Slika 1



Slika 2

Tehtanje, diagnostični postopek

- Vklonite tehtnico in počakajte, da se prikaže „0.0 kg“ (Slika 2).
- Pomnilniški prostor, kjer so shranjeni vaši osebni osnovni podatki, izberete tako, da večkrat pritisnete tipki ▲ oz. ▼. Podatki se nato prikazujejo drug za drugim, dokler se ne pojavi prikaz „0.0 kg“.
- Bosi stopite na tehtnico in pazite, da stojite mirno in na elektrodah iz legiranega jekla tako, da je teža porazdeljena enakomerno na obe nogi.

i Pomembno: Med obema stopaloma, nogama, meči in stegni ne sme biti kontakta. V nasprotnem primeru je meritev lahko napačna.

Tehtnica takoj začne meriti. Najprej se pokaže teža. Med merjenjem ostalih parametrov se pojavi „0000“ (Slika 3). Kmalu zatem se pokaže rezultat merjenja.



Slika 3

Pojavijo se naslednji prikazi:

1. Teža v kg
2. Telesna maščoba v % BF
3. Voda v telesu v % ≈
4. Delež mišic v % ⇄
5. Kostna masa v kg ⇄
6. Osnovna poraba kalorij v kcal
7. Aktivnostna poraba v kcal

Izklop tehtnice

Tehtnica se po 10 sekundah samodejno izklopi.

9. Analiza rezultatov

Delež telesne maščobe

Ocenjevanje telesne maščobe prikazuje stolpec pod prikazom teže. Sledeče vrednosti telesne maščobe v % služijo kot orientacija (za dodatne informacije se obrnite na vašega zdravnika!).

moški



starost	malo	normalno	veliko	zelo veliko
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 %

ženska



starost	malo	normalno	veliko	zelo veliko
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 %

Športniki imajo pogosto še nižji delež telesne maščobe. Odvisno od športa, s katerim se ukvarjajo, intenzivnosti treninga in telesne konstitucije, so pri športnikih lahko izmerjene vrednosti, ki so še nižje od navedenih orientacijskih vrednosti. Kljub temu se morate zavedati, da je pri izjemno nizkih vrednostih lahko ogroženo vaše zdravje.

Delež vode v telesu

Delež vode v telesu v % se običajno giblje znotraj naslednjih območij:

moški

starost	slabo	dobro	zelo dobro
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

ženska

starost	slabo	dobro	zelo dobro
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Telesna maščoba vsebuje relativno malo vode. Zato je delež vode v telesu pri osebah z velikim deležem telesne maščobe lahko nižji od orientacijskih vrednosti. Nasprotno pa so orientacijske vrednosti pri vzdržljivostnih športnikih zaradi majhnega deleža maščobe in velikega deleža mišic lahko malce višje. Namen določanja deleža vode v telesu s to tehtnico ni podajanje medicinske diagnoze za npr. starostno pogojeno kopičenje vode v telesu. Po potrebi se posvetujte s svojim zdravnikom. Načeloma velja, da si moramo prizadevati za velik delež vode v telesu.

Delež mišičnega tkiva

Delež mišičnega tkiva v % se običajno giblje znotraj naslednjih območij:

moški

starost	malo	normalno	veliko
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 %

ženska

starost	malo	normalno	veliko
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 %

Kostna masa

Naše kosti so kot drugi deli našega telesa podvržene naravnim procesom rasti, zmanjševanja kostne mase in staranja. Kostna masa se v otroških letih hitro veča in doseže maksimum v obdobju od 30. do 40. leta. S starostjo se nato kostna masa spet počasi zmanjšuje. Z zdravo prehrano (zlasti z veliko kalcija in vitamina D) in redno telesno aktivnostjo lahko ta proces malce upočasnimo. Z namenskimi pridobivanjem mišične mase, lahko še dodatno okrepite stabilnost vašega okostja. Upoštevajte, da ta tehtnica ne pokaže vsebnosti kalcija v kosteh, ampak določi težo vseh sestavnih delov kosti (organske in anorganske snovi ter voda). Na kostno maso skoraj ne moremo vplivati, vendar pa je malenkostno odvisna od dejavnikov, ki vplivajo nanjo (teža, višina, starost, spol). Priznanih orientacijskih vrednosti in priporočil ni.



POZOR

Kostne mase ne zamenjajte z gostoto kosti. Gostoto kosti vam lahko določijo samo z zdravniškim pregledom (npr. z računalniško tomografijo, ultrazvokom). Zato s to tehtnico ne morete ugotavljati sprememb in trdote kosti (npr. osteoporoze).

BMR

Osnovna poraba (BMR = bazalni metabolizem) je količina energije, ki jo telo, ko miruje, potrebuje za vzdrževanje svojih osnovnih funkcij (npr. kadar človek 24 ur leži v postelji). Ta vrednost je v glavnem odvisna od teže, telesne višine in starosti. Diagnostična tehtnica jo prikaže v kcal/dan in izračuna s pomočjo v znanstvenih krogih priznane Harris-Benedictove formule.

To količino energije vaše telo potrebuje na vsak način in jo morate telesu v obliki hrane ponovno dovesti. Če vaše telo na dolgi rok dobiva malo energije, ima to lahko negativne posledice za zdravje.

AMR

Aktivnostna poraba (AMR = aktivni metabolizem) je količina energije, ki jo telo v aktivnem stanju porabi v enem dnevu. Poraba energije človeka narašča z večjo telesno aktivnostjo in diagnostična tehtnica jo določi s pomočjo vnesene stopnje aktivnosti (1–5).

Če želite obdržati trenutno težo, morate porabljeno energijo telesu ponovno dovesti z ustrežno količino hrane in pijače. Če telesu dalj časa dovajate manj energije, kot je porabite, telo manjkajočo razliko v glav-

nem črpa iz maščobe, ki je nakopičena v telesu in vaša teža se zmanjša. Nasprotno pa telo presežka energije, ki nastaja, ker telesu dalj časa dovajate več energije, kot znaša izračunana aktivnostna poraba energije (AMR), ne more porabiti, zato se presežek kopiči v telesu v obliki maščobe in vaša teža se poveča.

Časovna povezanost rezultatov

i Zavedajte se, da šteje samo dolgoročni trend. Kratkoročna nihanja teže, ki se pojavijo v obdobju nekaj dni, so praviloma samo posledica izgube tekočine.

Rezultate si je treba razlagati z upoštevanjem sprememb skupne teže in deležev telesne maščobe, vode v telesu in mišične mase v odstotkih ter časovnega obdobja, v katerem se pojavijo te spremembe. Treba je razlikovati med hitrimi spremembami, ki se pojavijo v nekaj dneh, srednjeročnimi spremembami (ki se pojavijo v nekaj tednih) in dolgoročnimi spremembami (obdobje nekaj mesecev).

Osnovno pravilo je, da so kratkoročne spremembe teže skoraj izključno spremembe vsebnosti vode v telesu, medtem ko srednjeročne in dolgoročne spremembe lahko zadevajo tudi deleža maščobe in mišic v telesu.

- Če imate v obdobju znotraj nekaj dneh nižjo težo in višji ali enak delež telesne maščobe, ste izgubili samo vodo – npr. po treningu, obisku savne ali dieti, ki je imela za cilj hitro izgubo teže.
- Če imate v obdobju nekaj tednov večjo težo in nižji ali enak delež telesne maščobe, pa ste si morda nasprotno pridobili dragoceno mišično maso.
- Če se vam istočasno nižata teža in delež telesne maščobe, vaša dieta deluje, saj izgubljate maščobno maso.
- Idealno je, če vzporedno z dieto skrbite tudi za telesno aktivnost, hodite na fitnes ali trening za povečanje moči. Tako lahko v nekaj tednih povečate delež mišic v svojem telesu.
- Deležev telesne maščobe, vode v telesu ali mišične mase ne smete seštevati (mišično tkivo deloma vsebuje tudi telesno vodo).

10. Menjava baterij

Tehtnica je opremljena s „prikazom za menjavo baterije“. Če tehtnico uporabljate s prešibko baterijo, se v polju za prikaz pokaže napis „Lo“ in se tehtnica avtomatsko izklopi. V takšnem primeru morate zamenjati baterijo (3 x 1,5 V AAA).

i **Opozorilo:**

- Vsakič ko zamenjate baterije, uporabite baterije enakega tipa, iste znamke in z enako močjo.
- Ne uporabljajte baterij, ki jih je možno ponovno napolniti.
- Uporabljajte baterije, ki ne vsebujejo težkih kovin.

11. Čiščenje in vzdrževanje naprave

Napravo občasno očistite.

Za čiščenje uporabljajte vlažno krpo, na katero po potrebi nanesite malo sredstva za pomivanje.



POZOR

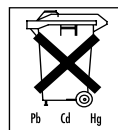
- Nikoli ne uporabljajte agresivnih topil in čistilnih sredstev!
- Naprave nikoli ne potopite v vodo!
- Naprave ne čistite v pomivalnem stroju!

12. Odlaganje

Baterije in akumulatorske baterije ne sodijo med gospodinjske odpadke. Kot uporabnik ste zakonsko zavezani k recikliranju izrabljenih baterij. Stare baterije lahko oddate na javnih zbirnih mestih v vašem kraju ali povsod, kjer prodajajo baterije te vrste.

i **Opozorilo:**

Ta znak se nahaja na baterijah, ki vsebujejo škodljive snovi:
Pb = baterija vsebuje svinec,
Cd = baterija vsebuje kadmij,
Hg = baterija vsebuje živo srebro.



V skladu z načelom varovanjem okolja tehtnice in baterij po izteku njihove življenjske dobe ne odlagajte skupaj z ostalimi gospodinjskimi odpadki. Napravo in baterije odnesite na ustrezna zbirna mesta v državi.

Pri odstranjevanju materialov upoštevajte lokalne predpise.
 Prosimo, da napravo odstranite v skladu z Uredbo ES o odpadnih električnih in elektronskih napravah 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Če imate dodatna vprašanja, se obrnite na pristojno komunalno službo, ki je odgovorna za odstranjevanje tovrstnih odpadkov.

13. Kako ravnati v primeru težav?

Če tehtnica pri tehtanju ugotovi napako, se prikaže naslednje.

Prikaz	Vzrok	Odprava napake
Err 1	Presegli ste največjo obremenitev 150 kg.	Obremenitev tehtnice je največ 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb).
	Vaš delež maščobe leži zunaj merljivega območja (manjši od 5 % ali večji od 50 %).	Meritev ponovite z bosimi stopali ali si po potrebi rahlo navlažite stopala.
Lo	Baterije tehtnice so skoraj prazne.	Zamenjajte baterije tehtnice.
Err 2	Tehtnica ima napačno ničelno točko.	Počakajte, da se tehtnica spet samodejno izklopi. Zdaj lahko pravilno vklopite tehtnico, nato pa počakajte na prikaz „0.0 kg“ in ponovite meritev.
8888	Samopreverjanje	Tehtnico postavite na ravno in čvrsto podlago ter počakajte, da se prikaže „0.0 kg“.

Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a kínálatunkban szereplő termékek egyikét választotta. A Beurer név egyet jelent a kiváló minőségű és alapos vizsgálatnak alávetett termékekkel a hőkezelés, súly, vérnyomás, testhőmérséklet, pulzus, enyhe terápia, masszázs és légterápia területén.

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati utasítást, őrizze meg a későbbi használatra, tegye lehetővé, hogy a többi felhasználó is hozzáférjen, és tartsa be a benne foglalt utasításokat. A diagnosztikus mérleg használatával jelentős lépést tett egészsége megőrzésében.

Termékeinket szívesen ajánljuk figyelmébe

Az Ön Beurer-csapata

1. Megismerése

A készülék működése

Ez a digitális diagnosztikai mérleg súlymérésre és az Ön fitness adatainak diagnosztizálására szolgál. Csak a magánszférában történő, saját használatra készült.

A mérleg az alábbi diagnosztikus funkciókkal rendelkezik, melyeket akár 10 személy is használhat:

- testsúlymérés,
- testzsírmérés,
- testvízhányad mérése,
- izomhányad mérése,
- csonttömeg mérése továbbá,
- alap és aktív anyagcsere mérése.

Ezenkívül a mérleg a következő további funkciókkal rendelkezik:

- testzsír-értékek értelmezése,
- átkapcsolás a kilogramm [kg], a font [lb] és a Stone [st] között,
- automatikus kikapcsolási funkció,
- elemcsere-kijelzés gyenge elemeknél.

2. Jelmagyarázat

A használati utasításban használt szimbólumok.



VIGYÁZAT Sérülésveszély vagy egészségkárosodás veszélye.



FIGYELEM A készülék vagy a tartozékok károsodásának veszélye.



Megjegyzés Fontos információk.

3. Biztonsági utasítások

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati utasítást, őrizze meg a későbbi használatra, tegye lehetővé, hogy a többi felhasználó is hozzáférjen, és tartsa be a benne foglalt utasításokat.



VIGYÁZAT

- **A mérleget tilos orvosi implantátumokkal (például szívritmusszabályozóval) rendelkező személyeknek használniuk, mert ez a működésüket megzavarhatja.**
- Terhesség alatt ne használja, mivel a magzatvíz miatt a mérés pontatlan lehet.
- Ne álljon a mérleg szélére, mert az felbillenhet!
- Tartsa távol a gyermekeket a csomagolóanyagtól (fulladásveszély).
- Figyelem, ne álljon rá nedves talppal a mérlegre, és ne lépjen rá a mérlegre, ha annak felülete nedves – csúszásveszély!



Az elemekkel kapcsolatos figyelmeztetések

- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet! Tárolja őket olyan helyen, ahol kisgyermekek nem férhetnek hozzájuk. Az elemek lenyelése esetén azonnal orvoshoz kell fordulni!
- A lemerülő elemeket időben cserélje ki.

- Mindig egyszerre cserélje ki az elemeket, és mindig azonos típusú elemeket használjon.
- Az elemeket nem szabad feltölteni vagy más módon újra aktiválni, illetve szétszedni, a tűzbe dobni vagy rövidre zárni.
- A kifolyó elemek a készülék sérülését okozhatják. Ha hosszabb időn keresztül nem használja a készüléket, akkor vegye ki az elemeket az elemtartó rekeszből.
- Amennyiben a tartóban lévő elemek egyike kifolyik, védőkesztyű viselése mellett alaposan tisztítsa ki az elemtartót egy száraz ruhával.
- Az elemek mérgező anyagokat tartalmazhatnak, melyek az egészségre és a környezetre károsak lehetnek. Ezért az elemeket feltétlenül a vonatkozó törvényi rendelkezéseknek megfelelően ártalmatlanítsa. Az elemeket soha ne kerüljenek a normál háztartási hulladékba.



Általános tudnivalók

- A készülék kizárólag egyéni használatra, nem pedig orvosi vagy kereskedelmi célra készült.
- Vegye figyelembe, hogy a konstrukcióból következően mérési tűrések lehetségesek, mivel itt nem professzionális gyógyászati használatra készült hitelesített mérlegről van szó.
- A mérleg maximális teherbírása 150 kg (330 lb, 23 st : 8 lb). A testsúly mérésekor és a csonttömeg meghatározásakor az eredmények 100 g-os fokozatokban (0,2 lb, 1 St) jelennek meg.
- A test zsír-, víz- és izomtartalmának mérésekor az eredmények 0,1%-os lépésekben jelennek meg.
- A kalóriaszükséglet 1 kcal-s egységekben kerül megadásra.
- A kiszállításkor a mérleg a „cm” és „kg” mértékegységre van beállítva. A mértékegység beállításáról bővebb információt a „Beállítás” című fejezet tartalmaz.
- Állítsa a mérleget vízszintes, stabil felületre, ez ugyanis előfeltétele a helyes mérésnek.
- A mérleget óvja az ütésektől, a nedvességtől, a portól, vegyszerektől, az erős hőmérsékletingadozásoktól és a túl közeli hőforrásoktól (kályha, fűtőtest).
- Javításokat kizárólag a Beurer ügyfélszolgálat, vagy az erre jogosult kereskedők végezhetnek. Reklamáció előtt először mindig ellenőrizze az elemeket, és szükség esetén cserélje ki őket.
- Minden mérleg megfelel az EK 2004/108/EC irányelvben foglaltaknak. Amennyiben készülékeink használatával kapcsolatban kérdései merülnének fel, kérjük, forduljon a kereskedőhöz vagy ügyfélszolgálatunkhoz.
- Vegye figyelembe, hogy a szenzoros gombok reagálnak elektromosan vezető tárgyakra (pl. fém, vízzel megtöltött edény stb.).

Tárolás és ápolás

A mérési értékek pontossága és a készülék élettartama a gondos kezeléstől függ:



FIGYELEM

- A készüléket ajánlatos rendszeresen megtisztítani. Ne használjon hegyes tisztítóeszközt és soha ne tartsa víz alá a készüléket.
- Győződjön meg róla, hogy nem kerül folyadék a mérlegre. Soha ne merítse vízbe a mérleget. Soha ne mossa el a mérleget folyó vízben.
- Ne helyezzen semmit a mérlegre, ha nem használja azt.
- Óvja a mérleget és a kezelőrészt az ütésektől, nedvességtől, portól, vegyszerektől, erős hőmérséklet-ingadozásoktól és túl közeli hőforrásoktól (kályhák, fűtőtestek). A gombokat ne nyomja meg túlzott erővel vagy hegyes tárggyal.
- A mérleget ne tegye ki magas hőmérsékletnek vagy erős elektromágneses mezőnek (pl. mobiltelefon).

Elemek



VIGYÁZAT

- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet! Az elemeket úgy tárolja, hogy gyerekek ne férhessenek hozzá. Elem lenyelése esetén azonnal forduljon orvoshoz.
- Az elemeket ne dobja tűzbe. Robbanásveszély!



FIGYELEM

- Az elemet tilos feltölteni vagy más eszközzel újra aktiválni, az elemeket ne szedje szét és ne zárja rövidre.
- Vegye ki az elemeket, ha hosszabb ideig nem használja a készüléket. Így elkerülheti az elemek kifolyása okozta károkat.

Javítás



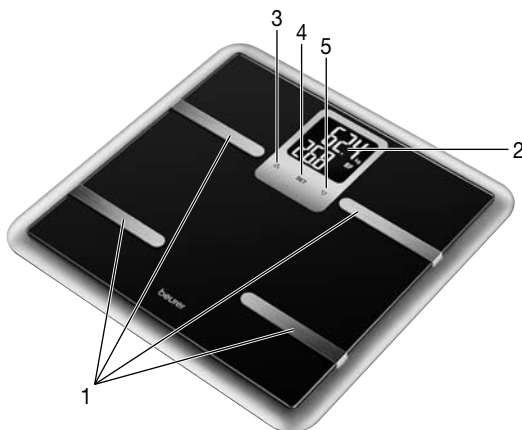
FIGYELEM

- Kérjük, soha ne nyissa ki vagy javítsa saját maga a készüléket, mivel ebben az esetben nem garantálható a készülék kifogástalan működése. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása a garanciaigény elvesztésével jár.
- Ha javítás szükséges, akkor forduljon a felhatalmazott kereskedőhöz vagy az ügyfélszolgálathoz.

4. A készülék leírása

Áttekintés

1. Elektródák
2. Kijelző
3. „Fel” gomb
4. „Set” gomb
5. „Le” gomb



5. Üzembe helyezés

Elemek behelyezése

Húzza le a telep szigetelő szalagját a teleptartó rekesz fedeléről, illetve távolítsa el a telep védőfóliáját, és helyezze be a telepet megfelelő polaritással. Amennyiben a mérleg nem működik, vegye ki a telepet, majd helyezze vissza a teleptartóba.

Mértékegység megváltoztatása

A kiszállításkor a mérleg „cm” és „kg” mértékegységre van beállítva. A mérleg hátoldalán található egy kapcsoló, mellyel „inch”-re, „font”-ra és „stone”-ra (lb, St) állíthatja át az alapbeállítást.

A mérleg elhelyezése

Állítsa a mérleget sík, szilárd padlóra; a szilárd padló ugyanis előfeltétele a helyes mérésnek.

A mérleg bekapcsolása

A talpával röviden, erősen és jól hallhatóan üssön rá a mérlegre, hogy aktiválja a rázkódásérzékelőt!

6. Információk

A mérés elve

A mérleg a bioelektromos impedanciaanalízis (B.I.A.) elve alapján működik. Ennek során jelentéktelen nagyságú, érzékelhetetlen és teljesen veszélytelen árammennyiség segítségével másodpercek leforgása alatt meghatározza a test összetevőinek az arányát. Az elektromos ellenállás (impedancia) mérésével, valamint az állandók és az egyéni paraméterek (életkor, testméret, nem, aktivitás mértéke) figyelembe vételével megállapítható a testzsír részaránya, valamint a test több más paramétere is.

Az izomszöveteknek és a víznek jó az elektromos vezetőképessége, és alacsony az ellenállása. A csont- és a zsírszövet ezzel szemben alacsony vezetőképességgel rendelkezik, mivel a zsír- és csontsejtek nagyobb ellenállásuk miatt az áramot alig vezetik.

Vegye figyelembe, hogy a diagnózismérleggel meghatározott értékek csupán megközelítőleg tükrözik a test tényleges gyógyászati, analitikai értékeit. A testvíz és az izom részarányát, valamint a csontfelépítést csak szakorvos tudja – gyógyászati módszerek (például CT) segítségével – nagy pontossággal megállapítani.

Általános tudnivalók

- Lehetőség szerint mindig ugyanabban a napszakban mérje meg magát (a legjobb időpont erre a reggel), WC-használat után, éhgyomorra, ruha nélkül, hogy összevethető eredményeket kapjon.
- A mérés során fontos: A testzsír mérését csak mezítláb végezze, célszerű enyhén nedves talppal. A teljesen száraz talp pontatlan eredményekhez vezethet, mivel vezetőképessége csekély mértékű.
- A mérés folyamata alatt egyenesen és nyugodtan álljon a mérlegen.
- Szokatlan testi megerőltetés után várjon néhány órát.
- Felkelés után várjon kb. 15 percet, amíg a testében lévő folyadék eloszlik.
- Fontos tudni, hogy csak a hosszú távú változások számítanak. A néhány napon belül tapasztalható, rövid távú súlyeltéréseket többnyire csupán a folyadékvesztés okozza, a testünkben található víz azonban az egészséges életműködéshez szükséges.

Korlátozások

A testzsír, illetve egyéb értékek meghatározásakor a következő személyek esetén eltérő és irreális eredményeket kaphat:

- kb. 10 év alatti gyermekek,
- versenysportolók és testépítők,
- terhes nők,
- lázas, dialíziskezelés alatt álló, ödémás tüneteket mutató vagy csontritkulásos betegek,
- szív-ér rendszeri gyógyszereket szedő betegek,
- értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szedő betegek,
- a teljes testmagassághoz képest a lábak esetében jelentős anatómiai eltéréseket mutató személyek (a lábak az átlagnál lényegesen rövidebbek vagy hosszabbak).

7. Beállítás

Mielőtt a mérleget használatba veszi, be kell állítania rajta az adatokat.

A kiszállításkor a mérleg „cm” és „kg” mértékegységre van beállítva. A mérleg hátoldalán található egy kapcsoló, mellyel „inch”-re, „font”-ra és „stone”-ra (lb, St) állíthatja át az alapbeállítást.

A felhasználói adatok beállítása

A testzsírhányad és más értékek meghatározásához meg kell adnia néhány adatot saját magáról.

A mérleg 10 felhasználói tárhellyel rendelkezik, melyeken az Ön és például családtagjai beállításai tárolhatók illetve leolvashatók.

- Röviden az állófelületre lépve kapcsolja be a mérleget és várja meg, amíg a kijelzőn a „0.0 kg” kiírás megjelenik.
- Indítsa el a beállítást a SET gombbal. A kijelzőn villog az első memóriahely.
- Az ▲ vagy a ▼ gombbal válassza ki a kívánt memóriahelyet, és nyugtázza a SET gombbal.
- Most elvégezheti a következő beállításokat:

Felhasználói adatok	Beállítási értékek
Tárolóhely	1-től 10-ig
Testméret	100–220 cm (3' 3,5"–7' 2,5")
Életkor	10-től 100 év
Nem	férfi (♂), nő (♀)
Aktivitás fokozat	1-től 5-ig

- Az értékek módosítása: A ▲ vagy a ▼ gombokat nyomja meg, illetve a gyors lefuttatáshoz tartsa lenyomva.
- A beállított érték elfogadása: Nyomja meg a SET gombot.
- Miután beállította az értékeket, megjelenik a kijelzőn a „0.0 kg” jelzés.
- Ezután a mérleg mérésre kész. Ha nem végeznek mérést, akkor a mérleg néhány másodperc után automatikusan kikapcsol.

Az aktivitás mértéke

Az aktivitás mértékének a kiválasztásakor a közép- és hosszú távú szemlélet a döntő.

Aktivitás mértéke	Fizikai aktivitás
1	Nincs.
2	Csekély: kevés és könnyű fizikai megerőltetés (pl. séta, könnyű kerti munka, torna-gyakorlatok).
3	Közepes: hetente legalább 2–4 esetben, alkalmanként kb. 30 perces fizikai megerőltetéssel járó mozgás.
4	Magas: hetente legalább 4–6 esetben, alkalmanként kb. 30 perces fizikai megerőltetéssel járó mozgás.
5	Nagyon magas: intenzív testi megerőltetés, intenzív edzés vagy kemény fizikai munka naponta, alkalmanként legalább 1 órán át.

Csak akkor lehet a testsírt és a többi értéket mérni, ha minden paramétert megadott.

8. A mérés elvégzése

Állítsa a mérleget sík, szilárd padlóra; a szilárd padló ugyanis előfeltétele a helyes mérésnek.

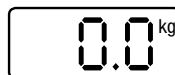
Csak súlyt mérjen

A talpával röviden, erősen és jól hallhatóan üssön rá a mérlegre, hogy aktiválja a rázkódásérzékelőt!

A kijelzőn öntesztként először a „8888” (Ábra 1), majd a „0.0 kg” (Ábra 2) jelenik meg. A mérleg most kész az Ön súlyának mérésére. Ezután álljon rá a mérlegre. Álljon nyugodtan a mérlegen úgy, hogy a két lábán egyenletes legyen a súlyeloszlás. A mérleg azonnal elkezdli a mérést.



Ábra 1



Ábra 2

Súlymérés, diagnózis felállítása

- Kapcsolja be a mérleget, és várja meg, hogy megjelenjen a „0.0 kg” kijelzés (Ábra 2).
- Az ▲, ill. az ▼ gombok többszöri megnyomásával válassza ki azt a memóriahelyet, amely az Ön személyes adatait tárolja. Ekkor egymás után megjelennek ezek az adatok, majd a „0.0 kg” kijelzés.
- Lépjen meztláb a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy nyugodtan, egyenletes testeloszlással, és mindkét lábával a nemesacél elektródákon álljon.

(i) Fontos: a talpai, lábai, vádljai és combjai ne érintkezzenek egymással. Ellenkező esetben nem lehet pontos mérést végezni.

A mérleg azonnal elkezdli a mérést. Mérés közben megjelenik a „0000” (Ábra 3). Röviddel ezután kijelzi a mért eredményt.



Ábra 3

A következő kijelzések jelennek meg:

1. Súly, kg
2. Testzsír %-ban, BF
3. Testvíz %-ban, ≈
4. Izomhányad %-ban
5. Csonttömeg, kg
6. Alap-kalóriacsere kcal-ban
7. Aktivitás-érték, kcal

A mérleg kikapcsolása

A mérleg kb. 10 másodperc után automatikusan kikapcsol.

9. Az eredmények értékelése

Testzsírhiányad

A testzsír értékeléseként egy sáv jelenik meg a súly kijelzése alatt. A következő, %-ban megjelenő testzsírértékek a tájékozódást szolgálják (további információkért kérjük, forduljon az orvosához).

Férfi



Életkor	kevés	normális	sok	nagyon sok
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%

Nő



Életkor	kevés	normális	sok	nagyon sok
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%

Sportolók esetében gyakran alacsonyabb értékek állapíthatók meg. A sporttevékenységtől, az edzés keménységétől és a testi adottságoktól függően olyan értékeket is el lehet érni, amelyek még a megadott irányszámok alatt maradnak. Vegye figyelembe azonban, hogy a rendkívül alacsony értékek az egészséget veszélyeztető állapotra utalhatnak.

Testvízhiányad

A testvíz részaránya normál esetben a következő százalékos értékek között mozog:

Férfi

Életkor	rossz	jó	nagyon jó
10–100	<50%	50–65%	>65%

Nő

Életkor	rossz	jó	nagyon jó
10–100	<45%	45–60%	>60%

A testzsír viszonylag kevés vizet tartalmaz. Ezért a nagy testzsírhiánnyal rendelkező személyek esetén a testvízhiányad az irányadó érték alatt helyezkedhet el. A hosszú távú erőkifejtést igénylő sportok művelői viszont az irányadó értékeket kis zsírhiányaduk és nagy izomhiányaduk miatt túlléphetik.

Az ezzel a mérleggel megállapított testvízhiányad nem lehet – például az életkortól függő vízretenciával kapcsolatban – orvosi következtetéseket levonni. Ezekkel kapcsolatban érdeklődjön orvosától. Alapvetően a magas testvízhiányad elérésére kell törekedni.

Izomhiányad

Az izom részaránya normál esetben a következő százalékos értékek között mozog:

Férfi

Életkor	kevés	normális	sok
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%

Nő

Életkor	kevés	normális	sok
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%

Csonttömeg

Csontjaink testünk többi részéhez hasonlóan természetes fel- és leépülési, valamint öregedési folyamatoknak vannak kitéve. A csonttömeg gyermekkorban gyorsan növekszik és 30–40 év közötti életkorban éri el a maximumot. Az életkor előrehaladtával ezután a csonttömeg ismét valamelyest csökken. Egészséges táplálkozással (elsősorban kalcium és D-vitamin bevitelével) és rendszeres testmozgással ez a leépü-

lési folyamat némileg kitolható, de emellett tudatos izomépitésével is fokozhatja csontvázának stabilitását. Fontos tudni, hogy ez a mérleg nem a csontok kalciumtartalmát mutatja ki, hanem a csontok valamennyi összetevőjének a súlyát határozza meg (szerves anyagok, szervetlen anyagok és víz). A csonttömeg alig befolyásolható, viszont a befolyásoló tényezőktől (súly, magasság, életkor, nem) függően kis mértékben ingadozik. Nincs hozzá elfogadott irányelv vagy ajánlás.



FIGYELEM!

A csonttömeg nem tévesztendő össze a csontsűrűséggel. A csontsűrűség csak orvosi vizsgálattal (pl. CT, ultrahang) határozható meg. Ezért ezzel a mérleggel nem lehet következtetéseket levonni a csontok és a csontkeménység változásaira (pl. osteoporózis).

BMR

Az alapanyagcsere (BMR = basalis metabolikus ráta) az az energiamennyiség, amelyet a test teljes nyugalomban alapfunkcióinak fenntartásához igényel (pl. ha 24 órán át ágyban fekszik valaki). Ez az érték lényegében a testsúly, a testmagasság és az életkor függvénye. Ezt a diagnosztikai mérleg kcal/nap egységben mutatja és a tudományosan elismert Harris-Benedict-képlet alapján számítja ki.

Erre az energiamennyiségre a testnek mindenképpen szüksége van, és táplálék formájában be kell juttatni a szervezetbe. Ha valaki hosszabb időn keresztül kevesebb energiát vesz fel, ennek egészségkárosító hatásai lehetnek.

AMR

Az aktív anyagcsere (AMR, Active Metabolic Rate) az az energiamennyiség, melyet a test aktív állapotban naponta elfogyaszt. Az ember energiaszükséglete a fizikai aktivitás növekedésével emelkedik, ezt a diagnózismérleg a megadott aktivitási mérték (1-től 5-ig) alapján határozza meg.

Az aktuális testsúly megtartásához az elhasznált energiát evés és ivás formájában vissza kell juttatnia a szervezetbe. Ha valaki hosszabb időn keresztül kevesebb energiát vesz fel, mint amennyit elfogyaszt, akkor a szervezete a különbséget lényegében a test zsírtartalékaiból pótolja, és a testsúly csökken. Ha viszont valaki hosszabb időn keresztül több energiát vesz fel, mint amennyire a számított aktív anyagcsere alapján szüksége van, akkor szervezete nem lesz képes az energiafelesleg elégetésére, ez a felesleg zsír formájában lerakódik, vagyis növekszik a testsúly.

Az eredmények időbeli összefüggése



Vegye figyelembe, hogy csak a hosszú távú változások számítanak. A néhány napon belül tapasztalható rövid távú súlyváltozásokat többnyire csupán a folyadékvesztés okozza.

Az eredmények értékelése függ a teljes testsúly, valamint a százalékos testszír-, testvíz- és izomhányad változásaitól, illetve az időtartamtól, amely alatt ezek a változások bekövetkeznek. A néhány napon belül bekövetkező, hirtelen változásokat meg kell különböztetni a középtávú (néhány hét alatt lezajló) és a hosszú távú (hónapokat igénybevevő) változásoktól.

Alapszabálynak tekinthető, hogy a testsúly rövid távú változásai szinte kizárólag a test víztartalmának változásait mutatják, míg a közép- és hosszú távú változások már a test zsírtartalmát és izomhányadát is érinthetik.

- Amennyiben rövid távon csökken a testsúlya, testének zsírtartalma pedig emelkedik vagy stagnál, akkor csupán vizet veszített – például edzés, szaunázás vagy egy gyors súlyvesztésre korlátozódó fogyókúra miatt.
- Ha a testsúlya középtávon növekszik, a testszírtartalom pedig csökken vagy stagnál, ez azt jelenti, hogy értékes izomtömeget tett szert.
- Amennyiben testsúlya és testének zsírtartalma egyaránt csökken, akkor hatékony a diéta és zsírtömeget veszít.
- Ideális esetben diétáját testmozgással, erőnléti vagy erősporttal egészítse ki. Így középtávon növelheti izomhányadát.
- A testszír, a testvíz és az izomhányad nem adható össze (az izomszövet testvíz összetevőket is tartalmaz).

10. Elemcsere

A mérlegen „Telepcsere kijelző” található. Ha a mérleget túl gyenge telepekkel használja, a kijelző mezőben „Lo” felirat látható, és a mérleg automatikusan kikapcsol. Ilyenkor a telepet ki kell cserélni (3 x 1,5 V AAA).

Megjegyzés:

- Elemcserenél ugyanolyan típusú, márkájú és kapacitású elemeket használjon.
- Ne használjon újratölthető akkut.
- Nehézfémmentes elemeket használjon.

11. Készülék tisztítása és ápolása

A készüléket ajánlatos rendszeresen megtisztítani.

A készülék tisztításához használjon nedves kendőt, amire szükség esetén kevés mosogatószer is csepepenthet.

FIGYELEM

- Soha ne használjon maró hatású oldószeres tisztítószereket!
- A készüléket soha ne merítse vízbe!
- A készüléket ne tisztítsa mosogatógépben!

12. Ártalmatlanítás

Az elemeket, illetve akkumulátorokat nem szabad a háztartási hulladék közé dobni. A törvényi előírások szerint a felhasználó kötelessége az elemeket környezetkímélő módon kivonni a forgalomból a használat után.

A régi elemeket a gyűjtőhelyeken vagy az elemeket is forgalmazó kereskedelmi egységekben kell leadni.

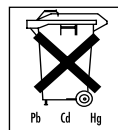
Megjegyzés:

A káros anyagot tartalmazó elemeken a következő jelölések szerepelnek:

Pb = az elem ólmot tartalmaz,

Cd = az elem kadmiumot tartalmaz,

Hg = az elem higanyt tartalmaz.



A környezetvédelem érdekében a mérleget és az elemeket nem szabad a háztartási hulladékba dobni. Az előregedett készüléket ártalmatlanítás céljából juttassa el a megfelelő hulladékgyűjtő helyre.

Mindig tartsa be a hulladékkezeléssel kapcsolatos helyi előírásokat.

Az elhasznált elektromos és elektronikus készülékekről szóló 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) irányelvben foglaltaknak megfelelően járjon el.



Esetleges további kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésben illetékes helyi szervekhez.

13. Mi a teendő probléma esetén?

Ha mérés közben a mérleg hibát jelez, a következő üzenetek jelennek meg.

Képernyőkijelzés	Hiba	A hiba elhárítása
Err 1	Túllépték a 150 kg-os maximális teherbírást.	A mérleg csak 150 kg-ig (330 lb, 23 st : 8 lb) terhelhető.
	Testének zsíryananyag tartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 5% vagy nagyobb, mint 50%).	Ismételje meg a mérést mezítláb, vagy nedvesítse meg kissé a talpát.
Lo	A mérleg elemei majdnem lemerültek.	Cserélje ki a mérleg elemeit.
Err 2	A mérlegnek hibás a nullapontja.	Várja meg, hogy automatikusan kikapcsoljon a mérleg. Aktiválja most helyesen a mérleget: várja meg a „0.0 kg” megjelenését, majd ismétlje meg a mérést.
8888	Önteszt	Állítsa sík, szilárd felületre a mérleget, és várja meg a „0.0 kg” megjelenését.

