



**(D)** Diagnose-Waage  
Gebrauchsanleitung

**(GB)** Diagnostic scale  
Instruction for Use

**(F)** Pèse-personne  
impédancemètre  
Mode d'emploi

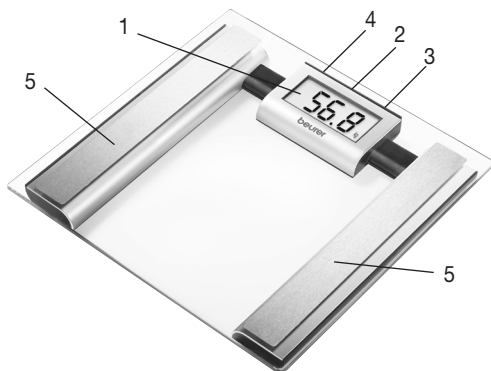
**(E)** Báscula para diagnóstico  
Instrucciones para el uso

**(I)** Bilancia diagnostica  
Istruzioni per l'uso

**(TR)** Diyagnoz terazisi  
Kullanma Talimatı

**(RUS)** Диагностические  
напольные весы  
Инструкция по применению

**(PL)** Waga diagnostyczna  
Instrukcja obsługi



### **(D) Deutsch**

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

### **(GB) English**

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

### **(F) Français**

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

### **(E) Español**

1. Pantalla
2. Botón "SET"
3. Botón "Incrementar"
4. Botón "Disminuir"
5. Electrodo

### **(I) Italiano**

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

### **(TR) Türkçe**

1. Gösterge
2. "Set"-Tuşu
3. "Auf"-(Yukarı)Tuşu
4. "Ab" (Aşağı)-Tuşu
5. Elektrotlar

### **(RUS) РУССКИЙ**

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

### **(PL) Polski**

1. Wyświetlacz
2. Przycisk „Ustawianie”
3. Przycisk „Zwiększanie”
4. Przycisk „Zmniejszanie”
5. Elektrody

## 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 Körpergewebsanteilen 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 2004/108/EC + 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.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



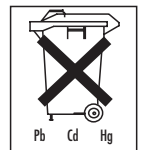
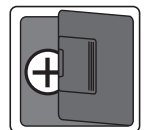
## 3. Inbetriebnahme

### 3.1 Batterien

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (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. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt. (Abb. 3) Wenn Sie die Trittpläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



Abb. 1



Abb. 2

### 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. 4). 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 in cm (inch) (Abb. 5). 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. 6). 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. 7). 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. 8). 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.



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

#### 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 Lauftraining, Bauarbeiten ...) Insgesamt sollten Sie für diesen Modus ein hohes Mass an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft besitzen und dieses Niveau über einen längeren Zeitraum halten.

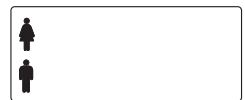


Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9

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



Abb. 10



Abb. 11

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körperfettanteil, in % (Abb. 9)
- Wasseranteil, in % (Abb. 10)
- Muskelanteil, in % (Abb. 11)
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

### 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

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

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

<b>Mögliche Fehlerursachen:</b>	<b>Behebung:</b>
– 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.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3% oder größer 55%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Der Wasseranteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 36% oder größer 70%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

## 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, Söflinger 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.

## ENGLISH

### Dear Customer,

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for the applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air.

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

Best regards,  
Your Beurer Team

## 1. Interesting facts



### The measuring principle of the diagnostic scale

This scale determines the body weight, body water and the percentage of muscle according to the principle of Bioelectric Impedance Analysis (BIA). With this process, an imperceptible, completely safe and harmless current enables the determination of body tissue proportions within seconds. This measurement of electrical resistance (impedance) and the inclusion of constants and/or individual values (age, height, sex, activity levels) can be used to determine the percentage of fat, water and muscle in the body. Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore a lower resistance. On the other hand, fatty tissue has a low conductivity, as the fat cells hardly conduct the current due to their very high resistance.



### Weighing correctly

If possible, always weigh yourself at the same time of day (ideally in the morning), after going to the toilet, on an empty stomach and without clothes to achieve comparable results.

Only the long-term trend counts.

Short-term weight fluctuations within a few days are usually only due to a loss of liquid. However, body water plays an important role in your well-being. The interpretation of the results depends on the changes in the:

1. total weight
2. percentage of fat
3. percentage of water
4. percentage of muscle

and on the length of time during which these changes take place. Rapid changes over several days should be distinguished from mid-term changes (over several weeks) and long-term changes (months). As a basic rule, SHORT-TERM weight changes almost exclusively represent changes in water content, while mid-term and long-term changes can ALSO concern the percentage of fat and muscle.

- If you experience a short-term drop in weight, however the percentage of body fat increases or remains the same, you have only lost water, e.g. after a training session, going to the sauna or following a diet limited to rapid weight loss.
- If you experience a mid-term weight increase, while the percentage of body fat drops or remains the same, you might have built up your muscle mass or your body may have retained more water (e.g. as the result of taking medication or a weaker cardiac function in elderly people).
- If your weight and percentage of body fat drop simultaneously, your diet is working and you are losing fat mass. Ideally, you can support your diet with physical exercise, fitness or power training. This can result in a mid-term increase in the percentage of muscle in your body.

And remember: Physical exercise is the basis for a healthy body.

## ! 2. Important notes – keep for later use!

**Caution: The scale may not be used by persons with medical implants (e.g. pacemakers). Otherwise their function may be impaired.**



### Caution – For your safety

- Do not use during pregnancy. Inaccurate measurements may be caused by the amniotic fluid.
- Attention! Do not step onto the scale with wet feet or when the scale's surface is damp—danger of slipping!
- You should protect the scale against impacts, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and keep it away from heat sources (ovens, radiators).
- Repairs may only be performed by Beurer Customer Service or authorized dealers. However, always check the batteries and replace them if necessary prior to making a complaint.



- All scales comply with EC Directive 2004/108/EC + supplements. Should you still have questions regarding the use of our products, please contact your dealer or Beurer Customer Service.
- The scale should occasionally be cleaned with a damp cloth. Do not use aggressive cleaning agents and never submerge the scale.
- The device is only for private use and is not intended for medical or commercial purposes.
- The diagnostic scale can be preset for an age range of 10–100 years and heights of 100–220 cm (3' 03"–7' 03"). The scale can accept a maximum load of 150 kg (330 lb, 24 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) angezeigt. The measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.
- On delivery the scale is set to the units "cm" and "kg". A switch located on the back of the scale enables you to change to "inch", "pound" and "stones" (lb, St).
- Please dispose of the blanket in accordance with the directive 2002/96/EG – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.



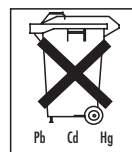
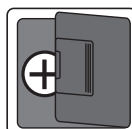
## 3. Operation

### 3.1 Batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "Lo" appears in the display field and the scale automatically switches off. The battery must be replaced in this case (3 V lithium battery CR2032). The used, completely drained standard and rechargeable batteries must be disposed of in specially marked collection containers, at toxic waste collection points or electrical product retailers. You are legally obligated to dispose of the batteries.

Note: Batteries containing pollutants are marked with the following symbols: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.

Place the scale on a firm, flat surface; a firm floor covering is a basic requirement for correct weight measurement.



### 3.2 Measuring weight only

Quickly and firmly tap the standing surface of your scale with your foot. The entire display (Fig. 1) appears up to "0.0" (Fig. 2) as a self-test (tap-on technology).

Now the scale is ready to measure your weight. Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately begins to measure your weight. Your measured weight is displayed shortly after this (Fig 3). The scale switches off a few seconds after you step down from it.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

### 3.3 Measuring weight, body fat, body water and muscle percentage

- First your personal parameters must be stored;
- Briefly step onto the scale first and wait until the display "0.0" (Fig. 2) appears. Then press "SET". Now the first memory preset flashes in the display (Fig. 4). Select the desired preset by pressing the buttons "up" ► or "down" ◀ and confirm the desired preset with the "SET" button.
- Now height in cm (inch) flashes in the display (Fig. 5). Set the desired value by briefly pressing or holding the buttons "up" ► or "down" ◀ and confirm it by pressing "SET".
- "Age" in years then flashes in the display (Fig. 6). Set the desired value by briefly pressing or holding the buttons "up" ► or "down" ◀ and confirm it by pressing "SET".

- The sex setting “Woman” or “Man” appears on the display (Fig. 7). Select your sex by pressing the buttons “up” ► or “down” ◀ and confirm by pressing “SET”.
- Now the setting for your individual level of activity or fitness appears on the display (Fig. 8). Select the desired level of activity by pressing the buttons “up” ► or “down” ◀ and confirm the desired level of activity with the “SET” button.
- The values you’ve just set are displayed again consecutively.



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

### After which the scale switches off automatically.

Explanation of the 5 levels of activity:

- **Fitness 1:** No physical activity while overweight
- **Fitness 2:** Little physical activity while overweight
- **Fitness 3:** No or little physical activity  
(Less than 20 min of physical exercise twice a week, e.g. going for a walk, light gardening, gymnastic exercises)  
This mode should also be selected before the start of a training or dietary program. After approx. 6–10 weeks you can switch to the next level of activity.
- **Fitness 4:** Moderate physical activity  
(20 minutes of physical exercise 2 to 5 times a week, e.g. jogging, cycling, tennis etc.)  
This mode should be selected as soon as you notice a general improvement in your well-being/fitness in the course of a training/dietary program. After 8–12 weeks of continuous training/diet, you can change to the next level of activity.
- **Fitness 5:** Intensive physical activity  
(Daily intensive training or physical work, e.g. intensive running, construction work etc.) For this mode you should have an overall high level of mobility, endurance and power and maintain this level over a longer period of time.



Fig. 9

The scale has 10 memory presets for basic data with which the users, e.g. each member of the family, can store and call up their personal settings at any time.

- First briefly step onto the scale.
- Select the memory preset where your basic personal data are stored by pressing the ► or ◀ button repeatedly. The data are displayed consecutively until “0.0” (Fig. 2) appears.
- Step onto the scale barefoot and make sure you’re standing on both electrodes. First your body weight is determined and displayed.
- Remain standing on the scale; now the body fat and body water analysis is performed. This can take a few seconds.  
Important: Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other, as otherwise the measurement cannot be performed correctly.



Fig. 10



Fig. 11

The following data are displayed:

- Body fat percentage in % (Fig. 9)
- Water percentage in % (Fig. 10)
- Muscle percentage in % (Fig. 11)
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

### 3.4 Tips for using the scale

Important when measuring body fat/body water/muscle percentage:

- The measurement may only be carried out while barefoot and it is helpful if the soles of your feet are slightly damp. Completely dry soles can result in unsatisfactory results, as they have insufficient conductivity.
- Stand still during the measurement.

- Wait several hours (6-8) after unusually strenuous activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.

The measurement is not reliable for:

- Children under approx. 10 years of age.
- Persons with fever, undergoing dialysis, with symptoms of edema or osteoporosis.
- Persons taking cardiovascular medication. Persons taking vasodilating or vasoconstricting medications.
- Persons with substantial anatomical deviations in the legs relative to their total height (leg length considerably shorter or longer than usual).

### Body fat guide

The following body fat levels provide you with a guideline (for further information, please consult your doctor!).

A lower level is often found in athletes. Depending on the type of sports, the intensity of training and the person's physical constitution, levels can be achieved that are even lower than the specified guidelines.

#### Women

Age	Very good	Good	Average	Poor
<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%

#### Men

Age	Very good	Good	Average	Poor
<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%

based on: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, 1st edition, Copyright 1999"

According to the World Health Organization (WHO 2001), the percentage of body water should lie within the following ranges!

Women: 50-55%

Men: 60-65%

Children: 65-75%

In persons with a high percentage of body fat, the percentage of body water very frequently lies below the specified guidelines.

As the percentage of muscle differs from individual to individual, there are no generally valid guidelines.

## 4. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, "FFFF" or "Err" appears in the display.

If you step onto the scale before "0.0" appears in the display, the scale will not operate properly.

Possible causes of errors:	Remedy:
- The maximum load-bearing capacity of 150 kg (330 lbs) was exceeded.	- Only weigh the maximum permissible weight.
- The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	- Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
- Your body fat lies outside the measurable range (less than 3% or greater than 55%).	- Repeat weighing barefoot. - Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
- Your percentage of water lies outside the measurable range (less than 36% or greater than 70%)	- Repeat weighing barefoot. - Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

## Chère cliente, cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un produit de notre assortiment. Notre nom est synonyme de produits de qualité haut de gamme ayant subi des vérifications approfondies, ils trouvent leur application dans le domaine de la chaleur, du contrôle du poids, de la pression artérielle, de la mesure de température du corps et du pouls, des thérapies douces, des massages et de l'air.

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes.

Avec nos sentiments dévoués

Beurer et son équipe

## 1. A savoir



### Principe de mesure de la balance impédancemètre

Cette balance détermine le poids du corps, sa teneur en eau, en graisse et en muscle selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (BIA). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. Le taux de graisse corporelle, celui de masse hydrique et de masse musculaire du corps sont déterminés à l'aide de la mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes et, le cas échéant, de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique). Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, le tissu graisseux a une faible conductibilité, car les cellules graisseuses sont très peu conductrices en raison de leur résistance élevée.



### Pour bien se peser

Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être allé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.

Seule compte la tendance à long terme.

Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas. L'eau contenue dans le corps joue toutefois un rôle important dans votre bien-être. L'interprétation des résultats dépend des modifications du

1. poids total
2. taux de graisse
3. taux de masse hydrique
4. taux de masse musculaire

ainsi que de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et des modifications à long terme (de plusieurs mois). La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids A COURT TERME représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait par contre que vous ayez constitué des muscles ou il peut y avoir une augmentation de l'eau stockée par le corps (par exemple suite à une prise de médicaments ou une baisse de fonction cardiaque chez les personnes âgées).
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse. L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation sont les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter le taux de masse musculaire à moyen terme.

Et surtout n'oubliez pas ! L'activité physique est à la base de votre santé.

## ! 2. Consignes importantes – à conserver pour un usage ultérieur !

**Attention ! Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.**



### Attention – Pour votre sécurité

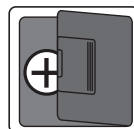
- Ne pas utiliser pendant la grossesse. En raison du liquide amniotique, les mesures risquent d'être imprécises.
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser !
- N'exposez pas la balance aux coups, à l'humidité, à la poussière, aux produits chimiques, aux fortes variations de température ; éloignez-la des sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente de Beurer ou des revendeurs agréés. Cependant avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.
- Toutes les balances sont conformes à la directive CEM 2004/108 CEE et ses compléments. Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou au service après-vente de Beurer.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyant agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- L'appareil est prévu strictement pour un usage personnel et non pas pour une utilisation à fins médicales ou commerciales.
- La balance impédancemètre dispose d'un préréglage des groupes d'âge allant de 10 à 100 ans et des tailles de 100 à 220 cm (3-03"-7-03"). La portée maximale de la balance est de 150 kg (330 lb, 24 st.). Lors de la mesure du poids, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb, 1/4 st.). Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1%.
- A la livraison de la balance, le réglage des unités est en "cm" et "kg". Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur "inch", "livres" et "stones" (lb, st.).
- Veuillez éliminer l'appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.



## 3. Mise en service

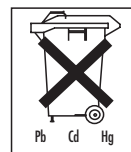
### 3.1 Piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un "affichage de changement de piles". En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message "Lo" s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer les piles (3 V au lithium CR2032). Les piles et les accus usagés et complètement déchargés doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposés chez un revendeur d'appareils électriques. La loi vous oblige d'éliminer les piles.



Remarque Les symboles suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

Posez la balance sur un sol plan et stable ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.



### 3.2 Pesée seule

Du pied, donnez un petit coup énergique sur le plateau de votre balance. L'appareil effectuant un contrôle automatique, il affiche la totalité de l'écran (III. 1) jusqu'à "0.0" (III. 2).

La balance est prête à mesure votre poids. Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement. Ensuite le résultat de la mesure s'affiche. (III. 3). Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.



III. 1



III. 2



III. 3



III. 4



III. 5



III. 6



III. 7



III. 8



III. 9

### 3.3 Mesure du poids, du taux de graisse corporelle et du taux de la masse hydrique et musculaire

Tout d'abord il faut enregistrer les paramètres personnels ;

- Pour commencer, posez brièvement le pied sur le plateau de pesée et attendez que "0.0" s'affiche (III. 2). Ensuite appuyez sur "REGLAGE". La première position de mémoire clignote à l'écran (III. 4). Appuyez sur les touches "haut" ► ou "bas" ◀ pour sélectionner la position de mémoire voulue et validez cette position en appuyant sur "REGLAGE".
- Le champ de saisie de la taille clignote en cm (inch) (III. 5). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches "haut" ► ou "bas" ◀ pour entrer votre taille et validez cette donnée en appuyant sur "REGLAGE".
- Le champ de saisie de l'âge clignote ("Age") en années (III. 6). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches "haut" ► ou "bas" ◀ pour entrer votre âge et validez cette donnée en appuyant sur "REGLAGE". Le réglage du sexe, "femme" ou "homme", apparaît à l'écran (III. 7). Appuyez sur les touches "haut" ► ou "bas" ◀ pour sélectionner votre sexe et validez en appuyant sur "REGLAGE".
- A l'écran apparaît le réglage du degré d'activité physique et de forme personnalisé (III. 8). Appuyez sur les touches "haut" ► ou "bas" ◀ pour sélectionner le degré d'activité physique voulu et validez cette position en appuyant sur "REGLAGE".
- Les réglages effectués s'affichent à nouveau les uns après les autres. Ensuite la balance s'arrête automatiquement.

#### Explication des 5 degrés d'activité

- **Forme physique 1** : aucune activité physique et excès de poids
- **Forme physique 2** : peu d'activité physique et excès de poids
- **Forme physique 3** : aucune activité physique ou faible (moins de 2 fois 20 minutes d'efforts physiques par semaine, par ex. promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique)  
En outre, ce mode doit être sélectionné au début de programmes d'entraînement ou de régimes. Au bout de 6 à 10 semaines environ, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- **Forme physique 4** : activité physique moyenne (efforts physiques de 2 à 5 fois par semaine de 20 minute chacun, par ex. jogging, cyclisme, tennis ...)  
Ce mode sera sélectionné dès qu'une amélioration du bien-être général ou de la forme en général se fait sentir au cours de l'entraînement ou du régime. Au bout de 8 à 12 semaines d'entraînement suivi ou de régime continu, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- **Forme physique 5** : activité physique intense (entraînement quotidien intense ou travail physique, par ex. entraînement intensif à la course, travaux sur chantiers de construction ...) Dans l'ensemble, il faut sélectionner ce mode si vous disposez de beaucoup de mobilité, d'endurance et de force et que vous restez à ce niveau pendant une assez longue période.

La balance est équipée de 10 positions de mémoire des données de base ; l'utilisateur peut y enregistrer et afficher les réglages individuels de chaque membre de sa famille, par exemple.

- D'abord posez brièvement le pied sur le plateau.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche P ou O pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que "0.0" s'affiche (Ill. 2).
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché.
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse et de l'eau corporelles s'effectue. Ceci peut prendre quelques secondes.  
Important : Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.



Ill. 10



Ill. 11

Les données suivantes s'affichent :

- Taux de graisse corporelle en % (Ill. 9)
- Taux de masse hydrique en % (Ill. 10)
- taux de masse musculaire en % (Ill. 11)
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

### 3.4 Conseils d'utilisation

Informations importantes pour la mesure du taux de graisse/de la masse hydrique/de la masse musculaire :

- La mesure doit être faite pieds nus ; si besoin est, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

Le résultat n'est pas pertinent dans les cas suivants :

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou de l'ostéoporose,
- les personnes sous traitement cardiovasculaire. Les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

### Valeurs indicatives des taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants sont donnés à titre indicatif (pour avoir plus d'informations, adressez-vous à votre médecin !)

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus faibles. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence.

#### Femmes

Age	très bien	bien	moyen	mal
<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%

#### Hommes

Age	très bien	bien	moyen	mal
<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%

Selon les indications de l'Organisation mondiale de la santé (WHO 2001), le taux de masse hydrique devrait se situer dans les fourchettes suivantes :

femmes : 50–55%

hommes : 60–65%

enfants : 65–75%

Les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé ont très souvent un taux de masse hydrique inférieur aux taux de référence.

Comme le taux de masse musculaire diffère d'une personne à l'autre, il n'est pas possible de donner des taux de référence valables de manière générale.

## 4. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, "FFFF"/"Err" s'affiche.

Si vous montez sur la balance avant que "0.0" s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

Causes possibles d'erreur	Remède
– La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	– Peser uniquement le poids maximal autorisé.
– La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	– Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
– Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 3% ou supérieur à 55%).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
– Le taux de masse hydrique n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 36% ou supérieur à 70%)	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

## ESPAÑOL

### Estimados clientes:

Es un placer para nosotros que usted haya decidido adquirir un producto de nuestra colección. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y calidad estrictamente controlada en los campos de energía térmica, peso, presión sanguínea, temperatura del cuerpo, pulso, terapias suaves, masaje y aire.

Sírvase leer las presentes instrucciones para el uso detenidamente; guarde el manual para usarlo ulteriormente; póngalo a disposición de otros usuarios y observe las instrucciones.

Les saluda cordialmente

Su equipo Beurer

## 1. Temas interesantes



### El principio de medición de la báscula de diagnóstico

Esta báscula se usa para determinar el peso del cuerpo, la masa líquida corporal, la masa adiposa corporal y la masa muscular según el principio BIA, el Análisis Biométrico de Impedancia. Para este efecto se hace pasar por el cuerpo durante pocos segundos una corriente eléctrica completamente inofensiva e imperceptible que permite determinar la masa de tejidos del cuerpo. Mediante esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y con el cálculo de las constantes, respectivamente con el cálculo de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) puede determinarse la masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo. El tejido muscular y el líquido presentan una buena conductividad eléctrica ejerciendo así poca resistencia al paso de la corriente eléctrica. La conductividad del tejido graso, contrariamente, es muy baja ya que las células grasas oponen una gran resistencia al paso de la corriente eléctrica.





### Forma correcta de pesarse

En lo posible debe uno pesarse a la misma hora del día (ideal es en la mañana), después de la primera defecación, en ayunas y sin ropa, a fin de obtener resultados comparables. Importante es sólo la tendencia a largo plazo.

Las fluctuaciones de peso a corto plazo dentro de pocos días se deben en la mayoría de los casos a la pérdida de líquidos: No obstante, los líquidos corporales son de importancia para el bienestar. La interpretación de los resultados depende de las variaciones de los siguientes factores:

1. peso total
2. masa adiposa
3. masa líquida
4. masa muscular

así como del tiempo que han tomado estas variaciones. Es necesario diferenciar aquí entre las variaciones rápidas a corto plazo (dentro de pocos días), las variaciones a medio plazo (dentro de semanas) y las variaciones a largo plazo (dentro de meses). Una regla fundamental es que las variaciones de peso A CORTO PLAZO se deben casi siempre a los cambios en el contenido de líquido corporal, mientras que las variaciones a medio plazo y a largo plazo pueden deberse TAMBIEN a cambios en las masas adiposa y muscular.

- Dado el caso de que el peso se redujera a corto plazo pero la masa adiposa corporal aumentara o se mantuviera constante, significa que usted ha perdido líquido, por ejemplo, después de un entrenamiento físico, visita en la sauna o bien debido a una dieta que se ha limitado solamente a la rápida reducción del peso.
- Si el peso aumentara a medio plazo y la masa adiposa corporal se reduce o mantiene constante, es posible que usted haya ganado valiosa masa muscular o bien aumentado la acumulación de líquidos corporales (por ejemplo, debido a la administración de ciertos medicamentos o a una disminución de la función cardíaca, tratándose de personas de mayor edad).
- Si el peso y la masa adiposa del cuerpo disminuyen simultáneamente, significa que su dieta funciona y usted está perdiendo masa adiposa. Ideal es complementar el régimen dietético con actividades físicas o entrenamientos para mejorar el estado físico. De esta manera usted puede aumentar a medio plazo su masa muscular corporal.

Y no debe usted olvidar lo siguiente: La actividad física constituye la base para gozar de un cuerpo sano.


## ! 2. ¡Instrucciones importantes – Guárdelas para su uso ulterior!

**Cuidado:** Esta báscula no debe ser utilizada por personas que lleven implantes médicos (por ejemplo, marcapasos cardíacos). De lo contrario podría afectarse la función de dichos implantes.



### Cuidado – Para su propia seguridad

- No utilizar durante el embarazo. Es posible que las mediciones sean inexactas debido al líquido amniótico.
- Atención, nunca suba a la báscula con los pies mojados ni cuando la superficie de la báscula esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!
- Proteja la báscula contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, grandes fluctuaciones de temperatura y no la coloque cerca de fuentes de calor intenso (estufas, calefacciones, radiadores).
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio postventa de Beurer o bien por agentes autorizados. No obstante, antes de hacer una reclamación compruebe usted las pilas y dado el caso cámbielas.
- Todas las básculas cumplen con la directriz de la CE 2004/108/CE con sus suplementos. Si usted tuviera aún consultas sobre la aplicación de nuestros aparatos, sírvase dirigirse a su agente autorizado o al servicio postventa de Beurer.

- Es aconsejable limpiar de vez en cuando el equipo con un paño húmedo. No utilice para este efecto detergentes agresivos y nunca lavar el aparato bajo agua.
- El presente equipo está destinado únicamente para la aplicación propia, no habiéndose previsto para su uso médico o comercial.
- En la báscula de diagnóstico es posible preajustar edades entre 10 y 100 años y estaturas entre 100 y 220 cm (3-03" y 7-03"). La capacidad de carga máxima de la báscula es de 150 kg (330 lb, 24 St). Los resultados de la medición de peso son indicados en escalones de 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Los resultados de la medición de la masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo son indicados en escalones de 0,1%.
- La báscula viene ajustada de fábrica con las unidades "cm" y "kg". En el lado trasero de la báscula se encuentra instalado un interruptor que permite usar las unidades "inch", "Libra" y "Stones" (lb, St).
- Elimine o equipamiento de acordo com o Regulamento do Conselho relativo a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). No caso de perguntas, dirija-se à autoridade municipal competente em matéria de eliminação de resíduos. 

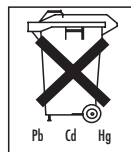
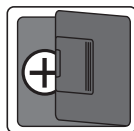
### 3. Puesta en operación

#### 3.1 Pilas

Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimiento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no funcionara ahora, retire usted la pila completa y vuelva a colocarla. Su báscula está provista de una "indicación de cambio de pila". Si la báscula se usa con una pila demasiado débil, en la pantalla se visualizará "Lo", y la báscula se desconectará automáticamente. En este caso debe reemplazarse la pila (pila de litio de 3 V, tipo CR2032). Las pilas normales y las pilas recargables agotadas y completamente descargadas deben ser eliminadas en los depósitos especialmente marcados para este efecto, en los puntos de recepción de basura especial o bien en las tiendas de artículos eléctricos. Conforme a la ley, usted está obligado a eliminar las pilas en una de las formas anteriormente descritas.

Nota: Los siguientes símbolos se encuentran en las pilas que contienen sustancias tóxicas: Pb = esta pila contiene plomo, Cd = esta pila contiene cadmio, Hg = esta pila contiene mercurio.

Coloque usted la báscula sobre una superficie plana y firme; esta es una condición imprescindible para que la medición sea correcta.



#### 3.2 Medir solamente el peso

Presione usted rápida y fuertemente con el pie la superficie de la báscula. A continuación tiene lugar un autotest en que se visualiza todas las indicaciones de la pantalla (fig. 1) hasta llegar a "0.0" (fig. 2).

Ahora queda la báscula lista para la medición de su peso. Suba ahora a la báscula. Permanezca quieto sobre la báscula distribuyendo su peso homogéneamente sobre ambas piernas. La báscula inicia inmediatamente la medición. Poco después se indica el resultado de la medición. (Fig. 3) La báscula se apaga por sí misma pocos segundos después de que usted se baje de ella.

#### 3.3 Medición del peso, masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo

En primer lugar debe almacenarse los parámetros personales;

- Suba a la báscula y espere que la pantalla visualice "0.0" (fig. 2). Pulse ahora "SET". En la pantalla parpadea ahora el primer lugar de memorización (fig. 4). Seleccione usted el lugar de memorización deseado accionando los botones "Incrementar" ► o bien "Disminuir" ◀ y confirme el lugar seleccionado con el botón "SET".
- Ahora parpadea el valor de la estatura en cm (inch) (fig. 5). Pulsar ahora durante un corto o largo tiempo los botones "Incrementar" ◀ o bien "Disminuir" ► para ajustar el valor deseado y confírmelo luego con "SET".
- Ahora parpadea la edad ("Age") en años (fig. 6). Pulsar ahora durante un corto o largo tiempo los botones "Incrementar" ► o bien "Disminuir" ◀ para ajustar el valor deseado y confírmelo luego con "SET".



Fig. 1



Fig. 2

- Ahora se visualiza en la pantalla la selección del sexo "Mujer" o bien "Varón" (fig. 7). Para seleccionar el sexo accione los botones "Incrementar" ► o bien "Disminuir" ◀ y confirme el ajuste con "SET".
  - En la pantalla se visualiza ahora el ajuste para su grado individual de actividad y constitución física (fig. 8). Seleccione usted el grado de actividad deseado accionando los botones "Incrementar" ► o bien "Disminuir" ◀ y confirme el lugar seleccionado con el botón "SET".
  - Los valores ajustados de esta manera son visualizados una vez más sucesivamente.
- Después de esto la báscula se desconecta automáticamente.

### Explicación de los 5 grados de actividad:

- **Constitución física 1:** Actividad física nula junto con sobrepeso
- **Constitución física 2:** Actividad física escasa junto con sobrepeso
- **Constitución física 3:** Actividad física escasa hasta nula (Menos de 2 x 20 minutos semanales de esfuerzo físico, por ejemplo, pasear, trabajos ligeros de jardinería, ejercicios de gimnasia) Además se recomienda seleccionar este modo al comienzo de programas de entrenamiento o dietas. Después de 6-10 semanas es posible cambiar al próximo grado de actividad.
- **Constitución física 4:** Actividad física media (Esfuerzos físicos 2 hasta 5 veces a la semana; 20 minutos, por ejemplo, correr, montar en bicicleta, jugar al tenis ...) Se recomienda seleccionar este modo durante el entrenamiento/régimen dietético tan pronto como se compruebe un mejoramiento del bienestar general y/o de la constitución física. Después de 8-12 semanas de entrenamiento/régimen dietético ininterrumpidos puede pasarse al próximo grado de actividad.
- **Constitución física 5:** Actividad física intensa (Diariamente entrenamiento o actividad física intensa, por ejemplo, correr en entrenamiento intensivo, trabajos de construcción ...) Para aplicar este modo es conveniente que usted posea previamente un grado adecuado de movilidad, resistencia y fuerza y que pueda mantener este nivel durante un espacio de tiempo mayor.

La báscula dispone de 10 lugares de memorización para los datos básicos, en los cuales el usuario puede almacenar, por ejemplo para cada miembro de la familia, los ajustes personales y acceder a ellos.

- Suba usted durante un breve momento a la báscula.
- Accione repetidas veces el botón P o bien O para seleccionar el lugar de memorización en que se encuentran almacenados sus datos básicos personales. Estos datos son visualizados sucesivamente hasta que aparece la indicación "0.0" (fig. 2).
- Suba a la báscula descalzo y asegúrese de que esté parado sobre ambos electrodos. En primer lugar se determinará y visualizará su peso corporal.
- Permanezca sin moverse sobre la báscula mientras tiene lugar el análisis de la grasa y líquidos del cuerpo. Esto puede tomar algunos segundos. Importante: No debe haber contacto entre los dos pies, piernas, pantorritas ni muslos. En caso contrario será imposible realizar la medición correctamente.



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

Se visualizarán los siguientes datos:

- Masa adiposa en % (Fig. 9)
- Masa líquida en % (Fig. 10)
- Masa muscular en % (Fig. 11)
- Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.

### 3.4 Consejos para el uso

Lo siguiente es importante para determinar las masas adiposa, líquida y muscular del cuerpo:

- La medición siempre debe realizarse descalzo, pudiendo resultar útil humedecer ligeramente las plantas de los pies. Si las plantas de los pies están totalmente secas, los resultados pueden ser incorrectos debido a que presentan una conductividad eléctrica insuficiente.
- No moverse durante el proceso de medición.
- Si ha realizado un ejercicio físico especialmente intenso, espere algunas horas.
- Después de levantarse, espere unos 15 minutos antes de pesarse para que el agua contenida en el organismo pueda distribuirse.

La medición no es válida en los siguientes casos:

- Niños menores de 10 años.
- Personas con fiebre, sometidas a tratamiento de diálisis, edemas u osteoporosis.
- Personas que toman medicamentos cardiovasculares. Personas que tomen medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores.
- Personas con discrepancias anatómicas significativas en sus extremidades inferiores en relación con la estatura total (piernas especialmente acortadas o alargadas).

### Valores de orientación para las masas de grasa del cuerpo

Los siguientes valores de la masa adiposa corporal servirán para orientarse (consulte a su médico para información más detallada).

En deportistas se observa a menudo un valor más reducido. Dependiendo del tipo de deporte, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzables pueden ser inferiores a los valores de orientación especificados.

#### Mujer

Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
<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%

#### Varón

Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
<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%

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

Según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2001), la masa líquida corporal debe encontrarse dentro de las siguientes gamas de valores:

Mujer: 50-55%

Varón: 60-65%

Niño: 65-75%

Si se trata de personas con una elevada masa adiposa corporal, a menudo se observa una masa líquida inferior a los valores de orientación especificados.

Debido a que la masa muscular es individualmente diferente, no es posible especificar valores de orientación de validez general.

## 4. Misurazione errónea

Si la báscula detecta un error durante la medición, se visualizará "FFFF" / "Err".

Si usted se sube a la báscula antes de que se visualice "0.0" en la pantalla, la báscula no funcionará correctamente.

Posibles causas del error:	Solución:
- Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 150 kg.	- Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.
- La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	- Repita la medición descalzo. En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
- La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 3% o superior a un 55%).	- Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.
- La masa líquida está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 36% o superior a un 70%).	- Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.

## ITALIANO

### Gentile cliente,

siamo lieti che abbia scelto un prodotto della nostra gamma. Il nostro nome è sinonimo di prodotti di alta qualità continuamente sottoposti a controlli nei settori del calore, del peso, della pressione sanguigna, della temperatura corporea, delle pulsazioni, della terapia dolce, del massaggio e dell'aria.

La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni, di conservarle per un'eventuale consultazione successiva, di metterle a disposizione di altri utenti e di osservare le avvertenze ivi riportate.

Cordiali saluti

Il Suo team Beurer

## 1. Informazioni importanti



### Il principio di misurazione della bilancia diagnostica

La bilancia rileva il peso, l'acqua, il grasso corporei nonché la percentuale di muscoli in base al principio dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Il rilevamento delle percentuali contenute nei tessuti corporei viene eseguito, nel giro di pochi secondi, mediante una corrente elettrica non avvertibile, priva di ogni pericolo e completamente innocua. Questa misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e il calcolo di costanti o valori individuali (età, altezza, sesso, grado di attività fisica) consentono di determinare la percentuale sia di grasso, di acqua che di muscoli presenti nel corpo. Il tessuto muscolare e l'acqua conducono bene l'elettricità e pertanto presentano una piccola resistenza. Il tessuto adiposo (grasso), al contrario, non è un buon conduttore di elettricità: le sue cellule presentano quindi una resistenza elevata al passaggio della corrente.



### Come pesarsi correttamente

Per ottenere risultati confrontabili, si consiglia di pesarsi possibilmente sempre più o meno nello stesso orario (preferibilmente al mattino), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti.

Conta solo la tendenza a lungo termine.

Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono dovute per lo più soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere. L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni dei seguenti elementi:

1. peso complessivo;
2. percentuale di grasso;



3. percentuale d'acqua;
4. percentuale di muscoli

e anche sul periodo di tempo in cui queste variazioni si verificano. Le variazioni rapide nel giro di pochi giorni devono essere distinte dalle variazioni a medio termine (settimane) e a lungo termine (mesi). Come regola generale, si può dire che le variazioni di peso A BREVE TERMINE rappresentano quasi esclusivamente variazioni del tenore d'acqua, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono interessare ANCHE la quantità di grassi e muscoli.

- Se il peso scende in breve tempo, mentre la percentuale di grasso aumenta o rimane invariata, significa che si sono persi solo dei liquidi, per es. dopo un allenamento, una sauna o una dieta unicamente orientata alla rapida perdita di peso.
- Se invece il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso diminuisce o rimane invariata, probabilmente è aumentata la massa muscolare, oppure può essere aumentata l'acqua trattenuta dai tessuti (per es. in seguito all'assunzione di determinati farmaci o in seguito ad un indebolimento della funzione cardiaca nelle persone anziane).
- Se peso e percentuale di grasso corporeo scendono contemporaneamente, la dieta funziona e si perde grasso. Il modo ideale per sostenere la propria dieta consiste nel fare attività fisica, fitness o rafforzamento muscolare. In tal modo è possibile aumentare a medio termine il proprio tenore muscolare.

Non dimenticate che l'attività fisica è la base per un corpo sano.

## ! 2. Importante: da conservare per un uso successivo.

**Attenzione: la bilancia non deve essere utilizzata da persone portatrici di apparecchi medici (in particolare pace-maker) poiché potrebbe pregiudicarne il corretto funzionamento.**



### Precauzioni e norme di sicurezza

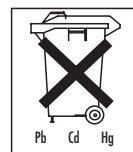
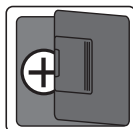
- Non usare per le donne in gravidanza. Possono verificarsi imprecisioni di misurazione a causa del liquido amniotico.
- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o se la superficie della bilancia è bagnata. Pericolo di scivolare!
- Tenere la bilancia al riparo da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e fonti di calore (stufe, radiatori).
- Prima di ricorrervi, si consiglia tuttavia di controllare innanzitutto le pile, eventualmente sostituendole. Se nonostante questo la riparazione è necessaria, rimuovere le pile e imballare la bilancia nel cartone originale per il trasporto.
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva CE 2004/108/EC e relative integrazioni. In caso di dubbi o domande circa l'impiego delle nostre apparecchiature, rivolgersi al rivenditore o al servizio clienti Beurer.
- Di tanto in tanto l'apparecchiatura deve essere pulita strofinandola con un panno umido. Non usare detersivi aggressivi e non immergere mai in acqua l'apparecchio.
- L'uso previsto per l'apparecchio è unicamente privato, e non medico o commerciale.
- L'uso della bilancia diagnostica richiede l'impostazione della fascia d'età da 10 ... a 100 anni e della statura da 100 ... a 220 cm (3-03"-7-03"). La portata massima della bilancia è di 150 kg (330 lb, 24 St). La visualizzazione del peso avviene ad intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 St). I risultati della misurazione della percentuale di grasso, di acqua corporei e di muscoli vengono visualizzati ad intervalli di 0,1%.
- La bilancia è fornita con impostazione in "cm" e "kg". Per variare le unità di misura ("pollici" e "libbre/ Stones" (lb, St)) servirsi dell'interruttore posto sul retro della bilancia.
- Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/EC, detta anche WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). In caso di domande si prega di rivolgersi all'autorità locale competente in materia di smaltimento.



### 3. Messa in funzione

#### 3.1 Pile

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinsertarle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso le pile devono essere sostituite (pila CR 2032 al litio da 3 V). Le pile e le batterie esaurite, completamente scariche devono essere smaltite negli appositi contenitori opportunamente contrassegnati, negli appositi punti di raccolta o presso il rivenditore specializzato. L'utilizzatore della bilancia è obbligato a smaltire le pile. Nota: sulle pile contenenti sostanze nocive sono riportate le sigle seguenti: Pb = la pila contiene piombo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio. Collocare la bilancia su un piano solido e orizzontale; un pavimento duro è premessa indispensabile per una misurazione corretta.



#### 3.2 Solo misurazione del peso

Con il piede, dare qualche colpo rapido e deciso alla pedana della bilancia. Comparirà a titolo di auto-test la visualizzazione completa del display (fig. 1) e in seguito l'indicazione "0.0" (fig. 2). Ora la bilancia è pronta per l'uso. Ora è possibile mettersi sulla bilancia. Rimanere fermi in piedi sulla bilancia distribuendo equamente il peso sulle gambe. La bilancia comincerà immediatamente la misurazione del peso. In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente nel giro di pochi secondi (fig. 3).

#### 3.3 Misurazione del peso e della percentuale di grasso, acqua corporei e muscoli

In primo luogo si devono memorizzare i parametri personali.

- Innanzitutto occorre premere brevemente con il piede sulla pedana e attendere che venga visualizzato il valore "0.0" (fig. 2). Premere poi "SET". Sul display lampeggiano ora la prima posizione di memoria (fig. 4). Selezionare la posizione di memoria desiderata mediante il tasto "su" ► o "giù" ◀ e confermare la posizione di memoria desiderata con il tasto "SET".
- Appare ora a intermittenza l'altezza corporea espressa in "cm" (pollici) (fig. 5). Premendo brevemente o a lungo i tasti "su" ► o "giù" ◀, inserire il valore desiderato e confermare mediante "SET".
- Appare ora a intermittenza l'età ("Age") espressa in anni (fig. 6). Premendo brevemente o a lungo i tasti "su" ► o "giù" ◀, inserire il valore desiderato e confermare mediante "SET".
- Sul display compare l'impostazione per il sesso, "donna" o "uomo" (fig. 7). Selezionare il sesso mediante il tasto "su" ► o "giù" ◀ e confermare la scelta con "SET".
- Sul display compare ora l'impostazione per il grado di attività e fitness individuale (fig. 8). Selezionare il grado di attività fisica desiderata mediante il tasto "su" ► o "giù" ◀ e confermare il grado di attività fisica desiderato con il tasto "SET".
- I valori così registrati sono visualizzati ancora una volta in successione. La bilancia si spegne quindi automaticamente.

#### Spiegazione dei 5 gradi di attività:

- **Fitness 1:** nessuna attività fisica con relativo sovrappeso
  - **Fitness 2:** lieve attività fisica con relativo sovrappeso
  - **Fitness 3:** poca o nessuna attività fisica (sforzo fisico di 20 min per meno di 2 volte a settimana, per es. passeggiata, lavori leggeri di giardinaggio, esercizi ginnici)
- Inoltre, all'inizio di un programma di allenamento o di dieta sarebbe opportuno selezionare questa modalità. Dopo circa 6-10 settimane è possibile passare al grado di attività successivo.



fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4



fig. 5

– **Fitness 4:** attività fisica media

(sforzo fisico da 2 a 5 volte a settimana, per 20 min alla volta, per es. jogging, bicicletta, tennis ...)

Sarebbe opportuno scegliere questa modalità non appena durante l'allenamento/la dieta si riscontri un miglioramento del benessere generale/ della forma generale. Dopo circa 8–12 settimane di allenamento/dieta è possibile passare al grado di attività successivo.

– **Fitness 5:** attività fisica intensa

(allenamento quotidiano intenso o lavoro fisico, per es.: allenamento intenso alla corsa, lavoratore edile ...) In generale sarebbe necessario disporre per questa modalità un elevato grado di mobilità, resistenza e forza e mantenere questo livello per un periodo di tempo più lungo.



fig. 6



fig. 7

La bilancia dispone di 10 zone di memoria per i dati di base, in cui gli utenti, ad esempio ogni membro della famiglia, possono memorizzare e richiamare le registrazioni personali.

– Innanzitutto occorre premere brevemente con il piede sulla pedana.

– Premere più volte il tasto ► o "giù" ◀ per selezionare la posizione di memoria in cui sono registrati i propri dati personali. Questi vengono visualizzati in sequenza fino a quando non comparirà il valore "0.0" (fig. 2).

– Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi su entrambi gli elettrodi. Verrà innanzitutto rilevato e visualizzato il peso corporeo.

– Restare fermi in piedi sulla bilancia, perché in questo momento avviene l'analisi del grasso e dell'acqua corporei. Ciò può richiedere alcuni secondi.

Importante: non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce, poiché in caso contrario potrebbe venire pregiudicato il corretto funzionamento.

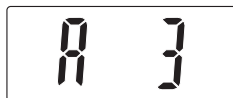


fig. 8



fig. 9



fig. 10

Vengono visualizzati i seguenti dati:

– Grasso corporeo in % (Fig. 9)

– Acqua corporea in % (Fig. 10)

– Muscoli in % (Fig. 11)

– A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.



fig. 11

### 3.4 Consigli per l'uso

Importante per la misurazione della percentuale di grasso/acqua/muscoli!

– La misurazione deve essere eseguita sempre a piedi nudi e preferibilmente con le piante dei piedi leggermente umide. Se le piante dei piedi sono troppo asciutte, la loro conduttività elettrica è insufficiente e si possono registrare risultati imprecisi.

– Durante la pesatura restare immobili.

– In caso di grande sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.

– Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.

La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

– bambini in età inferiore a circa 10 anni;

– persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi;

– persone che assumono farmaci cardiovascolari; persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori;

– persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore rispetto alla norma).



## Valori indicativi per il grasso corporeo

I seguenti valori relativi al grasso corporeo possono servire da riferimento (per maggiori informazioni rivolgersi al proprio medico!).

Negli sportivi è spesso presente un valore inferiore. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori ancora inferiori ai valori orientativi indicati!

### Donne

Età	Ottimo	Buono	Medio	Eccessivo
<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%

### Uomini

Età	Ottimo	Buono	Medio	Eccessivo
<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%

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

Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS 2001), la percentuale dell'acqua nel corpo dovrebbe rientrare nei seguenti limiti:

donne: 50-55%

uomini: 60-65%

bambini: 65-75%

Nelle persone con elevata percentuale di grasso corporeo si riscontra molto spesso una percentuale d'acqua inferiore ai valori orientativi indicati.

Poiché la quantità di muscoli è diversa da un soggetto all'altro non esistono valori indicativi generali.

## 4. Messaggi di errore

Il messaggio "FFFF"/"Err" viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione.

La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore "0.0".

Possibili cause dell'errore	Soluzione
- È stata superata la portata massima di 150 kg.	- Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 150 kg.
- La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
- La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 3% o superiore al 55%).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. - Inumidire leggermente le piante dei piedi.
- La percentuale d'acqua non rientra nei valori misurabili (inferiore al 36% o superiore al 70%).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. - Inumidire leggermente le piante dei piedi.

## TÜRKÇE

### Sayın Müşterimiz,

İmalatımız olan bir ürünü tercih etmenizden dolayı memnuniyetimizi belirtmek isteriz. Adımız, Isı, Ağırlık, Kan Basıncı, Vücut Isısı, Nabız, Yumuşak Terapi, Masaj ve Hava alanlarında ayrıntılı olarak kontrolden geçirilmiş yüksek kaliteli ürünlerin simgesidir. Lütfen bu kullanma talimatını dikkatle okuyup sonraki kullanımlar için saklayınız, diğer kullanıcıların da okumasına olanak tanıyınız ve belirtilen açıklamalara uyunuz.

Dostane tavsiyelerimizle  
Beurer Müessesesi

## 1. Bilinmesi Gerekenler



### Terapi Tartısının Ölçüm Prensipleri

Bu Tartı, B.I.A, Biyoelektrik-Empedans-Analizi'ne göre vücut ağırlığını, vücut suyunu, vücut yağını ve kas payını tespit eder. Burada sözkonusu olan, hissedilmeden, tamamen sakıncasız ve tehlikesi olmayan bir elektrik akımı ile birkaç saniye içerisinde vücut doku oranının tespit edilmesinin sağlanmasıdır. Elektrik direncinin (Empedans) ölçümü ve sabit ve bireysel değerlerin (Yaş, Boy, Cinsiyet, Hareketlilik derecesi) dahil edilerek hesaplanması ile, vücuttaki yağ, su ve kas oranları belirlenebilir. Kas dokusu ve su iyi birer elektriksel iletken özelliği taşırlar ve bu nedenle düşük bir dirence sahiptirler. Bunun tersine, yağ hücrelerinin çok yüksek dirence sahip olmaları nedeniyle elektriği iletmediklerinden, yağ dokusunun iletkenliği düşüktür.



### Doğru tartmak

Birbirine karşılaştırılabilir sonuçlar elde edebilmek için, mümkün olduğunca günün aynı saatlerinde (en iyisi sabahları), tuvalete gittikten sonra, aç karına ve çıplak olarak tartılın. Yalnız uzun vadeli eğilim önemlidir.

Birkaç gün içerisinde kısa sürede gelişen ağırlık (kilo) sapmaları, çoğunlukla yalnız sıvı kaybı nedeniyle: Vücut suyu, yine de sağlıklı olma bakımından önemli bir rol oynamaktadır.

Sonuçların yorumu, aşağıda belirtilenlerin değişimlerine göre belirlenmektedir:

1. Toplam Ağırlık
2. Yağ yüzdesi
3. Su yüzdesi
4. Kas yüzdesi

ve de bu değişimlerin gerçekleştiği süreye bağlıdır. Birkaç gün içerisinde olan hızlı değişimleri, orta vadeli değişimlerden (haftalar dahilinde) ve uzun vadeli değişimlerden (aylar dahilinde) ayırt etmek gerekir. Orta ve uzun vadeli değişimler, yağ ve kas oranlarını DA içerisinde alabilir iken, KISA VADELİ ağırlık (kilo) değişimlerinin neredeyse istisnasız olarak su miktarındaki değişiklik gösterdiği temel kural olarak geçerli olabilir.

- Ağırlıkta, kısa vadeli olarak azalma olur, bununla beraber vücuttaki yağ oranı artar veya aynı kalırsa, o zaman yalnız su kaybetmişsinizdir; örn. bir antrenmandan, saunadan veya sadece hızlı kilo vermekle sınırlı olan bir rejimden sonra.
- Ağırlık orta vadeli olarak artar ve vücuttaki yağ oranı azalır veya aynı kalırsa, bunların aksine o zaman değerli kas kütlesi oluşturmuş olabilirsiniz veya artmış vücut suyu depolanmış olabilir (örn. ilaç alımı neticesinde veya yaşlı insanlarda görülen kalp fonksiyonunun zayıflaması sonucunda).
- Ağırlık ve vücut yağ oranı aynı anda azalır, rejiminiz işlevini yerine getiriyor demektir; yani yağ kütlenizde azalma oluyordur. Diyetinizi, ideal olarak bedensel hareketler, Fitness ve Ağırlık çalışmaları ile desteklemiş olursunuz. Böylece, orta vade de kas oranınızı artırabilirsiniz.

Ve unutmayınız: Bedensel hareket, sağlıklı bir vücutun temelidir.

## ! 2. Önemli Açıklamalar – sonradan kullanım için saklayınız!

**Dikkat:** Bu tartı, tıbbi emplantatı (örn. kalp pili) olan kişilerce kullanılmamalıdır. Aksi takdirde, bunların işlevi etkilenebilir.



### Dikkat – Emniyetiniz için

- Hamilelik süresinde kullanmayınız. Cenin suyu nedeniyle ölçümde sapmalar olabilir.
- Dikkat, tartı üzerine ıslak ayakla çıkmayınız ve nemli terazi yüzeyine basmayınız – Kayma tehlikesi!
- Tartıyı, darbelere, neme, toza, kimyasal maddelere, aşırı ısı değişimlerine ve yakın ısı kaynaklarına (soba, kalorifer) karşı koruyunuz.

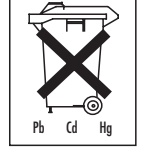
- Onarımlar, yalnız Beurer Müşteri Servisince veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Herhangi bir reklamasyondan önce, yine de ilk olarak pilleri kontrol ediniz ve gerekirse bunları değiştiriniz.
- Tüm tartılar, Avrupa Birliği'nin 2004/108 EC Sayılı Yönergesine ve bunun + eklerine uygundur. Aletlerimizin kullanımları hakkında başka sorularınızın olması halinde, lütfen, satıcınıza veya Beurer Müşteri Servisine başvurunuz.
- Tartı, zaman zaman nemli bir bezle temizlenmelidir. Keskin temizlik maddeleri kullanmayınız ve tartıyı, kesinlikle su altına tutmayınız.
- Tartı, sadece kişisel kullanım amacıyla imal edilmiştir; tıbbi ve ticari amaçla kullanıma uygun değildir.
- Tedavi Tartısında, yaş sınırı 10...100 arasındadır ve boy ayarı ise 100...220 cm'ye (3-03"-7-03") önceden ayarlanabilir. Ağırlık ölçümünde sonuçlar, 100g'lık adımlar (0,2 lb, 1/4Adım)halinde gösterilir. Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranları,%0,1'lik adımlarla gösterilir.
- Tartı, teslim edilmeye hazır durumda iken, "cm" ve "kg" birimlerine göre ayarlıdır. Tartının arkasında bulunan bir şalter yardımıyla ayarı, "inç" ve "libre" (lb/St) birimlerine değiştirebilirsiniz.
- Lütfen aleti, 2002/96 sayılı AT – WEEE'nin (Waste Electrical and Elektronik Equipment – Atık elektrikli ve elektronik donanım) elektro ve elektronik eski aletler yönetmeliği uyarınca ilgili toplama, ayırma veya geri dönüşüm tesislerine veriniz. Konuyla ilgili sorularınız olması halinde, yerel idarelerin ilgili birimlerine müracaat ediniz.



### 3. Çalıştırılması

#### 3.1 Piller

Mevcut ise, pil haznesi kapağının izole bandını çekerek pil yatağı kapağını ve de pil koruma folyesini çıkartınız ve piller kutuplarına göre yerleştiriniz. Tartının, herhangi bir fonksiyon göstermemesi halinde, pillerin tamamını çıkarıp yeniden yerleştiriniz. Tartınız, bir "pil değiştirme göstergesi" ile donatılmıştır. Tartıyı zayıf piller ile çalıştırırca, göstergede "Lo" bildirisi belirir ve tartı otomatik olarak kapanır. Bu durumda, piller yenilenmelidir (3 voltluk lityum pil CR 2032). Kullanılmış ve tamamen boşalmış piller ve aküler, özel olarak işaretlenmiş toplama kaplarına atılarak, özel çöp alım yerlerine veya Elektronik Eşya Tacirlerine verilerke imha edilmelidir. Yasal olarak, pilleri imha etmekle yükümlüsünüz. Uyarı: Aşağıda belirtilen işaretleri zararlı madde içeren pillerde görürsünüz: Pb = Kurşun içeren pil, Cd = Kadmiyum içeren pil, Hg = Civa içeren pil. Tartıyı sağlam düzgün bir zemine koyunuz; konulan yerin sert ve sağlam olması, doğru ölçüm için ön şarttır.



#### 3.2 Yalnız Ağırlığın Tartılması

Ayağınızla bir defa hızlı ve kuvvetlice tartınızın ayak basma yerine dokununuz. Tüm gösterge görüntüleri (Şekil 1) "0.0" (Şekil2), Kendini tarama olarak görüntülenir. Artık tartı, ağırlığınızı tartmaya hazırdır. Tartının üzerine çıkın. Ağırlığınızı eşit bir şekilde iki bacağınıza dağıtarak tartının üzerinde sakin bir şekilde durun. Tartı, hemen tartma işlemine başlar. Bunun hemen ardından tartı sonucu belirir (Şekil 3). Tartı yüzeyinden indiğinizde, tartı kendiliğinden birkaç saniye sonra kapanır.



Şekil 1



Şekil 2



Şekil 3



Şekil 4

#### 3.3 Ağırlığın, vücut yağı, vücut suyu ve kas oranlarının ölçümü ilk önce kişisel parametreler hafızaya kaydedilmelidir:

- Önce kısaca tartının ağırlık konulan yüzeyine "0.0" (Şekil 2) görüntüsü belirne kadar basınız. Sonra "SET" tuşuna basınız. Göstergede şimdi yanıp sönerek ilk hafıza yeri (Şekil 4) görünür. "yukarı" ► veya "aşağı" ◄ tuşlarını kullanarak istenilen hafıza yerini seçiniz ve istenilen hafıza yerini "SET" tuşuyla onaylayınız.
- Artık göstergede yanıp sönerek cm (inç) olarak boy ölçünüz belirir (Şekil 5).
- "yukarı" ► veya "aşağı" ◄ tuşlarına kısa veya uzun süreli basarak istediğiniz değeri ayarlayınız ve "SET" tuşu ile onaylayınız.
- Ekranda yanıp sönerek yıl olarak yaşınız ("age") belirir (Şekil 6). "yukarı" ◄ veya "aşağı" ► tuşlarına kısa veya uzun süreli basarak istediğiniz değeri ayarlayınız ve "SET" tuşu ile onaylayınız.

- Ekranda cinsiyet ayarı "Frau" (Kadın) veya "Mann" (Erkek) belirir (Şekil 7). "yukarı" ► veya "aşağı" ◄ tuşlarına kısa veya uzun süreli basarak istediğiniz değeri ayarlayınız ve "SET" tuşu ile onaylayınız.
- Şimdi ekranda bireysel hareketlilik ve Fitnes dereceniz belirir (Şekil 8). "yukarı" ► veya "aşağı" ◄ tuşlarına kısa veya uzun süreli basarak istediğiniz aktivite derecesini ayarlayınız ve aktivite derecesini "SET" tuşu ile onaylayınız.
- Böylece, ayarlanmış değerler, arka arkaya tekrar belirir. Böylece, kaydedilmiş değerler, arka arkaya tekrar belirir. Tartı, bunların ardından otomatik olarak kapanır.



Şekil 5



Şekil 6

## 5 Aktivite Derecesinin Açıklaması:

- **Fitnes 1:** Aşırı kilo ile aynı anda olmayan bedensel hareketlilik
- **Fitnes 2:** Aşırı kilo ile aynı anda çok az bedensel hareketlilik
- **Fitnes 3:** Hiçbir veya çok az bedensel hareketlilik (Haftada 2 defa 20 dakikadan az bedensel çalışma, örn. gezinti, hafif bahçe işleri, jimnastik hareketleri) Ayrıca, antrenman veya diyet programlarının başlangıcında bu modlar seçilmelidir. Yaklaşık 6-10 hafta sonra bir sonraki aktivite derecesine geçilebilir.
- **Fitnes 4:** Orta derecede bedensel hareketlilik (Haftada 2 defa 20 dakikadan az bedensel çalışma, örn. koşu, bisiklete binme, tenis ...) Antrenman/Diyet sırasında genel sağlık/genel Fitnes durumunda bir iyileşme görülmesi halinde bu seçilmesi gerekir. 8-12 hafta süren Antrenman/Diyet sonrasında bir sonraki aktivite derecesine geçilmelidir.
- **Fitnes 5:** Yoğun bedensel aktivite. (Her gün yoğun antrenman veya bedensel çalışma, örn. Yoğun koşu antrenmanı, inşaat işi ...) Bu mod için, yüksek bir hareketlilik, dayanıklılık ve kuvvete hepsi bir arada sahip olmanız gerekir ve bu aşamada uzun bir süre devam etmeniz gerekir.



Şekil 7



Şekil 8



Şekil 9

Tartı, örn. her bir aile bireyi olabilen kullanıcının kişisel ayarlarını kaydedilmesi ve bunları tekrar çağırabilmesi için 10 adet temel verileri hafızaya kaydetme yerine sahiptir.

- Tartının üzerine çıkma yüzeyine önce kısaca basınız.
- ► veya "aşağı" ◄ (kullanıcı) tuşuna defalarca basarak kişisel temel bilgilerinizin kaydedildiği hafıza yerini seçiniz. Bunlar arka arkaya, "0.0" (Şekil 2) belirene dek görünecektir. Çıplak ayakla tartının üzerine çıkınız ve her iki elektrotların üzerinde durduğunuzdan emin olunuz. Önce vücut ağırlığınız tespit edilecek ve belirecektir.
- Kıpırdamadan terazinin üzerinde durunuz, çünkü vücut yağı ve vücut suyu analizi yapılacaktır. Bu işlem birkaç saniye sürebilir. Dikkat: Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru olarak gerçekleşmeyebilir.



Şekil 10



Şekil 11

Aşağıdaki veriler gösterilir:

- Vücut yağ oranı, % olarak (Fig. 9)
- Su oranı, % olarak (Fig. 10)
- Kas oranı, % olarak (Fig. 11)
- Artık bundan sonra, ölçülmüş olan tüm değerler sadece bir kez daha arka arkaya gösterilir bundan sonra ise tartı kendiliğinden kapanır.

### 3.4 Kullanım için öneriler

Vücut yağının, vücut suyunun ve kas oranlarının belirlenmesinde şunlar önemlidir:

- Ölçüm, sadece yalınayak ve amaca uygun olarak hafifçe nemlendirilmiş ayak tabanlarıyla yapılmalıdır. Kuru ayak tabanlarının iletkenlik özelliği az olduğundan, tamamen kuru ayak tabanları tatmin edici olmayan sonuçlara yol açabilir.
- Ölçme sırasında kıpırdamayınız.
- Alışılmadık yorucu bedensel çalışmadan sonra birkaç saat bekleyiniz.
- Ayağa kalktıktan sonra yaklaşık 15 dakika bekleyiniz ki, vücudunuzdaki su dağılabilin.

Aşağıdaki durumlarda tespitlerin güvenilirliği yoktur:

- 10 yaşın altındaki çocuklarda.
- Ateşi olan, diyaliz tedavisi gören, ödem belirtileri olan veya kemik erimesi olan şahıslarda,
- Kardiyovasküler ilaç alan şahıslarda. Damar genişleten veya damar daraltan ilaçlar kullanan şahıslarda.
- Bacaklarında boylarıyla ilgili mühim derecede anatomik farklılıkları olan kişilerde (Bacak uzunluğu önemli derecede kısa veya uzun ise).

### Beden yapı oranları ortalama değerleri

Aşağıdaki belirtilen vücut yaği değerleri size bir ipucu verirler (daha fazla bilgi için lütfen doktorunuza başvurunuz!).

Sporcularda çoğunlukla daha düşük bir değer tespit edilir. Uygulanan spor türüne, antrenman yoğunluğuna ve bedensel yapıya göre, öngörülen değerlerin altında kalan değerlere ulaşılabilir!

#### Bayanlar

#### Erkekler

Yaş	Çok iyi	İyi	Orta	Zayıf	Yaş	Çok iyi	İyi	Orta	Zayıf
<19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%	<19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%	20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%	30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%	40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
>50	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%	>50	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

"Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999" adlı yayından alınmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO 2001) beyanına göre, vücut suyu oranının aşağıda sıralanan alanlarda olması gerekir:

Bayanlar: %50-55

Erkekler: %60-65

Çocuklar: %65-75

Vücut yağ oranı yüksek olan kişilerde, vücut su oranının yukarıda belirtilen değerlerin altında tespit edilmesi ile sıkça karşılaşılır.

Kas oranı bireysel olarak değişkenlik gösterdiğinden, bunun için genel geçerliliği olan belirlenmiş ön değerler yoktur.

## 4. Hatalı ölçüm

Tartı, tartma işleminde bir hata saptadığında "FFFF"/"Err" göstergesi belirir.

Göstergede "0.0" belirmeden tartı üzerine çıkmanız halinde tartı doğru çalışmaz.

Olası Hata Nedenleri:	Giderme:
- Maksimum 150 kg taşıma kapasitesi aşıldı.	- Sadece müsaadeli maksimum ağırlığı tartın.
- Elektrotlar ile ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örn. ayaktaki aşırı nasırlardan dolayı).	- Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. Gerekğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasırları giderin.
- Yağ oranı tartılabilir kesim dışında kalıyor (%3 ten küçük veya %55 den büyük).	- Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. - Gerekğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.
- Su oranı ölçülebilen alanın dışındadır (%36 ten küçük veya %70 ten büyük).	- Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. - Gerekğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.

## Многоуважаемый покупатель!

Мы рады тому, что Вы выбрали товар из нашего ассортимента. Изделия нашей компании являются гарантией изделий высочайшего качества, используемых для измерения веса, артериального давления, температуры тела, частоты пульса, в области мягкой терапии и массажа. Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования, дайте ее прочитать и другим пользователям и строго соблюдайте приведенные в ней указания.

С дружескими пожеланиями сотрудники компании Beurer

## 1. Важная информация



### Принцип измерения, используемый диагностическими весами

Эти весы измеряют вес тела, составляющую воды, составляющую жировой ткани и составляющую мышечной массы по принципу В.І.А., анализа биоэлектрического сопротивления. При этом определение составляющих содержания различных тканей происходит в течение всего нескольких секунд с помощью не ощущаемого человеком, не вызывающего опасений и безвредного электрического тока. Посредством измерения электрического сопротивления и использования постоянных и индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) можно определить составляющие жировой ткани, воды и мышечной массы человеческого тела.

Мышечная ткань и вода имеют хорошую электропроводность, то есть незначительное сопротивление. В отличие от них, жировая ткань имеет низкую электропроводность, так как клетки жировой ткани из-за очень высокого сопротивления практически не пропускают электрический ток.



### Правильное взвешивание

По возможности, измеряйте свой вес в одно и то же время суток (лучше всего по утрам), после посещения туалета, натощак и без одежды, чтобы получать сопоставимые результаты.

В счет идет только долговременная тенденция.

Кратковременные изменения веса в течение нескольких дней чаще всего вызываются лишь потерей жидкости: Но вода в организме играет важнейшую роль для здоровья и хорошего самочувствия.

Интерпретация результатов зависит от изменений:

1. общего веса
2. процентного содержания жировой ткани
3. процентного содержания воды
4. процентного содержания мышечной ткани,

а также от отрезка времени, за которое эти изменения происходят. Быстрые изменения в течение нескольких дней следует отличать от среднесрочных (в течение нескольких недель) и долгосрочных изменений (несколько месяцев). Основным правилом может считаться, что КРАТКОВРЕМЕННЫЕ изменения веса почти всегда представляют собой изменения содержания воды, в то время как средне- и долгосрочные изменения ТАКЖЕ могут касаться содержания жировой и мышечной ткани.

- Если вес снижается в течение короткого времени, но составляющая жировой ткани растет или остается неизменной, это означает, что Вы потеряли лишь воду – например, после тренировки, посещения сауны либо диеты, направленной лишь на быструю потерю веса.
- Если происходит среднесрочное увеличение веса, составляющая жировой ткани падает или остается неизменной, то, вероятно, что Вы нарастили ценную мышечную массу либо же происходит повышенное накопление воды в организме (например, из-за приема медикаментов или ослабления сердечной функции у пожилых людей).



- Если вес и составляющая жировой ткани уменьшаются одновременно – Ваша диета эффективна, и Вы теряете жировую ткань. В идеальном случае Вы поддерживаете диету физическими нагрузками, фитнесом или занятием спортом.  
Тем самым Вы можете достичь среднесрочного роста составляющей мышечной ткани.  
И не забудьте: физические нагрузки являются основой здорового тела.

## ! 2. Важные указания – хранить для последующего использования!

**Внимание!** Запрещается пользоваться весами лицам с медицинскими имплантатами (например, со стимулятором ритма сердца). В противном случае может нарушаться их работа.



### **Осторожно! В целях Вашей безопасности!**

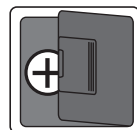
- Не использовать во время беременности. Наличие околоплодных вод может приводить к неточности измерений.
- Внимание! Не становитесь мокрыми ногами на весы! Не становитесь на весы, если их поверхность мокрая! Вы можете подскользнуться!
- Не подвергать весы воздействию ударов, влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близко расположенных источников тепла (печек, радиаторов отопления).
- Ремонт разрешается выполнять только службе технического обеспечения фирмы Weigher или авторизованным торговым организациям. Но перед любыми рекламациями вначале проверьте батарейки и, при необходимости, замените их.
- Все весы соответствуют требованиям нормативного акта ЕЭС 2004/108/ЕС + и дополнениям к нему. При возникновении вопросов по пользованию устройством обратитесь в Вашу торговую организацию или службу технического обеспечения.
- Периодически рекомендуется протирать прибор влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие средства и не ни в коем случае не ставьте прибор под струю воды.
- Прибор предназначен только для персонального использования. Он не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- В диагностических весах можно предварительно настроить возраст в диапазоне 10...100 лет и рост в диапазоне 100...220 см (3'03"–7'03"). Предельно допустимая нагрузка на весы составляет 150 кг (330 lb, 24 St). Результаты измерения веса указываются с шагом 100 г (0,2 lb, 1/4 St). Результаты измерений составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы указываются с шагом 0,1%.
- В состоянии при поставке весы настроены на единицы измерения «см» и «кг». На задней стороне весов находится переключатель, которым Вы можете выполнить переключение на «дюймы», «фунты» и «стойн» (lb, St).
- Утилизация прибора должна осуществляться в соответствии требованиями директивы 2002/96/ЕС «Старые электроприборы и электрооборудование» (WEEE, Waste Electrical and Elektronik Equipment). Для получения необходимых сведений обращайтесь в соответствующий орган местного самоуправления.



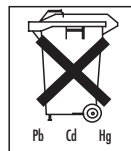
## 3. Ввод в эксплуатацию

### 3.1 Батарейки

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батареек». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение „Lo“, и весы автоматически выключаются. В этом случае необходимо заменить батарейку (1 литиевые батарейки, 3



В, тип CR2032). Использованные, полностью разряженные батарейки и аккумуляторы утилизировать в особо обозначенные сборники, сдать их в приемные пункты или специализированные магазины. Закон требует от Вас утилизации батареек. Примечание: Эти символы Вы найдете на батарейках, содержащих вредные вещества: Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.



Установите весы на прочный, ровный пол; прочное напольное покрытие является условием точных измерений.

### 3.2 Только измерение веса

Быстро и сильно нажмите одной ногой на платформу весов. В качестве самотестирования появляется полная индикация дисплея (рис.1), затем показывается „0.0“ (рис. 2).

Итак, весы готовы к измерению веса. Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Сразу же после этого указывается полученный результат. (Рис. 3) После того, как Вы сойдете с платформы, весы отключаются через несколько секунд.



рис. 1



рис. 2



рис. 3

### 3.3 Измерение веса, составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы

Вначале необходимо ввести в память ряд персональных параметров;

- Сперва встаньте на платформу и дождитесь, пока появится индикация „0,0“ (рис. 2). Затем нажмите кнопку „SET“. После этого на дисплее появляется мигающая первая ячейка памяти (рис. 4). Выберите требуемую ячейку памяти, нажимая кнопку «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀, и рис.3 подтвердите выбор ячейки памяти нажатием кнопки „SET“.
- Теперь появляется мигающая индикация роста в см (inch) (рис. 5). Путем короткого или длинного нажатия кнопок «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀ установите требуемое значение и подтвердите ввод нажатием кнопки „SET“.
- Появляется мигающая индикация возраста („Age“) в годах (рис. 6). Путем короткого или длинного нажатия кнопок «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀ установите требуемое значение и подтвердите ввод нажатием кнопки „SET“.
- На дисплее появляется настройка пола „женщина“ или „мужчина“ (рис. 7). Выберите пол, нажимая кнопку «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀, и подтвердите выбор нажатием кнопки „SET“.
- На дисплее появляется настройка персонального уровня нагрузок и фитнеса (рис. 8). Выберите требуемый уровень нагрузок, нажимая кнопку «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀, и подтвердите выбор уровня нагрузок нажатием кнопки „SET“.
- Установленные таким образом значения еще раз показываются одно за другим.

После этого весы автоматически отключаются.



рис. 4



рис. 5



рис. 6

### Разъяснения к 5 уровням нагрузок:

- **Фитнес 1:** отсутствие физических нагрузок с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 2:** незначительные физические нагрузки с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 3:** отсутствие физических нагрузок или незначительные физические нагрузки (менее 2 раз в неделю физические нагрузки длительностью 20 минут, например, прогулки, легкая работа в саду, гимнастические упражнения). Кроме того, этот режим должен быть выбран перед началом тренировки или диеты. Приблизительно через 6–10 недель можно перейти на следующий уровень нагрузок.



рис. 7



– **Фитнес 4:** средние физические нагрузки (физические нагрузки 2–5 раз в неделю, по 20 минут, например, бег трусцой, езда на велосипеде, теннис ...). Этот режим рекомендуется выбирать, как только во время тренировок/диеты можно констатировать улучшение общего хорошего самочувствия. Через 8–12 недель продолжения тренировок/диеты можно перейти на следующий уровень нагрузок.



рис. 8

– **Фитнес 5:** интенсивные физические нагрузки (ежедневные интенсивные тренировки или физический труд, например, интенсивные тренировки по бегу, строительные работы...). Для установления этого режима Вы должны обладать высокой степенью подвижности, выносливости и силы и поддерживать этот уровень на протяжении длительного времени.



рис. 9

Весы имеют 10 ячеек памяти для базовых данных, на которых можно сохранять и многократно вызывать персональные настройки пользователей, например, каждого члена семьи.

– Вначале встаньте на короткое время на платформу.  
– Путем многократного нажатия кнопки ► или «Уменьшить» ◀ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“ (рис. 2).

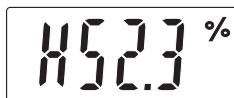


рис. 10

– Встаньте босыми ногами на весы и убедитесь в том, что Вы стоите на обоих электродах. Вначале определяется и показывается Ваш вес.  
– Оставайтесь спокойно стоять на весах, теперь проводится анализ составляющей жировой ткани и воды. Этот процесс может длиться несколько секунд.



рис. 11

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

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- процентное содержание жировой ткани, в % (рис. 9)
- процентное содержание воды, в % (рис. 10)
- процентное содержание мышечной ткани, в % (рис. 11)
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.

### 3.4 Советы по использованию

Важно учитывать при определении составляющей жировой ткани/воды/мышечной массы:

- Измерение должно проводиться только босиком; подошвы стоп можно слегка смочить. Абсолютно сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, так как они имеют слишком низкую проводимость.
- Во время процесса измерения стойте неподвижно.
- После необычных физических нагрузок подождите несколько часов.
- После того, как Вы встали утром с постели, подождите около 15 минут, чтобы имеющаяся в теле вода могла равномерно распределиться.

Результаты измерений неверные:

- у детей младше 10 лет;
- лиц с высокой температурой, лечащихся диализом, склонных к отекам или больных остеопорозом;
- лиц, принимающих лекарства против заболеваний сердечно-сосудистой системы; лиц, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие средства;
- лиц со значительными анатомическими отклонениями ног относительного общего роста (длина ног значительно уменьшена или увеличена).

## Ориентировочные значения составляющей жировой ткани

Приведенные ниже значения составляющей жировой ткани представляют собой лишь ориентировочные величины (за дальнейшей информацией обратитесь к врачу!).

У спортсменов часто бывает более низкое значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и физической конституции могут быть достигнуты значения, которые значительно меньше указанных ориентировочных значений.

### Женщины

Возраст	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<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%

### Мужчины

Возраст	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<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%

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

По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO 2001) составляющая воды в организме должна находиться в следующих диапазонах!

Женщины: 50–55%

Мужчины: 60–65%

Дети: 65–75%

У лиц с высокой составляющей жировой ткани часто имеется составляющая воды, ниже указанных ориентировочных значений.

Так как составляющая мышечной ткани очень индивидуальна, то общих ориентировочных значений не существует.

## 4. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение "FFFF"/"Err".

Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация „0,0“, весы не функционируют должным образом.

Возможные причины неполадок:	Устранение:
– Был превышен макс. допустимый вес 150 кг.	– Не превышать макс. допустимый вес.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 3% или больше 55%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.
– Составляющая воды лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 36% или больше 70%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.

## 5. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 36 месяцев со дня продажи через розничную сеть .

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроснашивающиеся части (в том числе батарейки )
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

бытовые весы на батарейках или механические – сертификации не подлежат.

Письмо РОСТЕСТ-МОСКВА от 20.05.2005 №220-21/120

Срок эксплуатации изделия : от 3 до 5 лет

Фирма изготовитель : Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218  
89077-УЛМ, Германия

Сервисный центр: 109451 г. Москва , ул. Перерва , 62, корп.2  
Тел(факс) 495—658 54 90



Дата продажи \_\_\_\_\_ Подпись продавца \_\_\_\_\_

Штамп магазина \_\_\_\_\_

Подпись покупателя \_\_\_\_\_

## POLSKI

### Szanowni Klienci,

bardzo dziękujemy za wybór jednego z naszych wyrobów. Nazwa naszej firmy oznacza wysokiej jakości wyroby, dokładnie sprawdzone w zakresie zastosowań w obszarach nagrzewania, pomiarów masy ciała, ciśnienia krwi, temperatury ciała, tętna, łagodnej terapii, masażu i powietrza.

Prosimy o dokładne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi oraz o zatrzymanie jej do późniejszego użytku, udostępniając ją innym użytkownikom oraz przestrzegając zawartych w niej informacji.

Z poważaniem,  
Zespół firmy Beurer

## 1. Istotne informacje



### Zasada pomiaru wagi diagnostycznej

Opisywana w niniejszej instrukcji waga określa masę ciała, zawartość wody i procent tkanki mięśniowej w organizmie, zgodnie z zasadą analizy impedancji bioelektrycznej (BIA). W ramach tego procesu, przepływ niewyczuwalnego, całkowicie bezpiecznego i nieszkodliwego prądu elektrycznego pozwala określić proporcje tkanek ciała w ciągu sekund. Pomiar oporności elektrycznej (impedancji) przy uwzględnieniu stałych i/lub wartości indywidualnych (wiek, wzrost, płeć, poziom aktywności) umożliwia określenie procentu tkanki tłuszczowej, wody i tkanki mięśniowej w organizmie. Zarówno tkanka mięśniowa jak i woda charakteryzują się dobrym przewodnictwem elektrycznym i stąd niską opornością. Z drugiej strony, tkanka tłuszczowa ma niską przewodność dla prądu elektrycznego ze względu na wysoką oporność komórek tłuszczowych.



### Prawidłowe ważenie

Jeżeli jest to możliwe, należy ważyć się zawsze o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po skorzystaniu z toalety, na czczo i bez odzieży, aby uzyskać porównywalne wyniki.

Jedynie długoterminowe tendencje kształtowania się masy ciała mają znaczenie diagnostyczne.

Krótkoterminowe wahnięcia masy ciała, zachodzące w ciągu kilku dni, są zwykle powodowane utratą płynów. Jednakże, zawartość wody w organizmie odgrywa istotną rolę dla ogólnego samopoczucia. Interpretacja wyników zależy od zmian zachodzących w:



1. całkowitej masie ciała
2. procencie tkanki tłuszczowej
3. procencie wody w organizmie
4. procencie tkanki mięśniowej

a także od długości czasu, w którym zmiany te zachodzą. Należy odróżnić gwałtowne zmiany, zachodzące w przeciągu kilku dni, od zmian średniookresowych (zachodzących w ciągu kilku tygodni) i zmian długookresowych (trwających miesiące). Zasadniczo, KRÓTKOOKRESOWE zmiany masy ciała prawie wyłącznie dotyczą zmian w zawartości wody, podczas gdy zmiany średnio- i długookresowe mogą RÓWNIEŻ dotyczyć zmian w procencie tkanki tłuszczowej i tkanki mięśniowej.

- W przypadku wystąpienia krótkookresowego spadku masy ciała, przy którym procent tkanki tłuszczowej wzrasta lub pozostaje na tym samym poziomie, oznacza to jedynie utratę wody, np. po intensywnych ćwiczeniach, pójściu do sauny lub wskutek specjalnej diety, mającej na celu wywołanie gwałtownego spadku masy ciała.
- W przypadku wystąpienia średniookresowego wzrostu masy ciała, przy spadku ilości tkanki tłuszczowej lub jej pozostaniu na tym samym poziomie, przyczyną może być zbudowanie dodatkowej tkanki mięśniowej lub zatrzymywanie większej ilości wody w organizmie (np. w wyniku przyjmowania leków lub gorszej czynności mięśnia sercowego u ludzi w starszym wieku).
- Jeżeli nastąpi jednoczesny spadek masy ciała i obniżenie procentu tkanki tłuszczowej, oznacza to skuteczne oddziaływanie diety, wpływające na zmniejszanie się tkanki tłuszczowej. Sytuacją idealną jest wsparcie diety ćwiczeniami fizycznymi, korzystaniem z ośrodków 'fitness' lub siłowni. Takie postępowanie może skutkować średniookresowym wzrostem procentu tkanki mięśniowej w organizmie.

Należy przy tym pamiętać, że ćwiczenia fizyczne są podstawą dla zdrowia organizmu.

## 2. Istotne uwagi – należy zachować do późniejszego wykorzystania

**Uwaga: Waga ta nie może być stosowana przez osoby z implantami medycznymi (np. z rozrusznikami serca), ponieważ może zakłócić ich działanie.**



### Uwaga – dla zachowania bezpieczeństwa

- Nie należy stosować wagi w czasie ciąży. Płyn owodniowy może stać się przyczyną niedokładnych pomiarów.
- Uwaga! Nie należy wchodzić na wagę mokrymi stopami lub kiedy powierzchnia wagi jest mokra – niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!
- Należy zabezpieczyć wagę przed uderzeniami, wilgocią, zapyleniem, wpływem środków chemicznych, znacznymi wahaniami temperatury, a także trzymać ją z dala od źródeł ciepła (piecyków, kaloryferów).
- Naprawy wagi mogą być przeprowadzane wyłącznie przez Biuro Obsługi Klientów firmy Beurer lub przez autoryzowanych dealerów. Jednakże, przed zgłoszeniem ew. usterki, należy zawsze sprawdzić stan baterii i wymienić je na nowe, jeżeli zajdzie taka potrzeba.
- Wszystkie wagi są zgodne z Dyrektywą WE 2004/108/CE z załącznikami. Jeżeli będą Państwo mieli dalsze zapytania odnośnie stosowania naszych wyrobów, prosimy o kontakt z lokalnym dealerem lub Biurem Obsługi Klientów firmy Beurer.
- Wagę należy od czasu do czasu przecierać wilgotną tkaniną. Nie należy stosować żrących środków czyszczących ani zanurzać wagi w wodzie.
- Prezentowane tu urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do prywatnego użytku z wyłączeniem celów medycznych lub komercyjnych.
- Waga diagnostyczna może być ustawiona dla przedziału wiekowego od 10 do 100 lat i wzrostu od 100 do 220 cm. Maksymalna nośność wagi wynosi 150 kg. Wartość pomiaru masy ciała jest wyświetlana w przyrostach co 100 g. Wyniki pomiarów tkanki tłuszczowej, zawartości wody w organizmie i procent tkanki tłuszczowej są wyświetlane w przyrostach co 0,1%.

- Przy dostawie, waga jest ustawiona w „cm” i „kg”. Znajdujący się z tyłu wagi przełącznik umożliwi przejście na „cale”, „funt” i „kamień” (lb, St.).
- Urządzenie należy utylizować zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym zużytych urządzeń elektrycznych i elektrycznych 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Przy zapytaniach prosimy zwracać się do urzędów odpowiedzialnych za utylizację.

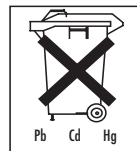
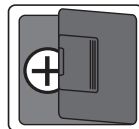


### 3. Uruchomienie

#### 3.1 Baterie

Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczającą baterię, a następnie założyć ją zgodnie z biegunowością do komory na baterie. Jeżeli waga nie pracuje, należy wyjąć baterię całkowicie i założyć ją znowu. Waga posiada wskaźnik sygnalizujący konieczność wymiany baterii. W czasie stosowania wagi przy zbyt słabej baterii, na wyświetlaczu pojawia się napis „Lo” i waga zostaje automatycznie wyłączona. W tym przypadku baterię należy wymienić (bateria litowa o napięciu 3 V, typ CR2032). Zużyte, całkowicie wyładowane baterie, zarówno zwykłe jak i z możliwością doładowania, należy wyrzucać do specjalnie oznaczonych pojemników na odpady, zanosić do punktów zbiórki odpadów toksycznych lub zwracać w punktach sprzedaży detalicznej wyrobów elektrycznych. Właściwe usuwanie zużytych baterii jest wynikającym z przepisów prawnych obowiązkiem.

Uwaga! Baterie zawierające środki toksyczne są oznaczone następującymi symbolami: Pb = zawiera ołów, Cd = zawiera kadm, Hg = zawiera rtęć. Wagę należy stawiać na solidnym, płaskim podłożu; solidne pokrycie podłogowe stanowi podstawowe wymaganie dla uzyskania właściwych pomiarów.



#### 3.2 Pomiar wyłącznie masy ciała

Należy szybko i pewnie dotknąć stopą powierzchni wagi. Całkowity odczyt (Rys. 1) pojawi się jako „0,0” (Rys. 2) oznaczający test samokontrolny wagi (technologia dotykowa).

Obecnie waga jest gotowa do przeprowadzenia pomiaru masy ciała. Należy stanąć na wadze bez poruszania się i rozłożyć równo masę ciała na obie nogi. Waga natychmiast rozpocznie pomiar masy ciała. W chwili uzyskania pomiaru masy ciała, jej wartość jest krótko wyświetlana na wyświetlaczu (Rys. 3). Po zejściu z wagi, następuje jej automatyczne wyłączenie się.

#### 3.3 Pomiary masy ciała, tkanki tłuszczowej, zawartości wody w organizmie i zawartości procentowej tkanki mięśniowej.

Najpierw należy wprowadzić do pamięci parametry osobowe.

- Należy na krótko wejść na wagę i odczekać aż na wyświetlaczu pojawi się „0,0” (Rys. 2). Następnie należy wcisnąć klawisz „SET”. Na wyświetlaczu pojawi się pierwsze wstępne ustawienie pamięci (Rys. 4). Należy wybrać żądane ustawienie wstępne poprzez wciskanie przycisków „up” ► lub „down”, ◀ potwierdzając wybrane ustawienie wciśnięciem klawisza „SET”.
- Obecnie na wyświetlaczu pojawi się wzrost w cm (calach) (Rys. 5). Należy wprowadzić wzrost poprzez krótkotrwałe wciskanie lub przyciskanie przycisków „up” ► lub „down” ◀ i potwierdzenie dokonanego wyboru wciśnięciem „SET”.
- Na wyświetlaczu pojawi się wiek („Age”) w latach (Rys. 6). Należy ustawić właściwą wartość poprzez krótkotrwałe wciskanie lub przyciskanie przycisków „up” ► lub „down” ◀ i potwierdzenie dokonanego wyboru wciśnięciem „SET”.
- Na wyświetlaczu pojawia się określenie płci: kobieta lub mężczyzna (Rys. 7). Dokonać wyboru płci poprzez wciśnięcie przycisku „up” ► lub „down” ◀ i potwierdzić wybór wciskając „SET”.
- Obecnie na wyświetlaczu pojawi się ustawienie indywidualnego poziomu aktywności lub sprawności fizycznej (Rys. 8). Należy wprowadzić właściwy poziom aktywności fizycznej, wciskając przyciski „up” ► lub „down” ◀ i potwierdzając dokonywany wybór wciśnięciem przycisku „SET”.



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4

- Wprowadzone wartości zostaną teraz wyświetlone po kolei.
- Błędne pomiary oznaczone symbolem „Err” nie są zapamiętywane.

### Objaśnienie 5 poziomów aktywności:

- **Sprawność fizyczna 1:** brak aktywności fizycznej przy nadwadze
- **Sprawność fizyczna 2:** niewielka aktywność fizyczna przy nadwadze
- **Sprawność fizyczna 3:** brak lub niewielka aktywność fizyczna (mniej niż 20 minut wysiłku fizycznego dwa razy w tygodniu, np. pójsię na spacer, lekkie prace w ogrodzie, ćwiczenia gimnastyczne). Poziom ten należy również wybrać przed rozpoczęciem treningu lub programu dietetycznego. Po upływie ok. 6-10 tygodni można dokonać przełączenia na następny poziom aktywności.
- **Sprawność fizyczna 4:** umiarkowana aktywność fizyczna (20 minut ćwiczeń fizycznych 2-5 razy w tygodniu, np. jogging, jazda na rowerze, tenis, itd.)  
Poziom ten należy wybrać tuż po odnotowaniu ogólnej poprawy ogólnego samopoczucia/sprawności fizycznej czasie realizacji programu ćwiczeń sportowych/diety. Po 8-12 tygodniach ciągłych ćwiczeń/diety, można przejść na kolejny poziom aktywności.
- **Sprawność fizyczna 5:** intensywna aktywność fizyczna (codzienny intensywny trening lub praca fizyczna, np. intensywne biegi, prace budowlane, itd.). Temu poziomowi aktywności fizycznej powinien odpowiadać ogólny wysoki poziom ruchliwości, wytrzymałości, siły, który powinien być utrzymany przez dłuższy okres czasu.

Waga jest wyposażona w 10 wstępnych ustawień pamięci, dzięki czemu większa liczba użytkowników, np. członków rodziny, może wprowadzać i zmieniać swoje osobiste ustawienia w dowolnym czasie.

- Należy na krótko stanąć na wadze.
- Wybrać ustawienie pamięci z dotyczącymi naszej osoby danymi, wciskając kilkakrotnie przycisk P lub „down” O (użytkownik). Dane są wyświetlane po kolei aż do pojawienia się na wyświetlaczu wartości „0,0” (Rys. 2).
- Należy wejść na wagę na boso i stanąć dokładnie na obu elektrodach. Najpierw zostanie wykonany i wyświetlony pomiar masy ciała.
- Pozostać na wadze w postawie stojącej; obecnie następuje analiza zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie. Może to potrwać kilka sekund.

Uwaga: w czasie pomiaru, stopy, nogi, łydki ani uda nie mogą się stykać ze sobą ponieważ ma to wpływ na dokładność wyników.

Wyświetlone zostaną następujące dane:

- Udział tkanki tłuszczowej, w % (Symbol 9)
- Udział wody, w % (Symbol 10)
- Udział mięśni, w % (Symbol 11)
- Na zakończenie, zostają wyświetlone po kolei wszystkie pomierzone wartości, po czym waga wyłącza się automatycznie.

### 3.4 Wskazówki istotne przy stosowaniu wagi

Informacje istotne przy pomiarach zawartości procentowej tkanki tłuszczowej / wody / tkanki mięśniowej:

- Pomiar w/w parametrów może być wykonywany wyłącznie na boso, przy czym pomocne jest lekkie zwilżenie podeszw stóp. Całkowicie suche podeszwy stóp mogą dawać niewystarczające wyniki ze względu na niedostateczne przewodzenie.
- Podczas pomiaru należy stać spokojnie.
- Po wyjątkowo ciężkim wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin (6-8).
- Po wyjściu z łóżka należy odczekać ok. 15 minut, aby dać czas na odpowiednie rozmieszczenie się wody w organizmie.



Rys. 5



Rys. 6



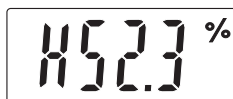
Rys. 7



Rys. 8



Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11

Pomiary tych parametrów za pomocą niniejszej wagi nie są wiarygodne dla:

- dzieci poniżej 10 roku życia;
- osób z gorączką, dializowanych oraz z objawami obrzęków lub osteoporozy;
- osób przyjmujących leki na choroby krążenia, leki powodujące rozszerzanie lub zwężanie naczyń krwionośnych;
- osób z zasadniczymi wadami anatomicznymi, dotyczącymi długości kończyn dolnych w stosunku do długości reszty ciała (nogi znacząco krótsze lub dłuższe niż zwykle).

### Wartości odniesienia dla udziału tkanki tłuszczowej w organizmie.

Podane poniżej poziomy tkanki tłuszczowej stanowią wytyczne odniesienia (bliższych informacji w tym zakresie udzieli lekarz POZ!). Niższe poziomy tkanki tłuszczowej są zwykle obserwowane u osób umiędzonych (atletów). Zależnie od dyscypliny sportowej, intensywności treningowej i fizycznej budowy ciała człowieka, możliwe jest uzyskiwanie poziomów nawet poniżej podanych tu wartości odniesienia.

#### Kobiety

Wiek	Bardzo dobry	Dobry	Przeciętny	Zły
<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%

#### Mężczyźni

Wiek	Bardzo dobry	Dobry	Przeciętny	Zły
<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%

W oparciu o: „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, wyd. 1, Copyright 1999”

Zgodnie z Światową Organizacją Zdrowia, (WHO 2001), procentowa zawartość wody powinna się zamknąć w następujących przedziałach:

kobiety: 50–55%

mężczyźni: 60–65%

dzieci: 65–75%

U osób z wysoką zawartością tkanki tłuszczowej, procentowa zawartość wody znajduje się często poniżej podanych wytycznych wartości odniesienia.

Ponieważ procent tkanki tłuszczowej w organizmie jest indywidualny dla każdego człowieka, brak jest w tym przypadku ogólnych wartości odniesienia.

## 4. Niewłaściwe pomiary

Jeżeli waga wykryje jakiś błąd w czasie realizowanego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się "FFFF"/"Err" (błąd).

Wejście na wagę przed pojawieniem się na wyświetlaczu „0,0”, spowoduje wadliwe funkcjonowanie urządzenia.

Możliwe przyczyny usterek:	Czynności korygujące:
- Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 150 kg (33 funtów)	- Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia.
- Za wysoki jest opór elektryczny między elektrodami i podeszwami stóp (np. w przypadku zrogowaciałej skóry)	- Powtórzyć badanie na boso. Jeżeli trzeba, należy nieco zmoczyć podeszwy stóp. Jeżeli to konieczne, usunąć zrogowacenia ze skóry podeszw stóp
- Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru (mniej niż 3% lub powyżej 55%).	- Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. - Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.
- Zawartość procentowa wody wykracza poza zakres pomiaru (poniżej 36% lub powyżej 70%)	- Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. - Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.

