

beurer

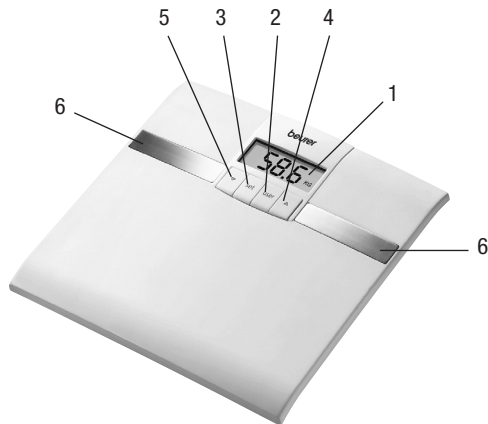
BEURER GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
Tel. +49 (0) 731 / 39 89-144 • Fax: +49 (0) 731 / 39 89-255 • Mail: kd@beurer.de

Diagnose-Waage BF 18



- | | | |
|---------------------------------|---|---------------------------------------|
| Gebrauchsanleitung | Ⓓ | Diagnose-Waage |
| Gebruiksaanwijzing | Ⓐ | Personenweegschaal met extra functies |
| Instruções de utilização | Ⓟ | Balança de diagnóstico |
| Οδηγίες χρήσεως | Ⓒ | Διαγνωστική ζυγαριά |
| Brugsanvisning | Ⓓ | Diagnosevægt |
| Käyttöohje | Ⓕ | Diagnosivaaka |
| Bruksveiledning | Ⓐ | Diagnose-vekt |
| Brugsanvisning | Ⓢ | Diagnostisk våg |
| Návod k použití | Ⓒ | Diagnostická váha |
| Návod na obsluhu | Ⓚ | Diagnostické váhy |
| Navodila za uporabo | Ⓛ | Diagnostična tehtnica |
| Használati utasítás | Ⓕ | Diagnosztikai mérleg |





(NL) Netherlands

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

(P) Portugues

1. Mostrador
2. Tecla "User"
3. Tecla "Set"
4. Tecla "para cima"
5. Tecla "para baixo"
6. Eléctrodos

(GR) Ελληνικά

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

(DK) Dansk

1. Display
2. „User“-knop
3. „SET“-knop
4. „Op“-knop
5. „Ned“-knop
6. Elektroder

(FI) Suomi

1. Näyttö
2. „User“-painike
3. „Set“-painike
4. „Ylös“-painike
5. „Alas“-painike
6. Elektrodit

(N) Norsk

1. Display
2. „User“-knapp
3. „Set“-knapp
4. „Opp“-knapp
5. „Ned“-knapp
6. Elektroder

(S) Svenska

1. Display
2. "User"-knapp
3. "Set"-knapp
4. "Upp"-knapp
5. "Ner"-knapp
6. Elektroder

(CZ) Český

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

(SK) Slovensky

1. Displej
2. Kláves „User“ (Používateľ)
3. Kláves „SET“ (NASTAVIŤ)
4. Kláves „Up“ (Nahor)
5. Kláves „Down“ (Nadol)
6. Elektródy

(SLO) Slovensko

1. Zaslón
2. Tipka „User“
3. Tipka „Set“
4. Tipka „navzgor“
5. Tipka „navzdol“
6. Elektrode

(H) Magyar

1. Kijelző
2. „User“ gomb
3. „Set“ gomb
4. „Fel“ gomb
5. „Le“ gomb
6. Elektródák

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls,, Sanfte Therapie, Massage und Luft.

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

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Beurer-Team

1. Wissenswertes



Das Messprinzip der Diagnosewaage

Diese Waage ermittelt das Körpergewicht, Körperwasser, Körperfett und den Muskelanteil nach dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körpergewebssanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Grösse, Geschlecht, Aktivitätsgrade) kann der Fett-, Wasser- und Muskelanteil im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Fettgewebe hingegen hat eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Richtig wiegen



Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.

Nur der langfristige Trend zählt.

Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind zumeist lediglich durch Flüssigkeitsverlust bedingt: Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Die Interpretation der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des:

1. Gesamtgewichts
2. Prozentualen Fettanteils
3. Prozentualen Wasseranteils
4. Prozentualen Muskelanteils

sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden. Als Grundregel kann gelten, dass KURZFRISTIGE Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen AUCH den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben oder es kann eine vermehrte Einlagerung von Körperwasser vorliegen (z.B. infolge einer Medikamenteneinnahme oder einer schwächer werdenden Herzfunktion bei älteren Menschen).
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fett-Masse. Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.

Und vergessen Sie nicht: Körperliche Aktivität ist die Basis für einen gesunden Körper.

2. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!

Vorsicht: Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.



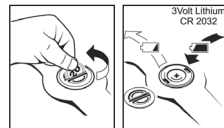
Vorsicht – Zu Ihrer Sicherheit

- Nicht während der Schwangerschaft benutzen. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Meßungenauigkeiten kommen.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Sie sollten die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper) schützen.
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 89/336 + Ergänzungen. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Beurer Kundenservice.
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Bei der Diagnosewaage sind Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3-03" – 7-03") voreinstellbar. Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 150 kg (330 lb, 24 St). Bei der Gewichtsmessung werden die Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 1/4 St) angezeigt. Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1%-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „inch“, „Pfund“ und „Stones“ (lb, St) umstellen können.

3. Inbetriebnahme

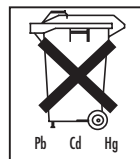
3.1 Batterien

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterie und setzen Sie die Batterie gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterie komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwacher Batterie erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (1 Stück 3V Lithium-Batterie CR2032). Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien und Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.



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

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



3.2 Nur Gewicht messen

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

Nun ist die Waage zum Messen Ihres Gewichtes bereit. Stellen Sie sich nun auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Die Anzeige „000“ flackert so lange der Messwert aufgenommen wird. (Abb. 3) Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt. (Abb. 4) Wenn Sie die Trittpläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



Abb. 1



Abb. 2

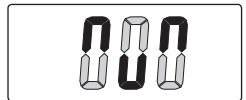


Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

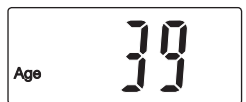


Abb. 7



Abb. 8

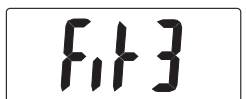


Abb. 9

3.3 Messung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasser- und Muskelanteil

Zunächst müssen die persönlichen Parameter eingespeichert werden;

- Treten Sie zuerst kurz auf die Trittpläche und warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint. Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz (Abb. 5). Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Speicherplatz mit der Taste „SET“.
- Nun erscheint blinkend die Körpergröße („Ht“) in cm (inch) (Abb. 6). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“. Es erscheint blinkend das Alter („Age“) in Jahren (Abb. 7). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.
- Es erscheint auf dem Display die Einstellung für das Geschlecht „Frau“ oder „Mann“ (Abb. 8). Wählen Sie das Geschlecht durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie mit „SET“.
- Auf dem Display erscheint nun die Einstellung für Ihren individuellen Aktivitäts- und Fitnessgrad (Abb. 9). Wählen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad mit der Taste „SET“.
- Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt. Die Waage schaltet sich daraufhin automatisch ab.

Erklärung der 5 Aktivitätsgrade:

- **Fitness 1:** Keine körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht
- **Fitness 2:** Geringe körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht
- **Fitness 3:** Keine bis geringe körperliche Aktivität
(Weniger als 2 mal 20 min körperlicher Anstrengung pro Woche, z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen)
Außerdem sollte zum Beginn von Trainings- oder Diätprogrammen dieser Modus gewählt werden. Nach ca. 6–10 Wochen kann zum nächsten Aktivitätsgrad gewechselt werden.
- **Fitness 4:** Mittlere körperliche Aktivität
(körperliche Anstrengung 2 bis 5 mal pro Woche, jeweils 20 min, z.B. Jogging, Radfahren, Tennis ...).
Dieser Modus sollte ausgewählt werden, sobald während des Trainings/der Diät eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens/der allgemeinen Fitness festzustellen ist. Nach 8–12 Wochen anhaltenden Trainings/Diät kann zum nächsten Aktivitätsgrad übergegangen werden.

- **Fitness 5:** Intensive körperliche Aktivität (Tägliches intensives Training oder körperliche Arbeit, z.B. intensives Lauf-training, Bauarbeiten ...) Insgesamt sollten Sie für diesen Modus ein hohes Mass an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft besitzen und dieses Niveau über einen längeren Zeitraum halten.



Abb. 10

Die Waage verfügt über 10 Grunddaten-Speicherplätze, auf denen der Anwender, z.B. jedes Familienmitglied, die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen kann.

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



Abb. 11

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

- Es erscheint für 2 Sekunden „bf%“ in der Anzeige (Abb. 10), dann wird für 3 Sekunden der Körperfettanteil angezeigt (Abb. 11). Ein Pfeil nach oben, unten oder ein offener Kreis in der linken Displayhälfte zeigt an, ob Ihr Körperfettanteil zu hoch, zu niedrig oder normal ist.
- Danach erscheint für 2 Sekunden „H₂O%“ in der Anzeige (Abb. 12), dann wird für 3 Sekunden der Körperwasseranteil angezeigt (Abb. 13). Ein Pfeil nach oben, unten oder ein offener Kreis in der linken Displayhälfte zeigt an, ob Ihr Körperwasseranteil zu hoch, zu niedrig oder normal ist.
- Danach erscheint für 2 Sekunden „M%“ in der Anzeige (Abb. 14), dann wird für 3 Sekunden der Muskelanteil angezeigt (Abb. 15).
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.
- Durch Drücken der „SET“-Taste können die Werte schneller angezeigt werden.



Abb. 12



Abb. 13



Abb. 14



Abb. 15

3.4 Tipps zur Anwendung

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

- Die Messung darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
 - Stehen Sie während des Messvorgangs still.
 - Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
 - Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:
- Kindern unter ca. 10 Jahren.
 - Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.
 - Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen. Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen.
 - Bei Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

Richtwerte für die Körperfett-Anteile

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

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen.

Weiblich

Alter	Sehr gut	Gut	Mittel	schlecht
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Männlich

Alter	Sehr gut	Gut	Mittel	schlecht
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

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

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

Frauen: 50–55%

Männer: 60–65%

Kinder: 65–75%

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

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

4. Fehlmessung

Mögliche Fehlerursachen:	Behebung:
– Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert.	– Waage korrekt aktivieren und Messung wiederholen.
– Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	– nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Sie standen zu unruhig auf der Waage.	– Bitte ruhig stehen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 50%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Der Wasseranteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 43% oder größer 75%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „Err“ angezeigt.

Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

5. Garantie

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

Die Garantie gilt nicht:

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

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 5 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Söfingerring Straße 218, 89077 Ulm, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

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 vriendelijke groet,
Uw Beurer-team

1. Wetenswaardigheden



Het meetprincipe van de personenweegschaal

Deze weegschaal bepaalt lichaamsgewicht, lichaamsvocht, lichaamsvet en spierpercentage door middel van het principe van de BIA, of bioelektrische impedantieanalyse. Daarbij wordt in enkele seconden door een onmerkbaar, verwaarloosbaar kleine en ongevaarlijke hoeveelheid stroom een bepaling van lichaamsweefselaandelen mogelijk gemaakt. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de eindberekening van de constante waarden c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) is het mogelijk om het vet-, vocht, en spiergehalte in het lichaam te bepalen. Spierweefsel en water hebben een goede elektrische geleiding en dus een geringe weerstand. Vetweefsel daarentegen heeft een slechte geleiding omdat de vetcellen vanwege hun zeer hoge weerstand nauwelijks stroom doorlaten.



Op de juiste manier wegen

Indien mogelijk, moet u zich elke dag op hetzelfde tijdstip wegen (het liefst 's ochtends), nadat u naar de w.c. bent geweest, nuchter en zonder kleding om vergelijkbare resultaten te krijgen.

Alleen de langdurige trend telt.

Kortstondige gewichtsschommelingen binnen een paar dagen worden uitsluitend veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamsvocht vervult een belangrijke rol bij hoe goed men zich voelt. De interpretatie van de uitkomsten is gebaseerd op de veranderingen van het:

1. Totale gewicht
2. Procentuele vetgehalte
3. Procentuele vochtgehalte
4. Procentuele spiergehalte

en op de tijdsduur waarbinnen de veranderingen zich voordoen. Snelle veranderingen binnen een tijdsbestek van enkele dagen moeten worden onderscheiden van veranderingen op de middellange termijn (binnen een aantal weken) en veranderingen op de lange termijn (maanden). Als basisregel geldt dat KORTSTONDIGE veranderingen in het gewicht bijna uitsluitend te maken hebben met veranderingen in het vochtgehalte terwijl veranderingen op de middellange en lange termijn OOK met het vet- en spiergehalte te maken kunnen hebben.

- Als het gewicht op de korte termijn daalt en het lichaamsvetgehalte stijgt of gelijk blijft dan hebt u alleen vocht verloren – bijv. na een training, in de sauna of door een dieet dat alleen gericht is op snel gewichtsverlies.
- Als het gewicht op de middellange termijn stijgt en het lichaamsvetgehalte daalt of gelijk blijft, kunt u echter spiermassa hebben opgebouwd of kan sprake zijn van een toename van lichaamsvocht (bijv. als gevolg van het innemen van medicijnen of een zwakker wordende hartfunctie bij ouderen).
- Als het gewicht en het lichaamsvetgehalte gelijktijdig afnemen functioneert het dieet: u verliest vetmassa. Idealiter ondersteunt u uw dieet met lichaamsbeweging, fitness of krachttraining. Daardoor kunt u op middellange termijn uw spierpercentage verhogen.

En vergeet niet: Lichaamsbeweging is de basis voor een gezond lichaam.

2. Belangrijke aanwijzingen – Bewaren voor later gebruik!

Waarschuwing: De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (bijvoorbeeld een pacemaker). De weegschaal kan de werking van dergelijke implantaten nadelig beïnvloeden.



Let op! – Voor uw veiligheid

- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Door het vruchtwater kunnen onnauwkeurigheden in de meting komen.
- Let op, ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en ga niet op de weegschaal staan als het oppervlak vochtig is – u kunt uitglijden!
- Stel de weegschaal niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemicaliën, sterke temperatuurschommelingen en hoge temperaturen (bijv. in de nabijheid van een warmtebron, zoals een oven of verwarmingselement).
- De weegschaal mag alleen worden gerepareerd door de onderhoudsdienst van Beurer of door een erkende leverancier. Controleer echter eerst of de batterijen niet leeg zijn en vervang ze indien nodig.
- Alle weegschalen zijn conform EG-richtlijn 89/336, inclusief de aanvullingen op deze richtlijn. Mocht u nog vragen hebben over de toepassing van onze toestellen, neem dan contact op met uw leverancier of met de klantenservice van Beurer.
- Reinig de weegschaal van tijd tot tijd met een vochtige doek. Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen en houd de weegschaal nooit onder water.
- Het toestel is alleen bestemd voor persoonlijk gebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Bij de personenweegschaal kunnen leeftijdsniveaus van 10 tot 100 jaar en lengteinstellingen van 100 tot 220 cm (3'-03"–7'-03") worden ingesteld. De weegschaal kan tot 150 kg (330 lb, 24 St) worden belast. Het gemeten gewicht wordt weergegeven in stappen van 100 gram (0,2 lb, ¼ St). De meetresultaten van lichaamsvet-, lichaamsvocht-, en spierpercentage worden in stappen van 0,1% weergegeven.
- De weegschaal is standaard ingesteld op de eenheden "cm" en "kg". Op de achterkant van de weegschaal bevindt zich een schakelaar waarmee u de weegschaal kunt instellen op de eenheden "inch" (") en "pond/Stones" (lb, St).

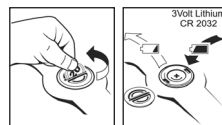
3. Ingebruikneming

3.1 Batterijen

Trek, indien aanwezig, de isolatiestrip bij het afdekplaatje van het batterijvakje van de batterij of verwijder de isolatiefolie van de batterij en plaats de batterij zoals aangegeven in het apparaat. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie weergeeft en plaats deze opnieuw in het batterijvak. Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg is verschijnt "Lo" in de display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. U moet de batterij dan vervangen (1 lithiumbatterij CR 2032 van 3 V). De gebruikte, volkomen lege batterijen en accu's moeten via de speciaal aangegeven inzamelbakken, de inzamelpunten voor gevaarlijk afval of via de elektricititeitshandelaar worden verwijderd. U bent wettelijk verplicht de batterijen te verwijderen.

Opmerking: Deze tekens vindt u op batterijen die schadelijke stoffen bevatten: Pb = batterij bevat lood, Cd = batterij bevat cadmium, Hg = batterij bevat kwik.

Plaats de weegschaal op een horizontale, stabiele bodem voor een goede meting.



3.2 Alleen het gewicht meten

Druk met uw voet snel en krachtig op het weegplateau van uw weegschaal. Als zelftest verschijnt de volledige displayweergave (afb. 1) tot "0.0" (afb. 2) wordt weer gegeven.

Nu is de weegschaal klaar voor het meten van uw gewicht. Ga nu op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan met een gelijkmatige verdeling van uw gewicht over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting. De weergave "000" knippert zolang de meetwaarde wordt opgenomen. (afb. 3) Kort daarna wordt het meetresultaat weergegeven. (afb. 4) Wanneer u van het weegplateau afstapt, schakelt de weegschaal zichzelf na een paar seconden uit.

3.3 Het gewicht, lichaamsvet-, lichaamsvocht- en spiergehalte meten

Eerst moeten de persoonlijke parameters worden ingevoerd in het geheugen:

- Stap kort op het weegplateau en wacht tot het beeld met "0.0" (afb. 2) verschijnt. Druk vervolgens op In de display verschijnt nu knipperend de eerste opslaglocatie (afb. 5). Kies de gewenste opslaglocatie door op de "omhoog" ▲ of "omlaag" ▼ knoppen te drukken en bevestig met de "SET"-knop.
- Nu verschijnt knipperend de lichaamslengte ("Ht") in "cm" (afb. 6). Stel de gewenste waarde in door kort of lang op de knoppen "omhoog" ▲ of "omlaag" ▼ te drukken en bevestig met "SET". Vervolgens verschijnt knipperend de leeftijd ("age") in jaren (afb. 7). Stel de gewenste waarde in door kort of lang op de knoppen "omhoog" ▲ of "omlaag" ▼ te drukken en bevestig met "SET".
- Op het scherm verschijnt de instelling voor het geslacht "Frau" of "Mann" (afb. 8). Kies het juiste geslacht door op de knoppen "omhoog" ▲ of "omlaag" ▼ te drukken en bevestig met "SET".
- Op het scherm verschijnt nu de instelling voor uw individuele activiteits- en fitnessniveau (afb. 9). Kies het gewenste activiteitsniveau door op de "omhoog" ▲ of "omlaag" ▼-knop te drukken en bevestig het gewenste activiteitsniveau met de "SET"-knop.
- De hiermee ingestelde waarden worden nogmaals achter elkaar aan getoond. De weegschaal schakelt zichzelf daarop automatisch uit.

Verklaring van de 5 activiteitsniveaus:

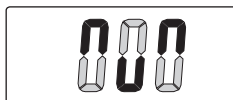
- **Fitness 1:** Geen lichaamsbeweging met gelijktijdig overgewicht
- **Fitness 2:** Geringe lichaamsbeweging met gelijktijdig overgewicht
- **Fitness 3:** Geen tot weinig lichaamsbeweging (Minder dan 2 maal 20 minuten lichamelijke inspanning per week, zoals wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen) Bovendien wordt bij het begin van het trainings- of dieetprogramma deze modus gekozen. Na ongeveer 6 tot 10 weken kan worden overgeschakeld op het volgende activiteitsniveau.
- **Fitness 4:** Gemiddelde lichaamsbeweging (lichamelijke inspanning van 2 tot 5 keer per week, steeds 20 min., bijv. joggen, fietsen, tennissen ...) Deze modus wordt gekozen zodra tijdens de training/het dieet een verbetering van het algemeen welbevinden/de algemene fitness vastgesteld kan worden. Na 8 tot 12 weken aanhoudend trainen/dieet kan naar het volgende activiteitsniveau overgegaan worden.
- **Fitness 5:** Intensieve lichaamsbeweging (Dagelijkse intensieve training of lichamelijke arbeid, bijv. intensieve looptraining, werken in de bouw ...) In totaal moet men voor deze modus een hoge mate van beweeglijkheid, uithoudingsvermogen en kracht bezitten en dit niveau gedurende



afb. 1



afb. 2



afb. 3



afb. 4



afb. 5



afb. 6



afb. 7



afb. 8



afb. 9

een langere periode aanhouden.

De weegschaal beschikt over 10 opslaglocaties voor basisgegevens, waar de gebruiker, bijv. elk familielid, de persoonlijke instellingen op kan slaan en weer op kan vragen.

- Stap eerst kort op het weegplateau.
- Selecteer de gewenste opslaglocatie door op de "USER"-knop te drukken waar uw persoonlijke gegevens opgeslagen zijn. Deze worden na elkaar weergegeven tot de code "0.0" (afb. 2) verschijnt.
- Stap nu met blote voeten op de weegschaal en let op dat u op de twee elektroden staat. Vervolgens wordt uw lichaamsgewicht berekend en weergegeven.
- Blijf rustig op de weegschaal staan, de analyse van het lichaamsvet- en lichaamsvochtgehalte wordt nu uitgevoerd. Dit kan enkele seconden duren.

Belangrijk: Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen; dan kan de meting niet correct worden uitgevoerd.

- Er verschijnt gedurende 2 seconden "bf%" in de display (afb. 10), vervolgens wordt 3 seconden lang het lichaamsvetgehalte weergegeven (afb. 11). Een pijl naar boven, onder of een open cirkel in de linkerhelft van de display geeft aan dat uw lichaamsvetgehalte te hoog, te laag of normaal is.
- Daarna verschijnt gedurende 2 seconden "H₂O%" in de display (afb. 12), vervolgens wordt 3 seconden lang het lichaamsvochtgehalte weergegeven (afb. 13). Een pijl naar boven, onder of een open cirkel in de linkerhelft van de display geeft aan dat uw lichaamsvochtgehalte te hoog, te laag of normaal is.
- Daarna verschijnt gedurende 2 seconden "M%" in de display (afb. 14), vervolgens wordt 3 seconden lang het spiergehalte weergegeven (afb. 15).
- Alle gemeten waarden worden nogmaals achter elkaar aan weergegeven, vervolgens schakelt de weegschaal zichzelf uit.
- Door op de-knop te drukken kunnen de waarden sneller worden weergegeven.

3.4 Tips voor gebruik

Belangrijk bij de berekening van het lichaamsvet-/lichaamsvocht- en spiergehalte:

- De meting mag alleen op blote voeten worden gedaan met de zolen van de voet van te voren iets vochtig gemaakt. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbetrouwbare resultaten leiden omdat deze een te geringe elektrische geleiding bezitten.
- Blijf tijdens de meting stilstaan.
- Wacht na ongewoon zware lichamelijke inspanning een paar uur.
- Wacht nadat u 's ochtends bent opgestaan ongeveer 15 minuten, zodat het vocht in uw lichaam zich kan verdelen.

De berekening geeft geen reële waarden weer bij:

- Kinderen jonger dan ongeveer 10 jaar.
- Personen met koorts, onder dialysebehandeling, of bij wie oedeemsymptomen of osteoporose is vastgesteld.
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken. Personen die vaatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen gebruiken.
- Bij mensen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen/de totale lichaamslengte (beenlengte verkort of verlengd).

Richtwaarden voor het percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden bieden u een richtlijn (voor meer informatie kunt u zich richten tot uw huisarts!). Bij sporters wordt vaak een lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de soort sport die wordt beoefend, de intensiteit van de training en lichaamsbouw kunnen waarden bereikt worden die zelfs onder de aangegeven richtwaarden liggen.

Vrouwelijk

Mannelijk



afb. 10



afb. 11



afb. 12



afb. 13



afb. 14



afb. 15

Leeftijd	Zeer goed	Goed	Middelmatig	Slecht
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Leeftijd	Zeer goed	Goed	Middelmatig	Slecht
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

Volgens de opgave van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO 2001) dient het lichaamsvochtgehalte binnen het volgende bereik te liggen:

Vrouwen: 50–55%

Mannen: 60–65%

Kinderen: 65–75%

Bij personen met een hoog lichaamsvetgehalte kan vaak een lichaamsvochtgehalte worden vastgesteld dat onder de aangegeven richtwaarden ligt.

Omdat het spiergehalte individueel is bestaan er geen algemene richtwaarden.

4. Verkeerde meting

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt "Err" in de display.

Als u plaatsneemt op de weegschaal voordat "0.0" wordt weergegeven in de display functioneert de weegschaal

Mogelijke oorzaken van de fout:	Oplossing:
– De weegschaal is vóór het opstappen niet geactiveerd.	– De weegschaal op de juiste manier activeren en de meting herhalen.
– De maximale draagcapaciteit van 150 kg is overschreden.	– Alleen het maximaal toegestaan gewicht wegen.
– De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	– De meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen.
– U stond niet rustig op de weegschaal.	– Ga rustig staan.
– Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 50%).	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
– Het vochtgehalte ligt buiten het meetbereik (minder dan 43% of meer dan 75%).	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

niet goed.

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 da mais alta qualidade nas áreas do calor, peso, tensão arterial, temperatura do corpo, 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 os nossos cumprimentos

A equipa Beurer

1. Informações úteis



O princípio de pesagem da balança de diagnóstico

A balança de diagnóstico determina o peso, o líquido e a gordura corporais, bem como a percentagem de músculos segundo o princípio B.I.A., ou seja, a análise de impedância bio-eléctrica. Num espaço de segundos, uma corrente não perceptível, totalmente inofensiva e sem perigo, determina a percentagem dos tecidos corporais. Através da medição da resistência eléctrica (impedância) e tomando em consideração determinadas constantes ou valores individuais (idade, altura, sexo, graus de actividade), é possível determinar a percentagem de gordura, líquido e músculos no corpo. O tecido muscular e o líquido oferecem uma boa condutibilidade eléctrica e, por isso, uma resistência reduzida. O tecido adiposo, ao contrário, possui uma condutibilidade reduzida, uma vez que as células adiposas praticamente não conduzem a corrente, devido à sua resistência elevada.



Pesagem correcta

Se possível, suba à balança 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.

Só conta a tendência a longo prazo. As alterações de peso que se verificam a curto prazo, num espaço de poucos dias, são provocadas, geralmente, apenas por uma perda de líquidos. Mas o líquido corporal desempenha uma função importante para o bem-estar. A interpretação dos resultados deve ter em consideração as alterações dos factores seguintes:

1. peso total
2. percentagem de gordura
3. percentagem de líquidos
4. percentagem de músculos,

bem como o período dentro do qual se verificaram estas alterações. As alterações rápidas que se fazem notar num espaço de poucos dias devem ser diferenciadas de alterações a médio prazo (num espaço de semanas) e de alterações a longo prazo (meses). Pode partir-se do princípio de que as alterações do peso a CURTO PRAZO representam quase exclusivamente alterações do teor de líquidos, enquanto alterações a médio e longo prazo TAMBÉM podem dizer respeito à percentagem de gordura e músculos.

- Se o peso baixar a curto prazo, mas a percentagem de gordura corporal subir ou ficar igual, perdeu apenas líquidos, por exemplo, após um treino, uma ida à sauna ou uma dieta que visa apenas uma perda de peso rápida.
- Se o peso subir a médio prazo, mas a percentagem de gordura corporal baixar ou se manter igual, pode ser que tenha criado massa muscular, mas também pode haver um aumento dos líquidos corporais (por exemplo, como consequência da ingestão de um determinado medicamento ou do enfraquecimento da função cardíaca nas pessoas mais idosas).
- Se o peso e a percentagem de gordura corporal baixarem ao mesmo tempo, a sua dieta funciona – está a perder massa adiposa. Poderá apoiar a sua dieta de uma forma ideal se exercer actividades físicas, se praticar ginástica ou se treinar a força. Desta forma, poderá aumentar a sua percentagem de músculos a médio prazo.

E não se esqueça: A actividade física é a base para uma corpo saudável.

2. Instruções importantes—guardar para usos posteriores!

Atenção! A balança não deve ser usada por pessoas que usam implantes médicos (por exemplo, pacemakers). Caso contrário, pode haver consequências negativas para o funcionamento destes.



Atenção – Para a sua segurança

- Não usar em mulheres grávidas. Devido ao líquido amniótico, a medição pode não ser precisa.
- Atenção, não suba à balança com os pés molhados ou se a superfície da balança estiver húmida – perigo de escorregar!
- A balança deve ser protegida 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 89/336 + aditamentos. Se quiser colocar mais alguma questão em relação ao uso dos nossos equipamentos, contacte a loja onde comprou a balança ou o serviço de assistência a clientes da Beurer.
- De tempos a tempos, a balança deverá ser limpa com um pano húmido. Não use produtos de limpeza agressivos e, em caso algum, coloque a balança debaixo de água.
- A balança destina-se apenas ao uso próprio e não ao uso médico ou comercial.
- Na balança de diagnóstico, podem ser ajustadas previamente faixas etárias de 10 ... 100 anos e ajustes de altura de 100 ... 220 cm (3-03”–7-03”). A capacidade de carga da balança situa-se num máximo de 150 kg (330 lb, 24 St). Os resultados da medição do peso são indicados em passos de 100 g (0,2 lb, 1/4St). Os resultados da medição da gordura e do líquido corporais, bem como dos músculos são indicados em passos de 0,1%.
- No estado de 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” (“) e “libra/Stones” (lb, St).

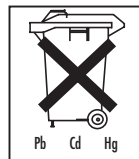
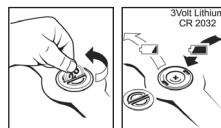
3. Colocação em serviço

3.1 Pilhas

Caso existente, puxe a fita de isolamento existente na tampa do compartimento de pilhas ou remova 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. A sua balança está equipada com uma “Indicação 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 (1 pilha de lítio CR 2032 de 3V). As baterias e pilhas gastas, totalmente descarregadas, devem ser eliminadas através dos recipientes de recolha devidamente identificados ou nos locais de recolha de lixo especial ou, ainda, entregando-as numa loja de electrodomésticos. Existe uma obrigação legal de dar um tratamento ecológico às pilhas.

Nota: Este símbolo encontra-se nas pilhas que contêm materiais tóxicos: Pb = a pilha contém chumbo, Cd = a pilha contém cádmio, Hg = a pilha contém mercúrio.

Coloque a balança sobre um fundo plano e firme; um revestimento firme do chão é uma das condições para uma pesagem correcta.



3.2 Verificar apenas o peso

Dê com o pé um toque rápido e forte no piso da sua balança. Como autoteste, todos os conteúdos aparecem no mostrador (fig. 1), até surgir “0.0” (fig. 2).

A balança está então pronta para a verificação do seu peso. Suba para a balança. Não se mexa e distribua o peso uniformemente sobre as duas pernas. A balança começa imediatamente a pesagem. A indicação “000” fica a tremer, enquanto a pesagem ainda não estiver terminada (fig. 3). Logo a seguir, é indicado o resultado da pesagem (fig. 4). A balança desliga passado alguns segundos depois de sair do piso dela.

3.3 Medir o peso, a percentagem de gordura e líquidos corporais e de músculos

Em primeiro lugar devem ser armazenados os parâmetros pessoais.

- Coloque-se primeiro em cima do piso da balança e aguarde até que a indicação “0.0” (fig. 2) apareça. Prima depois “SET”. No mostrador surge a primeira posição de memória a piscar (fig. 5). Seleccione a posição de memória desejada com as teclas “para cima” ▲ e “para baixo” ▼ e confirme a posição desejada com a tecla “SET”.
- Agora começa a piscar a altura (“Ht”) em “cm” (inch) (fig. 6). Ajuste o valor desejado, premindo breve ou longamente as teclas “para cima” ▲ ou “para baixo” ▼ e confirme com “SET”. Depois começa a piscar a idade (“age”) em anos (fig. 7). Ajuste o valor desejado, premindo breve ou longamente as teclas “para cima” ▲ ou “para baixo” ▼ e confirme com “SET”.
- No mostrador aparece a opção para a escolha do sexo “Mulher” ou “Homem” (fig. 8). Seleccione o sexo com as teclas “para cima” ▲ e “para baixo” ▼ e confirme com “SET”.
- No mostrador aparece agora a opção para o seu nível de actividade ou a forma física (fig. 9). Seleccione o nível de actividade pretendido com as teclas “para cima” ▲ e “para baixo” ▼ e confirme o nível desejado com a tecla “SET”.
- Os valores ajustados desta forma são exibidos mais uma vez um após outro. A balança desliga depois automaticamente.

Explicação dos 5 níveis de actividade:

- **Forma física 1:** Nenhuma actividade física com excesso de peso simultâneo
- **Forma física 2:** Baixa actividade física com excesso de peso simultâneo
- **Forma física 3:** Nenhuma ou pouca actividade física (Menos que 2 vezes 20 min. de esforço físico por semana, por exemplo, pequenos passeios, trabalhos leves no quintal, exercícios de ginástica) Além disso, deve seleccionar-se este modo no início do programa de treino e dieta. Ao fim de aprox. 6–10 semanas, pode mudar-se para o próximo nível de actividade.
- **Forma física 4:** Actividade física média (esforço físico 2 até 5 vezes por semana, 20 min. cada vez, por exemplo, correr, andar de bicicleta, jogar ténis ...) Este modo deve ser escolhido, quando, durante o treino/a dieta, se verifica uma melhoria do estado geral/da forma física geral. Ao fim de 8–12 semanas de treino/dieta, pode passar-se para o próximo grau de actividade.
- **Forma física 5:** Actividade física intensa (Treinos diários intensos ou trabalho físico pesado, por exemplo: correr intensamente, trabalhos de construção...) Para este modo, deve dispor de um alto grau de mobilidade, persistência e força e manter este nível durante um período mais prolongado.



fig. 1



fig. 2

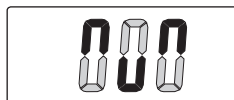


fig. 3



fig. 4



fig. 5



fig. 6



fig. 7



fig. 8



fig. 9

A balança dispõe de 10 memórias para os dados básicos, dando ao utilizador, por exemplo, a cada membro de uma família, a possibilidade de memorizar e activar novamente os seus dados pessoais.

- Dê primeiro um breve toque no piso.
- Seleccione a posição de memória onde estão memorizados os seus dados pessoais básicos, premindo várias vezes a tecla “User”. Os dados são mostrados sucessivamente, até aparecer a indicação “0.0” (fig. 2).
- Suba para a balança descalço e certifique-se de que está a pisar os dois eléctrodos. Em primeiro lugar é determinado e indicado o seu peso.
- Fique quieto na balança, pois agora é realizada a análise da gordura e do líquido corporal. Isto pode demorar alguns segundos.

Importante: Não deve haver qualquer contacto entre os dois pés, pernas, barras de perna e coxas. Caso contrário, a pesagem não pode ser realizada correctamente.

- No mostrador aparece, por 2 segundos, “bf%” (fig. 10), e depois é indicada a percentagem da gordura corporal por 3 segundos (fig. 11). Uma seta indicando para cima ou para baixo ou um círculo aberto na metade esquerda do mostrador indica se a sua percentagem de gordura corporal é demasiado alta, baixa ou normal.
- Depois aparece no mostrador, por 2 segundos, “H₂O%” (fig. 12) e, em seguida, é indicada a percentagem do líquido corporal por 3 segundos (fig. 13). Uma seta indicando para cima ou para baixo ou um círculo aberto na metade esquerda do mostrador indica se a sua percentagem de líquido corporal é demasiado alta, baixa ou normal.
- Em seguida, aparece no mostrador, por 2 segundos, “M%” (fig. 14), sendo depois indicada a percentagem de músculos por 3 segundos (fig. 15).
- Todos os valores medidos são indicados mais uma vez um após outro. Depois disso, a balança desliga automaticamente.
- Premindo a tecla “SET”, é possível visualizar os valores mais rapidamente.

3.4 Conselhos para a utilização

Importante para determinar a percentagem de gordura corporal/líquido corporal/músculos:

- A medição só pode ser realizada descalço, sendo favorável humidificar ligeiramente as plantas dos pés. As plantas de pés totalmente secas podem provocar resultados insatisfatórios, uma vez que apresentam uma condutibilidade reduzida.
- Mantenha-se 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 a água que se encontra no corpo se possa distribuir.

A balança não tem força de expressão em:

- Crianças com menos de 10 anos.
- Pessoas com febre, em tratamento de diálise, com sintomas de edemas ou osteoporose.
- Pessoas que tomam medicamentos cardiovasculares. Pessoas que tomam medicamentos vasodilatadores ou vasoconstritores.
- Pessoas com alterações anatómicas consideráveis nas pernas em comparação com o tamanho total do corpo (pernas muito mais curtas ou muito mais compridas).



fig. 10



fig. 11



fig. 12



fig. 13



fig. 14



fig. 15

Valores de referência para a percentagem da gordura corporal

Os seguintes valores relativos à gordura corporal pretendem ser uma orientação (para mais informações, contacte o seu médico).

Os desportistas apresentam, frequentemente, um valor mais baixo. Conforme o tipo de desporto praticado, a intensidade dos treinos e a constituição física, podem ser atingidos valores que ainda se situam abaixo dos valores de referência indicados!

Feminino

Idade	Muito bom	Bom	Médio	Mau
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Masculino

Idade	Muito bom	Bom	Médio	Mau
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

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

De acordo com os dados da Organização de Saúde Mundial (WHO 2001), a percentagem de líquidos deve situar-se nas gamas seguintes:

Mulheres: 50–55%

Homens: 60–65%

Crianças: 65–75%

Em pessoas com uma percentagem de gordura corporal elevada, verifica-se, muitas vezes, uma percentagem de líquidos abaixo dos valores de referência indicados.

Visto a percentagem de músculos variar de pessoa em pessoa, não existem valores geralmente aplicáveis.

4. Erros de medição

Se a balança detectar um erro durante a pesagem, aparece "Err".

Possíveis causas dos erros:	Solução:
– A balança não foi activada antes de ser pisada.	– Activar a balança correctamente e repetir a pesagem. – Pesas apenas o peso máximo admissível.
– A capacidade de carga máxima de 150 kg foi ultrapassada.	– Repetir a medição descalço.
– A resistência eléctrica entre os eléctrodos e as plantas do pé é muito elevada (por exemplo, em caso de fortes calosidades).	Molhe, eventualmente, um pouco as plantas dos seus pés. Elimine, eventualmente, as calosidades nas plantas dos pés. – Não se mexa.
– Não esteve suficientemente quieto em cima da balança.	– Repetir a medição descalço.
– A percentagem de gordura situa-se fora da gama medível (inferior a 5% ou superior a 50%).	– Molhe, eventualmente, um pouco as plantas dos seus pés. – Repetir a medição descalço.
– A percentagem de líquidos situa-se fora da gama medível (inferior a 43% ou superior a 75%).	– Molhe, eventualmente, um pouco as plantas dos seus pés.

Se subir na balança antes de o mostrador indicar "0.0", a balança não funciona correctamente.

Αξιότιμη πελάτισσα, αξιότιμε πελάτη,

τα συγχαρητήριά μας για την απόφασή σας να αποκτήσετε ένα προϊόν της εταιρίας μας. Το όνομά μας ταυτίζεται με υψηλής αξίας προϊόντα, τα οποία υπόκεινται σε λεπτομερείς ελέγχους ποιότητας, στους τομείς θερμότητα, βάρος, αρτηριακή πίεση, θερμοκρασία σώματος, σφυγμός, ήπια θεραπεία, μασάζ και αέρας.

Παρακαλείσθε να διαβάσετε με προσοχή αυτές τις οδηγίες χρήσης, να τις φυλάσσετε για μελλοντική χρήση, να τις έχετε διαθέσιμες και για άλλους χρήστες και να προσέχετε τις υποδείξεις.

Με φιλική σύσταση

Η δική σας ομάδα της Beurer

1. Αξίζει να γνωρίζετε



Η αρχή μέτρησης της διαγνωστικής ζυγαριάς

Η ζυγαριά αυτή υπολογίζει το σωματικό βάρος, το νερό στο σώμα, το σωματικό λίπος και τη μυϊκή μάζα σύμφωνα με την αρχή της βιοηλεκτρικής ανάλυσης σύνθετης αντίστασης (B.I.A.). Με τη μέθοδο αυτή καθίσταται εφικτός εντός δευτερολέπτων μέσω ενός μη αισθητού εντελώς ακίνδυνου ρεύματος ο καθορισμός του ποσοστού των ιστών στο σώμα. Με αυτήν τη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης (σύνθετη αντίσταση) και τον συνυπολογισμό σταθερών, ατομικών τιμών (ηλικία, ύψος, φύλο, βαθμός δραστηριότητας) μπορεί να προσδιοριστεί το ποσοστό σε λίπος, νερό και μυϊκή μάζα στο σώμα. Μυϊκή μάζα και νερό έχουν μια καλή ηλεκτρική αγωγιμότητα και για το λόγο αυτό διαθέτουν μια χαμηλή αντίσταση. Οι ιστοί λίπους αντίθετα έχουν μια χαμηλή αγωγιμότητα, επειδή τα λιποκύτταρα λόγω της πολύ μεγάλης αντίστασης στο ρεύμα δεν είναι σχεδόν καθόλου αγωγίμα στο ηλεκτρικό ρεύμα.



Σωστό ζύγισμα

Ζυγίστετε κατά το δυνατόν την ίδια ώρα (καλύτερα το πρωί), μετά την τουαλέτα, νηστικοί και χωρίς ρούχα, για να έχετε συγκρίσιμα αποτελέσματα.

Σημασία έχει μόνο η μακροπρόθεσμη εξέλιξη.

Οι βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις βάρους εντός λίγων ημερών οφείλονται ως επί το πλείστον μόνο στην απώλεια υγρών: Το νερό του σώματος παίζει όμως ένα σημαντικό ρόλο για την ευεξία του ανθρώπου. Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων βασίζεται στις μεταβολές του:

1. συνολικού βάρους
2. ποσοστού λίπους
3. ποσοστού νερού
4. ποσοστού μυϊκής μάζας

καθώς επίσης και στη χρονική διάρκεια, εντός της οποίας λαμβάνουν χώρα οι μεταβολές αυτές. Οι γρήγορες μεταβολές εντός λίγων ημερών διαφέρουν από τις μεσοπρόθεσμες αλλαγές (εντός εβδομάδων) και μακροπρόθεσμες αλλαγές (εντός μηνών). Ως βασικός κανόνας ισχύει, ότι ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ μεταβολές του βάρους αποτελούν σχεδόν αποκλειστικά μεταβολές της περιεκτικότητας νερού, ενώ οι μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες μεταβολές μπορούν να αφορούν ΕΠΙΣΗΣ και το ποσοστό του λίπους και της μυϊκής μάζας.

- Όταν βραχυπρόθεσμα μειώνεται το βάρος, όμως το ποσοστό του σωματικού λίπους αυξάνεται ή παραμένει το ίδιο, έχετε χάσει μόνο νερό – π. χ. μετά από άσκηση, επίσκεψη στη σάουνα ή μια διαίτα, η οποία περιορίζεται μόνο στη γρήγορη απώλεια βάρους.
- Όταν το βάρος αυξάνεται μεσοπρόθεσμα, το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται ή παραμένει σταθερό, θα μπορούσατε αντίθετα να έχετε αναπτύξει πολύτιμη μυϊκή μάζα ή πρόκειται για αυξημένη αποθήκευση νερού στο σώμα (π. χ. ως αποτέλεσμα της λήψης φαρμάκων ή της ασθενέστερης καρδιακής λειτουργίας σε ηλικιωμένους ανθρώπους).
- Όταν το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα, η διαίτά σας είναι αποτελεσματική – δηλαδή χάνετε μάζα λίπους. Ο καλύτερος τρόπος είναι να συνοδεύετε τη διαίτά σας με σωματική δραστηριότητα, άσκηση βελτίωσης φυσικής κατάστασης ή μυϊκή άσκηση. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να αυξήσετε μεσοπρόθεσμα τη μυϊκή σας μάζα.

Και μην ξεχνάτε: Σωματική δραστηριότητα αποτελεί τη βάση για ένα υγιές σώμα.

2. Σημαντικές υποδείξεις – φυλάσσετε για τη μελλοντική χρήση!

Προσοχή: Η ζυγαριά αυτή δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα (π. χ. βηματοδότες). Διαφορετικά ενδέχεται να επηρεαστεί αρνητικά η λειτουργία τους.



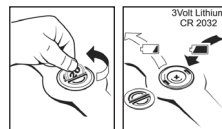
Προσοχή – Για την ασφάλειά σας

- Να μη χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Λόγω του αμνιακού υγρού μπορούν να προκύψουν ανακρίβειες μετρήσεις.
- Προσοχή, μην ανεβείτε με βρεγμένα πόδια επάνω στη ζυγαριά και μην ανεβαίνετε επάνω στη ζυγαριά, όταν η επιφάνειά της είναι υγρή – κίνδυνος ολίσθησης!
- Οφείτε να προστατεύετε τη ζυγαριά από κτυπήματα, υγρασία, σκόνη, χημικά, υψηλές διακυμάνσεις θερμοκρασίας και από κοντινές πηγές θερμότητας (θερμάστρες, σώματα θέρμανσης).
- Οι επισκευές επιτρέπεται να εκτελούνται μόνο από το τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών της Beurer ή από εξουσιοδοτημένα καταστήματα. Ελέγχετε όμως πριν από κάθε διαμαρτυρία τις μπαταρίες και τις αντικαθιστάτε κατά περίπτωση.
- Όλες οι ζυγαριές ανταποκρίνονται στην οδηγία της ΕΚ 89/336 + συμπληρώσεις. Εάν έχετε τυχόν ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση των συσκευών μας, παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στο εμπορικό σας κατάστημα ή στο τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών της εταιρίας Beurer.
- Κατά διαστήματα η συσκευή οφείλει να καθαρίζεται με ένα υγρό πανί. Μη χρησιμοποιείτε ισχυρά απορρυπαντικά και ποτέ μην κρατάτε τη συσκευή κάτω από νερό.
- Η συσκευή έχει κατασκευαστεί για ιδιωτική χρήση και δεν προβλέπεται η ιατρική χρήση ή επαγγελματική της εκμετάλλευση.
- Στη διαγνωστική ζυγαριά μπορούν να γίνουν ρυθμίσεις ηλικιακής βαθμίδας από 10...100 έτη και ύψους από 100...220 cm (3-03"-7-03"). Το μέγιστο βάρος που μπορεί να ζυγίσει η ζυγαριά ανέρχεται σε 150 kg (330 lb, 24 St). Κατά τη μέτρηση βάρους τα αποτελέσματα απεικονίζονται σε βήματα των 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Τα αποτελέσματα μέτρησης για το ποσοστό σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής μάζας απεικονίζονται σε βήματα του 0,1%.
- 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).

3. Έναρξη λειτουργίας

3.1 Μπαταρίες

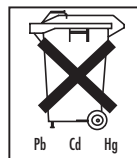
Σε περίπτωση που υπάρχει, τραβάτε τη μονωτική ταινία μπαταρίας στο καπάκι της θήκης της μπαταρίας ή απομακρύνετε την προστατευτική μεμβράνη της μπαταρίας και τοποθετείτε τη μπαταρία συνδέοντας σωστά τους πόλους. Εάν η ζυγαριά δεν δείχνει καμιά λειτουργία, βγάζετε τη μπαταρία και την τοποθετείτε εκ νέου. 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 (1 μπαταρία 3V λιθίου CR2032). Οι άδειες, πλήρως εξαντλημένες μπαταρίες και συσσωρευτές πρέπει να πετιούνται στους κάδους περισυλλογής με ειδική ένδειξη, να παραδίδονται στους χώρους περισυλλογής επικίνδυνων απορριμμάτων ή στο εμπορικό κατάστημα ηλεκτρικών ειδών. Αυτά είναι υποχρεωμένα από το νόμο να εκτελούν την απορριμματική διαχείριση των μπαταριών.

Υπόδειξη: Το σύμβολο αυτό υπάρχει επάνω σε μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες: Pb = η μπαταρία περιέχει μόλυβδο, Cd = η μπαταρία περιέχει κάδμιο, Hg = η μπαταρία περιέχει υδράργυρο.

Τοποθετείτε τη ζυγαριά επάνω σε ένα επίπεδο, σταθερό δάπεδο, μια σταθερή επίστρωση δαπέδου αποτελεί προϋπόθεση για μια σωστή μέτρηση.



3.2 Μέτρηση μόνο του βάρους

Χτυπάτε με το πόδι γρήγορα και δυνατά επάνω στην επιφάνεια πατήματος της ζυγαριά σας. Εμφανίζεται ως αυτοδοκιμή το σύνολο των ενδείξεων της οθόνης (Εικ.1) μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0“ (Εικ. 2).

Τώρα η ζυγαριά είναι έτοιμη για 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. Η ένδειξη „000“ αναβοσβήνει για το χρονικό διάστημα που καταγράφεται το βάρος. (Εικ. 3) Λίγο αργότερα απεικονίζεται το αποτέλεσμα της μέτρησης. (Εικ. 4) Αφού κατεβείτε από τη ζυγαριά, αυτή τίθεται εκτός λειτουργίας μετά από μερικά δευτερόλεπτα.

3.3 Μέτρηση του βάρους, ποσοστού σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής μάζας

Κατ' αρχήν πρέπει να αποθηκεύσετε τις προσωπικές σας παραμέτρους

- Κατ' αρχήν πατάτε για λίγο με το πόδι σας επάνω στην επιφάνεια της ζυγαριάς και περιμένετε μέχρι στην οθόνη να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0“ (Εικ. 2). Πιέζετε στη συνέχεια το πλήκτρο „SET“. Στην οθόνη εμφανίζεται τώρα αναβοσβήνοντας η πρώτη θέση μνήμης (Εικ. 5). Επιλέγετε την επιθυμητή θέση μνήμης με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ και επιβεβαιώνετε την επιθυμητή θέση μνήμης με το πλήκτρο „SET“.
- Τώρα εμφανίζεται αναβοσβήνοντας το σωματικό ύψος („Ht“) σε cm (inch) (Εικ. 6). Ρυθμίζετε με το σύντομο ή μεγαλύτερης διάρκειας πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ την επιθυμητή τιμή και επιβεβαιώνετε με το πλήκτρο „SET“. Εμφανίζεται αναβοσβήνοντας η ηλικία („Age“) σε έτη (Εικ. 7). Ρυθμίζετε με το σύντομο ή μεγαλύτερης διάρκειας πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ την επιθυμητή τιμή και επιβεβαιώνετε με το πλήκτρο „SET“.
- Στην οθόνη εμφανίζεται τώρα η ρύθμιση για το φύλο „γυναίκα“ ή „άνδρας“ (Εικ. 8). Επιλέγετε το φύλο με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ και επιβεβαιώνετε με το πλήκτρο „SET“.
- Επάνω στην οθόνη εμφανίζεται τώρα η ρύθμιση για τον ατομικό σας βαθμό δραστηριότητας και τη φυσική κατάσταση (Εικ. 9). Επιλέγετε τον επιθυμητό βαθμό δραστηριότητας με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ και επιβεβαιώνετε τον επιθυμητό βαθμό δραστηριότητας με το πλήκτρο „SET“.
- Οι τιμές που ρυθμίστηκαν με τον τρόπο αυτό απεικονίζονται διαδοχικά ακόμα μια φορά. Η ζυγαριά μετά από αυτό τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.

Εξήγηση των 5 βαθμών δραστηριότητας:

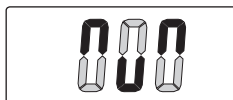
- **Φυσική κατάσταση 1:** Καμιά σωματική δραστηριότητα με ταυτόχρονο υπέρβαρο σωματικό βάρος
- **Φυσική κατάσταση 2:** Ελάχιστη σωματική δραστηριότητα με ταυτόχρονο υπέρβαρο σωματικό βάρος
- **Φυσική κατάσταση 3:** Καμιά μέχρι ελάχιστη σωματική δραστηριότητα (Λιγότερο από 2 φορές 20 λεπτά σωματική άσκηση την εβδομάδα, π. χ. περιπάτος, ελαφριά εργασία στον κήπο, γυμναστικές ασκήσεις)
Εκτός αυτού αυτή η βαθμίδα οφείλει να επιλέγεται στην αρχή προγραμμάτων άσκησης και διαίτας. Μετά από περ. 6–10 εβδομάδες μπορεί να γίνει αλλαγή στην επόμενη βαθμίδα φυσικής κατάστασης.



Εικ. 1



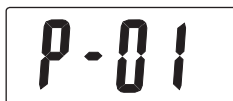
Εικ. 2



Εικ. 3



Εικ. 4



Εικ. 5



Εικ. 6



Εικ. 7



Εικ. 8



Εικ. 9

- **Φυσική κατάσταση 4:** Μεσαία σωματική δραστηριότητα (σωματική άσκηση 2 μέχρι 5 φορές την εβδομάδα, 20 λεπτά τη φορά, π. χ. τζόκινγκ, ποδηλασία, τένις ...)

Η βαθμίδα αυτή οφείλει να επιλέγεται, μόλις κατά τη διάρκεια της άσκησης/τη διαίτα διαπιστωθεί μια βελτίωση της γενικής ευεξίας/της γενικής φυσικής κατάστασης. Μετά από 8–12 εβδομάδες συνεχούς άσκησης/διαίτας μπορείτε να αλλάξετε στον επόμενη βαθμίδα φυσικής κατάστασης.

- **Φυσική κατάσταση 5:** Εντατική σωματική δραστηριότητα (Καθημερινή εντατική σωματική άσκηση ή σωματική εργασία, π. χ. εντατική άσκηση με τρέξιμο, οικοδομικές εργασίες ...) Γενικά για τη λειτουργία αυτή οφείλετε να διαθέτετε υψηλό βαθμό σε κινητικότητα, αντοχή και δύναμη και να διατηρείτε το επίπεδο αυτό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις μνήμης βασικών δεδομένων, στις οποίες ο κάθε χρήστης, π. χ. κάθε μέλος της οικογένειας μπορεί να αποθηκεύει και να ανακαλεί τις προσωπικές του ρυθμίσεις.

- Πατήστε για λίγο το πόδι σας επάνω στη ζυγαριά.
- Επιλέγεται με το πολλαπλό πάτημα του πλήκτρου „User“ τη θέση μνήμης, στην οποία είναι αποθηκευμένα τα προσωπικά σας δεδομένα. Αυτά απεικονίζονται διαδοχικά μέχρι στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη „0.0“ (Εικ. 2).
- Ανεβαίνετε με γυμνά τα πόδια επάνω στη ζυγαριά και προσέχετε να στέκεστε επάνω και στα δύο ηλεκτρόδια. Κατ’ αρχήν υπολογίζεται και απεικονίζεται το σωματικό σας βάρος.
- Παραμένετε ακίνητοι επάνω στη ζυγαριά, τώρα εκτελείται η ανάλυση για το σωματικό σας λίπος και νερό. Αυτό μπορεί να διαρκέσει μερικά δευτερόλεπτα.

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.

- Στην οθόνη εμφανίζεται για 2 δευτερόλεπτα η ένδειξη „bf%“ (Εικ. 10), μετά για 3 δευτερόλεπτα απεικονίζεται το ποσοστό σωματικού λίπους (Εικ. 11). Ένα βέλος προς τα επάνω, κάτω ή ένας ανοικτός κύκλος στο αριστερό μισό της οθόνης απεικονίζει, εάν το ποσοστό σας σωματικού λίπους είναι πολύ υψηλό, πολύ χαμηλό ή φυσιολογικό.
- Στη συνέχεια στην οθόνη εμφανίζεται για 2 δευτερόλεπτα η ένδειξη „H₂O%“ (Εικ. 12), μετά για 3 δευτερόλεπτα απεικονίζεται το ποσοστό του νερού στο σώμα σας (Εικ. 13). Ένα βέλος προς τα επάνω, κάτω ή ένας ανοικτός κύκλος στο αριστερό μισό της οθόνης απεικονίζει, εάν το ποσοστό του νερού στο σώμα σας είναι πολύ υψηλό, πολύ χαμηλό ή φυσιολογικό.
- Στη συνέχεια στην οθόνη εμφανίζεται για 2 δευτερόλεπτα η ένδειξη „M%“ (Εικ. 14), μετά για 3 δευτερόλεπτα απεικονίζεται το ποσοστό της μίκτης μάζας (Εικ. 15).
- Τώρα απεικονίζονται ακόμα μια φορά διαδοχικά όλες οι τιμές μέτρησης, στη συνέχεια η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.
- Με το πάτημα του πλήκτρου „SET“ η απεικόνιση των τιμών εκτελείται ταχύτερα.



Εικ. 10



Εικ. 11



Εικ. 12



Εικ. 13



Εικ. 14



Εικ. 15

3.4 Συμβουλές για τη χρήση

Σημαντικό για το ποσοστό σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής μάζας:

- Η μέτρηση επιτρέπεται να εκτελείται μόνο με γυμνά τα πόδια και οφείλει εάν χρειάζεται να γίνει με ελαφρά υγρές πατούσες ποδιών. Εντελώς στεγνές πατούσες ποδιών μπορούν να οδηγήσουν σε μη ικανοποιητικά αποτελέσματα, διότι αυτές εμφανίζουν πολύ χαμηλή αγωγιμότητα.
- Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μέτρησης στέκεστε ακίνητοι.
- Μετά από ασυνήθιστη σωματική καταπόνηση πρέπει να περιμένετε μερικές ώρες.
- Μετά το πρωινό ξύπνημα περιμένετε περ. 15 λεπτά, ώστε να μπορεί να κατανεμηθεί το νερό που βρίσκεται στο σώμα σας.

Η μέτρηση δεν μπορεί να αξιολογηθεί σε:

- παιδιά κάτω των περ. 10 ετών.
- άτομα με πυρετό, άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία αιμοκάθαρσης, άτομα με συμπτώματα οιδήματος ή οστεοπόρωσης.
- άτομα που παίρνουν καρδιαγγειακά φάρμακα. Άτομα που λαμβάνουν αγγειοδιασταλτικά ή αγγειοσυσταλτικά φάρμακα.
- άτομα με σημαντικές ανατομικές αποκλίσεις στα πόδια σε σχέση με το συνολικό σωματικό ύψος (το μήκος ποδιών είναι σημαντικά μεγαλύτερο ή μικρότερο).

Ενδεικτικές τιμές για ποσοστά σωματικού λίπους

Οι ακόλουθες τιμές σωματικού λίπους αποτελούν ενδεικτικές τιμές (για περισσότερες πληροφορίες παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στο γιατρό σας!).

Σε αθλητές διαπιστώνεται συχνά μια χαμηλότερη τιμή. Ανάλογα με το είδος του σπορ, την ένταση της προπόνησης και τη σωματική κατάσταση μπορούν να επιτευχθούν τιμές, οι οποίες βρίσκονται ακόμα πιο κάτω από τις αναφερόμενες ενδεικτικές τιμές.

Γυναίκες

ηλικία	πολύ καλά	καλά	μέτρια	άσχημα
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Άνδρες

ηλικία	πολύ καλά	καλά	μέτρια	άσχημα
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

με βάση το: „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999“

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (WHO 2001) το ποσοστό του νερού στο σώμα οφείλει να βρίσκεται εντός του εύρους των ακόλουθων τιμών!

Γυναίκες: 50–55%

Άνδρες: 60–65%

Παιδιά: 65–75%

Σε άτομα με υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους διαπιστώνεται συχνά ένα ποσοστό νερού στο σώμα, το οποίο βρίσκεται χαμηλότερα από τις παραπάνω αναφερόμενες ενδεικτικές τιμές.

Το ποσοστό μυϊκής μάζας είναι διαφορετικό από άτομο σε άτομο, δεν υπάρχουν γενικά ισχύουσες ενδεικτικές τιμές.

4. Λανθασμένη μέτρηση

Όταν η ζυγαριά διαπιστώσει κάποιο σφάλμα κατά τη μέτρηση, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη „Err“.

Πιθανές αιτίες σφαλμάτων:	Αποκατάσταση:
– Η ζυγαριά δεν ενεργοποιήθηκε προτού ανεβείτε επάνω	– Ενεργοποιείτε σωστά τη ζυγαριά και επαναλαμβάνετε τη μέτρηση
– Έγινε υπέρβαση της μέγιστης ικανότητας ζύγισης των 150 kg	– Ζυγίζετε μόνο μέχρι το μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος
– Η ηλεκτρική αντίσταση μεταξύ ηλεκτροδίων και πατούσας ποδιού είναι πολύ υψηλή (π. χ. σε πολύ χοντρούς κάλους)	– Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια. Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών. Αφαιρείτε κατά περίπτωση τους κάλους από τις πατούσες ποδιών
– Δεν στεκόσασταν ακίνητοι επάνω στη ζυγαριά	– Παρακαλείσθε να στέκεστε ήρεμα
– Το ποσοστό λίπους βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο 5% ή μεγαλύτερο από 50%)	– Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια. – Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών.
– Το ποσοστό νερού βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο από 43% ή μεγαλύτερο από 75%)	– Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια. – Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών.

Όταν ανεβαίνετε επάνω στη ζυγαριά, πριν εμφανιστεί στη οθόνη η ένδειξη „0.0“ η ζυγαριά δεν μπορεί να λειτουργήσει σωστά.

Kære kunde!

Det glæder os, at du har besluttet dig for et produkt i vores sortiment. Vores navn står for gennemprøvede produkter af høj kvalitet inden for områderne varme, vægt, blodtryk, kropstemperatur, puls, blid terapi, massage og luft. Læs denne betjeningsvejledning omhyggeligt igennem, opbevar den til senere brug og gør den tilgængelig for andre brugere, og iagttag henvisningerne.

Med venlig anbefaling
Dit Beurer-team

1. Værd at vide



Diagnosevægtens måleprincip

Denne vægt beregner kropsvægten, kropsvandet, kropsfedt og muskelandelen ud fra B.I.A.-princippet, som er en bioelektrisk-impedans-analyse. Ved hjælp af en fuldstændig harmløs og uskadelig strøm, der ikke kan mærkes, er det muligt i løbet af sekunder at bestemme kropsvævsandelene. Med denne måling af den elektriske modstand (impedans) og indkalkuleringen af konstanter og individuelle værdier (alder, størrelse, køn, aktivitetsgrad) er det muligt at beregne fedt-, vand- og muskelandelen i kroppen. Muskelvæv og vand har en god elektrisk ledningsevne og derfor lille modstand. Fedtvæv har derimod en dårlig ledningsevne, da fedtcellerne på grund af den store modstand har meget svært ved at lede strømmen.



Korrekt vejning

For at opnå de bedst sammenlignelige resultater, er det en fordel altid at stå på vægten på samme tidspunkt på dagen (helst om morgenen), efter toiletbesøg, før morgenmaden og påklædning.

Det er kun de længerevarende tendenser, der tæller.

Kortvarige vægtafvigelser i løbet af få dage er oftest blot et resultat af væsketab: Og kropsvand spiller en meget vigtig rolle for det generelle velbefindende. Fortolkningen af resultaterne afhænger af ændringerne af

1. Den samlede vægt
2. Fedtprocenten
3. Vandprocenten
4. Den procentuelle muskelandel

samt af den hurtighed, hvormed ændringerne foregår. Man skal skelne mellem hurtige forandringer i løbet af få dage og mellemfristede ændringer (i løbet af uger) samt langfristede ændringer (måneder). Som grundregel gælder, at KORTVARIGE vægtændringer stort set udelukkende er et udtryk for ændringer af vandprocenten, mens mellem- og langvarige ændringer af vægten OGSÅ kan omfatte fedt- og muskelprocenten.

- Hvis vægten falder kortvarigt, mens fedtprocenten stiger eller forbliver den samme, er der blot tale om væsketab—f.eks. efter sport, sauna eller som resultat af en diæt, der kun er rettet mod hurtigt vægttab.
- Hvis vægten stiger over en mellemlang periode, samtidig med at fedtprocenten falder eller forbliver den samme, kan der være tale om opbygning af muskelmasse eller evt. øget ophobning af kropsvand (f.eks. som følge af indtagelse af medicin eller svagere hjertefunktion hos ældre mennesker).
- Hvis vægt og fedtprocent falder samtidig, virker diæten—du taber fedtmasse. Det ideelle er, at du understøtter din diæt med kropslig aktivitet, fitness- eller krafttræning. Derved kan de på mellemlang sigt forøge din muskelandel.

Og glem ikke: Kropslig aktivitet er grundlaget for en sund krop.

2. Vigtige henvisninger – opbevares til senere brug

Forsigtig: Vægten må ikke benyttes af personer med medicinske implantater (f.eks. pacemakere). Ellers kan funktionen af sådanne implantater blive påvirket.



Forsigtig – Af hensyn til din sikkerhed

- Må ikke benyttes til gravide. På grund af fostervandet kan der forekomme unøjagtigheder i målingen.
- OBS! Træd aldrig op på vægten med våde fødder og træd ikke på overfladen, hvis den er fugtig—der er fare for at glide!
- Beskyt vægten mod stød, fugt, støv, kemikalier, stærke temperaturudsving og placér den ikke for tæt på varmekilder (ovne, radiatorer).
- Reparationer må kun udføres af Beuer-kundeservice eller af autoriserede forhandlere. Afprøv altid batterierne inden en eventuel reklamation og udskift dem om nødvendigt.
- Alle vægte overholder EF direktivet 89/336 + bilag. Hvis du har yderligere spørgsmål vedr. brugen af vores apparater, bedes du henvende dig til din forhandler eller til Beurer-kundeservice.
- Apparatet skal af og til rengøres med en fugtig klud. Anvend ikke skrappe rengøringsmidler og hold aldrig apparatet under vand.
- Apparatet er kun beregnet til privat brug og ikke til hverken medicinsk eller kommerciel brug.
- Du kan forindstilles diagnosevægten med alderstrin fra 10 ... 100 år og personhøjder på 100... 220 cm (3-03“–7-03“). Personvægten må belastes med maks. 150 kg (330 lb, 24 St). Ved vægtmålingen vises resultaterne i trin på 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Måleresultaterne af kropsfedt-, kropsvand- og muskelprocenten vises i trin á 0,1%.
- 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).

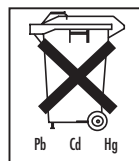
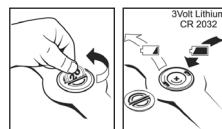
3. Ibrugtagning

3.1 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. 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 (1 stk. 3V lithium-batteri CR 2032). De brugte, helt afladene batterier og genopladelige batterier skal afleveres som miljøaffald i de dertil opstillede batteri-indsamlingsbeholdere eller hos forhandleren. Du er ifølge loven forpligtet til at bortskaffe brugte batterier miljømæssigt korrekt.

Henvisning: Disse tegn findes på batterier, der indeholder skadelige stoffer: Pb = Batteriet indeholder bly, Cd = Batteriet indeholder cadmium, Hg = Batteriet indeholder kviksølv.

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



3.2 Kun vejning

Tryk kort på vægtens trædeflade med foden. Som selvtest vises alle displayvisninger (Fig. 1) til og med „0,0“ (Fig.2).

Nu er vægten klar til, at du kan veje dig. Stil dig op på vægten. Stå helt stille med vægten fordelt jævnt på begge fødder. Vægten begynder vejningen med det samme. Visningen „000“ flimrer, mens måleværdien registreres. (Fig.3) Kort derefter vises måleresultatet. (Fig. 4) Når du træder ned fra trædefladen, slukker vægten efter et par sekunder.



Fig. 1



Fig. 2

3.3 Måling af vægt, kropsfedt-, kropsvand- og muskelprocent

Først skal de personlige parametre lagres;

- Træd kort på trædefladen og vent, indtil „0.0“ vises i displayet (Fig. 2). Tryk derefter på „SET“. Den første lagerplads blinker på displayet (Fig. 5). Vælg den ønskede lagerplads ved at trykke på tasterne „op“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekræft med tasten „SET“.
- Nu blinker højde („Ht“) i „cm“ (Fig. 6). Indstil den ønskede værdi ved at trykke kort eller længe på tasterne „op“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekræft med „SET“. Herefter vises alder („Age“) i år (Fig.7) blinkende. Indstil den ønskede værdi ved at trykke kort eller længe på tasterne „op“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekræft med „SET“.
- I displayet vises indstillingen af køn „Kvinde“ eller „Mand“ (Fig. 8). Vælg køn ved at trykke på tasterne „op“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekræft med tasten „SET“.
- Nu vises indstillingen for dit individuelle aktivitets- og fitnessniveau (Fig.9) i displayet. Vælg det ønskede aktivitetsniveau ved at trykke på tasterne „op“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekræft med tasten „SET“.
- De hermed indstillede værdier bliver vist igen i rækkefølge. Vægten slukkes derefter automatisk.

Forklaring til de 5 aktivitetsniveauer:

- **Fitness 1:** Ingen fysisk aktivitet med samtidig overvægt
- **Fitness 2:** Ringe fysisk aktivitet med samtidig overvægt
- **Fitness 3:** Ingen til ringe fysisk aktivitet (Mindre end 2 gange 20 min fysisk anstrengelse om ugen, f.eks. gåture, let havearbejde, gymnastiske øvelser)
Desuden bør denne modus vælges ved begyndelse af trænings- eller diætprogrammer. Efter ca. 6-10 uger kan man skifte til næste aktivitetsniveau.
- **Fitness 4:** Middel fysisk aktivitet (fysisk anstrengelse indtil 2 til 5 gange om ugen á 20 min, f.eks. jogging, cykling, tennis ...).
Denne modus bør vælges, så snart der under træningen eller diæten kan registreres en forbedring af det generelle velbefindende/den generelle kondition. Efter 8-12 ugers vedholdende træning/diæt kan der skiftes til næste træningsniveau.
- **Fitness 5:** Intensiv fysisk aktivitet (Daglig intensiv træning eller fysisk arbejde, f.eks.: intensiv løbetræning, bygningshåndværker...) Generelt skal du for denne modus besidde en stor bevægelighed, udholdenhed og kraft og holde dette niveau over en længere tidsperiode.

Vægten har 10 lagerpladser til basisdata, hvor brugeren f.eks. de enkelte familiemedlemmer kan gemme og hente sine personlige indstillinger.

- Træd kort på trædefladen.
- Vælg den lagerplads, hvorpå dine personlige basisdata er gemt, ved at trykke flere gange på knappen „User“. Disse vises efter hinanden indtil visningen „0.0“ (fig. 2) fremkommer.
- Træd barfodet op på vægten og sørg for at stå på elektroderne. Først måles og vises kropsvægten.
- Bliv stående helt roligt på vægten, nu foretages analysen af kropsfedt og kropsvand. Dette kan tage et par sekunder.

Vigtigt: Der må ikke være kontakt mellem fødder, ben, lægge og lår. Ellers kan målingen ikke gennemføres på korrekt vis.

- I 2 sekunder vises „bf%“ i displayet (Fig. 10) og derefter vises kropsfedtprocenten i 3 sekunder (Fig. 11). En pil opad, nedad eller en åben cirkel i venstre side af displayet angive, om din kropsfedtprocent er for høj, for lav eller normal.
- Derefter vises „H₂O%“ i 2 sekunder i displayet (Fig. 12) og derpå kropsvandprocenten i 3 sekunder (Fig. 13). En pil opad, nedad eller en åben cirkel i venstre side af displayet angive, om din kropsvandprocent er for høj, for lav eller normal.

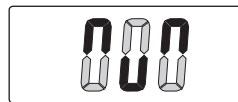


Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

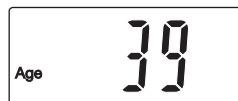


Fig. 7



Fig. 8

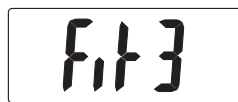


Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

- Derefter vises „M%“ i 2 sekunder i displayet (Fig. 14) og derpå muskelprocenten i 3 sekunder (Fig. 15).
- Nu vises alle målte værdier efter hinanden igen, hvorefter vægten slukkes automatisk.
- Du kan få vist værdierne hurtigere ved at trykke på „SET“-knappen.



Fig. 12

3.4 Tip til brug

Vigtigt ved beregning af kropsfedt-/kropsvand-/muskelprocenten:

- Målingen må kun udføres barfodet og gerne med let fugtige fodsåler. Målingen må kun udføres barfodet og gerne med let fugtige fodsåler. Helt tørre fodsåler kan føre til et utilfredsstillende resultat, da fodsålernes ledningsevne er for dårlig.
- Stå stille, mens vejningen udføres.
- Vent nogle timer efter usædvanlig fysisk anstrengelse.
- Vent i ca. 15 minutter, efter at du er stået op, så væske i kroppen når at fordele sig.

Målingen er ikke gyldig for:

- Børn under 10 år.
- personer med feber, i dialysebehandling, med ødemsymptomer eller osteoporose.
- Personer, som indtager kardiovaskulær medicin. Personer, som indtager karudvidende eller karindsnævrende medikamenter
- Personer med betydelige anatomiske afvigelser ved benene i forhold til den samlede kropsstørrelse (betydeligt kortere eller længere benlængde).



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15

Vejledende værdier for kropsfedtprocent

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

Ved sportsudøvere kan der ofte konstateres en lavere værdi. Alt efter udøvet sportsgren, træningsintensitet og fysisk konstitution kan der nås værdier, der ligger under de anførte vejledende værdier!

Kvinde

Alder	Meget god	God	Middel	dårligt
<19	<17%	17–22%	22.1–27%	>27.1%
20–29	<18%	18–23%	23.1–28%	>28.1%
30–39	<19%	19–24%	24.1–29%	>29.1%
40–49	<20%	20–25%	25.1–30%	>30.1%
>50	<21%	21–26%	26.1–31%	>31.1%

Mand

Alder	Meget god	God	Middel	dårligt
<19	<12%	12–17%	17.1–22%	>22.1%
20–29	<13%	13–18%	18.1–23%	>23.1%
30–39	<14%	14–19%	19.1–24%	>24.1%
40–49	<15%	15–20%	20.1–25%	>25.1%
>50	<16%	16–21%	21.1–26%	>26.1%

baseret på: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition, Copyright 1999"

I henhold til anbefalingerne fra Verdenssundhedsorganisationen (WHO 2001) bør andelen af kropsvand ligge inden for følgende værdier:

Kvinder: 50–55%

Mænd: 60–65%

Børn: 65–75%

Ved personer med høj fedtprocent ses ofte en vandprocent, der ligger under de anbefalede værdier.

Da muskelprocenten er individuelt forskellig, findes der ikke nogen alment gyldige vejledende værdier.

4. Fejlmåling

Hvis vægten registrerer en fejl under målingen, vises „Err“ i displayet.

Mulige fejlårsager:	Afhjælpning:
– Vægten blev ikke aktiveret, inden du stillede dig op på den.	– Aktiver vægten korrekt og gentag målingen.
– Den maksimale bæreevne på 150 kg blev overskredet.	– Belast kun vægten med den maksimalt tilladte vægt. – Gentag målingen med bare fødder.
– Den elektriske modstand imellem elektroder og fodsåler er for høj (f.eks. ved kraftig hård hud).	Gør eventuelt fodsålerne lidt fugtige. Fjern eventuel hård hud på fodsålerne. – Stå helt stille.
– Du stod ikke stille nok på vægten	– Gentag målingen med bare fødder.
– Fedtprocenten ligger udenfor det målbare område (mindre end 5 % eller større end 50 %).	– Gør eventuelt fodsålerne lidt fugtige. – Gentag målingen med bare fødder.
– Vandprocenten ligger udenfor det målbare område (mindre end 43% eller større end 75%).	– Gør eventuelt fodsålerne lidt fugtige.

Hvis du stiller dig på vægten, inden „0.0“ vises i displayet, fungerer vægten ikke korrekt.

Hyvä asiakas,

kiitos, että olet valinnut valikoimaamme kuuluvan tuotteen. Yrityksemme tunnetaan korkealaatuisista ja huolellisesti testatuista lämmön, painon, verenpaineen, kehon lämpötilan ja pulssin mittaustuotteista sekä pehmeään terapiaan, hierontaa ja ilmaan liittyvistä tuotteista.

Lue käyttöohje ennen ensimmäistä käyttökertaa huolellisesti läpi, säilytä sitä myöhempiä tarvetta varten paikassa, josta myös muut käyttäjät löytävät sen helposti, ja noudata ohjeita.

Ystävällisin terveisin
Beurer-tiimisi

1. Tietämisen arvoista



Diagnoosivaaran mittauseriaate

Tämä vaaka laskee kehon painon sekä nesteen, rasvan ja lihasten osuuden biosähköisen impedanssianalyysin (BIA) avulla. BIA-analyysi mahdollistaa kehon kudosten määrän laskemisen heikon, täysin huomaamattoman ja vaarattoman sähkövirran avulla. Kehon rasvan, nesteen ja lihasten osuus voidaan määrittää mittaamalla sähköinen vastus (impedanssi) ja laskemalla vakiot ja henkilökohtaiset arvot (ikä, pituus, sukupuoli, aktiiviteettitaso).

Lihaskudos ja vesi johtavat sähköä erittäin hyvin ja niiden vastus on sen vuoksi alhaista. Rasvakudoksen sähköjohtavuus on sen sijaan alhaista, sillä rasvasolut eivät korkean vastuksen vuoksi johda lähes lainkaan sähköä.



Oikeanlainen painon mittaus

Saavutat parhaat tulokset, kun mittaat painosi mahdollisuuksien mukaan aina samaan vuorokauden aikaan (paras aika on aamuisin) WC:ssä käynnin jälkeen, syömättä ja juomatta sekä ilman vaatteita. Ainoastaan pitkäaikainen kehitys on tärkeää. Lyhytaikaiset painovaihtelut johtuvat yleensä ainoastaan nesteen poistumisesta kehosta. Kehon nesteosuudella on kuitenkin suuri merkitys hyvinvoinnille. Tulokset tulkitaan seuraavien tekijöiden muutosten perusteella:

1. Kokonaispaino
2. Rasvaprosentti
3. Nesteprosentti
4. Lihasprosentti

sekä ajanjakso, jonka aikana muutokset mitataan. Nopeat ja päivien aikana todetut muutokset on erotettava keskipitkällä aikavälillä (viikkojen kuluessa) ja pitkällä aikavälillä (kuukausien kuluessa) todetuista muutoksista. Perussääntö on, että painon NOPEAT muutokset johtuvat lähes ainoastaan nestepitoisuuden muutoksista, ja keskipitkän ja pitkän aikavälin muutokset voivat koskea MYÖS rasva- ja lihasosuutta.

- Kun painosi laskee nopeasti, mutta kehosi rasvaprosentti pysyy samana tai nousee, on kehostasi poistunut ainoastaan nestettä esimerkiksi liikunnan, saunassa käynnin ja vain nopeaan painonpudotukseen perustuvan laihdutusohjelman vuoksi.
- Kun painosi nousee keskipitkällä aikavälillä ja kehosi rasvaprosentti laskee tai pysyy samana, olet saattanut muodostaa arvokasta lihasmassaa tai kehosi nestemäärä on saattanut kasvaa (esim. lääkkeitä tai vanhemmilla henkilöillä heikentyneen sydämentoiminnan vuoksi).
- Kun painosi ja rasvaprosenttisi laskevat samanaikaisesti, dieettisi toimii – rasvamassasi vähenee. Ihanteellista painonpudotukselle on, että liikut, kuntoilet ja kiinteät lihaksiasi mahdollisimman paljon. Siten voit kasvattaa kehosi lihasprosenttia keskipitkällä aikavälillä.

Äläkä unohda: Ruumiillinen liikunta on terveellisen kehon perusta.

2. Tärkeitä ohjeita – säästä myöhempää tarvetta varten!

Varoitus: Henkilöt, joiden kehoon on asetettu lääketieteellisiä implantteja (esim. sydämentahdistin), eivät saa käyttää tätä vaakaa. Muutoin implantin toiminta voi häiriintyä.



Varoitus – Turvallisuutesi vuoksi

- Älä käytä raskauden aikana. Lapsivesi voi johtaa epätarkkaan mittaustulokseen.
- Älä astu vaa'alle kostein jaloin tai vaa'an pinnan ollessa kostea–liukastumisvaara!
- Suojaa vaakaa kolhuilta, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkailta lämpötilanvaihteluilta ja liian lähellä olevilta lämpötilanlähteiltä (uunit, lämpöpatterit).
- Ainoastaan Beurer-asiakaspalvelu tai valtuutettu kauppias saa korjata viallisen vaa'an. Tarkista ennen yhteydenottoa paristot ja vaihda ne tarvittaessa uusiin.
- Kaikki vaa'at vastaavat EY:n direktiiviä 89/336 ja siihen tehtyjä lisäyksiä. Jos Sinulla on laitteemme käyttöä koskevia lisäkysymyksiä, ota yhteyttä kauppiaseesi tai Beurer-asiakaspalveluun.
- Vaaka tulisi puhdistaa säännöllisesti kostealla pyyhkeellä. Älä käytä väkiviä puhdistusaineita äläkä pidä laitetta koskaan veden alla.
- Laite on tarkoitettu ainoastaan omaan yksityiseen käyttöön, ei lääketieteelliseen eikä kaupalliseen käyttöön.
- Diagnostisovaa'assa voidaan säätää ikä 10–100 vuoden alueella ja pituus 100–220 cm:n alueella (3-03"–7-03"). Vaaka kestää korkeintaan 150 kg:n painon (330 lb, 24 St). Paino näkyy näytöllä 100 g:n asteikolla (0,2 lb, 1/4 St). Kehon rasvan, nesteen ja lihasten prosenttiosuus näkyy näytöllä 0,1 %:n asteikolla.
- Toimitustilassa vaakaan on asetettu mittayksiköt „cm“ ja „kg“. Vaa'an kääntöpuolella on kytkin, josta vaakaan voidaan asettaa mittayksiköt „tuuma“, „naula“ ja „stones“ (lb, st)

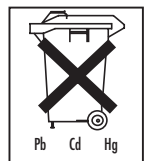
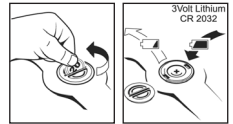
3. Käyttöönotto

3.1 Paristot

Toimitustavasta riippuen vedä pariston eristyssuikale ulos paristokotelosta tai poista pariston suojakalvo ja aseta paristo paristokoteloon navoituksen mukaisesti. Jos vaaka ei käynnisty, irrota paristo kotelosta ja aseta se uudelleen paikoilleen. Vaaka on varustettu paristonvaihtonäytöllä. Kun vaa'alle astutaan pariston ollessa lähes tyhjä, näyttökentässä näkyy "Lo" ja vaaka sammuu automaattisesti. Paristo on silloin vaihdettava uuteen (1 x 3 voltin litiumparisto CR2032). Käytetyt ja täysin tyhjät paristot ja akut on hävitettävä erityisesti merkittyjen keräyspisteiden, erikoisjätteen keräyspisteiden tai sähköliikkeen kautta. Olet laillisesti vastuussa paristojen hävittämisestä.

Ohje: Nämä merkit ovat haitallisia aineita sisältävien paristojen päällä: Pb = paristo sisältää lyijyä, Cd = paristo sisältää kadmiumia, Hg = paristo sisältää elohopeaa.

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



3.2 Pelkän painon mittaus

Paina jalallasi nopeasti ja voimakkaasti vaa'an pintaa. Näytöllä näkyy itsetestauksena koko näyttö (kuva 1) kunnes näyttöön tulee „0.0“ (kuva 2).

Vaaka on nyt käyttövalmis. Astu vaa'alle. Seiso vaa'allalla liikkumatta tasoiatta painosi kummallekin jalalle. Vaaka aloittaa mittauksen heti. Näyttö „000“ vilkkuu painosi mittauksen ajan. (Kuva 3) Hetken kuluttua näet mittaustuloksen näytöllä. (Kuva 3). Kun poistut vaa'alta, vaaka sammuu automaattisesti 15 sekunnin kuluttua.



Kuva 1



Kuva 2

3.3 Painon, kehon rasvan, nesteen ja lihasten osuuden mittaus

Sinun on ensin tallennettava vaakaan henkilökohtaiset parametrit:

- Paina vaa’an pintaa ensin lyhyesti ja odota kunnes näyttöön tulee „0.0“ (kuva 2). Paina sitten „SET“. Näytön ensimmäinen muistipaikka vilkkuu (kuva 5). Valitse haluamasi muistipaikka painamalla painikkeita „ylös“ ▲ tai „alas“ ▼ ja vahvista haluamasi muistipaikka „SET“-painikkeella.
 - Näytöllä vilkkuu nyt pituus („Ht“) senttimetreissä (tuuma) (kuva 6). Aseta haluamasi arvo painamalla nopeasti tai pitkään painikkeita „ylös“ ▲ tai „alas“ ▼ ja vahvista painikkeella „SET“.
 - Seuraavaksi näyttöön tulee sukupuolen valinta „Nainen“ tai „Mies“ (kuva 8). Valitse sukupuoli painamalla painiketta „ylös“ ▲ tai „alas“ ▼ ja vahvista painikkeella „SET“.
 - Näytöllä näkyy nyt asetus henkilökohtaiselle aktiiviteetti- ja kuntoiluasteellesi (kuva 9). Valitse haluamasi aktiiviteettiaste painamalla painikkeita „ylös“ ▼ tai „alas“ ▼ ja vahvista haluamasi muistipaikka „SET“-painikkeella.
 - Valitut arvot tulevat uudelleen näyttöön toisensa jälkeen.
- Vaaka sammuu sen jälkeen automaattisesti.

5 liikuntatasoa:

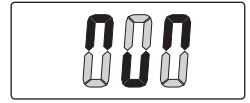
- **Kunto 1:** Henkilö ei harrasta liikuntaa ja on ylipainoinen
- **Kunto 2:** Henkilö harrastaa hieman liikuntaa ja on ylipainoinen
- **Kunto 3:** Henkilö ei harrasta lainkaan tai harrastaa hieman liikuntaa (Vähemmän kuin 2 kertaa 20 minuuttia ruumiillista liikuntaa viikossa, esim. kävely, kevyt puutarhatyö, voimisteluliikkeet)
Lisäksi tämä taso tulisi valita ennen harjoittelu- tai dieettiohjelmien aloittamista. Noin 6–10 viikon kuluttua voidaan siirtyä seuraavalle liikuntatasolle.
- **Kunto 4:** Keskiraskas liikunta (20 minuuttia ruumiillista liikuntaa 2–5 kertaa viikossa, esim. juokseminen, pyöräily, tennis...)
Tämä taso tulisi valita silloin, kun harjoittelun tai dieetin aikana todetaan yleisen hyvinvoinnin tai yleisen kunnan parantuneen. 8–12 viikkoa kestäneen harjoittelun / dieetin jälkeen voidaan siirtyä seuraavalle liikuntatasolle.
- **Kunto 5:** Intensiivinen liikunta (Päivittäinen harjoittelu tai ruumiillinen työ, esim. intensiivinen juoksuharjoittelu, rakennustyöt...) Kuuluaksesi tähän ryhmään olet hyvin liikkuvainen, kestävä ja voimakas. Tämä aste saavutetaan pidemmän aikavälin harjoittelulla.

Vaa’assa on 10 perustietojen muistipaikkaa, joille jokainen käyttäjä, esim. jokainen perheenjäsen, voi tallentaa omat henkilökohtaiset asetuksensa ja haakea ne muistista.

- Astu ensin lyhyesti vaa’alle.
- Paina „User“-painiketta niin monta kertaa, että löydät sen muistipaikan, jolle olet tallentanut henkilökohtaiset perustietosi. Perustiedot näytetään toisensa jälkeen kunnes näyttö „0.0“ (kuva 2) tulee näkyviin.
- Astu vaa’alle paljain jaloin ja varmista, että seisot kummankin elektrodin päällä. Vaaka laskee ensin painosi ja näyttää sen näytöllä.
- Seiso paikoillasi vaa’alla, sillä vaaka analysoi nyt kehosi rasva- ja nesteosuuden. Tämä voi kestää joitakin sekunteja.

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

- Näytöllä näkyy 2 sekunnin ajan „bf%“ (kuva 10), minkä jälkeen kehon rasvasuus näkyy näytöllä 3 sekunnin ajan (kuva 11). Nuoli ylös, alas tai avoin ympyrä osoittaa näytön vasemmalla puolella, onko kehosi rasvasuus liian korkea, liian alhainen vai normaali.



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



Kuva 7



Kuva 8



Kuva 9



Kuva 10



Kuva 11

- Näytöllä näkyy 2 sekunnin ajan „H₂O%” (kuva 12), minkä jälkeen kehon nesteosuus näkyy näytöllä 3 sekunnin ajan (kuva 13). Nuoli ylös, alas tai avoin ympyrä osoittaa näytön vasemmalla puolella, onko kehosi nesteosuus liian korkea, liian alhainen vai normaali.
- Näytöllä näkyy 2 sekunnin ajan „M%” (kuva 14), minkä jälkeen kehon lihasten osuus näkyy näytöllä 3 sekunnin ajan (kuva 15).
- Kaikki mitatut arvot näkyvät uudelleen toisensa jälkeen näytöllä, minkä jälkeen vaaka sammuu.
- Arvot voidaan näyttää nopeammin painamalla „SET”-painiketta.



Kuva 12



Kuva 13



Kuva 14



Kuva 15

3.4 Vinkkejä käyttöön

Tärkeää kehon rasvan / nesteen / lihasten osuuden laskemisessa:

- Mittaus on suoritettava aina paljain jaloin. Jalanpohjat voivat mielellään olla hieman kosteita. Täysin kuivat jalanpohjat voivat johtaa epätydyttäviin tuloksiin, sillä niiden sähköjohtavuus on huono.
- Seiso mittauksen aikana liikkumatta paikoillasi.
- Jos olet tehnyt jotakin ruumiillisesti rasittavaa, odota joitakin tunteja ennen mittauksia.
- Odota noin 15 minuuttia heräämisen jälkeen, jotta kehossa oleva neste jakautuu tasaisesti koko kehoon.

Mittauks tulokset eivät välttämättä ole paikkansapitäviä seuraavissa tapauksissa:

- Alle 10-vuotiaat lapset
- Henkilöt, joilla on kuumetta, turvotusta tai osteoporoosia tai jotka saavat dialyysihoitoa
- Sydän- ja verisuonilääkitystä käyttävät henkilöt
- Verisuonia laajentavia tai supistavia lääkkeitä käyttävät henkilöt
- Henkilöt, joiden jaloissa on merkittäviä anatomisia poikkeamia kokonaispituuden osalta (esim. erityisen pitkät tai lyhyet jalat)

Ohjearvot kehon rasvaosuudelle

Seuraavat kehon rasva-arvot ovat ohjearvoja. Jos haluat lisätietoja, ota yhteyttä lääkäriisi.

Urheilijoiden arvot ovat usein alemmalla tasolla. Suoritetusta liikuntalajista, harjoittelun voimakkuudesta ja ruumiinrakenteesta riippuen voidaan saavuttaa arvoja, jotka ovat annettujen ohjearvojen alapuolella.

Nainen

Ikä	Erittäin hyvä	Hyvä	Keskinkertainen	Huono
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Mies

Ikä	Erittäin hyvä	Hyvä	Keskinkertainen	Huono
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

Arvot perustuvat teokseen: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Maailman terveysjärjestön WHO vuonna 2001 määrittämien arvojen mukaan kehon nesteosuuden tulisi olla seuraavilla alueilla:

Naiset: 50–55%

Miehet: 60–65%

Lapset: 65–75%

Kun henkilöllä on korkea kehon rasvaosuus, hänen kehonsa nesteosuus on usein määritettyjen ohjearvojen alapuolella.

Koska lihasten osuus on yksilöllistä, ei yleispäteviä ohjearvoja ole olemassa.

4. Virheellinen mittaus

Jos vaaka havaitsee virheen mittauksen aikana, näytössä näkyy „Err“.

Mahdolliset virheenaiheuttajat:	Virheenpoisto:
– Vaakaa ei aktivoitu ennen sille astumista.	– Aktivoi vaaka oikealla tavalla ja toista mittaus.
– Maksimaalinen kuormitettavuus 150 kg on ylitetty.	– Huomioi vaa’an korkein sallittu paino.
– Elektrodien ja jalkapohjien välinen sähkövastus on liian korkea (esim. voimakkaat ihokovettumat jalkapohjissa).	– Toista mittaus paljain jaloin. Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman. Poista tarvittaessa ihokovettumat jalkapohjistasi.
– Liikuit ollessasi vaa’alla.	– Seiso rauhallisesti paikoillasi.
– Rasvaosuus on mittausalueen ulkopuolella (alle 5 % tai yli 50 %).	– Toista mittaus paljain jaloin. – Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman.
– Nesteosuus on mittausalueen ulkopuolella (alle 43 % tai yli 75 %).	– Toista mittaus paljain jaloin. – Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman.

Jos astut vaa’alle ennen kuin näytöllä näkyy „0.0“, vaaka ei toimi kunnolla.

Kjære kunde!

Det gleder oss at du har bestemt deg for et produkt i vårt sortiment. Vårt navn står for høyverdige og omfattende kontrollerte kvalitetsprodukter på områdene varme, vekt, blodtrykk, kroppstemperatur, puls, varsom terapi, massasje og luft.

Les nøye gjennom denne bruksanvisningen, oppbevar den for senere bruk, gjør den tilgjengelig for andre brukere og ta hensyn til henvisningene.

Med vennlig hilsen
ditt Beurer-team

1. Verdt å vite



Diagnosevektens måleprinsipp

Denne vekten beregner kroppsvekt, kroppsvann, kroppsfett og muskelandel ifølge prinsippet til B.I.A., den Bioelektriske-Impedans-Analysen. Derved muliggjøres innen få sekunder bestemmelsen av andeler av kroppsvev ved en ikke følbart, helt ubetenkelig og ufarlig strøm. Med denne målingen av den elektriske motstanden (impedans) og innberegningen av konstanter eller individuelle verdier (alder, størrelse, kjønn, aktivitetsgrad) kan andelen av fett, vann og muskler i kroppen bestemmes. Muskelvev og vann har god elektrisk ledelse og derfor mindre motstand. Fettvev derimot har liten ledelse fordi fettcellene på grunn av høy meget motstand nesten ikke leder strømmen.

Veie riktig

Vei deg helst på samme tid på dagen (det er best om morgenen), etter å ha gått på toalettet, fastende og uten klær for å oppnå resultater som kan sammenlignes.



Bare den langsiktige trenden teller.

Kortvarige vektavvik innen få dager kan som oftes tilbakeføres til væsketap: Kroppsvann spiller imidlertid en viktig rolle for ditt velbefinnende.

Interpretasjonen av resultatene retter seg etter forandringer av:

1. Totalvekt
2. Prosentuell fettandel
3. Prosentuell vannandel
4. Prosentuell muskelandel

og etter tidsrommet som disse endringer skjer i. Raske forandringer innen noen dager må skjernes fra endringer på noe lengre sikt (innen noen uker) og langsiktige endringer (måneder). Som grunnregel kan gjelde at KORTSIKTIGE forandringer av vekten nesten utelukkende er endringer i vannhusholdningen mens forandringer på noe lengre og lang sikt OGSÅ kan vedrøre muskelandelen.

- Dersom vekten minsker kortvarig, andelen av kroppsfett imidlertid øker eller blir lik, har du bare mistet vann – f.eks. etter en trening, omgang i badstu eller en diett som bare er rettet mot raskt vekttap.
- Dersom vekten øker på lengre sikt, andelen av kroppsfett minsker eller blir lik, kan du derimot ha bygget opp verdifull muskelmasse eller det kan foreligge øket innlagring av kroppsvann (f.eks. ifølge inntak av medikamenter eller en hjertefunksjon som blir svakere hos eldre mennesker).
- Dersom vekt og kroppsfettandel minsker samtidig, virker dietten din – du mister fettmasse. Du understøtter dietten din på en ideell måte med kroppslig aktivitet, fitness- eller krafttrening. Dermed kan du øke muskelandelen på noe lengre sikt.

Og glem ikke: Kroppslig aktivitet er basisen for en sunn kropp.

2. Viktige henvisninger – oppbevares for senere bruk!

Forsiktig: Vekten må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemakere). Deres funksjon kan ellers påvirkes negativt.



Forsiktig – Til din egen sikkerhet

- Må ikke benyttes under svangerskapet. På grunn av fruktvannet kan det komme til måleuøyaktighet.
- OBS, ikke tre med våte føtter på vekten og tre heller ikke på vekten dersom veieplattformen er fuktig – fare for å skli!
- Du bør beskytte vekten mot støt, fuktighet, støv, kjemikalier, sterke temperatursvingninger og varmekilder som er for nær (ovner, varmelegemer).
- Reparasjoner må bare gjennomføres av Beurer kundeservice eller autoriserte forhandlere. Kontroller imidlertid før hver reklamasjon først batteriene og skift dem ut om nødvendig.
- Alle vekter er i samsvar med EF direktivet 89/336 + suppleringer. Dersom du skulle ha flere spørsmål til bruken av våre apparater, ta kontakt med vår forhandler eller med Beurer kundeservice.
- Fra tid til annen bør vekten rengjøres med en fuktig klut. Benytt ikke skarpe rengjøringsmidler, og hold vekten aldri under vann.
- Vekten er bare bestemt for å bruke den hjemme, ikke for medisinsk eller kommersiell bruk.
- På diagnosevekten kan alderstrinn fra 10 ... 100 år og innstillinger av størrelsen fra 100 ... 220 cm (3-03"–7-03") forhåndsinnstilles. Vektens bæreevne er maks 150 kg (330 lb, 24 St). Ved vektmålingen vises resultatene i trinn på 100g (0,2 lb, 1/4 St). Måleresultatene for andelen av kroppsfett, kroppsvann og muskler vises i trinn på 0,1%.
- Ved utleveringen er vekten innstilt på enhetene „cm” og „kg”. På vektens bakside befinner seg en bryter som man kan omstille til „inch”, „pund” og „Stones” (lb, St) med.

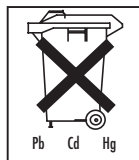
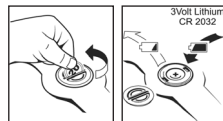
3. Ta i bruk

3.1 Batterier

Hvis det finnes, trekk av batteriets isolertape på batterirommets deksel eller fjern beskyttelsesfolien på batteriet og sett inn batteriet i henhold til polaritet. Dersom vekten ikke viser noe funksjon, fjern batteriet komplett og sett det inn på nytt. Vekten er utstyrt med en „Batteriskiftindikator”. Ved bruk av vekten med for svakt batteri vises på displayet „Lo”, og vekten utkoples automatisk. Batteriet må i dette tilfellet skiftes ut (1 stk. 3V litiumbatteri CR2032). De oppbrukte, helt utladete batterier og batteripakker må tilføres avfallshåndteringen i spesielt merkede samlebeholdere, ved lokale miljøstasjoner eller hos elektroforhandleren. Du er lovmessig forpliktet til avfallshåndtering av batteriene.

Henvisning: Disse symbolene finner du på miljøskadelige batterier: Pb = batteri inneholder bly, Cd = batteri inneholder cadmium, Hg = batteri inneholder kvikksølv.

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



3.2 Kun måling av vekt

Tippen med foten raskt og kraftig på vektens overflate. Det vises som selvtest det komplette displayet (fig. 1) til det vises „0,0” (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 ben. Vekten begynner med en gang med målingen. Displayet „000” flimrer så lenge måleverdien tas opp. (Fig. 3) Kort etter vises måleresultatet. (Fig. 4) Når du forlater veieplattformen utkoples vekten etter noen sekunder.



Fig. 1



Fig. 2

3.3 Måling av vekt, andel av kroppsfett, kroppsvann og muskler

Først må dine personlige parametere legges inn;

- Tre kort på veieplattformen og vent til det vises „0.0” (fig. 2) på displayet. Trykk så „SET”. På displayet vises nå blinkende den første lagringsplassen (fig. 5) Velg nå ønsket lagringsplass ved å betjene knappene „opp” ▲ eller „ned” ▼ og bekreft ønsket lagringsplass med knappen „SET”.
- Nå vises blinkende kroppsstørrelsen („Ht”) i cm (inch) (fig. 6). Innstill ønsket verdi ved å trykke lenge knappene „opp” ▲ eller „ned” ▼ og bekreft med „SET”. Det vises blinkende alderen („Age”) med år (Abb. 7). Innstill ved å trykke kort eller lenge knappene „opp” ▲ eller „ned” ▼ ø med „SET”.
- På displayet vises innstillingen for kjønnnet „kvinne” eller „mann” (fig. 8). Velg kjønnnet ved å betjene knappene „opp” ▲ eller „ned” ▼ og bekreft med „SET”.
- På displayet vises nå innstillingen for ditt individuelle aktivitets- og fitnessnivå (fig. 9). Velg nå ønsket aktivitetsnivå ved å betjene knappene „opp” ▲ eller „ned” ▼ og bekreft ønsket aktivitetsnivå med knappen „SET”.
- De innstilte verdiene vises en gang til etter hverandre. Vekten utkoples deretter automatisk.

Forklaring av de 5 aktivitetsnivåer:

- **Fitness 1:** Ingen kroppslig aktivitet og samtidig overvekt
- **Fitness 2:** Lite kroppslig aktivitet og samtidig overvekt
- **Fitness 3:** Ingen til lite kroppslig aktivitet
(Mindre enn to ganger 20 minutter med kroppslig anstrengelse pr. uke, f.eks. spaserterurer, lett hagearbeid, gymnastiske øvelser)
Dessuten bør denne modusen velges ved begynnelsen av trenings- eller diettprogrammer. Etter ca. 6–10 uker kan man skifte til neste aktivitetsnivå.
- **Fitness 4:** Middels kroppslig aktivitet
(kroppslig anstrengelse to til fem ganger pr. uke, henholdsvis 20 min, f.eks. jogging, sykle, tennis ...).
Denne modusen bør velges så snart det under treningen/dietten fastslås en forbedring i det allmenne velbefinnende/den allmenne fitness. Etter 8–12 uker med vedvarende trening/diett kan man gå over til neste aktivitetsnivå.
- **Fitness 5:** Intensiv kroppslig aktivitet
(Daglig intensiv trening eller kroppslig arbeid, f.eks. intensiv løpetrening, byggearbeider ...) For denne modusen bør du være meget bevegelig, ha god kondisjon og kraft og kunne holde dette nivået over et lengre tidsrom.

Vekten har 10 lagringsplasser for basisdata hvor brukeren, f.eks. hvert familiemedlem, kan legge inn personlige innstillinger og kan hente dem frem igjen.

- Tre først kort på veieplattformen.
- Velg ved å trykke flere ganger på knappen „User” lagringsplassen hvor dine personlige basisdata er lagret. Disse vises etter hverandre til displayet „0.0” (fig. 2) dukker opp.
- Tre barbeint på vekten og pass på at du står på begge elektroder. Først beregnes og vises kroppsvekten din.
- Bli rolig stående på vekten, nå gjennomføres analysen av kroppsfett og kroppsvann. Det kan ta noen sekunder.

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

- I 2 sekunder vises „bf%” på displayet (fig. 10), så vises i 3 sekunder andelen av kroppsfett (fig. 11). En pil opp, ned eller en åpen sirkel i displayets venstre halvdel indikerer om din andel av kroppsfett er for høy, for lav eller normal.

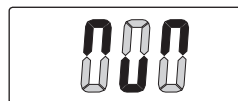


Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

- Deretter vises i 2 sekunder „H₂O%” på displayet (fig. 12), så vises i 3 sekunder andelen av kroppsvann (fig. 13). En pil opp, ned eller en åpen sirkel i displayets venstre halvdel indikerer om din andel av kroppsfett er for høy, for lav eller normal.
- Deretter vises i 2 sekunder „M%” på displayet (fig. 14), så vises i 3 sekunder andelen av muskler (fig. 15).
- Nå vises en gang til etter hverandre alle målte verdier, deretter utkoples vekten.
- Ved å trykke „SET”-knappen kan verdiene vises raskere.



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15

3.4 Tips for bruk

Viktig ved beregning av andelen av kroppsfett, kroppsvann og muskler:

- Målingen må bare foretas korrekt barbeint og formålmessig med svakt fuktete fotsåler. Helt tørre fotsåler kan føre til ikke tilfredsstillende resultater, da disse har for lite ledeevne.
- Stå stille under måleprosedyren.
- Vent noen timer etter uvant kroppslig anstrengelse.
- Vent ca. 15 minutter etter du har stått opp slik at vannet som finnes i kroppen kan fordele seg.

Beregningen er ikke meningsfull for:

- Barn under ca. 10 år.
- Personer med feber, i dialysebehandling, med ødem-symptomer eller osteoporose.
- Personer som tar inn kardiovaskulær medisin. Personer som tar inn karutvidende eller karforsnevrende medikamenter.
- Personer med vesentlige anatomiske avvik på bena når det gjelder den totale kroppsstørrelsen (benlengde vesentlig forkortet eller forlenget).

Veiledende verdier for andeler av kroppsfett

De påfølgende kroppsfettverdier gir deg en retningslinje (for ytterligere informasjon henvend deg til din lege!). Ved idrettsfolk fastslås ofte en lavere verdi. Alt etter hvilken sport som utøves, treningsintensitet og kroppslig konstitusjon kan det oppnås verdier som er under de oppgitte veiledende verdier.

Kvinne

Alder	Særdeles godt	Meget godt	Middels	Dårlig
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Mann

Alder	Særdeles godt	Meget godt	Middels	Dårlig
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

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

Etter angivelser fra Verdens helseorganisasjon (WHO 2001) bør andelen av kroppsvann være innen følgende områder!

Kvinner: 50–55%

Menn: 60–65%

Barn: 65–75%

Ved personer med høy kroppsfettandel kan man ofte fastslå en kroppsvannandel som er under de oppgitte veiledende verdier.

Fordi muskelandelen er individuell forskjellig, eksisterer ingen allmenngyldige veiledende verdier.

4. Feilmåling

Dersom vekten fastslår en feil ved målingen, vises „Err”.

Mulige feilårsaker:	Avhjelp:
– Vekten ble ikke aktivert før du trådte på.	– Vekt aktiveres korrekt og måling gjentas.
– Den maksimale bærekraften på 150 kg ble overskredet.	– Vei bare maksimalt tillatt vekt.
– Den elektriske motstand mellom elektrodene og fotsålen er for høy (f.eks. ved for tykk hard hud).	– Gjenta målingen barbeint. Fukt evt. fotsålene lett. Fjern evt. hard hud på fotsålene.
– Du stod for urolig på vekten.	– Stå rolig.
– Fettandelen er utenfor det målbare område (mindre enn 5% eller større enn 50%).	– Gjenta målingen barbeint. Fukt evt. fotsålene lett.
– Vannandelen er utenfor det målbare område (mindre enn 43% eller større enn 75%).	– Gjenta målingen barbeint. Fukt evt. fotsålene lett.

Dersom du stiller deg på vekten før det vises „0.0” på displayet, virker vekten ikke korrekt.

Bästa kund!

Vi gläder oss över att ni har bestämt er för att köpa en produkt ur vårt sortiment. Vårt namn står för noggrant kontrollerade och högklassiga kvalitetsprodukter från de olika områdena värme, vikt, blodtryck, kroppstemperatur, puls, mjuk terapi, massage och luft.

Var vänlig och läs igenom den här manualen noggrant. Spara på den för senare användning och se till att den blir tillgänglig för andra personer, som använder vågen och var vänlig och iakttä de instruktioner, som ges.

Med vänlig hälsning
Ert Beurer-team

1. Vårt att veta



Mätprincipen på den diagnostiska vågen

Den här vågen fastställer enligt den bioelektriska-impedans-analysen (B.I.A.) kroppens vikt, det vatten och fett, som finns i kroppen och hur stor andelen muskler är. Med den kan man inom några sekunder och genom en knappt märkbar, helt och hållet riskfri och ofarlig ström, bestämma hur stor kroppens vävnadsandel är. Med den här mätningen av det elektriska motståndet (impedans) och med inräknande av konstanter respektive individuella värden (ålder, längd, kön, konditionsnivå) så kan fett-, vatten- och muskelandelen i kroppen bestämmas. Muskelvävnad och vatten leder elektrisk ström bra och har därför ett mindre motstånd. Fettvävnad leder däremot inte så bra, eftersom fettceller knappast leder ström på grund av mycket starkt motstånd.



Så här väger ni er rätt

Om möjligt, så väg er vid samma tidpunkt på dagen (helst på morgonen), efter det att ni varit på toaletten och skött morgontoaletten, innan ni har ätit något och inte har några kläder på er. Så får man fram jämförbara resultat.

Det är bara den långfristiga trenden som räknas.

Kortvariga viktskillnader inom några få dagar beror mestadels bara på vätskeförlust: Kroppsvatten spelar emellertid en viktig roll för att man ska må bra.

Tolkningen av resultaten rättar sig efter förändringarna av:

1. den totala vikten
2. procentuella andelen fett
3. procentuella andelen vatten
4. procentuella andelen muskler

och även efter den tidsrymd, inom vilken de här förändringarna sker. Man måste skilja på snabba förändringar som inom några dagar och på förändringar på medellång sikt (inom veckor) och långfristiga förändringar (inom månader). Som grundregel gäller att SNABBA förändringar av vikten nästan uteslutande visar på förändringar av vattenhalten medan förändringar på medellång sikt och långfristiga förändringar OCKSÅ kan gälla andelen fett och muskler.

- Om vikten går ner fort, men om andelen kroppsfett ökar eller står kvar på samma nivå, så har ni bara förlorat vatten – t.ex. efter att ha tränat, varit i bastun eller efter en diet, som bara går ut på snabb viktörlust.
- Om däremot vikten ökar på medellång sikt, andelen kroppsfett sjunker eller förblir konstant, så har ni kanske byggt upp värdefull muskelmassa eller så kan det också bero på att ni lagrar mera kroppsvatten (t.ex. som följd av någon medicin eller av att hjärtfunktionen blir svagare hos äldre personer).
- Om vikten och andelen kroppsfett går ner samtidigt, så fungerar er diet – ni förlorar fettmassa. Idealt är om ni samtidigt understöder er diet med kroppsliga aktiviteter, med att gå på gym eller med kraftträning. Med det kan ni på medellång sikt öka er andel muskler.

Och glöm inte: kroppslig aktivitet är grunden för en frisk kropp.

2. Viktiga informationer – spara dem för senare bruk!

OBS! Vågen får inte användas av personer med medicinska implantat (t.ex. pacemaker). Dessa funktioner kan påverkas.



OBS! – För er säkerhet

- Använd inte vågen under ett havandeskap. Fruktvattnet kan göra att mätningen bli felaktig.
- OBS! Gå inte upp på vågen om ni är våt om fötterna och gå inte heller upp på den om vågen är fuktig – halkrisk!
- Skydda vågen för stötar, fukt, damm, kemiska ämnen, starka temperaturförändringar och för värmekällor (ugnar, värmeelement), som står alltför nära vågen.
- Reparationer får bara utföras av Beurers kundtjänst eller av auktoriserade återförsäljare. Men kontrollera batterierna alltid först och byt eventuellt ut dem innan ni gör en reklamation.
- Alla vågar motsvarar EU:s direktiv 89/336 + komplettering. Om ni har flera frågor om hur våra apparater ska användas, ber vi er att ni vänder er till er återförsäljare eller till Beurers kundtjänst.
- Rengör vågen då och då med en fuktigt trasa. Använd inga starka rengöringsmedel och håll vågen aldrig under vatten.
- Vågen får bara användas för eget bruk, är inte till för medicinskt eller affärsmässigt bruk.
- Den diagnostiska vågen kan ställas in på åldern 10...100 år och på längden 100..220 cm (3-03"-7-03"). Vågen har en bärkraft på upp till max 150 kg (330 lb, 24 St). Vid vikt-mätningen visas resultaten i 100-g-steg (0,2 lb, ¼ St). Mätresultaten av andelen kroppsfett, kroppsvatten och muskler visas i 0,1%-steg.
- När vågen levereras är den inställd på enheterna "cm" och "kg". På baksidan av vågen finns en kontakt. Med den kan ni ställa om den till "inch", "Pfund" och "Stones" (lb, St).

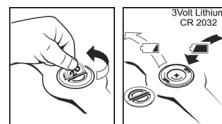
3. Idrifttagande

3.1 Batterier

Om det sitter ett isoleringsband för batteriet på locket till batterifacket så dra av det eller dra av skyddsfolien på batteriet och sätt in batteriet så som polerna visar det. Ta ut batteriet helt igen om vågen inte visar någon funktion och sätt in det igen. Er våg har en "byte-av-batteri"-mätare. Om vågen används med för svaga batterier, syns i displayen "Lo" och vågen kopplas automatiskt ifrån. I detta fall måste batteriet bytas ut (1 stycke 3V litiumbatteri CR2032). De förbrukade och fullständigt tömda batterierna och ackumulatorerna måste lämnas till speciellt märkt behållare, till speciell källsorteringen eller till er återförsäljare. Ni är enligt lag förpliktad att ta hand om batterierna.

Information: Dessa tecken finner ni på batterier, som innehåller skadliga ämnen: Pb = batteriet innehåller bly, Cd = batteriet innehåller kadmium, Hg = batteriet innehåller kvicksilver.

Ställ vågen på ett plant och hårt golv. Förutsättningen för att mätningen ska bli riktig är att vågen står på ett hårt golv och inte på någon matta t.ex.



3.2 Om ni bara vill väga er

Trampa snabbt och kraftigt till ("Tap"-funktion) med foten på vågen. Som self-test kommer då hela displayen att visas (bild 1) tills "0.0" syns i displayen (bild 2). Nu är vågen beredd att mäta er vikt. Ställ er nu på vågen. Stå stilla på vågen och fördela vikten lika på båda benen. Vågen börjar genast mäta. Displayen blinkar "000" så länge som vågen mäter (bild 3). Strax efter det visas det värde som uppmätts (bild 4). När ni går ner från vågen kopplas vågen från av sig själv efter några sekunder.



bild 1

3.3 Om ni vill mäta vikt, andel kroppsfett, -vatten och muskler

Först måste era personliga värden läggas in;

- Trampa snabbt och kraftigt till med foten på vågen (Tap-funktion) och vänta tills displayen visar "0.0" (bild 2). Tryck då på "SET". På displayen blinkar nu den första platsen i vågens minne, där man kan lägga in ett värde (bild 5). Välj nu den plats att lägga in ett värde, som ni önskar med att trycka på "upp" ▲ eller "ner" ▼ och bekräfta den platsen ni valde med "SET".
- Nu blinkar kroppslängden ("Ht") i cm (inch) (bild 6). Med en kort eller lång tryckning på "upp" ▲ eller "ner" ▼ ställer ni in det värde, som ni önskar och bekräftar med "SET". Nu blinkar åldern ("Age") som anges i år (bild 7). Med kort eller lång tryckning på "upp" ▲ eller "ner" ▼ ställer ni in det värde, som ni önskar och bekräftar med "SET".
- Nu syns på displayen inställningen för kön med "kvinna" eller "man" (bild 8). Med att trycka på "upp" ▲ eller "ner" ▼ ställer ni in det kön, som ni önskar ha inlagt och bekräftar med "SET".
- På displayen syns nu inställningen för det individuella måttet på er hur aktiv och tränad ni är (bild 9). Med att trycka på "upp" ▲ eller "ner" ▼ ställer ni in det värde, som ni önskar och bekräftar med "SET".
- De värden, som nu ställts in, visas nu igen i tur och ordning. Sedan kopplas vågen ifrån automatiskt.



bild 2

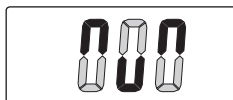


bild 3



bild 4



bild 5

Förklaring av de 5 olika konditionsnivåerna (fitness-grad):

- **Konditionsnivå 1:** ingen kroppslig aktivitet och på samma gång övervikt
- **Konditionsnivå 2:** någon kroppslig aktivitet och på samma gång övervikt
- **Konditionsnivå 3:** ingen eller någon kroppslig aktivitet (mindre än 2 ggr 20 min kroppslig ansträngning i veckan, t.ex. promenader, lätt arbete i trädgården, gymnastik)
Dessutom bör denna modus väljas i början av ett tränings- eller dietprogram. Efter ca 6–10 veckor kan man byta till nästa konditionsnivå.
- **Konditionsnivå 4:** Medelmåttig kroppslig aktivitet (kroppslig ansträngning 2 till 5 ggr i veckan, varje gång 20 min, t.ex. springa, cykla, spela tennis..)
Denna modus bör man välja så snart som träningen eller dieten visar att det allmänna välbefinnandet eller att den allmänna konditionen har blivit bättre. Efter det att träningen/dieten pågått i 8–12 veckor kan man gå över till nästa konditionsnivå.
- **Konditionsnivå 5:** intensiv kroppslig aktivitet (dagligen intensiv träning eller kroppsarbete t.ex. intensiv springträning, byggnadsarbete...). Allt som allt bör man för denna modus vara mycket spänstig, ha stor uthållighet och kraft och kunna hålla denna nivå över en längre tid.



bild 6



bild 7



bild 8



bild 9

Vågen har 10 minnesplatser för grundinformationer. På dem kan den, som använder vågen, t.ex. varje familjemedlem spara och sen ta fram sina personliga inställningar.

- Trampa till på vågen (Tap-funktion).
- Genom att trycka flera gånger på knappen "User" väljer ni den plats i minnet på vågen, där era personliga informationer sparats. Dessa visas i tur och ordning tills displayen visar "0.0" (bild 2).
- Ställ er barfota på vågen och se till att ni står på båda elektroderna. Först mäter och visar vågen er kroppsvikt.
- Stå stilla kvar på vågen, nu genomförs analysen av ert kroppsfett och -vatten. Det kan ta några sekunder.

Obs! Det får inte finnas någon kontakt mellan båda fötterna, benen, vaderna eller låren. I så fall kan inte en korrekt mätning genomföras.

- Under 2 sekunder syns i displayen "bf %" (bild 10), sedan visas i 3 sekunder andelen kroppsfett (bild 11). En pil uppåt, neråt eller en öppen cirkel i vänstra hälften av displayen visar om er andel kroppsfett är för hög, för låg eller normal.
- Sedan syns i 2 sekunder i displayen "H₂O%" (bild 12), sedan visas i 3 sekunder andelen kroppsvatten (bild 13). En pil uppåt, neråt eller en öppen cirkel i vänstra hälften av displayen visar om er andel kroppsvatten är för hög, för låg eller normal.
- Sedan syns i 2 sekunder "M %" i displayen (bild 14), sedan visas i 3 sekunder andelen muskler (bild 15).
- Alla uppmätta värden visas i tur och ordning igen, sedan kopplas vågen från.
- Tryck på "SET" om ni vill att värdena ska visas snabbare.

3.4 Tips för hur vågen används

Det här är viktigt när ni mäter andelen kroppsfett/-vatten/-muskler:

- Mätningen får bara ske barfota och det kan vara lämpligt att fukta fotsulorna lite. Alldeles torra fotsulor kan medföra att resultaten inte blir tillfredsställande, eftersom torra fotsulorna leder ström sämre.
- Stå stilla när vågen mäter.
- Vänta några timmar efter det att ni gjort något som är ovanligt ansträngande.
- Vänta ca 15 minuter efter det att ni stigit upp, så att det vatten som, finns i kroppen, kan fördelas.

Mätningarna lämpar sig inte för:

- barn under ca 10 års ålder
- personer, som har feber, som befinner sig i dialysbehandling, personer, som har ödemsymptom eller benskörhet.
- Personer, som tar kardiovaskulär medicin. Personer, som tar kärilvidgande eller kärilsammandragande mediciner.
- Personer som har påtagliga anatomiska avvikelser i benen i relation till kroppslängd (benlängden avsevärt för kort eller för lång).

Riktvärden för andelen kroppsfett

Efterföljande värden för kroppsfett ger er ett riktvärde (var vänlig och vänd er till er läkare för ytterligare informationer!).

Hos personer, som idrottar kan man ofta konstatera ett lägre värde. Beroende på vilken sport som bedrivs, hur intensiv träningen är och hur den kroppsliga konstitutionen är, kan värde uppnås, som ligger under de riktvärden, som här följer.



bild 10



bild 11



bild 12



bild 13



bild 14



bild 15

Kvinna

Ålder	Mycket bra	Bra	Medel	Dåligt
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Man

Ålder	Mycket bra	Bra	Medel	Dåligt
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

baserat på: "principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, 1st edition by Copyright 1999"

Enligt WHO (World Health Organisation) (WHO 2001) bör värdena för andelen kroppsvatten vara följande!

Kvinnor: 50-55%

Män: 60-65%

Barn: 65-75%

Hos personer, som har hög andel kroppsfett kan man ofta konstatera, att andelen kroppsvatten ligger under det riktvärde som anges.

Eftersom andelen muskler är individuellt olika kan inte något riktvärde anges.

4. Felmätningar

Upptäcker vågen ett fel vid en mätning, visas "Err".

Möjlig orsak till felet:	Vad kan man göra?
– Vågen aktiverades inte innan ni steg upp på den.	– Aktivera vågen på rätt sätt och upprepa mätningen. – Väg bara så mycket som är tillåtet.
– Den maximala bärkraften på 150 kg överskreds.	– Upprepa mätningen barfota. Fukta eventuellt era fotsulor lätt. Ta bort förhårdnaderna på fotsulorna.
– Det elektriska motståndet mellan elektroderna och fotsulorna är för högt (t.ex. vid för kraftiga förhårdnader på huden).	– Var snäll och stå stilla. – Var vänlig och upprepa mätningen barfota.
– Ni stod inte stilla på vågen.	– Fukta eventuellt era fotsulor lätt.
– Andelen fett ligger utanför det som kan mätas (mindre än 5% eller mer än 50%).	– Var vänlig och upprepa mätningen barfota. – Fukta eventuellt era fotsulor lätt.
– Andelen vatten ligger utanför det som kan mätas (mindre än 43% eller mer än 75%).	

Om ni ställer er på vågen innan displayen visar "0.0" fungerar vågen inte riktigt.

Vážení zákazníci,

děkujeme Vám, že jste si vybrali naše výrobky. Naše jméno je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky k použití v oblastech určování energetické spotřeby, tělesné teploty, srdečního tepu, pro jemnou manuální terapii, masáže a vzduchovny terapie.

Přečtěte si, prosím, pečlivě tento návod a uschovejte ho pro pozdější použití, dbejte na to, aby byl dostupný pro ostatní uživatele a postupujte podle pokynů v něm uvedených.

S pozdravem,
Váš tým společnosti Beurer

1. Zajímavé údaje



Princip měření na diagnostických vahách

Tato váha určuje tělesnou hmotnost, obsah vody v organismu a procentuální podíl svalové hmoty na základě analýzy bioelektrické impedance (BIA). Při tomto procesu umožňuje nevnímání, naprosto bezpečný a neškodný proud stanovit v řádu sekund podíly tělních tkání. Toto měření elektrického odporu (impedance) a zahrnutí konstant a/nebo individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, úroveň aktivity) lze použít pro stanovení procentuálního podílu tuku, vody a svaloviny v organismu. Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a tím nižší odpor. Na druhé straně má tuková tkáň malou vodivost, protože tukové buňky málo vedou elektrický proud kvůli jejich velmi vysokému odporu.



Jak se správně vážit

Je-li to možné, vždy se vaňte ve stejnou denní dobu (ideálně ráno), po návštěvě toalety, bez jídla a bez oblečení, jen tak získáte srovnatelné výsledky.

Počítá se pouze dlouhodobý trend.

Krátkodobé odchylky hmotnosti v průběhu několika dnů jsou obvykle způsobeny ztrátou tekutiny. Voda v organismu však hraje velmi důležitou úlohu pro Vás pocit zdraví. Výklad výsledků závisí na změnách v:

1. celkové hmotnosti
2. procentuálním podílu tuku
3. procentuálním podílu vody
4. procentuálním podílu svalů

a v délce období, během něhož se tyto změny odehrávají. Prudké změny během několika dnů je třeba odlišit od střednědobých změn (během několika týdnů) a dlouhodobých změn

(měsíce). Jako základní pravidlo platí, že KRÁTKODOBÉ změny hmotnosti téměř výlučně představují změny obsahu vody, zatímco střednědobé a dlouhodobé změny se týkají TAKÉ procentuálního podílu tuku a svalů.

- Jestliže u Vás dojde ke krátkodobému poklesu hmotnosti, avšak procentuální podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, ztratili jste pouze vodu, například po tréninku, pobytu v sauně nebo jste drželi dietu s prudkou ztrátou hmotnosti.
- Jestliže u Vás dojde ke střednědobému zvýšení hmotnosti, avšak procentuální podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, mohli jste si vytvořit svalovou hmotu nebo Vaše tělo mohlo zadržet více vody (například v důsledku užívání léků nebo slabší srdeční funkce u starších lidí).
- Jestliže současně poklesne Vaše tělesná hmotnost a podíl tělesného tuku, Vaše dieta je funkční a ztrácíte tukovou hmotu. V ideálním případě můžete podporovat svoji dietu fyzickou námahou, posilováním kondice nebo výkonnostním tréninkem. To může vést ke střednědobému zvýšení procentuálního podílu svalů ve Vašem těle.

A nezapomeňte: Fyzická námaha je základem zdravého těla.

! 2. Důležité poznámky - uschovejte k pozdějšímu použití !

Upozornění: Váhu nesmí používat osoby s implantáty (například kardiostimulátory). Jinak může dojít k poškození jejich funkce.



Upozornění - Pro Vaši bezpečnost

- Nepoužívejte během těhotenství. Plodová voda může způsobit nepřesnost měření.
- Pozor! Nestoupejte na váhu mokřýma nohama nebo když je povrch váhy vlhký - nebezpečí uklouznutí!
- Chraňte váhu před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, velkými změnami teploty a držte ji mimo dosah zdrojů tepla (kamna, radiátory).
- Opravy smí provádět pouze zákaznická služba Beurer nebo autorizovaní prodejci. Vždy však zkontrolujte baterie a vyměňte je předtím, bude-li to nutné, než přistoupíte k reklamaci.
- Všechny váhy splňují požadavky směrnice ES č. 89/336 a jejích dodatků. Pokud budete mít další otázky ohledně používání našich výrobků, obraťte se, prosím, na svého prodejce nebo na zákaznickou službu Beurer.
- Váhu je třeba příležitostně čistit vlhkým hadříkem. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a váhu nikdy nenamáčejte.
- Zařízení je určeno pouze k soukromému použití a není určeno pro lékařské či komerční účely.
- Diagnostické váhy lze předem nastavit pro věk v rozsahu 10 až 100 let a výšku 100 až 220 cm (3 stopy a 3 palce až 7 stop a 3 palce). Váha může vážit až do maximální zátěže 150 kg (330 liber, 24 kamenů). Měření hmotnosti se zobrazuje v přírůstcích po 100 g (0,2 libry, 1/6 kamene). Výsledky měření procentuálních podílů tělesného tuku, obsahu vody v těle a svalů se zobrazují v přírůstcích o 0,1 %.
- Při předání zákazníkovi je váha nastavena na jednotky „cm“ a „kg“. Spínač umístěný na zadní straně váhy Vám umožní přepnout na „palce“, „libry“ a „kameny“ (lb, st).

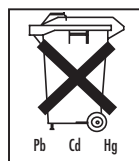
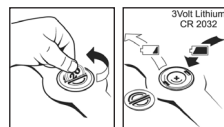
3. Použití

3.1 Baterie

Pokud jsou k dispozici baterie, vytáhněte izolační proužek krytu úložného prostoru pro baterie nebo odstraňte ochrannou fólii baterií a vložte baterii podle polaritu. Jestliže váha nepracuje, baterie vyjměte a znovu je do váhy vložte. Vaše váha je vybavena ukazatelem „výměna baterie“. Když je váha v provozu s velmi slabými bateriemi, na displeji se objeví „Lo“ a váha se automaticky vypne. V takovém případě se musí baterie vyměnit (1 x 3 V lithiová baterie CR2032). Použité, zcela vybité akumulátorové baterie se musí uložit do zvláště označených sběrných nádob v místech pro sběr toxického odpadu nebo u maloobchodních prodejců elektrických přístrojů. Máte zákonnou povinnost baterie ukládat uvedeným způsobem.

Poznámka: Baterie obsahující znečišťující látky jsou označeny následujícími symboly: Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť.

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



3.2 Pouze stanovení hmotnosti

Rychle a silně poklepejte nohou na místo pro stání na váze. Objeví se celý displej (Obr. 1) až po „0.0“ (Obr. 2) jakožto samokontrola (technologie zapnutí poklepem).

Nyní je váha připravena ke stanovení Vaší hmotnosti. Stůjte na váze v klidu a rovnoměrně rozdělte hmotnost svého těla na obě nohy. Váha začíná okamžitě zjišťovat Vaši hmotnost. Na displeji bude přerušovaně svítit „000“, dokud nebude zjištěna Vaše hmotnost (Obr. 3). Na displeji se poté krátce objeví Vaše naměřená hmotnost (Obr. 4). Váha se vypne za několik sekund poté, co z ní sestoupíte.



Obr. 1



Obr. 2

3.3 Měření hmotnosti, podílu tělesného tuku, vody v těle a svalů

Nejprve se musí uložit Vaše osobní parametry;

- Krátce si nejprve stoupněte na váhu a čekejte, dokud se neobjeví na displeji „0.0“ (Obr. 2). Poté stiskněte „SET“. Nyní na displeji přerušovaně svítí první paměťová předvolba (Obr. 5). Zvolte požadovanou předvolbu stisknutím tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte požadovanou předvolbu tlačítkem „SET“.
- Nyní na displeji přerušovaně svítí výška („Hat“) v cm (palcích) (Obr. 6). Nastavte požadovanou hodnotu krátkým stisknutím nebo držením tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte ji tlačítkem „SET“. Na displeji poté přerušovaně svítí „Age“ (věk) (Obr. 7). Nastavte požadovanou předvolbu krátkým stisknutím nebo podržením tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte stisknutím „SET“.
- Na displeji se objeví nastavení pohlaví „Woman“ (žena) nebo „Man“ (muž) (Obr. 8). Zvolte si pohlaví stisknutím tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte stisknutím „SET“.
- Nyní se na displeji objeví nastavení úrovně Vaší individuální aktivity nebo kondice (Obr. 9). Zvolte požadovanou předvolbu stisknutím tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte požadovanou úroveň činnosti tlačítkem „SET“.
- Postupně se opět zobrazí hodnoty, které jste nastavili. Váha se poté automaticky vypne.

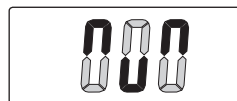
Vysvětlení 5 úrovní aktivity:

- **Kondice 1:** Žádná fyzická aktivita při nadváze
- **Kondice 2:** Slabá fyzická aktivita při nadváze
- **Kondice 3:** Žádná nebo slabá fyzická aktivita (Méně než 20 minut fyzické aktivity dvakrát týdně, například procházka, lehká práce na zahradě, gymnastická cvičení). Tento režim je rovněž třeba zvolit před zahájením tréninku nebo dietního programu. Po přibližně 6 až 10 týdnech můžete přejít na další úroveň aktivity.
- **Kondice 4:** Střední fyzická aktivita (20 minut fyzické námahy 2 až 5 krát týdně, např. rekreační běh, jízda na kole, tenis, atd.) Tento režim je třeba a zvolit co nejdříve poté, kdy zaznamenáte všeobecné zlepšení svého pocitu zdraví/kondice v průběhu program tréninku/diety. Po 8 až 12 týdnech průběžného tréninku/diety můžete přejít na další úroveň aktivity.
- **Kondice 5:** Intenzivní fyzická aktivita (Denní intenzivní trénink nebo fyzická práce, např. intenzivní běh, stavební práce, atd.). Pro tento režim byste měli mít celkově vysokou úroveň pohyblivosti, vytrvalosti a síly a udržovat tuto úroveň po delší dobu.

Váha má 10 paměťových předvoleb pro základní údaje, které mohou uživatelé, například každý rodinný příslušník, ukládat; kdykoliv si poté mohou osobní nastavení z paměti vyvolat.

- Stoupněte si nakrátko na váhu.
- Zvolte paměťovou předvolbu, v níž jsou uložena Vaše základní osobní data opakovaným stisknutím tlačítka „User“. Data se zobrazují v daném pořadí, dokud se na displeji neobjeví „0.0“ (Obr. 2).
- Postavte se bosýma nohama na váhu a dbejte na to, abyste stáli na obou elektrodách. Nejprve se určí a zobrazí Vaše tělesná hmotnost.
- Zůstaňte na váze stát, nyní probíhá analýza tělesného tuku a obsahu vody. To může trvat několik sekund.

Důležité: Vaše chodidla, nohy, lýtka a stehna se nesmí navzájem dotýkat, brání to správnému měření.



Obr. 3



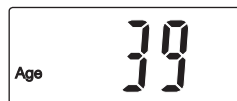
Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11

- Na displeji se na 2 sekundy (Obr. 10) objeví „bf%“, poté se zobrazí podíl tělesného tuku na 3 sekundy (Obr. 11). Šipka směřující nahoru, dolů nebo v otevřeném kruhu v levé polovině displeje udává, zda-li je procentuální podíl tělesného tuku příliš vysoký, příliš nízký nebo normální.
- Poté se na displeji na 2 sekundy (Obr. 12) objeví „H₂O%“, následně se zobrazí na 3 sekundy podíl vody ve Vašem organismu (Obr. 13). Šipka směřující nahoru, dolů nebo v otevřeném kruhu v levé polovině displeje udává, zda-li je procentuální podíl vody ve Vašem organismu příliš vysoký, příliš nízký nebo normální.
- Poté se na displeji na 2 sekundy (Obr. 14) objeví „M%“, následně se zobrazí na 3 sekundy procentuální podíl svalů ve Vašem organismu (Obr. 15).
- Nyní se postupně zobrazují všechny naměřené hodnoty a váha se vypne.
- Hodnoty lze zobrazit rychleji, jestliže stisknete tlačítko „SET“.



Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15

3.4 Typy pro používání váhy

Důležité zásady při měření podílu tělesného tuku/vody v organismu/svalů:

- Měření se smí provádět pouze na bosých nohou a je užitečné, pokud jsou chodidla nohou mírně navlhčená. Zcela suchá chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají nedostatečnou vodivost.
- Během měření stůjte v klidu.
- Po neobvykle namáhavé činnosti počkejte několik hodin (6 až 8).
- Poté, co ráno vstanete, počkejte přibližně 15 minut, aby mohlo dojít k patřičné distribuci vody ve Vašem organismu.

Měření není spolehlivé pro:

- Děti mladší přibližně 10 let.
- Osoby s horečkou, pádem či osteoporózou.
- Osoby užívající léčiva upravující kardiovaskulární činnost. - Osoby užívající léčiva upravující vasodilataci nebo vasokonstrikci.
- Osoby s významnými anatomickými odchylkami nohou vzhledem k jejich celkové výšce (délka noh je značně menší nebo větší než obvykle).

Informativní údaje o tělesném tuku

Následující hodnoty tělesného tuku Vám jsou informativní (podrobnější údaje získáte po konzultaci s lékařem!). U atletů se často udávají nižší hodnoty. V závislosti na typu sportu, intenzitě tréninku a tělesné konstituci osoby lze dosáhnout hodnot, které jsou ještě nižší, než uvedené informativní údaje.

Muži

Věk	Velmi dobrá	Dobrá	Průměrná	Neuspokojivá
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Ženy

Věk	Velmi dobrá	Dobrá	Průměrná	Neuspokojivá
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

Podle: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1. vydání, Copyright 1999"

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO 2001) by se procentuální podíl vody v organismu měl pohybovat v následujícím rozpětí!

Ženy: 50–55%

Muži: 60–65%

Děti: 65–75%

U osob s vyšším procentuálním podílem tělesného tuku je obsah vody v organismu často pod stanovenými informativními hodnotami.

Protože se procentuální podíl svalů liší u každého jednotlivce, neexistují všeobecně platné informativní údaje.

4. Nesprávné měření

Jestliže váha zjistí během vážení chybu, na displeji se objeví „Err“.

Možné příčiny chyb:	Odstranění závad:
– Předtím, než jste na váhu vstoupili, nebyl aktivována.	– Váhu správně aktivujte a znovu se zvažte.
– Byla překročena maximální nosnost 150 kg (330 liber).	– Vážte pouze osoby s maximální povolenou hmotností.
– Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidly Vašich nohou je příliš vysoký (např. u silně ztvrdlé, mozolnaté kůže).	– Opakujte vážení naboso. Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné. Odstraňte z chodidel mozoly, bude-li to nutné.
– Na váze nestojíte dostatečně v klidu.	– Prosím, stůjte v klidu.
– Obsah tělesného tuku leží mimo měřitelný rozsah (méně než 5% nebo více než 50 %).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.
– Obsah vody ve Vašem organismu leží mimo měřitelný rozsah (méně než 43% nebo více než 75%).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.

Jestliže nastoupíte na váhu předtím, než se na displeji objeví „0.0“, váha správně nepracuje.

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

Ďakujeme vám za výber jedného z našich výrobkov. Naše meno symbolizuje vysokokvalitné, dôkladne otestované výrobky určené na použitie v oblastiach tepla, hmotnosti, krvného tlaku, telesnej teploty, pulzu, jemnej terapie a skrášľovania, masáže a vzduchu.

Tento Návod na použitie si pred použitím starostlivo prečítajte a odložte si ho na neskoršie použitie. Dbajte, aby bol prístupný aj pre iných používateľov a rešpektujte informácie, ktoré obsahuje.

So srdečným pozdravom,
Váš tím Beurer

1. Zaujímavé fakty



Merací princíp diagnostických váh

Tieto váhy stanovujú hmotnosť tela, obsah vody v tele a percentuálny obsah svalstva na princípe analýzy bioelektrickej impedancie (BIA). Pri tomto postupe sa nevnímateľným, úplne bezpečným a neškodným prúdom za niekoľko sekúnd stanovujú obsahy telesných tkanív. Týmto meraním elektrického odporu (impedancie) a zohľadnením určitých konštánt a/alebo individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie, úroveň aktivity) možno stanoviť obsah tukov, vody a svalstva v tele. Svalové tkanivo a voda majú dobrú elektrickú vodivosť, to znamená menší odpor. Naopak, tukové tkanivá majú nízku vodivosť, pretože tukové bunky takmer nevedú prúd, pretože majú veľmi vysoký odpor.

Správne vázenie

Podľa možnosti sa vážite vždy v rovnakom čase (v ideálnom prípade ráno), potom, ako ste boli na toalete, na prázdny žalúdok, bez oblečenia, aby boli výsledky vždy porovnateľné. Dôležitý je iba dlhodobý trend. Krátkodobé výchylky hmotnosti v rámci niekoľkých dní spravidla spôsobuje iba strata tekutín. Voda však zohráva dôležitú úlohu z hľadiska vášho celkového zdravotného stavu. Interpretácia výsledkov závisí od zmien:



1. Celkovej hmotnosti
2. Percentuálneho obsahu tukov
3. Percentuálneho obsahu vody
4. Percentuálneho obsahu svalstva

A od dĺžky času, za ktorý k týmto zmenám dochádza. Rýchle zmeny v priebehu niekoľkých dní treba odlišovať od strednodobých zmien (za viac týždňov) a od dlhodobých zmien (mesiace). Platí základné pravidlo, že KRÁTKODOBÉ zmeny hmotnosti sú spôsobené takmer výhradne zmenami obsahu vody, zatiaľ čo strednodobé a dlhodobé zmeny môžu súvisieť AJ s percentuálnym obsahom tuku a svalovej hmoty.

- Ak zaznamenáte krátkodobý pokles hmotnosti, avšak percentuálny obsah telesného tuku sa zvyšuje alebo zostáva nezmenený, stratili ste vodu, napr. po cvičení, po návšteve sauny alebo po diéte obmedzujúcej sa na rýchlu stratu hmotnosti.
- Ak zaznamenáte strednodobé zvýšenie hmotnosti, pritom sa však percentuálny obsah telesného tuku zníži alebo zostane nezmenený, pravdepodobne sa zvýšila hmotnosť vášho svalstva alebo si vaše telo udržalo viac vody (napr. v dôsledku užívania lieku alebo pri oslabených srdcových funkciách u starších ľudí).
- Ak vaša hmotnosť klesne súčasne s percentuálnym obsahom telesného tuku, vaša diéta funguje a strácate tukovú masu. V ideálnom prípade môžete diétu podporiť telesným cvičením, návštevami fitness centra alebo intenzívnym tréningom. Môže to viesť k strednodobému zvýšeniu percentuálneho obsahu svalstva vo vašom tele.

A pamätajte: Telesné cvičenia sú základom zdravého tela.

2. Dôležité poznámky – uchovajte si ich na neskoršie použitie!!

Pozor: Tieto váhy nesmú používať osoby s lekáskymi implantátmi (napr. s kardiostimulátormi). V opačnom prípade sa môže zhoršiť ich funkcia.



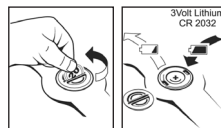
Upozornenie – Pre vašu bezpečnosť

- Nepoužívajte počas tehotenstva. Nepresnosť meraní môže byť spôsobená plodovou vodou.
- Pozor! Nevystupujte na váhy s vlhkými nohami alebo ak je povrch váh vlhký – nebezpečenstvo pokĺznutia!
- Váhy sa musia chrániť pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliám, veľkými kolísaniami teploty a nesmú byť v blízkosti tepelných zdrojov (rúry, radiátory).
- Opravy môže vykonávať iba servisný pracovník spoločnosti Beurer alebo autorizovaných predajcov. Vždy však skontrolujte batérie a podľa potreby ich vymeňte, ešte pred podaním reklamácie.
- Všetky váhy spĺňajú požiadavky Smernice 89/336/ES a jej dodatkov. Ak by ste mali ďalšie otázky ohľadom používania výrobkov, spojte sa so svojim predajcom alebo servisom spoločnosti Beurer.
- Váhy sa príležitostne musia čistiť vlhkou handričkou. Nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky. Váhy nikdy neponárajte do vody.
- Toto zariadenie je určené iba na súkromné použitie a nie je určené na lekárske ani na komerčné účely.
- Na diagnostickej stupnici možno vopred nastaviť vek v rozsahu od 10 do 100 rokov a výšku od 100 do 220 cm (3'03" – 7'03"). Maximálna zaťažiteľnosť váh je 150 kg (330 lb, 24 St). Nameraná hmotnosť sa zobrazuje s krokom po 100 g (0,2 lb, 1/6 St). Výsledky merania percentuálnych obsahov telesného tuku, telesnej vody a svalstva sa zobrazujú s krokom po 0,1 %.
- Po dodaní sú váhy nastavené na jednotky „cm“ a „kg“. Prepínač nachádzajúci sa na zadnej časti váh umožňuje zmeniť tieto jednotky na „palce“, „funtý“ a „kamene“ („lb, St).

3. Použitie

3.1 Batérie

Vytiahnite pásku izolujúcu batériu, ak sa používa, z krytu priestoru pre batériu alebo vyberte ochrannú fóliu z batérie. Batériu vkladajte so správnou polaritou. Ak váhy nepracujú, batériu vyberte a znova ju vložte. Vaše váhy majú kontrolku „vymeň batériu“. Ak váhy pracujú s príliš vybitou batériou, na displeji sa objaví „Lo“ a váhy sa automaticky vypnú. Batéria sa vtedy musí vymeniť (1 x 3 V lítiová batéria CR2032). Použitú, úplne vybitú štandardné batérie a akumulátory sa musia likvidovať do osobitne určených zberných nádob, odovzdaním do zberní toxických odpadov alebo predajcom elektrických výrobkov. Podľa zákona ste povinní batérie likvidovať. Poznámka: Batérie, ktoré obsahujúce látky znečisťujúce životné prostredie, sú označené nasledujúcimi symbolmi: Pb = batéria obsahuje olovo, Cd = batéria obsahuje kadmium, Hg = batéria obsahuje ortuť. Váhy položte na pevný, rovný povrch; základným predpokladom správneho výsledku váženia je pevná podlahová krytina.



3.2 Iba váženie

Rýchlo a energicky sa dotknite horného povrchu váh nohou. Po úspešnom dokončení autotestu sa na displeji (obr. 1) objaví „0.0“ (Obr. 2) (technológia zapínania dotykom).

Váhy sú pripravené na váženie. Postavte sa na váhy, nehýbte sa, váhu rozložte rovnomerne na obe nohy. Váhy vás okamžite začnú vážiť. Počas váženia na displeji blíkajú „000“ (obr. 3). Potom sa nakrátko objaví vaša odvážená hmotnosť (obr. 4). Váhy sa vypnú o niekoľko sekúnd potom, ako z nich zostúpíte.



Obr. 1

3.3 Váženie, meranie percentuálneho obsahu telesného tuku, telesnej vody a svalstva

Najprv sa musia uložiť vaše osobné parametre;

- Nakrátko vystúpte na váhy a počkajte, kým sa na displeji objaví „0.0“ (obr. 2). Stlačte „SET“. Na displeji bliká prednastavená hodnota z prvej pamäte (obr. 5). Tlačidlami „nahor“ ▲ alebo „nadol“ ▼ si vyberte požadovanú prednastavenú hodnotu a požadovanú prednastavenú hodnotu potvrdíte klávesom „SET“.
- Teraz na displeji bliká výška (“Hat”) v cm (palcoch) (obr. 6). Nastavte požadovanú hodnotu krátkym alebo dlhým stlačením klávesov „nahor“ ▲ alebo „nadol“ ▼ a potvrdíte ju stlačením „SET“. Na displeji bliká „Age“ (vek) v rokoch (obr. 7). Nastavte požadovanú hodnotu krátkym alebo dlhým stlačením klávesov „nahor“ ▲ alebo „nadol“ ▼ a potvrdíte ju stlačením „SET“.
- Na displeji sa objaví nastavenie „Woman“ (Žena) alebo „Man“ (Muž) (obr. 8). Vyberte svoje pohlavie klávesmi „nahor“ ▲ alebo „nadol“ ▼ a potvrdíte ho stlačením „SET“.
- Teraz sa na displeji objaví vaša nastavená individuálna úroveň aktivity alebo telesnej zdatnosti (obr. 9). Vyberte si požadovanú úroveň aktivity stlačením klávesov „nahor“ ▲ alebo „nadol“ ▼ a požadovanú úroveň aktivity potvrdíte klávesom „SET“.
- Nastavené hodnoty sa znova postupne zobrazia. Váhy sa potom automaticky vypnú.

Vysvetlenie 5 úrovní aktivity:

- **Zdatnosť 1:** Žiadna fyzická aktivita pri súčasnej nadváhe
- **Zdatnosť 2:** Malá fyzická aktivita pri súčasnej nadváhe
- **Zdatnosť 3:** Žiadna alebo malá fyzická aktivita (Menej ako 20 min fyzického cvičenia dvakrát za týždeň, napr. prechádzka, ľahká práca v záhrade, gymnastické cvičenia)

Tento režim si treba vybrať aj pred začiatkom tréningového programu alebo diéty. Približne po 6 – 10 týždňoch sa možno prepnúť na ďalšiu úroveň aktivity.

- **Zdatnosť 4:** Priemerná fyzická aktivita (20 minút fyzických cvičení 2 až 5 krát za týždeň, napr. jogging, cyklistika, tenis atď.)

Tento režim si treba vybrať ihneď ako spozorujete celkové zlepšenie vášho zdravotného stavu/zdatnosti počas tréningového programu/diéty. Po 8–12 týždňoch nepretržitého tréningu/diéty môžete prejsť na ďalšiu úroveň aktivity.

- **Zdatnosť 5:** Intenzívna fyzická aktivita

(Každodenný intenzívny tréning alebo fyzická práca, napr. intenzívne behanie, stavebné práce atď.) Pri tomto režime by ste mali mať celkovo vysokú úroveň pohyblivosti, vytrvalosti a energie a mali by ste si udržiavať túto úroveň po dlhší čas.

Váhy majú 10 pamätí na prednastavené hodnoty základných údajov, kde si používateľa, napr. každý člen rodiny, môžu uložiť svoje osobné nastavenia, a z ktorých si ich môžu kedykoľvek vyvolať.

- Najprv nakrátko vystúpte na váhy.

- Stlačením klávesu „User“ si vyberte prednastavenú hodnotu z pamäte, v ktorej sú uložené vaše základné osobné údaje. Postupne sa zobrazia údaje, až dokiaľ sa objaví „0.0“ (obr. 2).

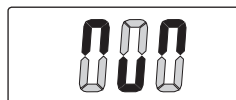
- Vystúpte na váhy bosými nohami a dbajte, aby ste stáli na oboch elektródach. Najprv sa stanoví a zobrazí vaša telesná hmotnosť.

- Zostaňte stáť na váhach; teraz sa analyzuje obsah telesného tuku a vody. Môže to trvať niekoľko sekúnd.

Dôležité upozornenie: Chodidlá, nohy, lýtka ani stehná sa nesmú navzájom dotýkať, pretože inak nemôže byť vykonané správne meranie.



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10

- na displeji sa objaví na 2 sekundy „bf %“ (obr. 10), potom sa na 3 sekundy objaví váš percentuálny obsah tuku (obr. 11). Šípka smerujúca nahor, nadol alebo otvorený krúžok v ľavej polovici displeja indikuje, či je váš percentuálny obsah telesného tuku príliš vysoký, príliš nízky alebo normálny.
- Potom sa na displeji objaví na 2 sekundy „H₂O%“ (obr. 12), a potom sa na 3 sekundy objaví váš percentuálny obsah vody (obr. 13). Šípka smerujúca nahor, nadol alebo otvorený krúžok v ľavej polovici displeja indikuje, či je váš percentuálny obsah telesnej vody príliš vysoký, príliš nízky alebo normálny.
- Potom sa na displeji objaví na 2 sekundy „M %“ (obr. 14), potom sa na 3 sekundy objaví váš percentuálny obsah svalstva (obr. 15).
- Teraz sa postupne zobrazia všetky namerané hodnoty a váhy sa vypnú.
- Hodnoty možno zobrazit' aj rýchlejšie stlačením klávesu „SET“.



Obr. 11



Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15

3.4 Tipy na používanie váh

Dôležité pokyny na meranie percentuálneho obsahu telesného tuku/vody/svalstva:

- Meranie môže prebehnúť iba keď ste naboso. Je vhodné mierne si navlhčiť chodidlá. Úplne suché chodidlá môžu spôsobiť neuspokojivé výsledky, pretože nemajú dostatočnú vodivosť.
- Počas merania stojte pokojne.
- Po mimoriadne namáhavej aktivite počkajte najprv niekoľko hodín (6-8).
- Potom, ako vstanete z postele, počkajte najprv pribl. 15 minút, aby sa vám voda mohla rovnomerne rozdeliť po tele.

Meranie nie je spoľahlivé v týchto prípadoch:

- Deti vo veku menej ako pribl. 10 rokov.
- Osoby trpiace horúčkou, užívajúce dialyzačnú liečbu, osoby s príznakmi edému alebo osteoporózy.
- Osoby užívajúce kardiovaskulárne lieky. Osoby užívajúce vazodilatačné alebo vazokonstrikčné lieky.
- Osoby so závažnými anatomickými odchýlkami nôh vzhľadom na ich celkovú výšku (nohy podstatne kratšie alebo dlhšie ako priemer).

Orientačné údaje o obsahu telesného tuku

Ďalej uvedené úrovne obsahu telesného tuku sú orientačné (ďalšie informácie vám poskytne váš lekár!).

Nižšia úroveň sa často vyskytuje u športovcov. V závislosti od športovej disciplíny, intenzity tréningu a telesnej konštitúcie konkrétnej osoby možno dosiahnuť úroveň, ktoré sú dokonca ešte nižšie ako tu uvedené orientačné hodnoty.

Ženy

Vek	Veľmi dobrá	Dobrá	Priemerná	Veľmi slabá
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Muži

Vek	Veľmi dobrá	Dobrá	Priemerná	Veľmi slabá
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

Fitness and Wellness (Zásady a laboratórne údaje telesnej zdatnosti a zdravotného stavu). 1. vydanie, Copyright 1999*

Percentuálny obsah telesnej vody by sa mal podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO 2001) pohybovať v nasledujúcich rozsahoch!

Ženy: 50–55 %

Muži: 60–65 %

Deti: 65–75 %

Osoby s vysokým percentuálnym obsahom telesného tuku majú percentuálny obsah telesnej vody veľmi často nižší ako tu uvedené orientačné hodnoty.

Pretože percentuálny obsah svalstva sa výrazne líši v závislosti od konkrétnej osoby, všeobecne platné orientačné hodnoty neexistujú.

4. Nesprávne meranie

Ak váhy počas váženia zistia chybu, na displeji sa objaví „Err“.

Možné príčiny chýb:	Spôsob odstránenia:
- Váhy neboli aktivované predtým, ako ste na ne vystúpili.	- Váhy správne aktivujte a znova sa odvážte.
- Bola prekročená maximálna váživosť 150 kg (330 lbs).	- Vážte iba v rozsahu do najvyššej dovolenej hmotnosti.
- Elektrický odpor medzi elektródami a chodidlami vašich nôh je príliš vysoký (napr. v dôsledku nadmerne stvrdnutej kože).	- Zopakujte váženie naboso. Podľa potreby si jemne navlhčíte chodidlá nôh. Podľa potreby si odstráňte stvrdnuté časti z chodidiel nôh.
- Nestáli ste na váhach dosť pokojne.	- Stoďte pokojne.
- Váš obsah telesného tuku leží mimo merateľný rozsah (menej ako 5 % alebo viac ako 50 %).	- Zopakujte váženie naboso. - Podľa potreby si jemne navlhčíte chodidlá nôh.
- Váš percentuálny obsah telesnej vody leží mimo merateľný rozsah (menej ako 43 % alebo viac ako 75 %)	- Zopakujte váženie naboso. - Podľa potreby si jemne navlhčíte chodidlá nôh.

Ak na váhy vystúpíte skôr, ako sa na displeji objaví „0.0“, váhy nebudú správne fungovať.

Spoštovani kupec,

veseli smo, da ste se odločili za enega od naših izdelkov. Naše ime vam jamči kakovostne 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.

Se prijazno priporočamo
Vaša ekipa Beurer

1. Pomembne informacije



Merilni princip diagnostične tehtnice

Ta tehtnica meri telesno težo, po principu BIA (bioelektrična impedančna analiza) pa tudi deleže vode, maščobe in mišic v telesu. Določanje deležev tkiv v telesu traja nekaj sekund in poteka s pomočjo nezaznavnega in popolnoma nenevarnega toka, ki ne vpliva na vaše telo. Na ta način izmerimo električno upornost (impedanco), potem pa z upoštevanjem konstant in nastavljenih vrednosti (starost, višina, spol, stopnja aktivnosti) izračunamo deleže maščob, vode ter mišic v telesu.

Mišice in voda dobro prevajajo električni tok, zato imajo nizko upornost. Maščobna tkiva nasprotno slabo prevajajo električni tok, saj imajo maščobne celice zelo visoko upornost.

Pravilno tehtanje



Če je mogoče, se tehtajte vedno ob enakem dnevnem času (najbolje zjutraj), po opravljeni potrebi, tešči in brez obleke, saj s tem zagotovite primerljive rezultate.

Štejte le dolgoročni trend.

Kratkoročna odstopanja teže v nekaj dneh običajno nastanejo zaradi izgube tekočine: voda v telesu pa je zelo pomembna za dobro počutje.

Rezultate si razlagajte glede na spremembe:

1. skupne teže,
2. odstotka maščobe,
3. odstotka vode,
4. odstotka mišic

in trajanja teh sprememb. Hitro spreminjanje, ki traja nekaj dni, je treba ločiti od srednjeročnih (nekaj tednov trajajočih) in dolgoročnih (nekaj mesecev trajajočih) sprememb. Osnovno pravilo je, da KRATKOROČNE spremembe teže pomenijo skoraj izključno spremembe v deležu vode, srednjeročne in dolgoročne spremembe pa vključujejo TUDI spremembe deležev maščob in mišic.

- Če se vaša teža kratkoročno zmanjša, delež maščobe v telesu pa ostane enak ali se poveča, imate v telesu manj vode – izgubite jo lahko na primer z vadbo, savno ali dieto, omejeno na hitro izgubo teže.
- Če se vaša teža srednjeročno poveča, vaš delež maščob v telesu pa se zmanjša ali ostane enak, ste morda pridobili dragoceno mišično maso ali pa se je v vašem telesu nabralo več vode (npr. zaradi zdravlil ali popuščenja srca pri starejših ljudeh).
- Če se hkrati zmanjšata teža in delež maščobe v telesu, vaša dieta deluje, saj izgubljate maščobo. Najbolje je, če svojo dieto dopolnite s telesno aktivnostjo in vadbo za kondicijo ali moč. S tem boste srednjeročno povečali svoj delež mišic.

Ne pozabite: telesna aktivnost je nujna za zdravo telo.

2. Pomembni nasveti – shranite za poznejšo uporabo!

Opozorilo: Tehtnice ne smejo uporabljati osebe z medicinskimi vsadki (npr. srčnimi spodbujevalniki). V nasprotnem primeru lahko vpliva na njihovo delovanje.



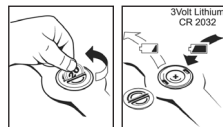
Opozorilo – za vašo varnost

- Tehtnice ne uporabljajte med nosečnostjo. Plodovnica lahko povzroči nenatančne meritve.
- Pozor, na tehtnico ne stopajte z mokrimi nogami ali če je njena površina mokra, saj vam lahko zdrsne!
- Tehtnico varujte pred udarci, vlago, prahom, kemikalijami, velikimi temperaturnimi spremembami in preblizu postavljenimi toplotnimi viri (pečica, grelna telesa).
- Popravila sme opravljati le servis podjetja Beurer ali pooblaščen prodajalec. Pred reklamacijo preverite baterije in jih po potrebi zamenjajte.
- Vse tehtnice ustrezajo direktivi ES 89/336 in njenim dopolnilom. Če imate druga vprašanja o uporabi naših naprav, se obrnite na svojega prodajalca ali na službo za pomoč uporabnikom podjetja Beurer.
- Napravo občasno očistite z vlažno krpo. Ne uporabljajte ostrih čistil, naprave pa tudi nikoli ne potaplajte v vodo.
- Naprava je namenjena za lastno uporabo in ni predvidena za medicinsko ali komercialno uporabo.
- Pri diagnostični tehtnici lahko nastavite starost od 10 do 100 let, višino pa od 100 do 220 cm. Največja obremenitev tehtnice znaša 150 kg. Pri merjenju teže se rezultat izpiše v korakih po 100 g. Merilni rezultati za deleže telesne maščobe, mišic in vode se prikažejo v korakih po 0,1 %.
- Ob dobavi je tehtnica nastavljena na enote „cm“ in „kg“. Na zadnji strani tehtnice najdete stikalo, s katerim jo lahko nastavite na enote „Inch“, „Pound“ in „Stone“.

3. Začetek uporabe

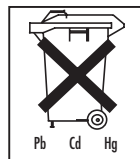
3.1 Baterije

Če je nameščen, odstranite izolirni trak na pokrovu za baterije ali pa odstranite zaščitno folijo z baterije in vstavite baterijo z ustrezno obrnjenima poloma. Če tehtnica ne deluje, baterijo odstranite in jo ponovno vstavite. Vaša tehtnica je opremljena z opozorilom za menjavo baterije. Če vključite tehtnico z izpraznjeno baterijo, se na zaslonu prikaže napis „Lo“, tehtnica pa se samodejno izključi. V tem primeru baterijo zamenjajte (1 litijeva baterija 3V tipa CR2032). Porabljene, do konca izpraznjene baterije in akumulatorje odvrzite v posebej označene zbirne posode, jih odnesite na zbirna mesta za posebne odpadke ali jih prepustite prodajalcu električne opreme. K pravilnemu odlaganju baterij vas zavezuje zakon.



Nasvet: Na baterijah, ki vsebujejo škodljive snovi, najdete naslednje znake: Pb = baterija, ki vsebuje svinec, Cd = baterija, ki vsebuje kadmij, Hg = baterija, ki vsebuje živo srebro.

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



3.2 Merjenje telesne teže

Z nogo na kratko močno pritisnite na nosilno površino tehtnice. Ob vklopu se najprej prikažejo vsi znaki zaslona (Slika 1), potem pa „0.0“ (Slika 2).

Zdaj je tehtnica pripravljena na merjenje vaše teže. Stopite na tehtnico in obmirujte. Svojo težo enakomerno porazdelite na obe nogi. Tehtnica takoj začne z meritvijo. Med meritvijo na zaslonu utripa oznaka „000“. (Slika 3) Takoj potem se prikaže izmerjena vrednost. (Slika 4) Ko stopite z tehtnice, se ta po nekaj sekundah izklopi.



Slika 1



Slika 2

3.3 Merjenje teže in deležev telesne maščobe, mišic ter vode

Najprej shranite osebne parametre:

- Najprej na kratko stopite na nosilno površino, potem pa počakajte, da se na zaslonu prikaže „0.0“ (Slika 2). Potem pritisnite „SET“. Na zaslonu začne utripati prvo pomnilno mesto (Slika 5). S tipkama „navzgor“▲ in „navzdol“▼ izberite želeno pomnilno mesto ter ga potrdite s tipko „SET“.
- Zdaj začne utripati znak za telesno višino („HT“) v cm (inch) (Slika 6). Z daljšim ali krajšim pritiskom na tipki „navzgor“▲ in „navzdol“▼ nastavite želeno vrednost ter potrdite s tipko „SET“. Zdaj začne utripati znak starost („Age“) v letih (Slika 7). Z daljšim ali krajšim pritiskom na tipki „navzgor“▲ in „navzdol“▼ nastavite želeno vrednost in potrdite s tipko „SET“.
- Na zaslonu se izpiše simbol za spol (Slika 8). S tipkama „navzgor“▲ ali „navzdol“▼ izberite spol in potrdite s „SET“.
- Zdaj se na zaslonu pojavi nastavev za vašo trenutno stopnjo aktivnosti (Slika 9). S tipkama „navzgor“▲ in „navzdol“▼ izberite želeno stopnjo aktivnosti in jo potrdite s tipko „SET“.
- Tako nastavljene vrednosti se še enkrat prikažejo.

Tehtnica se po tem samodejno izklopi.

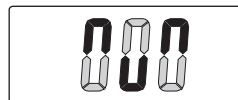
Opis 5 stopenj aktivnosti:

- **Fitness 1:** Brez telesne aktivnosti ter s preveliko telesno težo.
- **Fitness 2:** Majhna telesna aktivnost in prevelika telesna teža.
- **Fitness 3:** Brez ali malo telesne aktivnosti (manj kot dvakrat po 20 minut telesnih naporov na teden, štejejo na primer sprehodi, lažje delo na vrtu, gimnastične vaje). Ta način izberite tudi pred začetkom programa treninga ali diete. Po 6 do 10 tednih preklopite na naslednjo stopnjo aktivnosti.
- **Fitness 4:** Srednja telesna aktivnost (telesna aktivnost 2- do 5-krat na teden po 20 minut, na primer tek, kolesarjenje, tenis ...) Ta način izberite, ko med treningom ali dieto začutite izboljšanje splošnega počutja oziroma kondicije. Po 8 do 12 tednih treninga/diete lahko preidete na naslednjo stopnjo aktivnosti.
- **Fitness 5:** Intenzivna telesna aktivnost (vsakodnevni intenzivni treningi ali telesna dela, na primer intenziven tekaški trening ali gradbena dela ...) Za to stopnjo morate biti zelo okretni, vzdržljivi in močni dalj časa.

Tehtnica ima 10 pomnilnih mest, pod katerimi lahko na primer posamezni družinski člani shranijo lastne nastavitve in jih potem spet priključijo.

Na kratko stopite na nosilno površino.

- Z večkratnim pritiskanjem tipke „User“ izberite pomnilno mesto, kjer so shranjeni vaši osebni podatki. Ti podatki se zaporedoma prikažejo, potem se prikaže „0.0“ (Slika 2).
- Bosi stopite na tehtnico in pazite, da stojite na obeh elektrodah. Najprej se izmeri in prikaže vaša telesna teža.
- Še naprej mirujte na tehtnici, da se začne analiza deležev telesne maščobe in vode. To lahko traja nekaj sekund. Pomembno: Med stopaloma, nogama, meči in stegni ne sme biti stika. Meritev je lahko sicer nenatančna.
- Za 2 sekundi se prikaže oznaka „bf%“ (Slika 10), potem pa se za 3 sekunde prikaže delež maščobe v telesu (Slika 11). Puščica navzgor, puščica navzdol ali odprt krog v levi polovici zaslona kažejo, ali je delež maščobe v vašem telesu previsok, prenizek ali normalen.
- Za 2 sekundi se prikaže oznaka „H₂O%“ (Slika 12), potem pa se za 3 sekunde prikaže delež vode v telesu (Slika 13). Puščica navzgor, puščica navzdol ali odprt krog v levi polovici zaslona kažejo, ali je delež vode v vašem telesu previsok, prenizek ali normalen.



Slika 3



Slika 4



Slika 5



Slika 6



Slika 7



Slika 8



Slika 9



Slika 10



Slika 11

- Za 2 sekundi se prikaže oznaka „M%“ (Slika 14), potem pa se za 3 sekunde prikaže delež mišic v telesu (Slika 15).
- Zdaj se še enkrat zaporedoma prikažejo vse izmerjene vrednosti, potem pa se tehtnica izklopi.
- S pritiskom na tipko „SET“ lahko pospešite hitrost prikaza vrednosti.



Obr. 12

3.4 Nasveti za uporabo

Pomembne informacije pri določanju deležev vode, maščobe in mišic v telesu:

- Meritev je mogoče izvesti le z bosimi nogami, po potrebi z rahlo navlaženimi podplati. Popolnoma suhi podplati lahko povzročijo nepravilne meritve, saj imajo premajhno prevodnost.
- Med merjenjem mirujte.
- Po hudih telesnih naporih, na katere niste navajeni, počakajte nekaj ur.
- Po vstajanju počakajte ca. 15 minut, da se voda v telesu porazdeli.

Meritev ni zanesljiva pri:

- otrocih, mlajših od 10 let,
- osebah z vročino, osebah, ki dobivajo dializo, osebah z edemom in osebah z osteoporozo,
- osebah, ki jemljejo zdravila za srce ali ožilje, osebah, ki jemljejo zdravila, ki krčijo ali razširjajo žile,
- osebah, ki močno odstopajo od običajnih proporcij nog glede na velikost telesa (povečana ali zmanjšana dolžina nog).



Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15

Priporočene vrednosti deleža maščobe v telesu

Za smernice uporabite naslednje vrednosti deležev maščobe v telesu (za več informacij se obrnite na zdravnika!).

Pri športnikih pogosto naletimo na nižje vrednosti. Glede na vrsto športa, intenzivnost treninga in konstitucijo lahko dosežete vrednosti, ki so nižje od podanih.

Ženske

temeljni na: „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999“

Moški

Starost	Zelo dobro	Dobro	Srednje	Slabo
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

	Slabo	Slabo	Slabo	Slabo	Slabo
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%	
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%	
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%	
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%	
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%	

navedbah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO 2001)

naj bi bil delež vode v telesu v naslednjih mejah:

Ženske: 50–55 %

Moški: 60–65 %

Otroci: 65–75 %

Pri osebah, ki imajo previsok delež maščobe v telesu, se pogosto ugotovi prenizek delež vode.

Ker je delež mišic odvisen od osebe do osebe, za to ni določenih splošno veljavnih vrednosti.

4. Napake pri merjenju

Če tehtnica ugotovi napako pri merjenju, se prikaže oznaka „Err“.

Mogoči vzroki za napake:	Odpravljanje napak:
– Tehtnice niste vklopili, preden ste stopili nanjo.	– Pravilno vklopite tehtnico in ponovite meritev.
– Presegli ste največjo dovoljeno obremenitev, ki znaša 150 kg.	– Tehtajte le do največje dovoljene teže.
– Električna upornost med elektrodami in podplatom je previsoka (npr. pri močno otrdeli koži).	– Bosi ponovite meritev. Po potrebi svoje podplate rahlo navlažite. Po potrebi odstranite otrdelo kožo na podplatih.
– Na tehtnici ste preveč nemirni.	– Stojte mirno.
– Delež maščobe je izven merljivega območja (manjši od 5 % ali večji od 50 %).	– Bosi ponovite meritev. – Po potrebi svoje podplate rahlo navlažite..
– Delež vode je izven merljivega območja (manjši od 43 % ali večji od 75 %).	– Bosi ponovite meritev. – Po potrebi svoje podplate rahlo navlažite.

Če stopite na tehtnico, preden se na njej izpiše „0.0“, tehtnica ne bo delovala pravilno.

Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy kínálatunkból választott. Cégünk neve összefonódott a nagy értékű, behatóan megvizsgált minőségi termékekkel, melyek a hő, a súly, a vérnyomás, a testhőmérséklet, a pulzus, a kíméletes gyógyászat, a masszázs és a levegő terén nyújtanak szolgáltatásokat.

Kérjük, olvassák el figyelmesen ezt a használati utasítást, őrizték meg a későbbi használatra, tegyék más használók számára is hozzáférhetővé, és tartsák be az előírásokat.

Szívélyes üdvözléssel
az Ön Beurer csapata

1. Tudnivalók



A diagnosztikai mérleg mérési elve

A mérleg a B.I.A. bioelektromos impedancia-analízis elve alapján meghatározza a testsúlyt, a test víz-, zsír- és izomhányadát. Ennek során nem érezhető, teljesen jelentéktelen mennyiségű és veszélytelen áram segítségével másodpercek leforgása alatt meghatározza a testszövetek összetevőinek arányát. A villamos ellenállás (impedancia) mérésével, valamint állandó ill. egyéni paraméterek (életkor, testméret, nem, aktivitás foka) számításba vételével megállapítható a test zsír-, víz és izomhányada. Az izomszöveteknek és a víznek jó az elektromos vezetőképessége, ezáltal pedig csekély az ellenállásuk. A zsírszövet ezzel szemben alacsony vezetőképességgel rendelkezik, mivel a zsírsejtek a nagy ellenállás miatt az áramot alig vezetik.



A helyes mérés

Lehetőség szerint mindig ugyanabban a napszakban (a legjobb időpont erre a reggel) mérje meg magát, WC használat után, józan állapotban, ruha nélkül, hogy összevethető eredményeket kapjon.

Csak a hosszabb időn keresztül végzett mérések nyújtanak reális eredményt.

A néhány napon belül tapasztalható rövid távú súlyeltéréseket többnyire csupán a folyadékvesztés okozza: a test vízháztartása fontos szerepet játszik az általánosan jó közérzet szempontjából. Az eredmények értékelése függ

1. a teljes testsúly
2. a százalékos zsírtartalom
3. a százalékos víztartalom
4. a százalékos izomhányad

változásaitól, valamint attól 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 is érintik.

- Amennyiben rövid távon csökken a testsúlya, testének zsírtartalma pedig emelkedik vagy stagnál, akkor Ön csupán vizet veszített – pl. edzés, szauna vagy egy gyors súlyvesztésre korlátozódió fogyókúra után.
- Amennyiben testének súlya középtávon emelkedik, zsírtartalma viszont csökken vagy stagnál, ez azzal is magyarázható, hogy Ön értékes izomtömeget épített fel, vagy pedig testében több víz halmozódik fel (pl. gyógyszeresedés vagy idősebb emberek esetében a gyengülő szívfunkció a következtében).
- Amennyiben testsúlya és testének zsírtartalma egyaránt csökken, akkor Ön diétázik, és zsírtömeget veszít. Ideális esetben Ön diétáját testmozgással, erőnléti vagy erősporttal egészíti ki. Így középtávon növelheti izomhányadát.

És ne feledje: a testmozgás az egészséges test alapja.

2. Fontos tudnivalók – őrizze meg későbbi használatra!

Vigyázat: A mérleget tilos orvosi implantátumokkal (különösen szívritmus szabályozóval) rendelkező személyeknek használniuk. Különben azok működésében zavar támadhat.



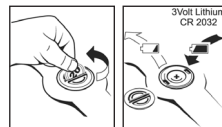
Figyelem - az Ön biztonsága érdekében

- Terhesség alatt ne használja. A magzatvíz ugyanis mérési pontatlanságokat eredményezhet.
- Figyelem! Ne álljon vizes lábbal a mérlegre, és ne lépjen rá, ha annak felülete vizes, mert ez csúszásveszélyt hordoz magában!
- A mérleget óvja az ütésektől, a nedvességtől, a portól, vegyszerektől, erős hőmérsékletingadozásoktól és a túl közeli hőforrásoktól (kályha, fűtőtest).
- Javításokat kizárólag a Beurer ügyfélszolgálat vagy arra felhatalmazott kereskedők végezhetnek. Reklamáció előtt azonban először mindig ellenőrizze a telepeket, és szükség esetén cserélje ki őket.
- Minden mérleg megfelel a 89/336 sz. EK irányelvnek, valamint annak kiegészítéseinek. Amennyiben készülékeink használatával kapcsolatban kérdései merülnének fel, kérjük, forduljon kereskedőjéhez vagy a Beurer ügyfélszolgálati irodához.
- A készüléket időnként nedves kendővel tisztítsa meg. Ne használjon karcoló, éles tisztítóeszközt, és a készüléket soha ne tegye vízbe.
- A műszer kizárólag egyéni használatra, nem pedig orvosi vagy kereskedelmi célra készült.
- A diagnosztikai mérleg esetén előzetesen be kell állítani az életkort (10 ... 100 év) és a magasságot (100 ... 220 cm, 3-03" ... 7-03"). A mérleg maximális teherbírása 150 kg (330 lb, 24 St). A testsúly mérések az eredmények 100 g-os fokozatokban (0,2 lb, 1/4 St) jelennek meg. A test zsírtartalmának, víz- és izomtartalmának mérési eredményei 0,1 %-os lépésekben kerülnek kijelzésre.
- 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.

3. Üzembe helyezés

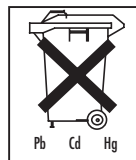
3.1 Telepek

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. 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 (1 darab 3V-os lítium telep, CR2032). Az elhasznált, teljesen lemerült telepeket és akkukat speciális jelölésekkel ellátott gyűjtőtartályokba, veszélyes hulladékokat gyűjtő állomásokra vagy az elektromos cikketek árusító helyekre kell beszállítani, és ott leadni. Önt törvény kötelezi az elhasznált telepek leadására.



Megjegyzés: A káros anyagot tartalmazó telepeken a következő jelzések találhatók: Pb = a telep ólmot tartalmaz, Cd = a telep kadmiumot tartalmaz, Hg = a telep higanyt tartalmaz.

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



3.2 Csak testsúly mérése

Lábával gyorsan és határozottan érintse meg a mérleg állófelületét. A mérleg öntesztet hajt végre, miközben a kijelző teljes tartalma látható (1. ábra), amíg meg nem jelenik a „0.0” kiírás (2. ábra).

Ekkor a mérleg készen áll az Ön testsúlyának mérésére. Álljon rá a mérlegre. Álljon nyugodtan a mérlegre, mindkét lábával lépjen fel, és ügyeljen az egyenletes súlyelosztásra. A mérleg azonnal elkezdheti a mérést. A „000” kijelzés addig villog, amíg a műszer fel nem veszi a mérési értéket. (3. ábra) Röviddel ezután a kijelzőn megjelenik a mérés eredménye. (4. ábra) Amikor lelép a mérlegről, a műszer néhány másodperc elteltével kikapcsol.



Ábra 1

3.3 Súly, testzsír-, testvíz- és izomhányad mérése

Először is a műszer memóriájában el kell menteni a személyes paramétereket:

- Lépjen rá először rövid időre az állófelületre, és várja meg, amíg a kijelzőben a „0.0” felirat (2. ábra) meg nem jelenik. Nyomja meg ezután a „SET”-et. A kijelzőben villog az első memóriahely (5. ábra). A „fel” ▲ vagy a „le” ▼ lenyomásával válassza ki a kívánt tárolóhelyet, majd a kívánt tárolóhelyet a „SET” gombbal nyugtázza.
- Ekkor villogva látható a testmagasság („Ht”) cm-ben (inch-ben), (6. ábra). A „fel” ▲ vagy a „le” ▼ gomb rövid vagy hosszú lenyomásával állítsa be a kívánt értéket, majd a beállítást nyugtázza a „SET” gombbal. A kijelzőben villogva megjelenik az életkor („Age”) években (7. ábra). A „fel” ▲ vagy a „le” ▼ gomb rövid vagy hosszú lenyomásával állítsa be a kívánt értéket, majd a beállítást nyugtázza a „SET” gombbal.
- A kijelzőben megjelenik a nemek szerinti „női” vagy „férfi” beállítás (8. ábra). Válassza ki a ki a nemet a „fel” ▲ vagy a „le” ▼ gomb lenyomásával, és a választást erősítse meg a „SET”-tel.
- A kijelzőben megjelenik az Ön egyéni aktivitásának és erőnlétének megfelelő beállítás (9. ábra). A „fel” ▲ vagy a „le” ▼ lenyomásával válassza ki a kívánt aktivitást, majd a kívánt tárolóhelyet a „SET” gombbal nyugtázza.
- Az így beállított értékeket a készülék még egyszer egymás után kijelzi. A mérleg ezt követően automatikusan kikapcsol.

Magyarázat az 5 aktivitás fokozathoz:

- **1. erőnlét:** nincs testi aktivitás, egyidejűleg túlsúlyal
- **2. erőnlét:** kis mértékű testi aktivitás, egyidejűleg túlsúlyal
- **3. erőnlét:** kis vagy gyenge testi aktivitás
(Hetente kétszer 20 percnél kevesebb testi megerőltetés, pl. sétálás, könnyű kerti munka, tornagyakorlatok). Emellett edző- vagy diéta programok megkezdése előtt is ezt az üzemmódot kell választani. Kb. 6-10 hét elteltével át lehet váltani a következő aktivitás fokozatra.
- **4. erőnlét:** közepes mennyiségű testmozgás
(testi igénybevétel 2-5-ször történik hetente, ez minden alkalommal 20 percet vesz igénybe, pl. jogging, kerékpározás, tenisz, stb.).
Ezt az üzemmódot kell választani akkor, ha az edzés ill. a diéta alatt az általános közérzet ill. az általános erőnlét tekintetében javulás áll be. 8-12 hétig tartó edzés/diéta után át lehet térni a következő aktivitás fokozatra.
- **5. erőnlét:** intenzív testmozgás
(Napi intenzív edzés vagy fizikai munka, pl. intenzív futóedzés, építkezési munkák, stb.) Ehhez az üzemmóddhoz összességében Önnek nagy mértékű mozgékonyssággal, kitartással és erővel kell rendelkeznie, és ezt a szintet hosszabb időn keresztül meg kell őriznie.

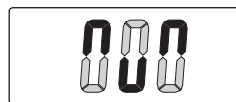
A mérleg 10 alapadat memóriahellyel rendelkezik, amelyeken a felhasználó, pl. az egyes családtagok, a személyes beállításait tárolhatja, és ahonnan ezeket bármikor lehívhatja.

- Először rövid időre lépjen fel az állófelületre.
- A „User” gomb többszöri lenyomásával válassza ki azt a memóriahelyet, ahol személyes alapadatait tárolni szeretné. Ezek egymás után megjelennek mindaddig, amíg a kijelzőben „0.0” (2. ábra) nem látható.
- Meztíltab álljon a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy mindkét elektródán rajta álljon. Először az Ön testsúlya kerül megállapításra és kijelzésre.
- Nyugodtan álljon a mérlegen, a test zsírszín- és víztartalmának elemzése ekkor történik meg. Ez néhány másodpercig tarthat.

Fontos: a lábfejek, a lábszárak, a lábikrák és a combok nem érhetnek össze. Ellenkező esetben helyes mérés nem lehetséges.



Obr. 2



Ábra 3



Ábra 5



Ábra 6



Ábra 7



Ábra 8



Ábra 9



Ábra 10

– 2 másodpercig „bf%” felirat látható a kijelzőben (10. ábra), majd 3 másodpercre a testzsír-hányad jelenik meg (11. ábra). A kijelző bal felében egy felfelé vagy lefelé mutató nyíl vagy egy nyitott kör azt jelzi, hogy az Ön testzsír-hányada magas, alacsony vagy normális.



Ábra 11

– 2 másodpercig „H₂O%” felirat látható a kijelzőben (12. ábra), majd 3 másodpercre a testvíz-hányad jelenik meg (13. ábra). A kijelző bal felében egy felfelé vagy lefelé mutató nyíl vagy egy nyitott kör azt jelzi, hogy az Ön testvíz-hányada magas, alacsony vagy normális.



Ábra 12

– 2 másodpercig „M%” felirat látható a kijelzőben (14. ábra), majd 3 másodpercre az izomhányad jelenik meg (15. ábra).



Ábra 13

– Ekkor egymás után megjelenik még egyszer az összes mért érték, majd a mérleg kikapcsol.



Ábra 14

– A „SET”-gomb lenyomásával az értékek gyorsabban jeleníthetők meg.

3.4 Ötletek a használathoz

A testzsír-/testvíz-/izomhányad meghatározásánál fontos:

– A mérést csak mezítábl és célszerűen enyhén nedves talppal végezze. A teljesen száraz talp nem kielégítő eredményekhez vezethet, mivel annak vezetőképessége csekély mértékű.

– A mérés folyamata alatt nyugodtan álljon a mérlegen.

– Szokatlan testi megerőltetés után várjon néhány órát.

– Felkészés után várjon kb. 15 percet, amíg a testében lévő folyadék eloszlik.

A mérésnek nincs értelme a következő esetekben:

– Kb. 10 év alatti gyermekek.

– Lázás, dialízises kezelés alatt álló, ödémás tüneteket mutató vagy csontritkulásos személyek esetében,

– Olyan személyek esetében, akik szív-ér rendszeri gyógyszert szednek. Olyan személyek esetében, akik értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szednek.

– A teljes testmagassághoz képest a lábak esetében jelentős anatómiai eltéréseket mutató személyeknél (a lábak lényegesen rövidebbek vagy hosszabbak).



Ábra 15

Irányadó értékek a testzsír-arányokhoz

Az alábbi, zsírtartalomra vonatkozó értékek irányadóak lehetnek az Ön számára (további tájékoztatásért forduljon orvosához!).

Sportolók esetében gyakran alacsonyabb értékek állapíthatók meg. A folytatott sporttevékenységtől, az edzés keménységétől és a testi adottságtól függően olyan értékeket is el lehet érni, amelyek még a megadott irányszámok alatt maradnak

Nők

Kor	Nagyon jó	Jó	Közepes	Rossz
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Férfiak

Kor	Nagyon jó	Jó	Közepes	Rossz
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

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

Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint (WHO 2001) a test víztartalmának az alábbi tartományokban kell lenniük:

nők: 50–55%

férfiak: 60–65%

gyermekek: 65–75%

A nagy zsírsanyag-tartalmú szervezetek esetében gyakran olyan víztartalom figyelhető meg, amely a megadott irányértékek alatt marad.

Mivel az izomhányad egyéenként különböző, nincsenek általánosan érvényes irányadó értékek.

4. Hibás mérés

Amennyiben a mérleg hibát állapít meg, a kijelzőn „Err” felirat jelenik meg.

A hiba lehetséges okai:	Elhárítás:
– A mérleget a rálépés előtt nem kapcsolták be.	– Megfelelő módon aktiválja a mérleget, és ismétlje meg a mérést.
– Túllépték a 150 kg-os maximális terhelési határt.	– Csak a maximálisan megengedett súlyhatárig mérjen.
– A talp és az elektródák között az elektromos ellenállás túlságosan nagy (pl. erős szaruréteg esetén).	– Kérjük, ismétlje meg a mérést mezítláb. Adott esetben enyhén nedvesítse meg a talpát. Szükség esetén távolítsa el a talpán lévő szaruréteget.
– Ön nem elég nyugodtan állt a mérlegen.	– Kérjük, álljon nyugodtan.
– Testének zsírsanyag tartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 5% vagy nagyobb, mint 50%).	– Kérjük, ismétlje meg a mérést mezítláb. – Szükség esetén enyhén nedvesítse meg a talpát.
– Testének víztartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 43% vagy nagyobb, mint 75%).	– Kérjük, ismétlje meg a mérést mezítláb. – Szükség esetén enyhén nedvesítse meg a talpát.

A mérleg nem működik hibátlanul, ha még azelőtt áll rá, hogy a kijelzőben „0.0” olvasható

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]



[Redacted text block]



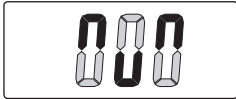
[Redacted text block]



1



2



3



4



5



6



7



8



9

[REDACTED]

6f %

10

[REDACTED]

5 %

11

[REDACTED]

K20 %

12

[REDACTED]

69.8 %

13

[REDACTED]

77 %

14

[REDACTED]

36.9 %

15

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

