

beurer

BF 20



(NL) Personenweegschaal met
extra functies

Gebruiksaanwijzing

(P) Balança de diagnóstico
Instruções de utilização

(GR) Διαγνωστική ζυγαριά
Οδηγίες χρήσεως

(DK) Diagnosevægt
Betjeningsvejledning

(S) Diagnosvåg
Brugsanvisning

(N) Diagnosevekt
Bruksveiledning

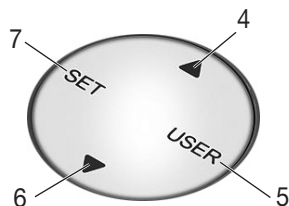
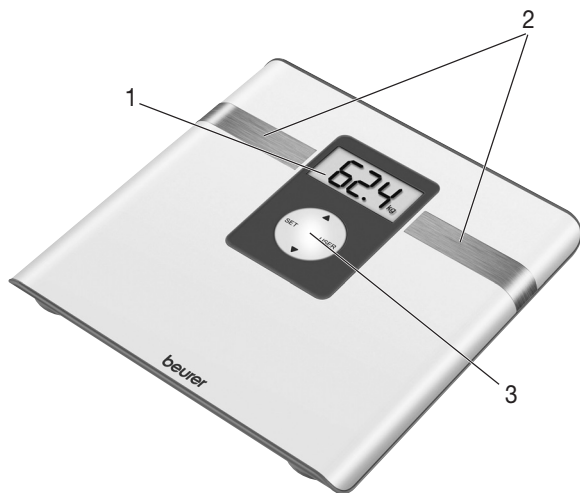
(FIN) Diañoosivaaka
Käyttöohje

(CZ) Diagnostická váha
Návod k použití

(SK) Diagnostické váhy
Návod na obsluhu

(SLO) Diagnostična tehtnica
Navodila za uporabo

(H) Diagnosztikai mérleg
Használati utasítás



(NL) Netherlands

1. Display
2. Elektroden
3. Comforttoets
4. Omhoog-knop
5. Gebruikerstoets
6. Omlaag-knop
7. SET-knop

(DK) Dansk

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

(FIN) Suomi

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

(SLO) Slovensko

1. Zaslon
2. Elektrode
3. Tipka „Komfort“
4. Tipka „navzgor“
5. Tipka „Uporabniška“
6. Tipka „navzdol“
7. Tipka „Set“

(P) Portugues

1. Mostrador
2. Eléctrodos
3. Tecla „conforto“
4. Tecla „para cima“
5. Tecla „de utilizador“
6. Tecla „para baixo“
7. Tecla „Set“

(S) Svenska

1. Display
2. Elektroder
3. „Komfort“-knapp
4. „Upp“-knapp
5. „Användar“-knapp
6. „Ner“-knapp
7. „Set“-knapp

(CZ) Český

1. Displej
2. Elektrody
3. Tlačítko „komfort“
4. Tlačítko „nahoru“
5. Tlačítko „Uživatelské“
6. Tlačítko „dolů“
7. Tlačítko „SET“

(H) Magyar

1. Kijelző
2. Elektrodák
3. „Komfort“ gomb
4. „Fel“ gomb
5. „Felhasználói“ gomb
6. „Le“ gomb
7. „Set“ gomb

(GR) Ελληνικά

1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Πλήκτρο „άνεσης“
4. Πλήκτρο „επάνω“
5. Πλήκτρο „χρήστη“
6. Πλήκτρο „κάτω“
7. Πλήκτρο „Set“

(N) Norsk

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

(SK) Slovensky

1. Displej
2. Elektrody
3. Tlačidlo „Komfortné“
4. Tlačidlo „Up“ (Nahor)
5. Tlačidlo „používateľá“
6. Tlačidlo „Down“ (Nadol)
7. Tlačidlo „SET“ (NASTAVIť)

Geachte klant,

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

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

Met vriendelijke groet,

Uw Beurer-team

1. Wetenswaardigheden



Het meetprincipe van de personenweegschaal

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



Op de juiste manier wegen

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

Alleen de langdurige trend telt.

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

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

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

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

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

! 2. Belangrijke aanwijzingen – Bewaren voor later gebruik!

2.1 Veiligheidsrichtlijnen

- **De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) worden gebruikt. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.**
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Let op, niet met natte voeten op de weegschaal gaan staan en niet op de weegschaal gaan staan als het oppervlak vochtig is – u kunt uitglijden!
- Batterijen zijn levensgevaarlijk, niet inslikken. Bewaar batterijen en de weegschaal buiten het bereik van kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
- Houd de verpakking buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd en niet uit elkaar gehaald, in het vuur geworpen of kortgesloten worden.



2.2 Algemene richtlijnen

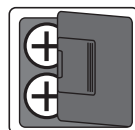
- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik, niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, het is geen speciale weegschaal voor professioneel, medisch gebruik.
- Bij de personenweegschaal kunnen leeftijdsniveaus van 10 tot 100 jaar en lengteinstellingen van 100 tot 220 cm (3-03"–7-03") worden ingesteld. De weegschaal kan tot 150 kg (330 lb, 24 St) worden belast. Het gemeten gewicht wordt weergegeven in stappen van 100 gram (0,2 lb, ¼ St). De meetresultaten van lichaamsvet-, lichaamsvocht-, en spierpercentage worden in stappen van 0,1% weergegeven.
- Bij de levering staat de weegschaal ingesteld op de eenheden „cm“ en „kg“. Aan de onderkant van de weegschaal bevindt zich een schakelaar waarmee u hem op „inch“, „pond“ en „stones“ kunt instellen.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Zo nu en dan moet het apparaat met een vochtige doek worden gereinigd. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën en sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de klantenservice van Beurer of geautoriseerde dealers. Test vóór elke reclame eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.
- Alle weegschalen zijn in overeenstemming met EG Richtlijn 2004/108 en aanvullingen daarop. Hebt u nog vragen over het gebruik van ons apparaat, neem dan contact op met uw dealer of de klantenservice.
- Verwijder het toestel conform het Besluit Afval van Elektrische en Elektronische Apparaten 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering.



3. Ingebruikneming

3.1 Batterijen

Trek, indien aanwezig, de isolatiestrip bij het afdekplaatje van het batterijvakje van de batterij of verwijder de isolatiefolie van de batterij en plaats de batterij zoals aangegeven in het apparaat. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie weergeeft en plaats deze opnieuw in het batterijvak. Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg is verschijnt „LO“ in de display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. U moet de batterij dan vervangen (2 lithiumbatterij CR 2032 van 3 V).



De gebruikte, volkomen lege batterijen en accu's moeten via de speciaal aangegeven inzamelbakken, de inzamelpunten voor gevaarlijk afval of via de elektriciteitshandelaar worden verwijderd. U bent wettelijk verplicht de batterijen te verwijderen.

Opmerking: Deze tekens vindt u op batterijen die schadelijke stoffen bevatten:

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

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



3.2 Alleen het gewicht meten

Raak met uw voet hoorbaar, kort en krachtig de weegschaal aan, om de trillingssensor te activeren! Als zelftest verschijnt „8888“ (afb. 1) tot „0.0“ (afb. 2).

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



afb. 1



afb. 2



afb. 3



afb. 4



afb. 5



afb. 6



afb. 7



afb. 8

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

Eerst moeten de persoonlijke parameters worden ingevoerd in het geheugen:

- Raak met uw voet kort en krachtig het weegoppervlak van uw weegschaal aan, en wacht tot „0.0“ (afbeelding 2) in de display verschijnt. Druk vervolgens op In de display verschijnt nu knipperend de eerste opslaglocatie (afb. 4). Kies de gewenste opslaglocatie door op de „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ knoppen te drukken en bevestig met de „SET“-knop.
- Nu verschijnt knipperend de lichaamslengte in „cm“ (afb. 5). Stel de gewenste waarde in door kort of lang op de knoppen „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ te drukken en bevestig met „SET“.
- Vervolgens verschijnt knipperend de leeftijd („age“) in jaren (afb. 6). Stel de gewenste waarde in door kort of lang op de knoppen „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ te drukken en bevestig met „SET“.
- Op het scherm verschijnt de instelling voor het geslacht „Vrouwelijk“ of „Mannelijk“ (afb. 7). Kies het juiste geslacht door op de knoppen „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ te drukken en bevestig met „SET“.
- Op het scherm verschijnt nu de instelling voor uw individuele activiteits- en fitnessniveau (afb. 8). Kies het gewenste activiteitsniveau door op de „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼-knop te drukken en bevestig het gewenste activiteitsniveau met de „SET“-knop.
- De hiermee ingestelde waarden worden nogmaals achter elkaar aan getoond.
- Daarna is de weegschaal klaar voor gebruik. Wanneer er niet wordt gewogen, gaat de weegschaal na enkele seconden automatisch uit.

Aanwijzing: Let erop dat wanneer u op de comforttoets drukt, u altijd nauwkeurig op de betreffende bedrukking drukt.

Verklaring van de 5 activiteitsniveaus:

- **Fitness 1:** Geen lichaamsbeweging met gelijktijdig overgewicht
- **Fitness 2:** Geringe lichaamsbeweging met gelijktijdig overgewicht
- **Fitness 3:** Geen tot weinig lichaamsbeweging
(Minder dan 2 maal 20 minuten lichamelijke inspanning per week, zoals wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen)
Bovendien wordt bij het begin van het trainings- of dieetprogramma deze modus gekozen. Na ongeveer 6 tot 10 weken kan worden overgeschakeld op het volgende activiteitsniveau.
- **Fitness 4:** Gemiddelde lichaamsbeweging
(lichamelijke inspanning van 2 tot 5 keer per week, steeds 20 min., bijv. joggen, fietsen, tennissen ...).
Deze modus wordt gekozen zodra tijdens de training/het dieet een verbetering van het algemeen wel-

bevinden/de algemene fitness vastgesteld kan worden. Na 8 tot 12 weken aanhoudend trainen/dieet kan naar het volgende activiteitsniveau overgegaan worden.

– **Fitness 5:** Intensieve lichaamsbeweging

(Dagelijkse intensieve training of lichamelijke arbeid, bijv. intensieve loop-training, werken in de bouw ...). In totaal moet men voor deze modus een hoge mate van beweeglijkheid, uithoudingsvermogen en kracht bezitten en dit niveau gedurende een langere periode aanhouden.

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

- Tik met uw voet snel en krachtig op de weegplaat van uw weegschaal en wacht tot „0.0“ (afb. 2) verschijnt.
- Druk vervolgens op „USER“ en kies met de toetsen „omhoog“ ▲ en „omlaag“ ▼ het gewenste gebruikersgeheugen. Wacht ongeveer 2 seconden, daarna worden achter elkaar uw persoonlijk opgeslagen basisgegevens getoond totdat de weergave „0.0“ (afb. 2) verschijnt.
- Stap nu met blote voeten op de weegschaal en let op dat u op de twee elektroden staat. Vervolgens wordt uw lichaamsgewicht berekend en weergegeven.
- Blijf rustig op de weegschaal staan, de analyse van het lichaamsvet- en lichaamsvochtgehalte wordt nu uitgevoerd. Dit kan enkele seconden duren.

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

De volgende gegevens worden weergegeven:

- Lichaamsgewicht, in kg (afb. 3)
- Percentage lichaamsvet **BF**, in % (afb. 9)
- Vochtpercentage $\approx$, in % (afb. 10)
- Botmassa $\blacksquare$, in % (afb. 11)

Nu worden nog eens achter elkaar alle gemeten waarden getoond, daarna schakelt de weegschaal zichzelf uit.

3.4 Tips voor gebruik

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

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

De berekening geeft geen reële waarden weer bij:

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

Richtwaarden voor het percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden bieden u een richtlijn (voor meer informatie kunt u zich richten tot uw huisarts!).

Bij sporters wordt vaak een lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de soort sport die wordt beoefend, de intensiteit van de training en lichaamsbouw kunnen waarden bereikt worden die zelfs onder de aangegeven richtwaarden liggen.



afb. 9



afb. 10



afb. 11

Man

Leeftijd								
	zeer goed	zeer goed (II)	goed (I)	goed (II)	gemiddeld (I)	gemiddeld (II)	slecht (I)	slecht (II)
10-14	<9%	9-10,9%	11-13,5%	13,6-16%	16,1-18,5%	18,6-21%	21,1-23,9%	>24%
15-19	<10%	10-11,9%	12-14,5%	14,6-17%	17,1-19,5%	19,6-22%	22,1-24,9%	>25%
20-29	<11%	11-12,9%	13-15,5%	15,6-18%	18,1-20,5%	20,6-23%	23,1-25,9%	>26%
30-39	<12%	12-13,9%	14-16,5%	16,6-19%	19,1-21,5%	21,6-24%	24,1-26,9%	>27%
40-49	<13%	13-14,9%	15-17,5%	17,6-20%	20,1-22,5%	22,6-25%	25,1-27,9%	>28%
50-59	<14%	14-15,9%	16-18,5%	18,5-21%	21,1-23,5%	23,6-26%	26,1-28,9%	>29%
60-69	<15%	15-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24,5%	24,6-27%	27,1-29,9%	>30%
70-100	<16%	16-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25,5%	25,6-28%	28,1-30,9%	>31%

Vrouw

Leeftijd								
	zeer goed (I)	zeer goed (II)	goed (I)	goed (II)	gemiddeld (I)	gemiddeld (II)	slecht (I)	slecht (II)
10-14	<14%	14,1-15,9%	16-18,5%	18,6-21%	21,1-23%	23,1-26%	26,1-28,9%	>29%
15-19	<15%	15,1-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24%	24,1-27%	27,1-29,9%	>30%
20-29	<16%	16,1-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25%	25,1-28%	28,1-30,9%	>31%
30-39	<17%	17,1-18,9%	19-21,5%	21,6-24%	24,1-26%	26,1-29%	29,9-31,9%	>32%
40-49	<18%	18,1-19,9%	20-22,5%	22,6-25%	25,1-27%	27,1-30%	30,1-32,9%	>33%
50-59	<19%	19,1-20,9%	21-23,5%	23,6-26%	26,1-28%	28,1-31%	31,1-33,9%	>34%
60-69	<20%	20,1-21,9%	22-24,5%	24,6-27%	27,1-29%	29,1-32%	32,1-34,9%	>35%
70-100	<21%	20,9-22,9%	23-25,5%	25,6-28%	28,1-30%	30,1-33%	33,1-35,9%	>36%

Op basis van: „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1e editie door Copyright 1999“

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

Man

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

Vrouw

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

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

Omdat het spiergehalte individueel is bestaan er geen algemene richtwaarden.

4. Verkeerde meting

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt „FFFF“ of „Err“ in het display. Als u op de weegschaal gaat staan vóór „0.0“ in het display staat dan werkt de weegschaal niet goed.

	Mogelijke oorzaken van de fout:	Oplossing:
FFFF	De maximale draagcapaciteit van 150 kg is overschreden.	Alleen het maximaal toegestaan gewicht wegen.
Err	De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	De meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen.
Err	Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5 % of meer dan 60 %).	De meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
Err	Het vochtgehalte ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 30 % of meer dan 90 %).	De meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

Cara cliente, caro cliente!

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

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

Com os nossos cumprimentos

A equipa Beurer

1. Informações úteis



O princípio de pesagem da balança de diagnóstico

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



Pesagem correcta

Se possível, suba à balança sempre à mesma hora (de preferência, de manhã), depois de ter ido à casa de banho, em jejum e sem roupa, a fim de obter resultados comparáveis. Só conta a tendência a longo prazo. As alterações de peso que se verificam a curto prazo, num espaço de poucos dias, são provocadas, geralmente, apenas por uma perda de líquidos. Mas o líquido corporal desempenha uma função importante para o bem-estar. A interpretação dos resultados deve ter em consideração as alterações dos factores seguintes:

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

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

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

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

! 2. Instruções importantes – guardar para usos posteriores!

2.1 Instruções de segurança

- A balança não deve ser usada por pessoas que usam implantes médicos (por exemplo, pacemakers). Caso contrário, pode haver consequências negativas para o funcionamento dos implantes.
- Não usar em mulheres grávidas.
- Atenção, não suba para a balança com os pés molhados ou se a superfície da balança estiver húmida – perigo de escorregamento!
- As pilhas, quando ingeridas, podem causar perigo de vida. Guarde as pilhas e a balança fora do alcance das crianças pequenas. No caso de ingestão de uma pilha, consulte imediatamente um médico.
- Guarde os materiais de embalagem fora do alcance das crianças (perigo de sufocação).
- É proibido carregar ou reactivar as pilhas por outros meios, bem com desmontá-las, deitá-las no fogo ou curto-circuitá-las.



2.2 Indicações gerais

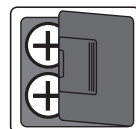
- O aparelho destina-se apenas ao uso próprio e não ao uso médico ou comercial.
- Tenha em conta que podem ocorrer tolerâncias na medição por razões técnicas, visto não se tratar de uma balança aferida, destinada a uso profissional ou médico.
- Na balança de diagnóstico, podem ser ajustadas previamente faixas etárias de 10 ... 100 anos e ajustes de altura de 100 ... 220 cm (3'-03"–7'-03"). No estado de entrega, a balança vai ajustada para funcionar com as unidades de „cm“ e „kg“. Na parte de trás da balança encontra-se um comutador que permite a alteração para „inch“ („pond“) e „libra/Stones“ (lb, St).
- No momento da entrega, a balança vai ajustada para funcionar com as unidades de „cm“ e „kg“. Na parte de baixo da balança encontra-se um comutador que permite alterar a unidade para „inch“, „libra“ ou „stones“ (lb, St).
- Coloque a balança sobre um fundo plano e firme; um pavimento firme é uma das condições necessárias para uma pesagem correcta.
- De tempos a tempos, a balança deverá ser limpa com um pano húmido. Não use produtos de limpeza agressivos e, em caso algum, coloque a balança debaixo de água.
- A balança deve ser protegida contra choques, a humidade, o pó, produtos químicos, fortes oscilações da temperatura e fontes de calor na sua proximidade (fogões, radiadores).
- As reparações só podem ser realizadas pelo serviço de assistência ao cliente da Beurer ou pelos comerciantes autorizados. Antes de fazer qualquer reclamação, verifique primeiro as pilhas e proceda, quando necessário, à sua substituição.
- Todas as balanças correspondem à Directiva CE 2004/108 + aditamentos. Se quiser colocar mais alguma questão em relação ao uso dos nossos equipamentos, contacte a loja onde comprou a balança ou o serviço de assistência a clientes.
- Elimine o equipamento 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. Colocação em serviço

3.1 Pilhas

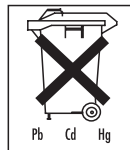
Caso existente, puxe a fita de isolamento existente na tampa do compartimento de pilhas ou remova a película protectora da pilha e introduza esta respeitando a polaridade correcta. Se a balança não mostrar qualquer função, retire a pilha completamente e volte a colocá-la. A sua balança está equipada com uma „Indicação de troca de pilha“. Se a balança for usada com uma pilha demasiado fraca, aparece a indicação „LO“, e a balança desliga automaticamente. Nesse caso, há necessidade de substituir a pilha (2 pilha de lítio CR 2032 de 3 V). As baterias e pilhas gastas, totalmente descarregadas, devem ser eliminadas através dos recipientes de recolha devidamente identificados ou nos locais de re-



colha de lixo especial ou, ainda, entregando-as numa loja de electrodomésticos. Existe uma obrigação legal de dar um tratamento ecológico às pilhas.

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

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



3.2 Verificar apenas o peso

Para activar o sensor de impactos, pise com um pé breve e fortemente na superfície da balança, até ouvir um clique bem perceptível! A indicação „8888“ (fig. 1) aparece como auto-teste, até surgir „0.0“ (fig. 2).

A balança está então pronta para a verificação do seu peso. Suba para a balança. Não se mexa e distribua o peso uniformemente sobre as duas pernas. A balança começa imediatamente a pesagem. Logo a seguir, é indicado o resultado da pesagem (fig. 3). A balança desliga passado alguns segundos depois de sair do piso dela.



fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4



fig. 5



fig. 6



fig. 7



fig. 8

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

Em primeiro lugar devem ser armazenados os parâmetros pessoais.

- Dê com o pé um toque rápido e forte no piso da sua balança e aguarde até que a indicação „0.0“ (fig. 2) surja no mostrador. Prima depois „SET“. No mostrador surge a primeira posição de memória a piscar (fig. 4). Selecione a posição de memória desejada com as teclas „para cima“ ▲ e „para baixo“ ▼ e confirme a posição desejada com a tecla „SET“.
- Agora começa a piscar a altura em „cm“ (inch) (fig. 5). Ajuste o valor desejado, premindo breve ou longamente as teclas „para cima“ ▲ ou „para baixo“ ▼ e confirme com „SET“.
- Depois começa a piscar a idade („age“) em anos (fig. 6). Ajuste o valor desejado, premindo breve ou longamente as teclas „paracima“ ▲ ou „para baixo“ ▼ e confirme com „SET“.
- No mostrador aparece a opção para a escolha do sexo „Mulher“ ou „Homem“ (fig. 8). Selecione o sexo com as teclas „para cima“ ▲ e „para baixo“ ▼ e confirme com „SET“.
- No mostrador aparece agora a opção para o seu nível de actividade ou a forma física (fig. 9). Selecione o nível de actividade pretendido com as teclas „para cima“ ▲ e „para baixo“ ▼ e confirme o nível desejado com a tecla „SET“.
- Os valores ajustados desta forma são exibidos mais uma vez um após outro.
- Em seguida a balança está pronta para a pesagem. Se não for efectuar uma medição, a balança desliga-se automaticamente após alguns segundos.

Nota: Lembre-se de que ao premir o botão de conforto terá de premir precisamente no ponto onde se encontra a legenda ou o pictograma da respectiva função.

Explicação dos 5 níveis de actividade:

- **Forma física 1:** Nenhuma actividade física com excesso de peso simultâneo.
- **Forma física 2:** Baixa actividade física com excesso de peso simultâneo.
- **Forma física 3:** Nenhuma ou pouca actividade física.
(Menos que 20 min. de esforço físico por semana, por exemplo, pequenos passeios, trabalhos leves no quintal, exercícios de ginástica)
Além disso, deve seleccionar-se este modo no início do programa de treino e dieta. Ao fim de aprox. 6–10 semanas, pode mudar-se para o próximo nível de actividade.

– **Forma física 4:** Actividade física média

(esforço físico 2 até 5 vezes por semana, 20 min. cada vez, por exemplo, correr, andar de bicicleta, jogar ténis ...).

Este modo deve ser escolhido, quando, durante o treino/a dieta, se verifica uma melhoria do estado geral/da forma física geral. Ao fim de 8–12 semanas de treino/dieta, pode passar-se para o próximo grau de actividade.

– **Forma física 5:** Actividade física intensa

(Treinos diários intensos ou trabalho físico pesado, por exemplo: correr intensamente, trabalhos de construção ...). Para este modo, deve dispor de um alto grau de mobilidade, persistência e força e manter este nível durante um período mais prolongado.



fig. 9



fig. 10



fig. 11

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

– Dê com o pé um toque rápido e forte no piso da sua balança e aguarde até que a indicação „0.0“ (fig. 2) surja no mostrador.

– Prima depois „USER“ e seleccione a memória pretendida com as teclas „para cima“ ▲ e „para baixo“ ▼. Aguarde cerca de 2 segundos. Em seguida, todos os seus dados pessoais básicos, anteriormente memorizados, são indicados sucessivamente no mostrador, até surgir a indicação „0.0“ (fig. 2).

– Suba para a balança descalço e certifique-se de que está a pisar os dois eléctrodos. Em primeiro lugar é determinado e indicado o seu peso.

– Fique quieto na balança, pois agora é realizada a análise da gordura e do líquido corporal. Isto pode demorar alguns segundos.

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

Poderá agora definir os seguintes parâmetros:

- Peso corporal, em kg (fig. 3)
- Gordura corporal **BF**, em % (fig. 9)
- Líquido corporal $\approx$, em % (fig. 10)
- Músculos , em % (fig. 11)

Todos os valores medidos são indicados novamente um após outro. Depois disso, a balança desliga automaticamente.

3.4 Conselhos para a utilização

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

- A medição só pode ser realizada descalço, sendo favorável humidificar ligeiramente as plantas dos pés. As plantas de pés totalmente secas podem provocar resultados insatisfatórios, uma vez que apresentam uma condutibilidade reduzida.
- Mantenha-se quieto durante o processo de medição.
- Depois de um esforço físico pouco habitual, espere algumas horas.
- Depois de se levantar, espere cerca de 15 minutos, para que a água que se encontra no corpo se possa distribuir.

A balança não tem força de expressão em:

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

Valores de referência para a percentagem da gordura corporal

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

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

Homem

Idade								
	Muito bom (I)	Muito bom (II)	Bom (I)	Bom (II)	Médio (I)	Médio (II)	Mau (I)	Mau (II)
10-14	<9%	9-10,9%	11-13,5%	13,6-16%	16,1-18,5%	18,6-21%	21,1-23,9%	>24%
15-19	<10%	10-11,9%	12-14,5%	14,6-17%	17,1-19,5%	19,6-22%	22,1-24,9%	>25%
20-29	<11%	11-12,9%	13-15,5%	15,6-18%	18,1-20,5%	20,6-23%	23,1-25,9%	>26%
30-39	<12%	12-13,9%	14-16,5%	16,6-19%	19,1-21,5%	21,6-24%	24,1-26,9%	>27%
40-49	<13%	13-14,9%	15-17,5%	17,6-20%	20,1-22,5%	22,6-25%	25,1-27,9%	>28%
50-59	<14%	14-15,9%	16-18,5%	18,5-21%	21,1-23,5%	23,6-26%	26,1-28,9%	>29%
60-69	<15%	15-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24,5%	24,6-27%	27,1-29,9%	>30%
70-100	<16%	16-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25,5%	25,6-28%	28,1-30,9%	>31%

Mulher

Idade								
	Muito bom (I)	Muito bom (II)	Bom (I)	Bom (II)	Médio (I)	Médio (II)	Mau (I)	Mau (II)
10-14	<14%	14,1-15,9%	16-18,5%	18,6-21%	21,1-23%	23,1-26%	26,1-28,9%	>29%
15-19	<15%	15,1-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24%	24,1-27%	27,1-29,9%	>30%
20-29	<16%	16,1-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25%	25,1-28%	28,1-30,9%	>31%
30-39	<17%	17,1-18,9%	19-21,5%	21,6-24%	24,1-26%	26,1-29%	29,9-31,9%	>32%
40-49	<18%	18,1-19,9%	20-22,5%	22,6-25%	25,1-27%	27,1-30%	30,1-32,9%	>33%
50-59	<19%	19,1-20,9%	21-23,5%	23,6-26%	26,1-28%	28,1-31%	31,1-33,9%	>34%
60-69	<20%	20,1-21,9%	22-24,5%	24,6-27%	27,1-29%	29,1-32%	32,1-34,9%	>35%
70-100	<21%	20,9-22,9%	23-25,5%	25,6-28%	28,1-30%	30,1-33%	33,1-35,9%	>36%

Com base em: „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999“

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

Homem

Idade	Mau	Bom	Muito bom
10-100	<50	50-65 %	>65

Mulher

Idade	Mau	Bom	Muito bom
10-100	<45	45-60 %	>60

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

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

4. Erros de medição

Se a balança detectar erro durante a pesagem, „FFFF“ ou „Err“ aparece no mostrador. Se subir para a balança antes do „0.0“ aparecer no mostrador, a balança não funcionará correctamente.

	Possíveis causas dos erros:	Solução:
FFFF	A capacidade de carga máxima de 150 kg foi ultrapassada.	Pesar apenas o peso máximo admissível.
Err	A resistência eléctrica entre os eléctrodos e as plantas do pé é muito elevada (por exemplo, em caso de fortes calosidades).	Repetir a medição descalço. Molhe, eventualmente, um pouco as plantas dos seus pés. Elimine, eventualmente, as calosidades nas plantas dos pés.
Err	A percentagem de gordura situa-se fora da gama medível (inferior a 5 % ou superior a 60 %).	Repetir a medição descalço. Molhe, eventualmente, um pouco as plantas dos seus pés.
Err	A percentagem de líquidos situa-se fora da gama medível (inferior a 30 % ou superior a 90 %).	Repetir a medição descalço. Molhe, eventualmente, um pouco as plantas dos seus pés.

Αξιότιμη πελάτισσα, αξιότιμε πελάτη,

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

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

Με φιλική σύσταση

Η δική σας ομάδα της Beurer

1. Αξίζει να γνωρίζετε**Η αρχή μέτρησης της διαγνωστικής ζυγαριάς**

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

**Σωστό ζύγισμα**

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

Σημασία έχει μόνο η μακροπρόθεσμη εξέλιξη.

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

1. συνολικού βάρους

2. ποσοστού λίπους

3. ποσοστού νερού

4. ποσοστού μυϊκής μάζας

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

• Όταν βραχυπρόθεσμα μειώνεται το βάρος, όμως το ποσοστό του σωματικού λίπους αυξάνεται ή παραμένει το ίδιο, έχετε χάσει μόνο νερό – π. χ. μετά από άσκηση, επίσκεψη στη σάουνα ή μια δίαιτα, η οποία περιορίζεται μόνο στη γρήγορη απώλεια βάρους.



- Όταν το βάρος αυξάνεται μεσοπρόθεσμα, το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται ή παραμένει σταθερό, θα μπορούσατε αντίθετα να έχετε αναπτύξει πολύτιμη μυϊκή μάζα ή πρόκειται για αυξημένη αποθήκευση νερού στο σώμα (π. χ. ως αποτέλεσμα της λήψης φαρμάκων ή της ασθενέστερης καρδιακής λειτουργίας σε ηλικιωμένους ανθρώπους).
 - Όταν το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα, η δίαιτά σας είναι αποτελεσματική – δηλαδή χάνετε μάζα λίπους. Ο καλύτερος τρόπος είναι να συνοδεύετε τη δίαιτά σας με σωματική δραστηριότητα, άσκηση βελτίωσης φυσικής κατάστασης ή μυϊκή άσκηση. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να αυξήσετε μεσοπρόθεσμα της μυϊκής σας μάζα.
- Και μην ξεχνάτε: Σωματική δραστηριότητα αποτελεί τη βάση για ένα υγιές σώμα.

! 2. Σημαντικές υποδείξεις – φυλάσσετε για τη μελλοντική χρήση!

2.1 Υποδείξεις ασφαλείας

- **Η ζυγαριά αυτή δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα (π. χ. βηματοδότες). Διαφορετικά ενδέχεται να επηρεαστεί αρνητικά η λειτουργία τους.**
- Να μη χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Προσοχή, μην ανεβαίνετε με βρεγμένα πόδια επάνω στη ζυγαριά και μην ανεβαίνετε επάνω στη ζυγαριά, όταν η επιφάνειά της είναι υγρή – κίνδυνος ολίσθησης!
- Οι μπαταρίες σε περίπτωση κατάποσης αποτελούν κίνδυνο θανάτου. Φυλάσσετε τις μπαταρίες και τη ζυγαριά σε μέρος που τα μικρά παιδιά δεν έχουν πρόσβαση. Σε περίπτωση κατάποσης μιας μπαταρίας, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.
- Κρατείστε τα παιδιά μακριά από τα υλικά συσκευασίας (κίνδυνος ασφυξίας).
- Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να φορτιστούν ή να ενεργοποιηθούν εκ νέου με άλλα μέσα, δεν επιτρέπεται να ανοιχτούν, να πεταχτούν στη φωτιά ή να βραχυκυκλωθούν.



2.2 Γενικές υποδείξεις

- Η συσκευή έχει κατασκευαστεί για ιδιωτική χρήση και δεν προβλέπεται η ιατρική χρήση ή επαγγελματική της εκμετάλλευση.
- Πρέπει να γνωρίζετε, ότι για τεχνικούς λόγους είναι εφικτές ανοχές μέτρησης, διότι η ζυγαριά αυτή δεν είναι βαθμονομημένη και δεν προορίζεται για επαγγελματική ή ιατρική χρήση.
- Στη διαγνωστική ζυγαριά μπορούν να γίνουν ρυθμίσεις ηλικιακής βαθμίδας από 10...100 έτη και ύψους από 100...220 cm (3-03"–7-03"). Το μέγιστο βάρος που μπορεί να ζυγίσει η ζυγαριά ανέρχεται σε 150 kg (330 lb, 24 St). Κατά τη μέτρηση βάρους τα αποτελέσματα απεικονίζονται σε βήματα των 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Τα αποτελέσματα μέτρησης για το ποσοστό σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής μάζας απεικονίζονται σε βήματα του 0,1%.
- Η ζυγαριά προμηθεύεται ρυθμισμένη στις μονάδες „cm“ και „kg“. Στο κάτω μέρος της ζυγαριάς βρίσκεται ένας διακόπτης, με τον οποίο μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις σε „inch=ίντσες“, „Pfund=pounds“ και „Stones“ (lb, St).
- Τοποθετείτε τη ζυγαριά επάνω σε ένα επίπεδο και σταθερό δάπεδο, μια σταθερή επίστρωση δαπέδου αποτελεί προϋπόθεση για μια σωστή μέτρηση.
- Κατά διαστήματα η συσκευή οφείλει να καθαρίζεται με ένα υγρό πανί. Μη χρησιμοποιείτε ισχυρά απορρυπαντικά και ποτέ μην κρατάτε τη συσκευή κάτω από νερό.
- Προστατεύετε τη συσκευή από κτυπήματα, υγρασία, σκόνη, χημικά, υψηλές διακυμάνσεις θερμοκρασίας και από κοντινές πηγές θερμότητας (θερμάστρες, σώματα θέρμανσης).
- Οι επισκευές επιτρέπεται να εκτελούνται μόνο από το τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών της Beurer ή από εξουσιοδοτημένα εμπορικά καταστήματα. Ελέγχετε όμως πριν από κάθε διαμαρτυρία πρώτα τις μπαταρίες και τις αντικαθιστάτε κατά περίπτωση.

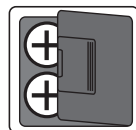
- Όλες οι ζυγαριές ανταποκρίνονται στην οδηγία της ΕΚ 2004/108 + συμπληρώσεις. Εάν έχετε τυχόν ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση των συσκευών μας, παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στο εμπορικό σας κατάστημα ή στο τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών.
- Παρακαλείσθε να εκτελείτε την απορριμματική διαχείριση της συσκευής σύμφωνα με τη διάταξη για παλιές ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Σε περίπτωση που έχετε ερωτήσεις όσον αφορά την απορριμματική διαχείριση παρακαλείσθε να έρθετε σε επαφή με την αρμόδια δημοτική υπηρεσία.



3. Έναρξη λειτουργίας

3.1 Μπαταρίες

Σε περίπτωση που υπάρχει, τραβάτε τη μονωτική ταινία μπαταρίας στο καπάκι της θήκης της μπαταρίας ή απομακρύνετε την προστατευτική μεμβράνη της μπαταρίας και τοποθετείτε τη μπαταρία συνδέοντας σωστά τους πόλους. Εάν η ζυγαριά δεν δείχνει καμία λειτουργία, βγάzte τη μπαταρία και την τοποθετείτε εκ νέου. Η ζυγαριά σας είναι εξοπλισμένη με μια „ένδειξη αλλαγής μπαταρίας“. Όταν η ζυγαριά χρησιμοποιείται με πολύ αδύνατη μπαταρία εμφανίζεται στο πεδίο ενδείξεων η ένδειξη „LO“, και η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Στην περίπτωση αυτή πρέπει να αντικατασταθεί η μπαταρία (2 μπαταρία 3V λιθίου CR2032). Οι άδειες, πλήρως εξαντλημένες μπαταρίες και συσσωρευτές πρέπει να πετιούνται στους κάδους περισυλλογής με ειδική ένδειξη, να παραδίδονται στους χώρους περισυλλογής επικίνδυνων απορριμμάτων ή στο εμπορικό κατάστημα ηλεκτρικών ειδών. Αυτά είναι υποχρεωμένα από το νόμο να εκτελούν την απορριμματική διαχείριση των μπαταριών.



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

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



3.2 Μέτρηση μόνο του βάρους

Χτυπάτε με το πόδι ώστε να ακουστεί, σύντομα και δυνατά επάνω στη ζυγαριά, για να ενεργοποιηθεί ο αισθητήρας δονήσεων! Εμφανίζεται ως αυτοδοκιμή „8888“ (Εικ. 1) μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0“ (Εικ. 2). Τώρα η ζυγαριά είναι έτοιμη για να μετρήσει το βάρος σας. Ανεβείτε τώρα επάνω στη ζυγαριά. Σταθείτε ήρεμα επάνω στη ζυγαριά με ομοιόμορφη κατανομή βάρους και στα δύο πόδια. Η ζυγαριά αρχίζει αμέσως με τη μέτρηση. Λίγο αργότερα απεικονίζεται το αποτέλεσμα της μέτρησης (Εικ. 3). Αφού κατεβείτε από τη ζυγαριά, αυτή τίθεται εκτός λειτουργίας μετά από μερικά δευτερόλεπτα.



Εικ. 1



Εικ. 2



Εικ. 3



Εικ. 4

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

Κατ' αρχήν πρέπει να αποθηκεύσετε τις προσωπικές σας παραμέτρους – Αγγίζετε με το πόδι γρήγορα και δυνατά επάνω στην επιφάνεια της ζυγαριάς σας και περιμένετε, μέχρι στην οθόνη να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0“ (Εικ. 2). Πιέζετε στη συνέχεια το πλήκτρο „SET“. Στην οθόνη εμφανίζεται τώρα αναβοσβήνοντας η πρώτη θέση μνήμης (Εικ. 4). Επιλέγεται την επιθυμητή θέση μνήμης με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ και επιβεβαιώνετε την επιθυμητή θέση μνήμης με το πλήκτρο „SET“.

– Τώρα εμφανίζεται αναβοσβήνοντας το σωματικό ύψος σε cm (inch) (Εικ. 5). Ρυθμίζετε με το σύντομο ή μεγαλύτερης διάρκειας πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ την επιθυμητή τιμή και

επιβεβαιώνετε με το πλήκτρο „SET“ . Εμφανίζεται αναβοσβήνοντας η ηλικία („Age“) σε έτη (Εικ. 6). Ρυθμίζετε με το σύντομο ή μεγαλύτερης διάρκειας πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ την επιθυμητή τιμή και επιβεβαιώνετε με το πλήκτρο „SET“.

- Στην οθόνη εμφανίζεται τώρα η ρύθμιση για το φύλο „γυναίκα“ ή „άνδρας“ (Εικ. 8). Επιλέγετε το φύλο με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ και επιβεβαιώνετε με το πλήκτρο „SET“.
- Επάνω στην οθόνη εμφανίζεται τώρα η ρύθμιση για τον ατομικό σας βαθμό δραστηριότητας και τη φυσική κατάσταση (Εικ. 9). Επιλέγετε τον επιθυμητό βαθμό δραστηριότητας με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ και επιβεβαιώνετε τον επιθυμητό βαθμό δραστηριότητας με το πλήκτρο „SET“.
- Οι τιμές που ρυθμίστηκαν με τον τρόπο αυτό απεικονίζονται διαδοχικά ακόμα μια φορά.
- Στη συνέχεια η ζυγαριά είναι έτοιμη για τη μέτρηση. Εάν δεν εκτελέσετε καμιά μέτρηση, η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας μετά από μερικά δευτερόλεπτα.

Υπόδειξη: Λάβετε υπόψη ότι κατά το χειρισμό του πλήκτρου άνεσης πρέπει να πιέζετε κάθε φορά με ακρίβεια στην αντίστοιχη τυπωμένη επιφάνεια.

Εξήγηση των 5 βαθμών δραστηριότητας:

- **Φυσική κατάσταση 1:** Καμιά σωματική δραστηριότητα με ταυτόχρονο υπέρβαρο σωματικό βάρος
- **Φυσική κατάσταση 2:** Ελάχιστη σωματική δραστηριότητα με ταυτόχρονο υπέρβαρο σωματικό βάρος
- **Φυσική κατάσταση 3:** Καμιά μέχρι ελάχιστη σωματική δραστηριότητα (Λιγότερο από 2 φορές 20 λεπτά σωματική άσκηση την εβδομάδα, π. χ. περιπάτος, ελαφριά εργασία στον κήπο, γυμναστικές ασκήσεις) Εκτός αυτού αυτή η βαθμίδα οφείλει να επιλέγεται στην αρχή προγραμμάτων άσκησης και διαίτας. Μετά από περ. 6–10 εβδομάδες μπορεί να γίνει αλλαγή στην επόμενη βαθμίδα φυσικής κατάστασης.
- **Φυσική κατάσταση 4:** Μεσαία σωματική δραστηριότητα (σωματική άσκηση 2 μέχρι 5 φορές την εβδομάδα, 20 λεπτά τη φορά, π. χ. τζόκινγκ, ποδηλασία, τένις ...). Η βαθμίδα αυτή οφείλει να επιλέγεται, μόλις κατά τη διάρκεια της άσκησης/της διαίτας διαπιστωθεί μια βελτίωσης της γενικής ευεξίας/της γενικής φυσικής κατάστασης. Μετά από 8–12 εβδομάδες συνεχούς άσκησης/διαίτας μπορείτε να αλλάξετε στην επόμενη βαθμίδα φυσικής κατάστασης.
- **Φυσική κατάσταση 5:** Εντατική σωματική δραστηριότητα (Καθημερινή εντατική σωματική άσκηση ή σωματική εργασία, π. χ. εντατική άσκηση με τρέξιμο, οικοδομικές εργασίες ...). Γενικά για τη λειτουργία αυτή οφείλετε να διαθέτετε υψηλό βαθμό σε κινητικότητα, αντοχή και δύναμη και να διατηρείτε το επίπεδο αυτό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

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

- Αγγίζετε με το πόδι γρήγορα και δυνατά επάνω στην επιφάνεια της ζυγαριάς σας και περιμένετε, μέχρι στην οθόνη να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0“ (Εικ. 2).
- Πατάτε στη συνέχεια „USER“ και επιλέγετε με τα πλήκτρα „επάνω“ ▲ και „κάτω“ ▼ την επιθυμητή μνήμη χρήστη. Περιμένετε περ. 2 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια απεικονίζονται διαδοχικά τα προσωπικά σας αποθηκευμένα βασικά δεδομένα μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0“ (Εικ. 2).



Εικ. 5



Εικ. 6



Εικ. 7



Εικ. 8



Εικ. 9



Εικ. 10



Εικ. 11

- Ανεβαίνετε με γυμνά τα πόδια επάνω στη ζυγαριά και προσέχετε να στέκεστε επάνω και στα δύο ηλεκτρόδια. Κατ' αρχήν υπολογίζεται και απεικονίζεται το σωματικό σας βάρος.
 - Παραμένετε ακίνητοι επάνω στη ζυγαριά, τώρα εκτελείται η ανάλυση για το σωματικό σας λίπος και νερό. Αυτό μπορεί να διαρκέσει μερικά δευτερόλεπτα.
- Σημαντικό:** Τα άκρα των ποδιών, τα πόδια, οι γάμπες και οι μηροί δεν επιτρέπεται να εφάπτονται μεταξύ τους. Διαφορετικά δεν μπορεί να γίνει σωστή μέτρηση.

Απεικονίζονται τα ακόλουθα δεδομένα:

- Σωματικό βάρος, σε kg (Εικ. 3).
- Ποσοστό σωματικού λίπους **BF**, σε % (Εικ. 9)
- Ποσοστό νερού $\approx$, σε % (Εικ. 10)
- Ποσοστό μυϊκής μάζας $\blacksquare$, σε % (Εικ. 11)

Τώρα απεικονίζονται ακόμα μια φορά διαδοχικά όλες οι μετρημένες τιμές, στη συνέχεια η ζυγαριά τίθεται εκτός λειτουργίας.

3.4 Συμβουλές για τη χρήση

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

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

Η μέτρηση δεν μπορεί να αξιολογηθεί σε:

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

Ενδεικτικές τιμές για ποσοστά σωματικού λίπους

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

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

Ανδρας

Ηλικία								
	πολύ καλό (I)	πολύ καλό (II)	καλό (I)	καλό (II)	μέτριο (I)	μέτριο (II)	κακό (I)	κακό (II)
10-14	<9%	9-10,9%	11-13,5%	13,6-16%	16,1-18,5%	18,6-21%	21,1-23,9%	>24%
15-19	<10%	10-11,9%	12-14,5%	14,6-17%	17,1-19,5%	19,6-22	22,1-24,9%	>25%
20-29	<11%	11-12,9%	13-15,5%	15,6-18%	18,1-20,5%	20,6-23%	23,1-25,9%	>26%
30-39	<12%	12-13,9%	14-16,5%	16,6-19%	19,1-21,5%	21,6-24%	24,1-26,9%	>27%
40-49	<13%	13-14,9%	15-17,5%	17,6-20%	20,1-22,5%	22,6-25%	25,1-27,9%	>28%
50-59	<14%	14-15,9%	16-18,5%	18,5-21%	21,1-23,5%	23,6-26%	26,1-28,9%	>29%
60-69	<15%	15-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24,5%	24,6-27%	27,1-29,9%	>30%
70-100	<16%	16-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25,5%	25,6-28%	28,1-30,9%	>31%

Γυναίκα

Ηλικία								
	πολύ καλό (I)	πολύ καλό (II)	καλό (I)	καλό (II)	μέτριο (I)	μέτριο (II)	κακό (I)	κακό (II)
10-14	<14%	14,1-15,9%	16-18,5%	18,6-21%	21,1-23%	23,1-26%	26,1-28,9%	>29%
15-19	<15%	15,1-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24%	24,1-27%	27,1-29,9%	>30%
20-29	<16%	16,1-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25%	25,1-28%	28,1-30,9%	>31%
30-39	<17%	17,1-18,9%	19-21,5%	21,6-24%	24,1-26%	26,1-29%	29,9-31,9%	>32%
40-49	<18%	18,1-19,9%	20-22,5%	22,6-25%	25,1-27%	27,1-30%	30,1-32,9%	>33%
50-59	<19%	19,1-20,9%	21-23,5%	23,6-26%	26,1-28%	28,1-31%	31,1-33,9%	>34%
60-69	<20%	20,1-21,9%	22-24,5%	24,6-27%	27,1-29%	29,1-32%	32,1-34,9%	>35%
70-100	<21%	20,9-22,9%	23-25,5%	25,6-28%	28,1-30%	30,1-33%	33,1-35,9%	>36%

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

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

Άνδρας

Ηλικία	κακό	καλό	πολύ καλό
10-100	<50	50-65%	>65

Γυναίκα

Ηλικία	κακό	καλό	πολύ καλό
10-100	<45	45-60%	>60

Σε άτομα με υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους διαπιστώνεται συχνά ένα ποσοστό νερού στο σώμα, το οποίο βρίσκεται χαμηλότερα από τις παραπάνω αναφερόμενες ενδεικτικές τιμές. Το ποσοστό μυϊκής μάζας είναι διαφορετικό από άτομο σε άτομο, δεν υπάρχουν γενικά ισχύουσες ενδεικτικές τιμές.

4. Λανθασμένη μέτρηση

Εάν η ζυγαριά εντοπίσει κάποιο λάθος κατά την διάρκεια την μέτρησης θα εμφανιστεί „FFFF“ ή „Err“ στην οθόνη. Εάν ανεβήτε στη ζυγαριά πριν το „0.0“ εμφανιστεί στην οθόνη, η ζυγαριά δεν θα λειτουργήσει σωστά.

	Πιθανές αιτίες σφαλμάτων:	Αποκατάσταση:
FFFF	Έγινε υπέρβαση της μέγιστης ικανότητας ζύγισης των 150 kg.	Ζυγίζετε μόνο μέχρι το μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος.
Err	Η ηλεκτρική αντίσταση μεταξύ ηλεκτροδίων και πατούσας ποδιού είναι πολύ υψηλή (π. χ. σε πολύ χοντρούς κάλους).	Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια. Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών. Αφαιρείτε κατά περίπτωση τους κάλους από τις πατούσες ποδιών.
Err	Το ποσοστό λίπους βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο 5 % ή μεγαλύτερο από 60 %).	Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια. Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών.
Err	Το ποσοστό νερού βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο από 30 % ή μεγαλύτερο από 90 %).	Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια. Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών.

Kære kunde!

Det glæder os, at du har besluttet dig for et produkt i vores sortiment. Vores navn står for gennemprøvede produkter af høj kvalitet inden for områderne varme, vægt, blodtryk, kropstemperatur, puls, blid terapi, massage og luft.

Læs denne betjeningsvejledning omhyggeligt igennem, opbevar den til senere brug og gør den tilgængelig for andre brugere, og iagttag henvisningerne.

Med venlig anbefaling
Dit Beurer-team

1. Værd at vide



Diagnosevægtens måleprincip

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



Korrekt vejning

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

Det er kun de længerevarende tendenser, der tæller.

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

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

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

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

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

! 2. Vigtige henvisninger – opbevares til senere brug

2.1 Sikkerhedshenvisninger

- **Vægten må ikke benyttes af personer med medicinske implantater (f.eks. pacemakere). Ellers kan funktionen af sådanne implantater blive påvirket.**
- Må ikke benyttes til gravide.
- OBS! Træd aldrig op på vægten med våde fødder og træd ikke på overfladen, hvis den er fugtig – der er fare for at glide!
- Det kan være livsfarligt at sluge batterier. Batterierne og vægten skal opbevares utilgængelige for børn. Hvis en person alligevel kommer til at sluge et batteri, skal der straks søges læge.
- Hold børn væk fra emballagen (fare for kvælning).
- Batterierne må ikke oplades eller genaktiveres med andre midler, skilles ad, kastes i åben ild eller kortsluttes.



2.2 Generelle henvisninger

- Apparatet er kun beregnet til privat brug og ikke til hverken medicinsk eller kommerciel brug.
- Vær opmærksom på, at der kan forekomme teknisk betingede måletolerancer, da vægten ikke er egnet til professionel, medicinsk anvendelse.
- Du kan forindstilles diagnosevægten med alderstrin fra 10 ... 100 år og personhøjder på 100... 220 cm (3-03"-7-03"). Personvægten må belastes med maks. 150 kg (330 lb, 24 St). Ved vægtmålingen vises resultaterne i trin på 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Måleresultaterne af kropsfedt-, kropsvand- og muskelprocenten vises i trin á 0,1%.
- Ved levering er vægten indstillet til enhederne „cm“ og „kg“. På undersiden af vægten findes en omskifter, hvor du kan skifte mellem „inch“, „pund“ og „Stones“ (lb, St).
- Stil vægten på et plant, fast underlag. Det faste underlag er forudsætningen for en korrekt måling.
- Apparatet skal af og til rengøres med en fugtig klud. Anvend ikke skrappe rengøringsmidler og hold aldrig apparatet under vand.
- Beskyt vægten mod stød, fugt, støv, kemikalier, stærke temperaturudsving og placér den ikke for tæt på varmekilder (ovne, radiatorer).
- Reparationer må kun udføres af Beuer-kundeservice eller af autoriserede forhandlere. Afprøv altid batterierne inden en eventuel reklamation og udskift dem om nødvendigt.
- Alle vægte overholder EF direktivet 2004/108/EØF + bilag. Hvis du har yderligere spørgsmål vedr. brugen af vores apparater, bedes du henvende dig til din forhandler eller til vores kundeservice.
- Bortskaf apparatet ifølge forordningen vedr. brugte el- og elektronikapparater 2002/96/EU – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Hvis du er i tvivl, bedes du henvende dig til de ansvarlige kommunale myndigheder.



3. Ibrugtagning

3.1 Batterier

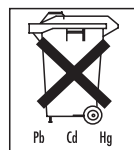
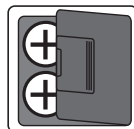
Træk, hvis den forefindes, batteri-isoleringsstrimlen på batterirummets dæksel af og fjern batteriets beskyttelsesfolie og sæt batteriet i med korrekt polaritet. Tag batteriet helt ud og sæt det ind igen, hvis vægten ikke virker. Vægten er udstyret med en „Visning af batteriskift“. Når vægten benyttes med for svage batterier vises „LO“ i displayfeltet, og vægten slukker automatisk. Batteriet skal i så fald udskiftes (2 stk. 3 V lithium-batteri CR 2032). De brugte, helt afladede batterier og genopladelige batterier skal afleveres som miljøaffald i de dertil opstillede batteri-indsamlingsbeholdere eller hos forhandleren. Du er ifølge loven forpligtet til at bortskaffe brugte batterier miljømæssigt korrekt.

Henvisning: Disse tegn findes på batterier, der indeholder skadelige stoffer:

Pb = Batteriet indeholder bly, Cd = Batteriet indeholder cadmium,

Hg = Batteriet indeholder kviksølv.

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



3.2 Kun vejning

Tryk kort og kraftigt på vægten med foden for at aktivere vibrationssensoren! Som selvtest vises „8888“ (Fig. 1) til og med „0.0“ (Fig. 2).

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

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

Først skal de personlige parametre lagres;

- Tryk kort og kraftigt på vægtens trædeflade med foden og vent, indtil „0.0“ (Fig. 2) vises i displayet. Tryk derefter på „SET“. Den første lagerplads blinker på displayet (Fig. 4). Vælg den ønskede lagerplads ved at trykke på tasterne „op“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekræft med tasten „SET“.
- Nu blinker højde i „cm“ (Fig. 5). Indstil den ønskede værdi ved at trykke kort eller længe på tasterne „op“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekræft med „SET“.
- Herefter vises alder („Age“) i år (Fig. 6) blinkende. Indstil den ønskede værdi ved at trykke kort eller længe på tasterne „op“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekræft med „SET“.
- I displayet vises indstillingen af køn „Kvinde“ eller „Mand“ (Fig. 8). Vælg køn ved at trykke på tasterne „op“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekræft med tasten „SET“.
- Nu vises indstillingen for dit individuelle aktivitets- og fitnessniveau (Fig. 9) i displayet. Vælg det ønskede aktivitetsniveau ved at trykke på tasterne „op“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekræft med tasten „SET“.
- De hermed indstillede værdier bliver vist igen i rækkefølge.
- Derefter er vægten klar til vejning. Når du ikke foretager nogen vejning, slukker vægten automatisk efter nogle sekunder.

Bemærk: Når tasten Komfort betjenes, er det vigtigt at trykke præcist på den pågældende tekst.

Forklaring til de 5 aktivitetsniveauer:

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

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

- Tryk kort og kraftigt på vægtens trædeflade med foden og vent, indtil „0.0“ (Fig. 2) vises i displayet.
- Tryk derefter „USER“ og vælg den ønskede bruger med knapperne „op“ ▲ og „ned“ ▼. Efter ca. 2 sekunder vises dine personlige basisdata efter hinanden, indtil der står „0.0“ (Fig. 2) i displayet.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

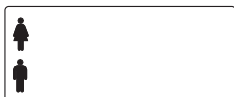


Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9

- Træd barfodet op på vægten og sørg for at stå på elektroderne. Først måles og vises kropsvægten.
 - Bliv stående helt roligt på vægten, nu foretages analysen af kropsfedt og kropsvand. Dette kan tage et par sekunder.
- Vigtigt:** Der må ikke være kontakt mellem fødder, ben, lægge og lår. Ellers kan målingen ikke gennemføres på korrekt vis.



Fig. 10

Følgende data vises:

- Kropsvægt, i kg (Fig. 3)
- Kropsfedtandel **BF**, i % (Fig. 9)
- Vandandel $\approx$, i % (Fig. 10)
- Muskelandel , i % (Fig. 11)



Fig. 11

Nu vises alle målte værdier efter hinanden igen, hvorefter vægten slukkes automatisk.

3.4 Tip til brug

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

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

Målingen er ikke gyldig for:

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

Vejledende værdier for kropsfedtprocent

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

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

Mand

Alder								
	meget godt (I)	meget godt (II)	godt (I)	godt (II)	middel (I)	middel (II)	ringe (I)	ringe (II)
10-14	<9%	9-10,9%	11-13,5%	13,6-16%	16,1-18,5%	18,6-21%	21,1-23,9%	>24%
15-19	<10%	10-11,9%	12-14,5%	14,6-17%	17,1-19,5%	19,6-22	22,1-24,9%	>25%
20-29	<11%	11-12,9%	13-15,5%	15,6-18%	18,1-20,5%	20,6-23%	23,1-25,9%	>26%
30-39	<12%	12-13,9%	14-16,5%	16,6-19%	19,1-21,5%	21,6-24%	24,1-26,9%	>27%
40-49	<13%	13-14,9%	15-17,5%	17,6-20%	20,1-22,5%	22,6-25%	25,1-27,9%	>28%
50-59	<14%	14-15,9%	16-18,5%	18,5-21%	21,1-23,5%	23,6-26%	26,1-28,9%	>29%
60-69	<15%	15-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24,5%	24,6-27%	27,1-29,9%	>30%
70-100	<16%	16-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25,5%	25,6-28%	28,1-30,9%	>31%

Kvinde

Alder								
	meget godt (I)	meget godt (II)	godt (I)	godt (II)	middel (I)	middel (II)	ringe (I)	ringe (II)
10-14	<14%	14,1-15,9%	16-18,5%	18,6-21%	21,1-23%	23,1-26%	26,1-28,9%	>29%
15-19	<15%	15,1-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24%	24,1-27%	27,1-29,9%	>30%
20-29	<16%	16,1-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25%	25,1-28%	28,1-30,9%	>31%
30-39	<17%	17,1-18,9%	19-21,5%	21,6-24%	24,1-26%	26,1-29%	29,9-31,9%	>32%
40-49	<18%	18,1-19,9%	20-22,5%	22,6-25%	25,1-27%	27,1-30%	30,1-32,9%	>33%
50-59	<19%	19,1-20,9%	21-23,5%	23,6-26%	26,1-28%	28,1-31%	31,1-33,9%	>34%
60-69	<20%	20,1-21,9%	22-24,5%	24,6-27%	27,1-29%	29,1-32%	32,1-34,9%	>35%
70-100	<21%	20,9-22,9%	23-25,5%	25,6-28%	28,1-30%	30,1-33%	33,1-35,9%	>36%

Baseret på: „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition, Copyright 1999“

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

Mand

Alder	ringe	godt	meget godt
10-100	<50	50-65 %	>65

Kvinde

Alder	ringe	godt	meget godt
10-100	<45	45-60 %	>60

Ved personer med høj fedtprocent ses ofte en vandprocent, der ligger under de anbefalede værdier. Da muskelprocenten er individuelt forskellig, findes der ikke nogen almenlydige vejledende værdier.

4. Fejlmåling

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

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

	Mulige fejlsager:	Afhjælpning:
FFFF	Den maksimale bæreevne på 150 kg blev overskredet.	Belast kun vægten med den maksimalt tilladte vægt.
Err	Den elektriske modstand imellem elektroder og fodsåler er for høj (f.eks. ved kraftig hård hud).	Gentag målingen med bare fødder. Gør eventuelt fodsålerne lidt fugtige. Fjern eventuel hård hud på fodsålerne.
Err	Fedtprocenten ligger udenfor det målbare område (mindre end 5 % eller større end 60 %).	Gentag målingen med bare fødder. Gør eventuelt fodsålerne lidt fugtige.
Err	Vandprocenten ligger udenfor det målbare område (mindre end 30 % eller større end 90 %).	Gentag målingen med bare fødder. Gør eventuelt fodsålerne lidt fugtige.

Bästa kund!

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

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

Med vänlig hälsning
Ert Beurer-team

1. Värt att veta



Mätprincipen på den diagnostiska vågen

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



Så här väger ni er rätt

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

Det är bara den långfristiga trenden som räknas.

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

Tolkningen av resultaten rättar sig efter förändringarna av:

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

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

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

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

! 2. Viktiga informationer – spara dem för senare bruk!

2.1 Säkerhetsanvisningar

- **Vågen får inte användas av personer med medicinska implantat (t ex pacemaker). Om så sker, kan dessas funktion påverkas.**
- Använd ej vågen under graviditet.
- Obs! Kliv inte upp på vågen med blöta fötter eller när vågens yta är fuktig – halkrisk!
- Nedsvalda batterier kan vara livsfarliga. Förvara batterier och våg utom räckhåll för små barn. Om ett batteri svalts ned, skall läkarhjälp omedelbart sökas.
- Håll barn borta från emballagematerialet (kvävningsrisk).
- Batterierna får ej laddas eller på annat sätt reaktiveras, ej heller tas isär, kastas i eld eller kortslutas.



2.2 Allmänna anvisningar

- Apparaten är endast avsedd för eget bruk, ej för medicinsk eller kommersiell användning.
- Observera att det av tekniska skäl finns en viss tolerans i mätningarna, då det inte är frågan om en krönt våg för professionellt, medicinskt bruk.
- Du kan förändras i vikt med ålderstrin från 10 ... 100 år och personhöjder på 100... 220 cm (3'-03"-7'-03"). Vågens maximala belastning är 150 kg (330 lb, 24 St). Vid vägning och bestämning av benmassa visas resultatet i steg om 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Mätresultaten för andel kroppsfett, kroppsvatten och muskler visas i steg om 0,1 %.
- Vid leverans är vågen inställd på enheterna „cm“ och „kg“. På vågens baksida finns en omställare, med vars hjälp man kan ställa vågen på „inch“, „Pfund“ och „Stones“ (lb, St).
- Placera vågen på jämnt och fast golv. En fast golvbeläggning är en förutsättning för korrekt mätning.
- Då och då bör apparaten rengöras med en fuktig duk. Använd inte starka rengöringsmedel och håll aldrig apparaten under vatten.
- Skydda apparaten mot stötar, fukt, damm, kemikalier, stora temperaturvariationer och närhet till värme källor (spisar, element).
- Reparationer får endast utföras av Beurers kundtjänst eller auktoriserad återförsäljare. Kontrollera före reklamation batterierna och byt vid behov ut dem.
- Alla vågar överensstämmer med EU-direktiv 2004/108 + tillägg. Om du har ytterligare frågor om användningen av vår apparat, ber vi dig vända dig till din återförsäljare eller till kundtjänst.
- Produkten avfallshanteras i enlighet med förordningen 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Eventuella frågor riktas till den för avfallshantering ansvariga kommunala myndigheten.



3. Idrifttagande

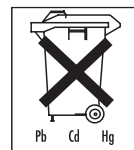
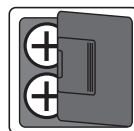
3.1 Batterier

Om det sitter ett isoleringsband för batteriet på locket till batterifacket så dra av det eller dra av skyddsfolien på batteriet och sätt in batteriet så som polerna visar det. Ta ut batteriet helt igen om vågen inte visar någon funktion och sätt in det igen. Er våg har en „byte-av-batteri“-mätare. Om vågen används med för svaga batterier, syns i displayen „LO“ och vågen kopplas automatiskt ifrån. I detta fall måste batteriet bytas ut (2 stycke 3 V litiumbatteri CR2032). De förbrukade och fullständigt tömda batterierna och ackumulatörerna måste lämnas till speciellt märkt behållare, till speciell källsorteringen eller till er återförsäljare. Ni är enligt lag förpliktad att ta hand om batterierna.

Information: Dessa tecken finner ni på batterier, som innehåller skadliga ämnen:

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

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



3.2 Om ni bara vill väga er

Trampa ner hörbart, kort och bestämt med foten på vågen för att aktivera skakningssensorn! Självtestet „8888“ framträder (bild 1) fram tills „0.0“ (bild 2) framträder.

Nu är vågen beredd att mäta er vikt. Ställ er nu på vågen. Stå stilla på vågen och fördela vikten lika på båda benen. Vågen påbörjar genast mätningen. Kort därefter visas mätresultatet (bild 3). När ni går ner från vågen kopplas vågen från av sig själv efter några sekunder.



bild 1



bild 2



bild 3



bild 4



bild 5



bild 6



bild 7



bild 8



bild 9

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

Först måste era personliga värden läggas in;

- Trampa ner snabbt och bestämt med foten på vågens fotplatta och vänta tills siffrorna „0.0“ (bild 2) visas. Tryck då på „SET“. På displayen blinkar nu den första platsen i vågens minne, där man kan lägga in ett värde (bild 4). Välj nu den plats att lägga in ett värde, som ni önskar med att trycka på „upp“ ▲ eller „ner“ ▼ och bekräfta den platsen ni valde med „SET“.
- Nu blinkar kroppslängden i cm (inch) (bild 5). Med en kort eller lång tryckning på „upp“ ▲ eller „ner“ ▼ ställer ni in det värde, som ni önskar och bekräftar med „SET“.
- Nu blinkar åldern („Age“) som anges i år (bild 6). Med kort eller lång tryckning på „upp“ ▲ eller „ner“ ▼ ställer ni in det värde, som ni önskar och bekräftar med „SET“.
- Nu syns på displayen inställningen för kön med „kvinna“ eller „man“ (bild 7). Med att trycka på „upp“ ▲ eller „ner“ ▼ ställer ni in det kön, som ni önskar ha inlagt och bekräftar med „SET“.
- På displayen syns nu inställningen för det individuella måttet på er hur aktiv och tränad ni är (bild 8). Med att trycka på „upp“ ▲ eller „ner“ ▼ ställer ni in det värde, som ni önskar och bekräftar med „SET“.
- De värden, som nu ställts in, visas nu igen i tur och ordning.
- Därefter är vågen redo för vägning. Om du inte ställer dig på vågen, stängs den av automatiskt efter några sekunder.

Obs! Tänk på att alltid trycka exakt på komfortknappen för respektive val.

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

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

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

- Trampa ner snabbt och bestämt med foten på vågens fotplatta och vänta tills „0.0“ (bild 2) framträder.
 - Tryck sedan på „USER“ och välj önskat användarminne med knapparna „upp“ ▲ och „ner“ ▼. Vänta ca 2 sekunder, sedan visas dina personligen sparade grundvärden i tur och ordning fram tills „0.0“ (bild 2) framträder.
 - Ställ er barfota på vågen och se till att ni står på båda elektroderna. Först mäter och visar vågen er kroppsvikt.
 - Stå stilla kvar på vågen, nu genomförs analysen av ert kroppsfett och -vatten. Det kan ta några sekunder.
- Obs!** Det får inte finnas någon kontakt mellan båda fötterna, benen, väderna eller låren. I så fall kan inte en korrekt mätning genomföras.



bild 10



bild 11

Följande data visas:

- Kroppsvikt, i kg (bild 3)
- andel kroppsfett **BF**, i % (bild 9)
- andel vatten ≈, i % (bild 10)
- andel muskler ■■■, i % (bild 11)

Alla uppmätta värden visas i tur och ordning igen, sedan kopplas vågen från.

3.4 Tips för hur vågen används

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

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

Mätningarna lämpar sig inte för:

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

Riktvärden för andelen kroppsfett

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

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

Man

Ålder								
	mycket bra (I)	mycket bra (II)	bra (I)	bra (II)	medelbra (I)	medelbra (II)	dåligt (I)	dåligt (II)
10-14	<9%	9-10,9%	11-13,5%	13,6-16%	16,1-18,5%	18,6-21%	21,1-23,9%	>24%
15-19	<10%	10-11,9%	12-14,5%	14,6-17%	17,1-19,5%	19,6-22%	22,1-24,9%	>25%
20-29	<11%	11-12,9%	13-15,5%	15,6-18%	18,1-20,5%	20,6-23%	23,1-25,9%	>26%
30-39	<12%	12-13,9%	14-16,5%	16,6-19%	19,1-21,5%	21,6-24%	24,1-26,9%	>27%
40-49	<13%	13-14,9%	15-17,5%	17,6-20%	20,1-22,5%	22,6-25%	25,1-27,9%	>28%
50-59	<14%	14-15,9%	16-18,5%	18,5-21%	21,1-23,5%	23,6-26%	26,1-28,9%	>29%
60-69	<15%	15-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24,5%	24,6-27%	27,1-29,9%	>30%
70-100	<16%	16-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25,5%	25,6-28%	28,1-30,9%	>31%

Kvinna

Ålder								
	mycket bra (I)	mycket bra (II)	bra (I)	bra (II)	medelbra (I)	medelbra (II)	dåligt (I)	dåligt (II)
10-14	<14%	14,1-15,9%	16-18,5%	18,6-21%	21,1-23%	23,1-26%	26,1-28,9%	>29%
15-19	<15%	15,1-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24%	24,1-27%	27,1-29,9%	>30%
20-29	<16%	16,1-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25%	25,1-28%	28,1-30,9%	>31%
30-39	<17%	17,1-18,9%	19-21,5%	21,6-24%	24,1-26%	26,1-29%	29,9-31,9%	>32%
40-49	<18%	18,1-19,9%	20-22,5%	22,6-25%	25,1-27%	27,1-30%	30,1-32,9%	>33%
50-59	<19%	19,1-20,9%	21-23,5%	23,6-26%	26,1-28%	28,1-31%	31,1-33,9%	>34%
60-69	<20%	20,1-21,9%	22-24,5%	24,6-27%	27,1-29%	29,1-32%	32,1-34,9%	>35%
70-100	<21%	20,9-22,9%	23-25,5%	25,6-28%	28,1-30%	30,1-33%	33,1-35,9%	>36%

Baserat på: „principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, 1st edition by Copyright 1999“

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

Man

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

Kvinna

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

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

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

4. Felmätningar

Upptäcker vågen ett fel vid en mätning, visas „FFFF“/„Err“.

Om ni ställer er på vågen innan displayen visar „0,0“ fungerar vågen inte riktigt.

	Möjlig orsak till felet:	Vad kan man göra?
FFFF	Den maximala bärkraften på 150 kg överskreds.	Väg bara så mycket som är tillåtet.
Err	Det elektriska motståndet mellan elektroderna och fotsulorna är för högt (t.ex. vid för kraftiga förhårdnader på huden).	Upprepa mätningen barfota. Fukta eventuellt era fotsulor lätt. Ta bort förhårdnaderna på fotsulorna.
Err	Andelen fett ligger utanför det som kan mätas (mindre än 5 % eller mer än 60 %).	Var vänlig och upprepa mätningen barfota. Fukta eventuellt era fotsulor lätt.
Err	Andelen vatten ligger utanför det som kan mätas (mindre än 30 % eller mer än 90 %).	Var vänlig och upprepa mätningen barfota. Fukta eventuellt era fotsulor lätt.

Kjære kunde!

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

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

Med vennlig hilsen
ditt Beurer-team

1. Verdt å vite



Diagnosevektens måleprinsipp

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



Veie riktig

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

Bare den langsiktige trenden teller.

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

Interpretasjonen av resultatene retter seg etter forandringer av:

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

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

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

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

! 2. Viktige henvisninger – oppbevares for senere bruk!



2.1 Sikkerhetshenvisninger

- **Vekten må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemaker). Implantatenes funksjon kan være påvirket.**
- Skal ikke brukes under svangerskap.
- OBS, ikke gå på vekten med våte føtter og ikke når overflaten er fuktig – sklifare!
- Batteriene kan være livsfarlige hvis de svelges. Oppbevar batteriene og vekten utilgjengelig for småbarn. Hvis et batteri blir svelget, oppsøk straks lege.
- Hold barn vekk fra emballasjemateriale (fare for kvelning).
- Batterier må ikke lades opp eller reaktiveres med andre midler, ikke tas fra hverandre, kastes på ild eller kortsluttes.

2.2 Generelle henvisninger

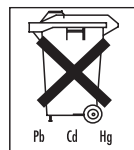
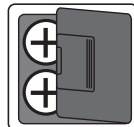
- Apparatet er kun bestemt for egen bruk, ikke for medisinsk eller kommersiell bruk.
- Vær oppmerksom på at måletoleranser er mulige av tekniske grunner, fordi dette ikke er en kalibrert vekt for profesjonell, medisinsk bruk.
- På diagnosevekten kan alderstrinn fra 10 ... 100 år og innstillinger av størrelsen fra 100 ... 220 cm (3'-03"–7'-03") forhåndsinnstilles. Vektens belastningsevne er maks 150 kg (330 lb, 24 St). Ved måling av vekt og bestemmelse av benmasse blir resultatene vist i trinn på 100g (0,2 lb, 1/4 St). Resultatene fra måling av andeler av kroppsfett, kroppsvann og muskler blir vist i trinn på 0,1%.
- I leveringstilstand er vekten innstilt på enhetene „cm“ og „kg“. På baksiden av vekten finnes det en bryter som kan brukes til å skifte til „tommer“, „pund“ og „stones“ (lb, st).
- Sett vekten på et jevnt, fast gulv; et fast gulvbelegg er forutsetning for korrekt måling.
- Fra tid til annen skal apparatet rengjøres med en fuktig klut. Ikke bruk skarpe rengjøringsmidler, og hold aldri vekten under vann.
- Beskytt vekten mot støt, fuktighet, støv, kjemikalier, store temperatursvingninger, varmekilder må ikke være for nært (ovner, radiatorer).
- Reparasjoner må kun gjennomføres av Beurer kundeservice eller autoriserte fagforhandlere. For enhver reklamasjon bør du først kontrollere batteriene og eventuelt skifte dem ut.
- Alle vektene er i samsvar med EF-direktiv 2004/108 + tillegg. Skulle du ha spørsmål om bruk av våre apparater, kan du henvende deg til din fagforhandler eller til kundeservice.
- Produktet må destrueres i henhold til bestemmelsene for brukte elektriske og elektroniske apparater 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Dersom du har ytterligere spørsmål, vennligst henvend deg til vedkommende kommunale myndighet for destruksjon.



3. Ta i bruk

3.1 Batterier

Hvis det finnes, trekk av batteriets isolertape på batterirommets deksel eller fjern beskyttelsesfolien på batteriet og sett inn batteriet i henhold til polaritet. Dersom vekten ikke viser noe funksjon, fjern batteriet komplett og sett det inn på nytt. Vekten er utstyrt med en „Batteriskiftindikator“. Ved bruk av vekten med for svakt batteri vises på displayet „LO“, og vekten utkoples automatisk. Batteriet må i dette tilfellet skiftes ut (2 stk. 3 V litiumbatteri CR2032). De oppbrukte, helt utladete batterier og batteripakker må tilføres avfallshåndteringen i spesielt merkede samlebeholdere, ved lokale miljøstasjoner eller hos elektroforhandleren. Du er lovmessig forpliktet til avfallshåndtering av batteriene. Henvisning: Disse symbolene finner du på miljøskadelige batterier: Pb = batteri inneholder bly, Cd = batteri inneholder cadmium, Hg = batteri inneholder kvikksølv. Sett vekten på et plant fast gulv, fast gulvbelegg er forutsetning for en korrekt måling.



3.2 Kun måling av vekt

Trampa ner hörbart, kort och bestämt med foten på vågen för att aktivera skakningssensorn! Det visas „8888“ (fig. 1) til „0.0“ (fig. 2) som selvtest.

Vekten er nå klar for måling av vekten din. Still deg nå på vekten. Stå rolig på vekten ved å fordele vekten jevnt på begge ben. Vekten begynner med en gang med målingen. Kort etter vises måleresultatet (fig. 3). Når du forlater veieplattformen utkoples vekten etter noen sekunder.

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

Først må dine personlige parametere legges inn;

- Tipp med foten raskt og kraftig på vektens ståflate og vent til det vises „0.0“ (fig. 2) i displayet. Trykk så „SET“. På displayet vises nå blinkende den første lagringsplassen (fig. 4) Velg nå ønsket lagringsplass ved å betjene knappene „opp“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekreft ønsket lagringsplass med knappen „SET“.
- Nå vises blinkende kroppsstørrelsen i cm (inch) (fig. 5). Innstill ønsket verdi ved å trykke lenge knappene „opp“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekreft med „SET“.
- Det vises blinkende alderen („Age“) med år (fig. 6). Innstill ved å trykke kort eller lenge knappene „opp“ ▲ eller „ned“ ▼ ø med „SET“.
- På displayet vises innstillingen for kjønnnet „kvinne“ eller „mann“ (fig. 7). Velg kjønnnet ved å betjene knappene „opp“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekreft med „SET“.
- På displayet vises nå innstillingen for ditt individuelle aktivitets- og fitnessnivå (fig. 8). Velg nå ønsket aktivitetsnivå ved å betjene knappene „opp“ ▲ eller „ned“ ▼ og bekreft ønsket aktivitetsnivå med knappen „SET“.
- De innstilte verdiene vises en gang til etter hverandre.
- Deretter er vekten klar for måling. Hvis du ikke foretar noe måling, koples vekten automatisk ut etter noen sekunder.

Merk: Ved bruk av komfortknappen må du passe på å trykke nøyaktig på det tilsvarende ikonet.

Forklaring av de 5 aktivitetsnivåer:

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



fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4



fig. 5

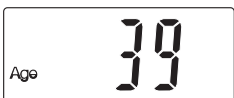


fig. 6

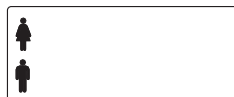


fig. 7



fig. 8



fig. 9

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

- Tipp med foten raskt og kraftig på vektens ståflate og vent til det vises „0.0“ (fig. 2) i displayet.
- Trykk så „USER“ og velg med knappene „opp“ ▲ og „ned“ ▼ det ønskede brukermønnet. Vent i ca. 2 sekunder, da vises dine personlig lagrede basis-data etter hverandre til det vises „0.0“ (fig. 2) i displayet.
- Tre barbeint på vekten og pass på at du står på begge elektroder. Først be-regnes og vises kroppsvekten din.
- Bli rolig stående på vekten, nå gjennomføres analysen av kropps fett og kropps vann. Det kan ta noen sekunder.



fig. 10



fig. 11

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

Følgende data blir vist:

- Kroppsvekt, i kg (fig. 3)
- Kroppsfettandel **BF**, i % (fig. 9)
- Vannandel ≈, i % (fig. 10)
- Muskelandel ■■■, i % (fig. 11)

Nå vises en gang til etter hverandre alle målte verdier, deretter utkoples vekten.

3.4 Tips for bruk

Viktig ved beregning av andelen av kropps fett, kropps vann og muskler:

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

Beregningen er ikke meningsfull for:

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

Veiledende verdier for andeler av kropps fett

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

Mann

Alder								
	meget godt (I)	meget godt (II)	godt (I)	godt (II)	middels (I)	middels (II)	dårlig (I)	dårlig (II)
10-14	<9%	9-10,9%	11-13,5%	13,6-16%	16,1-18,5%	18,6-21%	21,1-23,9%	>24%
15-19	<10%	10-11,9%	12-14,5%	14,6-17%	17,1-19,5%	19,6-22%	22,1-24,9%	>25%
20-29	<11%	11-12,9%	13-15,5%	15,6-18%	18,1-20,5%	20,6-23%	23,1-25,9%	>26%
30-39	<12%	12-13,9%	14-16,5%	16,6-19%	19,1-21,5%	21,6-24%	24,1-26,9%	>27%
40-49	<13%	13-14,9%	15-17,5%	17,6-20%	20,1-22,5%	22,6-25%	25,1-27,9%	>28%
50-59	<14%	14-15,9%	16-18,5%	18,5-21%	21,1-23,5%	23,6-26%	26,1-28,9%	>29%
60-69	<15%	15-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24,5%	24,6-27%	27,1-29,9%	>30%
70-100	<16%	16-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25,5%	25,6-28%	28,1-30,9%	>31%

Kvinne

Alder								
	meget godt (I)	meget godt (II)	godt (I)	godt (II)	middels (I)	middels (II)	dårlig (I)	dårlig (II)
10-14	<14%	14,1-15,9%	16-18,5%	18,6-21%	21,1-23%	23,1-26%	26,1-28,9%	>29%
15-19	<15%	15,1-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24%	24,1-27%	27,1-29,9%	>30%
20-29	<16%	16,1-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25%	25,1-28%	28,1-30,9%	>31%
30-39	<17%	17,1-18,9%	19-21,5%	21,6-24%	24,1-26%	26,1-29%	29,9-31,9%	>32%
40-49	<18%	18,1-19,9%	20-22,5%	22,6-25%	25,1-27%	27,1-30%	30,1-32,9%	>33%
50-59	<19%	19,1-20,9%	21-23,5%	23,6-26%	26,1-28%	28,1-31%	31,1-33,9%	>34%
60-69	<20%	20,1-21,9%	22-24,5%	24,6-27%	27,1-29%	29,1-32%	32,1-34,9%	>35%
70-100	<21%	20,9-22,9%	23-25,5%	25,6-28%	28,1-30%	30,1-33%	33,1-35,9%	>36%

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

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

Mann

Alder	dårlig	godt	meget godt
10-100	<50	50-65 %	>65

Kvinne

Alder	dårlig	godt	meget godt
10-100	<45	45-60 %	>60

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

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

4. Feilmåling

Dersom vekten fastslår en feil ved målingen, vises „FFFF“ ø „Err“.

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

	Mulige feilårsaker:	Avhjelp:
FFFF	Den maksimale bærekraften på 150 kg ble overskredet.	Vei bare maksimalt tillatt vekt.
Err	Den elektriske motstand mellom elektrodene og fotsålen er for høy (f.eks. ved for tykk hard hud).	Gjenta målingen barbeint. Fukt evt. fotsålene lett. Fjern evt. hard hud på fotsålene.
Err	Fettandelen er utenfor det målbare område (mindre enn 5% eller større enn 60%).	Gjenta målingen barbeint. Fukt evt. fotsålene lett.
Err	Vannandelen er utenfor det målbare område (mindre enn 30% eller større enn 90%).	Gjenta målingen barbeint. Fukt evt. fotsålene lett.

Hyvä asiakas,

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

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

Ystävällisin terveisin
Beurer-tiimisi

1. Tietämisen arvoista



Diagnoosivaa'an mittausperiaate

Tämä vaaka laskee kehon painon sekä nesteen, rasvan ja lihasten osuuden biosähköisen impedanssianalyysin (BIA) avulla. BIA-analyysi mahdollistaa kehon kudosten määrän laskemisen heikon, täysin huomaamattoman ja vaarattoman sähkövirran avulla. Kehon rasvan, nesteen ja lihasten osuus voidaan määrittää mittaamalla sähköinen vastus (impedanssi) ja laskemalla vakiot ja henkilökohtaiset arvot (ikä, pituus, sukupuoli, aktiiviteettitaso). Lihaskudos ja vesi johtavat sähköä erittäin hyvin ja niiden vastus on sen vuoksi alhaista. Rasvakudoksen sähkönjohtavuus on sen sijaan alhaista, sillä rasvasolut eivät korkean vastuksen vuoksi johda lähes lainkaan sähköä.



Oikeanlainen painon mittaus

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

Tulokset tulkitaan seuraavien tekijöiden muutosten perusteella:

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

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

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

Äläkä unohda: Ruumiillinen liikunta on terveellisen kehon perusta.

2. Tärkeitä ohjeita – säästä myöhempää tarvetta varten!

2.1 Turvallisuusohjeita

- **Henkilöt, joilla on lääketieteellisiä implantteja (esim. sydämentahdistin), eivät saa käyttää tätä vaakaa. Muutoin implantin toiminta voi häiriintyä.**
- Älä käytä raskauden aikana.
- Älä astu vaa'alle kostein jaloin tai vaa'an pinnan ollessa kostea-liukastumisvaara!
- Paristot voivat nieltynä olla hengenvaarallisia. Säilytä paristoja ja vaakaa poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin.
- Pidä pakkausmateriaalit poissa lasten ulottuvilta (tukehtumisvaara).
- Paristoja ei saa ladata eikä reaktivoida muilla välineillä, purkaa, heittää tuleen eikä oikosulkea.



2.2 Yleisiä ohjeita

- Laite on tarkoitettu ainoastaan omaan yksityiseen käyttöön, ei lääketieteelliseen eikä kaupalliseen käyttöön.
- Huomioi, että teknisistä syistä aiheutuvat mittaustoleranssit ovat mahdollisia, sillä tämä tuote ei ole ammattimaiseen ja lääkinälliseen käyttöön tarkoitettu kalibroitu vaaka.
- **Diagnoosivaa'assa voidaan säätää ikä 10–100 vuoden alueella ja pituus 100–220 cm:n alueella (3-03"–7-03").** Vaaka kestää korkeintaan 150 kg:n painon. Paino ja luumassa näkyvät näytössä 100 g:n asteikolla. Kehon rasvan, nesteen ja lihasten prosenttiosuudet näkyvät näytössä 0,1 %:n asteikolla.
- Toimitustilassa vaakaan on asetettu mittayksiköt „cm“ ja „kg“. Vaa'an kääntöpuolella on kytkin, josta vaakaan voidaan asettaa mittayksiköt „tuuma“, „naula“ ja „stones“.
- Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle lattialle. Kova lattianpinta on edellytys moitteettomalle mittaukselle.
- Vaaka tulisi puhdistaa säännöllisesti kostealla pyyheliinalla. Älä käytä syövyttäviä puhdistusaineita äläkä pidä laitetta koskaan veden alla.
- Suojaa laitetta kolhuilta, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkailta lämpötilanvaihteluilta ja liian lähellä olevilta lämpötilalähteiltä (uunit, lämpöpatterit).
- Ainoastaan Beurerin asiakaspalvelu tai valtuutettu jälleenmyyjä saa korjata viallisen vaa'an. Tarkista ennen valitusta paristot ja vaihda ne tarvittaessa uusiin.
- Kaikki vaa'at vastaavat EY:n direktiiviä 2004/108 ja siihen tehtyjä lisäyksiä. Jos Sinulla on laitteemme käyttöä koskevia lisäkysymyksiä, ota yhteyttä jälleenmyyjääsi tai asiakaspalveluumme.
- Hävitä laite vanhoja sähkö- ja elektroniikkalaitteita koskevan määräyksen 2002/96/EY – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaan. Mikäli haluat lisätietoja, ota yhteyttä hävittämisestä vastaavaan kunnan viranomaiseen.



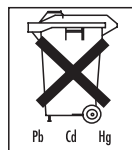
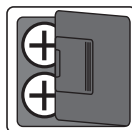
3. Käyttöönotto

3.1 Paristot

Toimitustavasta riippuen vedä pariston eristyssuikale ulos paristokotelosta tai poista pariston suojakalvo ja aseta paristo paristokoteloon navoituksen mukaisesti. Jos vaaka ei käynnisty, irrota paristo kotelosta ja aseta se uudelleen paikoilleen. Vaaka on varustettu paristonvaihtonäytöllä. Kun vaa'alle astutaan pariston ollessa lähes tyhjä, näyttökentässä näkyy „LO“ ja vaaka sammuu automaattisesti. Paristo on silloin vaihdettava uuteen (2 x 3 voltin litiumparisto CR2032). Käytetyt ja täysin tyhjät paristot ja akut on hävitettävä erityisesti merkittyjen keräyspisteiden, erikoisjätteen keräyspisteiden tai sähköliikkeen kautta. Olet laillisesti vastuussa paristojen hävittämisestä.

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

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



3.2 Pelkän painon mittaus

Painamalla jalallasi vaakaa kuuluvasti, lyhyesti ja voimakkaasti aktivoit tärinäanturin! Näytössä näkyy itsetestauksen aikana „8888“ (kuva 1), kunnes näyttöön tulee „0.0“ (kuva 2).

Vaaka on nyt käyttövalmis. Astu vaa'alle. Seiso vaa'alla liikkumatta tasoittaen painosi kummallekin jalalle. Vaaka aloittaa mittauksen heti. Hetken kuluttua näet mittaustuloksen näytöllä (kuva 3). Kun poistut vaa'alta, vaaka sammuu automaattisesti 15 sekunnin kuluttua.



kuva 1



kuva 2



kuva 3



kuva 4



kuva 5



kuva 6

3.3 Painon, kehon rasvan, nesteen ja lihasten osuuden mittaus

Sinun on ensin tallennettava vaakaan henkilökohtaiset parametrisi:

- Paina jalalla nopeasti ja voimakkaasti vaa'an pintaa ja odota, kunnes näytössä näkyy „0.0“ (kuva 2). Paina sitten „SET“. Näytön ensimmäinen muistipaikka vilkkuu (kuva 4). Valitse haluamasi muistipaikka painamalla painikkeita „ylös“ ▲ tai „alas“ ▼ ja vahvasta haluamasi muistipaikka „SET“-painikkeella.
- Näytöllä vilkkuu nyt pituus senttimetreissä (tuuma) (kuva 5). Aseta haluamasi arvo painamalla nopeasti tai pitkään painikkeita „ylös“ ▲ tai „alas“ ▼ ja vahvasta painikkeella „SET“.
- Näytöllä vilkkuu nyt ikä („Age“) vuosilukuina (kuva 6). Aseta haluamasi arvo painamalla nopeasti tai pitkään painikkeita „ylös“ ▲ tai „alas“ ▼ ja vahvasta painikkeella „SET“.
- Seuraavaksi näyttöön tulee sukupuolen valinta „Nainen“ tai „Mies“ (kuva 7). Valitse sukupuoli painamalla painiketta „ylös“ ▲ tai „alas“ ▼ ja vahvasta painikkeella „SET“.
- Näytöllä näkyy nyt asetus henkilökohtaiselle aktiviteetti- ja kuntoiluasteellesi (kuva 8). Valitse haluamasi aktiviteettiaste painamalla painikkeita „ylös“ ▲ tai „alas“ ▼ ja vahvasta haluamasi muistipaikka „SET“-painikkeella.
- Valitut arvot tulevat uudelleen näyttöön toisensa jälkeen.
- Sen jälkeen vaaka on mittausvalmis. Mikäli et suorita mittausta, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä muutaman sekunnin kuluttua.

Neuvo: Kun käytät yleispainiketta, ole tarkkana ja paina painiketta täsmälleen haluamasi toiminnon kohdalta.

5 liikuntatasoa:

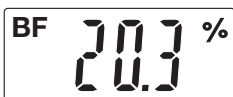
- **Kunto 1:** Henkilö ei harrasta liikuntaa ja on ylipainoinen
- **Kunto 2:** Henkilö harrastaa hieman liikuntaa ja on ylipainoinen
- **Kunto 3:** Henkilö ei harrasta lainkaan tai harrastaa hieman liikuntaa (Vähemmän kuin 2 kertaa 20 minuuttia ruumiillista liikuntaa viikossa, esim. kävely, kevyt puutarhatyö,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



kuva 7



kuva 8



kuva 9

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

- Paina jalalla nopeasti ja voimakkaasti vaa'an pintaa ja odota, kunnes näytössä näkyy „0.0“ (kuva 2).
- Paina sitten „USER“ ja valitse haluamasi muistipaikka painikkeilla „ylös“ ▲ ja „alas“ ▼. Odota noin 2 sekuntia, minkä jälkeen henkilökohtaiset tallentamasi perustiedot näkyvät näytössä, ja sen jälkeen „0.0“ (kuva 2).
- Astu vaa'alle paljain jaloin ja varmista, että seisot kummankin elektrodin päällä. Vaaka laskee ensin painosi ja näyttää sen näytöllä.
- Seiso paikoillasi vaa'alla, sillä vaaka analysoi nyt kehosi rasva- ja nesteosuuden. Tämä voi kestää joitakin sekunteja.

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



kuva 10



kuva 11

Seuraavat tiedot tulevat näyttöön näkyviin:

- Paino (kg) (kuva 3)
- Rasvaosuus prosenttilukuna **BF** (kuva 9)
- Nesteosuus prosenttilukuna $\approx$ (kuva 10)
- Lihasosuus prosenttilukuna $\blacksquare$ (kuva 11)

Kaikki mitatut arvot näkyvät uudelleen toisensa jälkeen näytöllä, minkä jälkeen vaaka sammuu.

3.4 Vinkkejä käyttöön

Tärkeää kehon rasvan / nesteen / lihasen osuuden laskemisessa:

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

Mittaustulokset eivät välttämättä ole paikkansapitäviä seuraavissa tapauksissa:

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

Ohjearvot kehon rasvaosuudelle

Seuraavat kehon rasva-arvot ovat ohjearvoja. Jos haluat lisätietoja, ota yhteyttä lääkäriisi. Urheilijoiden arvot ovat usein alemmalla tasolla. Suoritetusta liikuntalajista, harjoittelun voimakkuudesta ja ruumiinrakenteesta riippuen voidaan saavuttaa arvoja, jotka ovat annettujen ohjearvojen alapuolella.

Mies

Ikä								
	Erittäin hyvä (I)	Erittäin hyvä (II)	Hyvä (I)	Hyvä (II)	Keskinkertainen (I)	Keskinkertainen (II)	Huono (I)	Huono (II)
10-14	<9%	9-10,9%	11-13,5%	13,6-16%	16,1-18,5%	18,6-21%	21,1-23,9%	>24%
15-19	<10%	10-11,9%	12-14,5%	14,6-17%	17,1-19,5%	19,6-22%	22,1-24,9%	>25%
20-29	<11%	11-12,9%	13-15,5%	15,6-18%	18,1-20,5%	20,6-23%	23,1-25,9%	>26%
30-39	<12%	12-13,9%	14-16,5%	16,6-19%	19,1-21,5%	21,6-24%	24,1-26,9%	>27%
40-49	<13%	13-14,9%	15-17,5%	17,6-20%	20,1-22,5%	22,6-25%	25,1-27,9%	>28%
50-59	<14%	14-15,9%	16-18,5%	18,5-21%	21,1-23,5%	23,6-26%	26,1-28,9%	>29%
60-69	<15%	15-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24,5%	24,6-27%	27,1-29,9%	>30%
70-100	<16%	16-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25,5%	25,6-28%	28,1-30,9%	>31%

Nainen

Ikä								
	Erittäin hyvä (I)	Erittäin hyvä (II)	Hyvä (I)	Hyvä (II)	Keskinkertainen (I)	Keskinkertainen (II)	Huono (I)	Huono (II)
10-14	<14%	14,1-15,9%	16-18,5%	18,6-21%	21,1-23%	23,1-26%	26,1-28,9%	>29%
15-19	<15%	15,1-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24%	24,1-27%	27,1-29,9%	>30%
20-29	<16%	16,1-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25%	25,1-28%	28,1-30,9%	>31%
30-39	<17%	17,1-18,9%	19-21,5%	21,6-24%	24,1-26%	26,1-29%	29,9-31,9%	>32%
40-49	<18%	18,1-19,9%	20-22,5%	22,6-25%	25,1-27%	27,1-30%	30,1-32,9%	>33%
50-59	<19%	19,1-20,9%	21-23,5%	23,6-26%	26,1-28%	28,1-31%	31,1-33,9%	>34%
60-69	<20%	20,1-21,9%	22-24,5%	24,6-27%	27,1-29%	29,1-32%	32,1-34,9%	>35%
70-100	<21%	20,9-22,9%	23-25,5%	25,6-28%	28,1-30%	30,1-33%	33,1-35,9%	>36%

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

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

Mies

Ikä	Huono	Hyvä	mycket bra
10-100	<50	50-65 %	>65

Nainen

Ikä	Huono	Hyvä	mycket bra
10-100	<45	45-60 %	>60

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

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

4. Virheellinen mittaus

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

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

	Mahdolliset virheenaiheuttajat:	Virheenpoisto:
FFFF	Maksimaalinen kuormitettavuus 150 kg on ylitetty.	Huomioi vaa'an korkein sallittu paino.
Err	Elektrodien ja jalkapohjien välinen sähkövastus on liian korkea (esim. voimakkaat ihokovettumat jalkapohjissa).	Toista mittaus paljain jaloin. Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman. Poista tarvittaessa ihokovettumat jalkapohjistäsi.
Err	Rasvaosuus on mittausalueen ulkopuolella (alle 5 % tai yli 60 %).	Toista mittaus paljain jaloin. Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman.
Err	Nesteosuus on mittausalueen ulkopuolella (alle 30 % tai yli 90 %).	Toista mittaus paljain jaloin. Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman.

Vážení zákazníci,

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

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

S pozdravem,

Váš tým společnosti Beurer

1. Zajímavé údaje



Princip měření na diagnostických vahách

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

Jak se správně vážit

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



Počítá se pouze dlouhodobý trend.

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

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

a v délce období, během něhož se tyto změny odehrávají. Prudké změny během několika dnů je třeba odlišit od střednědobých změn (během několika týdnů) a dlouhodobých změn (měsíce). Jako základní pravidlo platí, že KRÁTKODOBÉ změny hmotnosti téměř výlučně představují změny obsahu vody, zatímco střednědobé a dlouhodobé změny se týkají TAKÉ procentuálního podílu tuku a svalů.

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

A nezapomeňte: Fyzická námaha je základem zdravého těla.

! 2. Důležité poznámky – uschovejte k pozdějšímu použití !

2.1 Bezpečnostní pokyny

- **Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty (např. kardiostimulátor), protože by mohla být narušena její funkce.**
- Nepoužívejte váhu během těhotenství.
- Nestoupejte na váhu s mokřýma nohama a pokud je její povrch vlhký – nebezpečí uklouznutí!
- Spolknutí baterií může mít životu nebezpečné následky. Ukládejte baterie a váhu mimo dosah malých dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Obal uchovávejte mimo dosah dětí (nebezpečí udušení).
- Baterie nenabíjejte a neobnovujte jejich funkci jinými prostředky, nerozebírejte je, nevhazujte do ohně a dbejte na správnou polaritu.



2.2 Všeobecné pokyny

- Přístroj je určen pouze k vlastnímu užití, ne pro lékařské nebo komerční užití.
- Jelikož se nejedná o cejchovanou váhu pro profesionální lékařské použití, mohou se vyskytovat odchylky v měření.
- Diagnostické váhy lze předem nastavit pro věk v rozsahu 10 až 100 let a výšku 100 až 220 cm (3 stopy a 3 palce až 7 stop a 3 palce). Maximální zatížitelnost váhy je 150 kg (330 lb, 24 St). Při měření hmotnosti a určování podílu kostní hmoty jsou výsledky indikovány v krocích po 100g (0,2 lb, 1/4 St). Výsledky měření podílu tuku, vody a svalové hmoty jsou indikovány v krocích po 0,1%.
- Při dodání je váha nastavena na jednotky „cm“ a „kg“. Na zadní straně váhy se nachází spínač pro přepínání na „palce“, „libry“ a „Stones“ (lb, St).
- Váhu postavte na rovný pevný podklad; pevný podklad je předpokladem pro přesné měření.
- Čas od času očistěte přístroj vlhkým hadříkem. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky a přístroj nenamáčejte.
- Chraňte přístroj před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, velkými teplotními výkyvy a nestavte ho do blízkosti tepelných zdrojů (sporák, topná tělesa).
- Opravy směřují být prováděny pouze zákaznickým servisem firmy Beurer nebo autorizovanými prodejci. Před každou reklamací však nejprve zkontrolujte stav baterií a případně je vyměňte.
- Všechny váhy odpovídají směrnici ES 2004/108 + dodatkům. Máte-li další dotazy týkající se používání našich přístrojů, obraťte se laskavě na svého prodejce nebo na zákaznický servis.
- Zlikvidujte prosím přístroj dle nařízení o starých elektrických a elektronických přístrojích 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Pokud máte dotazy, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.

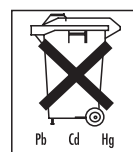
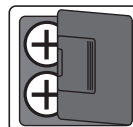


3. Použití

3.1 Baterie

Pokud jsou k dispozici baterie, vytáhněte izolační proužek krytu úložného prostoru pro baterie nebo odstraňte ochrannou fólii baterií a vložte baterii podle polaritu. Jestliže váha nepracuje, baterie vyjměte a znovu je do váhy vložte. Vaše váha je vybavena ukazatelem „výměna baterie“. Když je váha v provozu s velmi slabými bateriemi, na displeji se objeví „LO“ a váha se automaticky vypne. V takovém případě se musí baterie vyměnit (2 x 3 V lithiová baterie CR2032). Použité, zcela vybité akumulátorové baterie se musí uložit do zvláště označených sběrných nádob v místech pro sběr toxického odpadu nebo u maloobchodních prodejců elektrických přístrojů. Máte zákonnou povinnost baterie ukládat uvedeným způsobem.

Poznámka: Baterie obsahující znečišťující látky jsou označeny následujícími symboly:
Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť.
Váhu umístěte na pevný, rovný povrch, pevná podložka je základním požadavkem pro správné určení hmotnosti.



3.2 Pouze stanovení hmotnosti

Ťukněte nohou slyšitelně, krátce a silně na váhu, aby se aktivoval senzor otřesů! Na displeji se jako samotest zobrazí „8888“ (Obr. 1), a pak se objeví hodnota „0.0“ (Obr. 2).

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



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

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

Nejprve se musí uložit Vaše osobní parametry;

- Rychle a silně stoupněte nohou na nášlapnou plochu váhy a vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0.0“ (obr. 2). Poté stiskněte „SET“. Nyní na displeji přerušovaně svítí první paměťová předvolba (Obr. 4). Zvolte požadovanou předvolbu stisknutím tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte požadovanou předvolbu tlačítkem „SET“.
- Nyní na displeji přerušovaně svítí výška („Hat“) v cm (palcích) (Obr. 5). Nastavte požadovanou hodnotu krátkým stisknutím nebo držením tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte ji tlačítkem „SET“.
- Na displeji poté přerušovaně svítí „Age“ (věk) (Obr. 6). Nastavte požadovanou předvolbu krátkým stisknutím nebo podržením tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte stisknutím „SET“.
- Na displeji se objeví nastavení pohlaví „Woman“ (žena) nebo „Man“ (muž) (Obr. 7). Zvolte si pohlaví stisknutím tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte stisknutím „SET“.
- Nyní se na displeji objeví nastavení úrovně Vaší individuální aktivity nebo kondice (Obr. 8). Zvolte požadovanou předvolbu stisknutím tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte požadovanou úroveň činnosti tlačítkem „SET“.
- Postupně se opět zobrazí hodnoty, které jste nastavili.
- Poté je váha připravena k měření. Neprovedete-li žádné měření, váha se po několika minutách automaticky vypne.

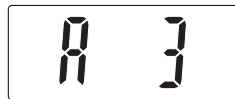
Upozornění: Respektujte, že při ovládání tlačítka „Komfort“ je třeba vždy přesně stisknout příslušný nápis.

Vysvětlení 5 úrovní aktivity:

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



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9

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

- Rychle a silně stoupněte nohou na nášlapnou plochu váhy a vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0.0“ (Obr. 2).
- Poté stiskněte „USER“ a pomocí tlačítek „nahoru“ ▲ a „dolů“ ▼ zvolte požadovanou uživatelskou paměť. Vyčkejte cca 2 vteřiny, postupně se zobrazí Vaše osobní uložená základní data a poté se na displeji objeví „0.0“ (Obr. 2).
- Postavte se bosýma nohama na váhu a dbejte na to, abyste stáli na obou elektrodách. Nejprve se určí a zobrazí Vaše tělesná hmotnost.
- Zůstaňte na váze stát, nyní probíhá analýza tělesného tuku a obsahu vody. To může trvat několik sekund.



Obr. 10



Obr. 11

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

Zobrazena budou následující data:

- Tělesná hmotnost, v kg (Obr. 3)
- podíl tělního tuku **BF**, v % (Obr. 9)
- podíl vody v těle $\approx$, v % (Obr. 10)
- podíl svalové hmoty $\blacksquare$, v % (Obr. 11)

Nyní se postupně zobrazují všechny naměřené hodnoty a váha se vypne.

3.4 Typy pro používání váhy

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

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

Měření není spolehlivé pro:

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

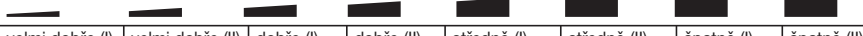
Informativní údaje o tělesném tuku

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

Muž

Věk								
	velmi dobře (I)	velmi dobře (II)	dobře (I)	dobře (II)	středně (I)	středně (II)	špatně (I)	špatně (II)
10-14	<9%	9-10,9%	11-13,5%	13,6-16%	16,1-18,5%	18,6-21%	21,1-23,9%	>24%
15-19	<10%	10-11,9%	12-14,5%	14,6-17%	17,1-19,5%	19,6-22%	22,1-24,9%	>25%
20-29	<11%	11-12,9%	13-15,5%	15,6-18%	18,1-20,5%	20,6-23%	23,1-25,9%	>26%
30-39	<12%	12-13,9%	14-16,5%	16,6-19%	19,1-21,5%	21,6-24%	24,1-26,9%	>27%
40-49	<13%	13-14,9%	15-17,5%	17,6-20%	20,1-22,5%	22,6-25%	25,1-27,9%	>28%
50-59	<14%	14-15,9%	16-18,5%	18,5-21%	21,1-23,5%	23,6-26%	26,1-28,9%	>29%
60-69	<15%	15-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24,5%	24,6-27%	27,1-29,9%	>30%
70-100	<16%	16-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25,5%	25,6-28%	28,1-30,9%	>31%

Žena

Věk		velmi dobře (I)	velmi dobře (II)	dobře (I)	dobře (II)	středně (I)	středně (II)	špatně (I)	špatně (II)
10-14		<14%	14,1-15,9%	16-18,5%	18,6-21%	21,1-23%	23,1-26%	26,1-28,9%	>29%
15-19		<15%	15,1-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24%	24,1-27%	27,1-29,9%	>30%
20-29		<16%	16,1-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25%	25,1-28%	28,1-30,9%	>31%
30-39		<17%	17,1-18,9%	19-21,5%	21,6-24%	24,1-26%	26,1-29%	29,9-31,9%	>32%
40-49		<18%	18,1-19,9%	20-22,5%	22,6-25%	25,1-27%	27,1-30%	30,1-32,9%	>33%
50-59		<19%	19,1-20,9%	21-23,5%	23,6-26%	26,1-28%	28,1-31%	31,1-33,9%	>34%
60-69		<20%	20,1-21,9%	22-24,5%	24,6-27%	27,1-29%	29,1-32%	32,1-34,9%	>35%
70-100		<21%	20,9-22,9%	23-25,5%	25,6-28%	28,1-30%	30,1-33%	33,1-35,9%	>36%

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

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

Muž

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

Žena

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

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

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

4. Nesprávné měření

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

Jestliže nastoupíte na váhu předtím, než se na displeji objeví „0,0“, váha správně nepracuje.

	Možné příčiny chyb:	Odstranění závad:
FFFF	Byla překročena maximální nosnost 150 kg (330 liber).	Važte pouze osoby s maximální povolenou hmotností.
Err	Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidly Vašich nohou je příliš vysoký (např. u silně ztvrdlé, mozolnaté kůže).	Opakujte vážení naboso. Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné. Odstraňte z chodidel mozoly, bude-li to nutné.
Err	Obsah tělesného tuku leží mimo měřitelný rozsah (méně než 5 % nebo více než 60 %).	Opakujte vážení naboso. Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.
Err	Obsah vody ve Vašem organismu leží mimo měřitelný rozsah (méně než 30 % nebo více než 90 %).	Opakujte vážení naboso. Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

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

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

So srdečným pozdravom,

Váš tím Beurer

1. Zaujímavé fakty



Merací princíp diagnostických váh

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



Správne váženie

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

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

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

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

A pamätajte: Telesné cvičenia sú základom zdravého tela.

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

2.1 Bezpečnostné pokyny

- **Váhu nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor). V opačnom prípade môže byť zhoršená ich funkcia.**
- Nepoužívať počas tehotenstva.
- Pozor, nestúpajte na váhu s mokrými nohami a nestúpajte na váhu, keď je povrch vlhký – nebezpečenstvo pošmyknutia!
- Batérie môžu byť pri prehltnutí životonebezpečné. Batérie a váhu uschovávajú mimo dosahu malých detí. Ak bola batéria prehltnutá, ihneď vyhľadajte lekársku pomoc.
- Držte deti mimo dosahu obalového materiálu (nebezpečenstvo udusenía).
- Batérie sa nesmú dobíjať alebo reaktivovať inými prostriedkami, nesmú sa rozoberať, hádzať do ohňa alebo skratovať.



2.2 Všeobecné upozornenia

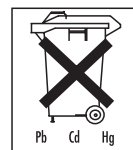
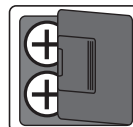
- Prístroj je určený iba na osobné použitie, nie na lekárske alebo komerčné účely.
- Nezabudnite, že sú možné technicky podmienené tolerancie merania, pretože sa nejedná o kalibrovanú váhu na profesionálne, medicínske použitie.
- Na diagnostické stupnici možno vopred nastaviť vek v rozsahu od 10 do 100 rokov a výšku od 100 do 220 cm (3'03" – 7'03"). Zaťažiteľnosť váh je max. 150 kg (330 lb, 24 st). Pri meraní hmotnosti a pri určení hmotnosti kostí sa zobrazia výsledky v krokoch po 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Výsledky merania telesného tuku, vody v tele a podielu svalov sa zobrazia v krokoch po 0,1%.
- Pri dodaní je váha nastavená na jednotky „cm“ a „kg“. Na zadnej strane váhy sa nachádza prepínač, ktorým môžete prestaviť na „inch“, „pfund“ a „stones“ (lb, st).
- Položte váhu na rovnú, pevnú podlahu; pevná podlahová krytina je predpokladom pre správne meranie.
- Z času na čas by sa mal prístroj vyčistiť vlhkou handrou. Nepoužívajte ostré čistiace prostriedky a nikdy nedržte prístroj pod vodou.
- Chráňte prístroj pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, silnými výkyvmi teploty a príliš blízkymi zdrojmi tepla (sporák, vykurovacie teleso).
- Opravy smie vykonávať iba zákaznicky servis Beuer alebo autorizovaní predajcovia. Avšak pred každou reklamáciou skontrolujte najskôr batérie a popripade ich vymeňte.
- Všetky váhy zodpovedajú smernici EÚ 2004/108 + dodatkom. Ak by ste ešte mali otázky k používaniu nášho prístroja, obráťte sa prosím na vášho predajcu alebo na zákaznicky servis.
- Zariadenie zlikvidujte v súlade s vyhláškou o likvidácii vyradených elektrických a elektronických zariadení 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). V prípade otázok sa obráťte na komunálnu inštitúciu príslušnú pre odpadové hospodárstvo.



3. Použitie

3.1 Batérie

Vytiahnite pásku izolujúcu batériu, ak sa používa, z krytu priestoru pre batériu alebo vyberte ochrannú fóliu z batérie. Batériu vkladajte so správnou polaritou. Ak váhy nepracujú, batériu vyberte a znova ju vložte. Vaše váhy majú kontrolku „vymeň batérie“. Ak váhy pracujú s príliš vybitou batériou, na displeji sa objaví „LO“ a váhy sa automaticky vypnú. Batéria sa vtedy musí vymeniť (2 x 3 V lítiová batéria CR2032). Použitú, úplne vybitú štandardné batérie a akumulátory sa musia likvidovať do osobitne určených zberných nádob, odovzdaním do zberných toxických odpadov alebo predajcom elektrických výrobkov. Podľa zákona ste povinní batérie likvidovať. Poznámka: Batérie, ktoré obsahujúce látky znečisťujúce životné prostredie, sú označené nasledujúcimi symbolmi: Pb = batéria obsahujúca olovo, Cd = batéria obsahujúca kadmium, Hg = batéria obsahujúca ortuť. Váhy položte na pevný, rovný povrch; základným predpokladom správneho výsledku váženia je pevná podlahová krytina.



3.2 Iba váženie

Poklepte počutefne nohou krátko a rýchlo na váhy, aby sa aktivoval snímač otrasov! Objaví sa ako autotest „8888“ (obr. 1) až „0,0“ (obr. 2).

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

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

Najprv sa musia uložiť vaše osobné parametre;

- Ťuknite nohou rýchlo a silne na nášľapnú plochu vašej váhy a počkajte, kým sa na displeji objaví „0.0“ (obr. 2). Na displeji bliká prednastavená hodnota z prvej pamäte (obr. 4). Tlačidlami „nahor“ ▲ alebo „nadol“ ▼ si vyberte požadovanú prednastavenú hodnotu a požadovanú prednastavenú hodnotu potvrdíte klávesom „SET“.
- Teraz na displeji bliká výška v cm (palcoch) (obr. 5). Nastavte požadovanú hodnotu krátkym alebo dlhým stlačením klávesov „nahor“ ▲ alebo „nadol“ ▼ a potvrdíte ju stlačením „SET“.
- Na displeji bliká „Age“ (vek) v rokoch (obr. 6). Nastavte požadovanú hodnotu krátkym alebo dlhým stlačením klávesov „nahor“ ▲ alebo „nadol“ ▼ a potvrdíte ju stlačením „SET“.
- Na displeji sa objaví nastavenie „Woman“ (Žena) alebo „Man“ (Muž) (obr. 7). Vyberte svoje pohlavie klávesmi „nahor“ ▲ alebo „nadol“ ▼ a potvrdíte ho stlačením „SET“.
- Teraz sa na displeji objaví vaša nastavená individuálna úroveň aktivity alebo telesnej zdatnosti (obr. 8). Vyberte si požadovanú úroveň aktivity stlačením klávesov „nahor“ ▲ alebo „nadol“ ▼ a požadovanú úroveň aktivity potvrdíte klávesom „SET“.
- Nastavené hodnoty sa znova postupne zobrazia.
- Potom sú váhy pripravené na váženie. V prípade, že meranie neuskutočnite, váhy sa po niekoľkých sekundách automaticky vypnú.

Poznámka: Prosím dbajte nato, aby ste pri obsluhu tlačidla Komfort vždy presne stlačili príslušnú potlač.

Vysvetlenie 5 úrovni aktivity:

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

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

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

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

- **Zdatnosť 5:** Intenzívna fyzická aktivita

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



obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 4



obr. 5



obr. 6



obr. 7



obr. 8



obr. 9

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

- Ťuknite nohou rýchlo a silne na nášľapnú plochu vašej váhy a počkajte, kým sa na displeji objaví „0.0“ (obr. 2).
- Stlačte potom „USER“ a s tlačidlami „hore“ ▲ a „dole“ ▼ zvolíte želanú pamäť používateľa. Počkajte cca 2 sekundy, potom sa za sebou zobrazia vaše osobne uložené základné údaje, až sa objaví zobrazenie „0.0“ (obr. 2).
- Vystúpte na váhy bosými nohami a dbajte, aby ste stáli na oboch elektródach. Najprv sa stanoví a zobrazí vaša telesná hmotnosť.
- Zostaňte stáť na váhach; teraz sa analyzuje obsah telesného tuku a vody. Môže to trvať niekoľko sekúnd.

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



obr. 10



obr. 11

Zobrazena budú nasledujúci data:

- Telesná hmotnosť, v kg (obr. 3)
- podíl tělního tuku **BF**, v % (obr. 9)
- podíl vody v těle ≈, v % (obr. 10)
- podíl svalové hmoty ■■■, v % (obr. 11)

Teraz sa postupne zobrazia všetky namerané hodnoty a váhy sa vypnú.

3.4 Tipy na používanie váh

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

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

Meranie nie je spoľahlivé v týchto prípadoch:

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

Orientačné údaje o obsahu telesného tuku

Ďalej uvedené úrovne obsahu telesného tuku sú orientačné (ďalšie informácie vám poskytne váš lekár!). Nižšia úroveň sa často vyskytuje u športovcov. V závislosti od športovej disciplíny, intenzity tréningu a telesnej konštitúcie konkrétnej osoby možno dosiahnuť úrovne, ktoré sú dokonca ešte nižšie ako tu uvedené orientačné hodnoty.

Muž

Vek								
	veľmi dobre (I)	veľmi dobre (II)	dobre (I)	dobre (II)	stredne (I)	stredne (II)	zle (I)	zle (II)
10-14	<9%	9-10,9%	11-13,5%	13,6-16%	16,1-18,5%	18,6-21%	21,1-23,9%	>24%
15-19	<10%	10-11,9%	12-14,5%	14,6-17%	17,1-19,5%	19,6-22%	22,1-24,9%	>25%
20-29	<11%	11-12,9%	13-15,5%	15,6-18%	18,1-20,5%	20,6-23%	23,1-25,9%	>26%
30-39	<12%	12-13,9%	14-16,5%	16,6-19%	19,1-21,5%	21,6-24%	24,1-26,9%	>27%
40-49	<13%	13-14,9%	15-17,5%	17,6-20%	20,1-22,5%	22,6-25%	25,1-27,9%	>28%
50-59	<14%	14-15,9%	16-18,5%	18,5-21%	21,1-23,5%	23,6-26%	26,1-28,9%	>29%
60-69	<15%	15-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24,5%	24,6-27%	27,1-29,9%	>30%
70-100	<16%	16-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25,5%	25,6-28%	28,1-30,9%	>31%

Žena

Vek								
	veľmi dobre (I)	veľmi dobre (II)	dobré (I)	dobré (II)	stredne (I)	stredne (II)	zle (I)	zle (II)
10-14	<14%	14,1-15,9%	16-18,5%	18,6-21%	21,1-23%	23,1-26%	26,1-28,9%	>29%
15-19	<15%	15,1-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24%	24,1-27%	27,1-29,9%	>30%
20-29	<16%	16,1-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25%	25,1-28%	28,1-30,9%	>31%
30-39	<17%	17,1-18,9%	19-21,5%	21,6-24%	24,1-26%	26,1-29%	29,9-31,9%	>32%
40-49	<18%	18,1-19,9%	20-22,5%	22,6-25%	25,1-27%	27,1-30%	30,1-32,9%	>33%
50-59	<19%	19,1-20,9%	21-23,5%	23,6-26%	26,1-28%	28,1-31%	31,1-33,9%	>34%
60-69	<20%	20,1-21,9%	22-24,5%	24,6-27%	27,1-29%	29,1-32%	32,1-34,9%	>35%
70-100	<21%	20,9-22,9%	23-25,5%	25,6-28%	28,1-30%	30,1-33%	33,1-35,9%	>36%

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

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

Muž

Vek	zle	dobré	veľmi dobre
10-100	<50	50-65 %	>65

Žena

Vek	zle	dobré	veľmi dobre
10-100	<45	45-60 %	>60

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

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

4. Nesprávne meranie

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

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

	Možné príčiny chýb:	Spôsob odstránenia:
FFFF	Bola prekročená maximálna váživosť 150 kg (330 lbs).	Vážte iba v rozsahu do najvyššej dovolenej hmotnosti.
Err	Elektrický odpor medzi elektródami a chodidlami vašich nôh je príliš vysoký (napr. v dôsledku nadmerne stvrdnutej kože).	Zopakujte váženie naboso. Podľa potreby si jemne navlhčíte chodidlá nôh. Podľa potreby si odstráňte stvrdnuté časti z chodidiel nôh.
Err	Váš obsah telesného tuku leží mimo merateľný rozsah (menej ako 5% alebo viac ako 60%).	Zopakujte váženie naboso. Podľa potreby si jemne navlhčíte chodidlá nôh.
Err	Váš percentuálny obsah telesnej vody leží mimo merateľný rozsah (menej ako 30% alebo viac ako 90%).	Zopakujte váženie naboso. Podľa potreby si jemne navlhčíte chodidlá nôh.

Spoštovani kupec,

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

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

Se prijazno priporočamo

Vaša ekipa Beurer

1. Pomembne informacije



Merilni princip diagnostične tehnice

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

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



Pravilno tehtanje

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

Šteje le dolgoročni trend.

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

Rezultate si razlagajte glede na spremembe:

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

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

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

Ne pozabite: telesna aktivnost je nujna za zdravo telo.

!

2. Pomembni nasveti – shranite za poznejšo uporabo!

2.1 Varnostna opozorila

- Tehnice ne smejo uporabljati osebe, ki imajo medicinske vsadke (npr. srčni spodbujevalnik). V nasprotnem primeru lahko tehnica negativno vpliva na njihovo delovanje.
- Tehnice ne uporabljajte med nosečnostjo.
- Na tehniko ne stopite, kadar so vaša stopala mokra ali je površina tehnice vlažna, ker vam lahko zdrsne.
- Zaužitje baterij je lahko smrtno nevarno. Baterije in tehniko hranite zunaj dosega otrok. Če pride do zaužitja baterije, takoj poišcite zdravniško pomoč.
- Embalažo hranite zunaj dosega otrok (nevarnost zadušitve).
- Baterij ne smete polniti ali ponovno aktivirati z drugimi sredstvi, razdreti, vreči v ogenj ali kratko skleniti.



2.2 Splošna opozorila

- Naprava je namenjena samo lastni uporabi in ne za medicinsko ali komercialno uporabo.
- Iz tehničnih razlogov so rezultati tehtanja/merjenja lahko različni, saj ne gre za umerjeno tehniko za profesionalno medicinsko uporabo.
- Pri diagnostični tehnici lahko nastavite starost od 10 do 100 let, višino pa od 100 do 220 cm. Največja obremenitev tehnice je 150 kg. Pri tehtanju in določanju kostne mase tehnica rezultate pokaže v korakih po 100 g. Pri merjenju deleža telesne maščobe, vode v telesu in mišic so rezultati prikazani v korakih po 0,1%.
- Ob dobavi je tehnica nastavljena na enote „cm“ in „kg“. Na hrbtini strani tehnice je stikalo, s katerim lahko preklopite na enote „inč“, „funt“ in „stone“ (lb, St).
- Tehniko postavite na ravno stabilno podlago. Stabilna podlaga je pogoj za pravilno meritev.
- Vsake toliko časa napravo očistite z vlažno krpo. Pri čiščenju ne uporabljajte jedkih čistilnih sredstev in naprave nikoli ne umivajte pod tekočo vodo.
- Napravo varujte pred udarci, vlago, prahom, kemikalijami, velikimi temperaturnimi nihanji in jo hranite v varni oddaljenosti od virov toplote (peči, grelnih teles).
- Popravilo naprave lahko izvaja samo servisna služba podjetja Beurer ali pooblaščen zastopnik. Pred vsako reklamacijo najprej preglejte baterije in jih po potrebi zamenjajte.
- Vse tehnice so izdelane v skladu z direktivo ES 2004/108 in njenimi dopolnili. Z vprašanji v zvezi z uporabo naših naprav se obrnite na svojega prodajalca ali našo servisno službo.
- Prosimo, da napravo odstranite v skladu z Uredbo o odpadnih električnih in elektronskih napravah 2002/96/EC - WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Če imate dodatna vprašanja, se, prosimo, obrnite na pristojno komunalno službo, ki je odgovorna za tovrstne odpadke.

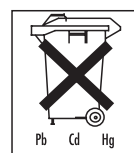
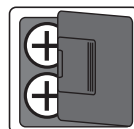


3. Začetek uporabe

3.1 Baterije

Če je nameščen, odstranite izolirni trak na pokrovu za baterije ali pa odstranite zaščitno folijo z baterije in vstavite baterijo z ustrezno obrnjenima poloma. Če tehnica ne deluje, baterijo odstranite in jo ponovno vstavite. Vaša tehnica je opremljena z opozorilom za menjavo baterije. Če vključite tehniko z izpraznjeno baterijo, se na zaslonu prikaže napis „LO“, tehnica pa se samodejno izključi. V tem primeru baterijo zamenjajte (2 litijeva baterija 3 V tipa CR2032). Porabljene, do konca izpraznjene baterije in akumulatorje odvrzite v posebej označene zbirne posode, jih odnesite na zbirna mesta za posebne odpadke ali jih prepustite prodajalcu električne opreme. K pravilnemu odlaganju baterij vas zavezuje zakon.

Nasvet: Na baterijah, ki vsebujejo škodljive snovi, najdete naslednje znake: Pb = baterija, ki vsebuje svinec, Cd = baterija, ki vsebuje kadmij, Hg = baterija, ki vsebuje živo srebro. Tehniko položite na trdno ravno podlago, saj je le tako mogoča natančna meritev.



3.2 Merjenje telesne teže

S stopalom se slišno, kratko in močno dotaknite tehtnice, da boste aktiviral senzor za sunke! Med samotestom se pojavi „8888“ (Slika 1), nato pa je na zaslonu prikazano „0.0“ (Slika 2).

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



Slika 1



Slika 2



Slika 3



Slika 4



Slika 5



Slika 6

3.3 Merjenje teže in deležev telesne maščobe, mišic ter vode

Najprej shranite osebne parametre:

- Z nogo hitro in močno pritisnite na površino tehtnice in počakajte, da se prikaže „0.0“ (Slika 2). Potem pritisnete „SET“. Na zaslonu začne utripati prvo pomnilno mesto (Slika 4). S tipkama „navzgor“ ▲ in „navzdol“ ▼ izberite želeno pomnilno mesto ter ga potrdite s tipko „SET“.
- Zdaj začne utripati znak za telesno višino („HT“) v cm (inch) (Slika 5). Z daljšim ali krajšim pritiskom na tipki „navzgor“ ▲ in „navzdol“ ▼ nastavite želeno vrednost ter potrdite s tipko „SET“.
- Zdaj začne utripati znak starost („Age“) v letih (Slika 6). Z daljšim ali krajšim pritiskom na tipki „navzgor“ ▲ in „navzdol“ ▼ nastavite želeno vrednost in potrdite s tipko „SET“.
- Na zaslonu se izpiše simbol za spol (Slika 7). S tipkama „navzgor“ ▲ ali „navzdol“ ▼ izberite spol in potrdite s „SET“.
- Zdaj se na zaslonu pojavi nastavek za vašo trenutno stopnjo aktivnosti (Slika 8). S tipkama „navzgor“ ▲ in „navzdol“ ▼ izberite želeno stopnjo aktivnosti in jo potrdite s tipko „SET“.
- Tako nastavljene vrednosti se še enkrat prikažejo.
- Po tem je tehtnica pripravljena za tehtanje. Če meritve ne opravite, se tehtnica po nekaj sekundah samodejno izklopi.

Napotek: Pazite, da pri uporabi tipke »komfort« vedno pritisnete na ustrezno mesto.

Opis 5 stopenj aktivnosti:

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

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

- Z nogo hitro in močno pritisnite na površino tehtnice in počakajte, da se pojavi „0.0“ (Slika 2).
- Pritisnite „USER“ in s tipko „gor“ ▲ in „dol“ ▼ izberite zelen uporabniški pomnilnik. Počakajte pribl. 2 sekundi. Nato se vaši shranjeni osnovni podatki zaporedom pojavijo in na koncu je na zaslonu prikazano „0.0“ (Slika 2).



Slika 7



Slika 8



Slika 9

- Bosi stopite na tehtnico in pazite, da stojite na obeh elektrodah. Najprej se izmeri in prikaže vaša telesna teža.
- Še naprej mirujte na tehtnici, da se začne analiza deležev telesne maščobe in vode. To lahko traja nekaj sekund.



Slika 10



Slika 11

Prikažejo se naslednji podatki:

- Telesna teža v kg (Slika 3)
- delež maščob **BF** v % (Slika 9)
- delež vode $\approx$ v % (Slika 10)
- delež mišic $\text{■} \text{■} \text{■}$ v % (Slika 11)

Zdaj se še enkrat zaporedoma prikažejo vse izmerjene vrednosti, potem pa se tehtnica izklopi.

3.4 Nasveti za uporabo

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

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

Meritev ni zanesljiva pri:

- otrocih, mlajših od 10 let,
- osebah z vročino, osebah, ki dobivajo dializo, osebah z edemom in osebah z osteoporozo,
- osebah, ki jemljejo zdravila za srce ali ožilje, osebah, ki jemljejo zdravila, ki krčijo ali razširjajo žile,
- osebah, pri katerih razmerje med dolžino trupa in dolžino nog močno odstopa od povprečja.

Priporočene vrednosti deleža maščobe v telesu

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

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

Moški

starost								
	zelo dobro (I)	zelo dobro (II)	dobro (I)	dobro (II)	srednje (I)	srednje (II)	slabo (I)	slabo (II)
10-14	<9%	9-10,9%	11-13,5%	13,6-16%	16,1-18,5%	18,6-21%	21,1-23,9%	>24%
15-19	<10%	10-11,9%	12-14,5%	14,6-17%	17,1-19,5%	19,6-22%	22,1-24,9%	>25%
20-29	<11%	11-12,9%	13-15,5%	15,6-18%	18,1-20,5%	20,6-23%	23,1-25,9%	>26%
30-39	<12%	12-13,9%	14-16,5%	16,6-19%	19,1-21,5%	21,6-24%	24,1-26,9%	>27%
40-49	<13%	13-14,9%	15-17,5%	17,6-20%	20,1-22,5%	22,6-25%	25,1-27,9%	>28%
50-59	<14%	14-15,9%	16-18,5%	18,5-21%	21,1-23,5%	23,6-26%	26,1-28,9%	>29%
60-69	<15%	15-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24,5%	24,6-27%	27,1-29,9%	>30%
70-100	<16%	16-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25,5%	25,6-28%	28,1-30,9%	>31%

Ženska

starost								
	zelo dobro (I)	zelo dobro (II)	dobro (I)	dobro (II)	srednje (I)	srednje (II)	slabo (I)	slabo (II)
10-14	<14%	14,1-15,9%	16-18,5%	18,6-21%	21,1-23%	23,1-26%	26,1-28,9%	>29%
15-19	<15%	15,1-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24%	24,1-27%	27,1-29,9%	>30%
20-29	<16%	16,1-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25%	25,1-28%	28,1-30,9%	>31%
30-39	<17%	17,1-18,9%	19-21,5%	21,6-24%	24,1-26%	26,1-29%	29,9-31,9%	>32%
40-49	<18%	18,1-19,9%	20-22,5%	22,6-25%	25,1-27%	27,1-30%	30,1-32,9%	>33%
50-59	<19%	19,1-20,9%	21-23,5%	23,6-26%	26,1-28%	28,1-31%	31,1-33,9%	>34%
60-69	<20%	20,1-21,9%	22-24,5%	24,6-27%	27,1-29%	29,1-32%	32,1-34,9%	>35%
70-100	<21%	20,9-22,9%	23-25,5%	25,6-28%	28,1-30%	30,1-33%	33,1-35,9%	>36%

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

Po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO 2001) naj bi bil delež vode v telesu v naslednjih mejah:

Moški

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

Ženska

starost	slabo	dobro	velmi dobre
10-100	<45	45-60 %	>60

Pri osebah, ki imajo previsok delež maščobe v telesu, se pogosto ugotovi prenizek delež vode. Ker je delež mišic odvisen od osebe do osebe, za to ni določenih splošno veljavnih vrednosti.

4. Napake pri merjenju

Če tehcnica ugotovi napako pri merjenju, se prikaže oznaka „FFFF“/„Err“.

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

	Mogoči vzroki za napake:	Odpravljanje napak:
FFFF	Presegli ste največjo dovoljeno obremenitev, ki znaša 150 kg.	Tehtajte le do največje dovoljene teže.
Err	Električna upornost med elektrodami in podplatom je previsoka (npr. pri močno otrdeli koži).	Bosi ponovite meritev. Po potrebi svoje podplate rahlo navlažite. Po potrebi odstranite otrdelo kožo na podplatih.
Err	Delež maščobe je izven merljivega območja (manjši od 5 % ali večji od 60 %).	Bosi ponovite meritev. Po potrebi svoje podplate rahlo navlažite.
Err	Delež vode je izven merljivega območja (manjši od 30 % ali večji od 90 %).	Bosi ponovite meritev. Po potrebi svoje podplate rahlo navlažite.

Tisztelt Vásárlónk!

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

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

Szívélyes üdvözléttel
az Ön Beurer csapata

1. Tudnivalók



A diagnosztikai mérleg mérési elve

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



A helyes mérés

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

Csak a hosszabb időn keresztül végzett mérések nyújtanak reális eredményt.

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

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

változásaitól, valamint attól az időtartamtól, amely alatt ezek a változások bekövetkeznek.

A néhány napon belül bekövetkező, hirtelen változásokat meg kell különböztetni a közép-távú (néhány hét alatt lezajló) és a hosszú távú (hónapokat igénybevevő) változásoktól. Alapszabálynak tekinthető, hogy a testsúly RÖVID TÁVÚ változásai szinte kizárólag a test víztartalmának változásait mutatják, míg a közép- és hosszú távú változások már a test zsírtartalmát is érintik.

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

És ne feledje: a testmozgás az egészséges test alapja.

! 2. Fontos tudnivalók – őrizze meg későbbi használatra!

2.1 Biztonsági rendelkezések

- **A mérleget tilos orvosi implantátumokkal (különösen szívritmus szabályozóval) rendelkező személyeknek használniuk. Különben azok működésében zavar támadhat.**
- Terhesség alatt ne használja.
- Figyelem! Ne álljon vizes lábbal a mérlegre, és ne lépjen rá, ha annak felülete vizes, mert ez csúszásveszélyt hordoz magában!
- A telepek, ha lenyelik őket, életveszélyesek lehetnek. Kérjük ezért, hogy a telepeket és a mérleget olyan helyen őrizze, ahol kisgyermek nem férhetek hozzájuk. Ha valaki a telepet lenyeli, azonnal orvoshoz kell fordulni.
- Tartsa távol a gyermekeket a csomagoló anyagtól (fulladásveszély).
- A telepeket nem szabad feltölteni vagy más módon újra aktiválni, szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zárni.



2.2 Általános rendelkezések

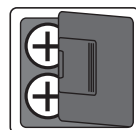
- A készülék kizárólag egyéni használatra, nem pedig orvosi vagy kereskedelmi célra készült.
- Vegye figyelembe, hogy a műszaki megoldásból adódóan mérési eltérések mutatkozhatnak, mivel ez az eszköz nem professzionális, gyógyászati használatra készült hitelesített mérleg.
- A diagnosztikai mérleg esetén előzetesen be kell állítani az életkort (10 ... 100 év) és a magasságot (100 ... 220 cm, 3-03" ... 7-03"). A mérleg maximális teherbírása 150 kg (330 lb, 24 St). A testsúly mérésekor és a csonttömeg meghatározásakor az eredmények 100 g-os fokozatokban (0,2 lb, 1 St) jelennek meg. A test zsírtartalom-, víz- és izomtartalmának mérési eredményei 0,1%-os lépésekben kerülnek kijelzésre.
- A kiszállításkor a mérleg „cm” és „kg” mértékegységre van beállítva. A mérleg hátoldalán található egy kapcsoló, mellyel „inch”-re, „font”-ra és „stone”-ra (lb, St) állíthatja át az alapbeállítását.
- Állítsa a mérleget sík, szilárd padlóra; a szilárd padló ugyanis előfeltétele a helyes mérésnek.
- A készüléket időnként nedves kendővel tisztítsa meg. Ne használjon karcoló, éles tisztítóeszközt, és a készüléket soha ne tegye vízbe.
- A mérleget óvja az ütésektől, a nedvességtől, a portól, vegyszerektől, erős hőmérsékletingadozásoktól és a túl közeli hőforrásoktól (kályha, fűtőtest).
- Javításokat kizárólag a Beurer ügyfélszolgálat vagy arra felhatalmazott kereskedők végezhetnek. Rek-lamáció előtt azonban először mindig ellenőrizze a telepeket, és szükség esetén cserélje ki őket.
- Minden mérleg megfelel a 2004/108 sz. EK irányelvnek, valamint annak kiegészítéseinek. Amennyiben készülékeink használatával kapcsolatban kérdései merülnének fel, kérjük, forduljon kereskedőjéhez vagy a vevőszolgálathoz.
- Kérjük, hogy a készülék hulladéktisztításáról gondoskodjon az elhasznált elektromos és elektronikus készülékekről szóló 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) rendelet szerint. Esetleges további kérdéseivel kérjük, forduljon a hulladéktisztításban illetékes helyi szervekhez.



3. Üzembe helyezés

3.1 Telepek

Húzza le a telep szigetelő szalagját a teleptartó rekesz fedeléről, illetve távolítsa el a telep védőfóliáját, és helyezze be a telepet megfelelő polaritással. Amennyiben a mérleg nem működik, vegye ki a telepet, majd helyezze vissza a teleptartóba. A mérlegen „Telepcsere kijelző” található. Ha a mérleget túl gyenge telepekkel használja, a kijelző

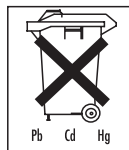


mezőben „LO” felirat látható, és a mérleg automatikusan kikapcsol. Ilyenkor a telepet ki kell cserélni (2 darab 3 V-os lítium telep, CR2032). Az elhasznált, teljesen lemerült telepeket és akkukat speciális jelölésekkel ellátott gyűjtőtartályokba, veszélyes hulladékokat gyűjtő állomásokra vagy az elektromos cikkeket árusító helyekre kell beszállítani, és ott leadni. Önt törvény kötelezi az elhasznált telepek leadására.

Megjegyzés: A káros anyagot tartalmazó telepeken a következő jelzések találhatók:

Pb = a telep ólmot tartalmaz, Cd = a telep kadmiumot tartalmaz, Hg = a telep higanyt tartalmaz.

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



3.2 Csak testsúly mérése

Érintse meg lábával hallhatóan, röviden és erőteljesen a mérleget, hogy aktiválja a rázkódás-érzékelőt! Öntesztként megjelenik a „8888” jelzés (1. ábra), mindaddig, amíg a „0.0” (2. ábra) jelzés nem lesz látható.

Ekkor a mérleg készen áll az Ön testsúlyának mérésére. Álljon rá a mérlegre. Álljon nyugodtan a mérlegre, mindkét lábával lépjen fel, és ügyeljen az egyenletes súlyelosztásra. A mérleg azonnal elkezd a mérést. Röviddel ezután a kijelzőn megjelenik a mérés eredménye (3. ábra). Amikor lelép a mérlegről, a műszer néhány másodperc elteltével kikapcsol.



ábra 1



ábra 2



ábra 3



ábra 4



ábra 5



ábra 6

3.3 Súly, testzsír-, testvíz- és izomhányad mérése

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

- Lábával gyorsan és erőteljesen érintse meg mérlegének taposófelületét, és várja meg, amíg a kijelzőn megjelenik a „0.0” (2. ábra). Nyomja meg ezután a „SET”-et. A kijelzőben villog az első memóriahely (4. ábra). A „fel” ▲ vagy a „le” ▼ lenyomásával válassza ki a kívánt tárolóhelyet, majd a kívánt tárolóhelyet a „SET” gombbal nyugtázza.
- Ekkor villogva látható a testmagasság cm-ben (inch-ben), (5. ábra). A „fel” ▲ vagy a „le” ▼ gomb rövid vagy hosszú lenyomásával állítsa be a kívánt értéket, majd a beállítást nyugtázza a „SET” gombbal.
- A kijelzőben villogva megjelenik az életkor („Age”) években (6. ábra). A „fel” ▲ vagy a „le” ▼ gomb rövid vagy hosszú lenyomásával állítsa be a kívánt értéket, majd a beállítást nyugtázza a „SET” gombbal.
- A kijelzőben megjelenik a nemek szerinti „női” vagy „férfi” beállítás (7. ábra). Válassza ki a ki a nemet a „fel” ▲ vagy a „le” ▼ gomb lenyomásával, és a választást erősítse meg a „SET”-tel.
- A kijelzőben megjelenik az Ön egyéni aktivitásának és erőnlétének megfelelő beállítás (8. ábra). A „fel” ▲ vagy a „le” ▼ lenyomásával válassza ki a kívánt aktivitást, majd a kívánt tárolóhelyet a „SET” gombbal nyugtázza.
- Az így beállított értékeket a készülék még egyszer egymás után kijelzi.
- Ezután a mérleg mérésre kész. Ha nem végeznek mérést, akkor a mérleg néhány másodperc után automatikusan kikapcsol.

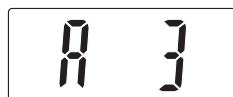
Megjegyzés: Kérjük, ügyeljen arra, hogy a Komfort gomb megnyomásakor mindig pontosan a megfelelő nyomatra nyomjon.

Magyarázat az 5 aktivitás fokozathoz:

- **1. erőnlét:** nincs testi aktivitás, egyidejűleg túlsúllyal
- **2. erőnlét:** kis mértékű testi aktivitás, egyidejűleg túlsúllyal
- **3. erőnlét:** kis vagy gyenge testi aktivitás
(Hetente kétszer 20 percnél kevesebb testi megerőltetés, pl. sétálás, könnyű kerti munka, tornagyakorlatok ...). Emellett edző- vagy diétaprogramok megkezdése előtt is ezt az üzemmódot kell választani. Kb. 6–10 hét elteltével át lehet váltani a következő aktivitás fokozatra.
- **4. erőnlét:** közepes mennyiségű testmozgás
(testi igénybevétel 2-5-ször történik hetente, ez minden alkalommal 20 percet vesz igénybe, pl. jogging, kerékpározás, tenisz, stb ...).



ábra 7



ábra 8

Ezt az üzemmódot kell választani akkor, ha az edzés ill. a diéta alatt az általános közérzet ill. az általános erőnlét tekintetében javulás áll be. 8-12 hétig tartó edzés/diéta után át lehet térni a következő aktivitás fokozatra.

- **5. erőnlét:** intenzív testmozgás (Napi intenzív edzés vagy fizikai munka, pl. intenzív futóedzés, építkezési munkák, stb.) Ehhez az üzemmóddhoz összességében Önnek nagy mértékű mozgékonyással, kitartással és erővel kell rendelkeznie, és ezt a szintet hosszabb időn keresztül meg kell őriznie.



ábra 9



ábra 10



ábra 11

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

- Lábával gyorsan és erőteljesen érintse meg mérlegének taposófelületét, és várja meg, amíg a kijelzőn megjelenik a „0.0” jelzés (2. ábra).
- Ezután nyomja meg a „USER” gombot, és a „fel” ▲ és „le” ▼ gombokkal válassza ki a kívánt felhasználói memóriát. Várjon kb. 2 másodpercig, ekkor egymás után megjelennek a kijelzőn a személyesen elmentett alapadatai, mindaddig, amíg meg nem jelenik a „0.0” jelzés (2. ábra).
- Mezítláb álljon a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy mindkét elektródán rajta álljon. Először az Ön testsúlya kerül megállapításra és kijelzésre.
- Nyugodtan álljon a mérlegen, a test zsírtartalom- és víztartalmának elemzése ekkor történik meg. Ez néhány másodpercig tarthat.

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

A mérleg a következő értékeket jeleníti meg:

- Testsúly, kg (ábra 3)
- Testzsír százalék **BF** %-ban (ábra 9)
- Vízhányad $\approx$ %-ban (ábra 10)
- Izomhányad $\text{■}\text{—}\text{■}$ %-ban (ábra 11)

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

3.4 Ötletek a használatához

A testzsír-/testvíz-/izomhányad meghatározásánál fontos:

- A mérést csak mezítláb és célszerűen enyhén nedves talppal végezze. A teljesen száraz talp nem kielégítő eredményekhez vezethet, mivel annak vezetőképessége csekély mértékű.
- A mérés személyek esetében, akik szív-ér rendszeri gyógyszert szednek. Olyan személyek esetében, akik értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szednek.
- Szokatlan testi megerőltetés után várjon néhány órát.
- Felkelés után várjon kb. 15 percet, amíg a testében lévő folyadék eloszlik.

A mérésnek nincs értelme a következő esetekben:

- Kb. 10 év alatti gyermekek.
- Lázás, dialízises kezelés alatt álló, ödémás tüneteket mutató vagy csontritkulásos személyek esetében,
- Olyan személyek esetében, akik szív-ér rendszeri gyógyszert szednek. Olyan személyek esetében, akik értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szednek.
- A teljes testmagassághoz képest a lábak esetében jelentős anatómiai eltéréseket mutató személyeknél (a lábak lényegesen rövidebbek vagy hosszabbak).

Irányadó értékek a testzsír-arányokhoz

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

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

Nők

Életkor								
	nagyon jó (I)	nagyon jó (II)	jó (I)	jó (II)	közepes (I)	közepes (II)	rossz (I)	rossz (II)
10-14	<9%	9-10,9%	11-13,5%	13,6-16%	16,1-18,5%	18,6-21%	21,1-23,9%	>24%
15-19	<10%	10-11,9%	12-14,5%	14,6-17%	17,1-19,5%	19,6-22	22,1-24,9%	>25%
20-29	<11%	11-12,9%	13-15,5%	15,6-18%	18,1-20,5%	20,6-23%	23,1-25,9%	>26%
30-39	<12%	12-13,9%	14-16,5%	16,6-19%	19,1-21,5%	21,6-24%	24,1-26,9%	>27%
40-49	<13%	13-14,9%	15-17,5%	17,6-20%	20,1-22,5%	22,6-25%	25,1-27,9%	>28%
50-59	<14%	14-15,9%	16-18,5%	18,5-21%	21,1-23,5%	23,6-26%	26,1-28,9%	>29%
60-69	<15%	15-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24,5%	24,6-27%	27,1-29,9%	>30%
70-100	<16%	16-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25,5%	25,6-28%	28,1-30,9%	>31%

Férfiak

Életkor								
	nagyon jó (I)	nagyon jó (II)	jó (I)	jó (II)	közepes (I)	közepes (II)	rossz (I)	rossz (II)
10-14	<14%	14,1-15,9%	16-18,5%	18,6-21%	21,1-23%	23,1-26%	26,1-28,9%	>29%
15-19	<15%	15,1-16,9%	17-19,5%	19,6-22%	22,1-24%	24,1-27%	27,1-29,9%	>30%
20-29	<16%	16,1-17,9%	18-20,5%	20,6-23%	23,1-25%	25,1-28%	28,1-30,9%	>31%
30-39	<17%	17,1-18,9%	19-21,5%	21,6-24%	24,1-26%	26,1-29%	29,9-31,9%	>32%
40-49	<18%	18,1-19,9%	20-22,5%	22,6-25%	25,1-27%	27,1-30%	30,1-32,9%	>33%
50-59	<19%	19,1-20,9%	21-23,5%	23,6-26%	26,1-28%	28,1-31%	31,1-33,9%	>34%
60-69	<20%	20,1-21,9%	22-24,5%	24,6-27%	27,1-29%	29,1-32%	32,1-34,9%	>35%
70-100	<21%	20,9-22,9%	23-25,5%	25,6-28%	28,1-30%	30,1-33%	33,1-35,9%	>36%

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

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

Nők

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

Férfiak

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

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

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

4. Hibás mérés

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

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

	A hiba lehetséges okai:	Elhárítás:
FFFF	Túllépték a 150 kg-os maximális terhelési határt.	Csak a maximálisan megengedett súlyhatárig mérjen.
Err	A talp és az elektródák között az elektromos ellenállás túlságosan nagy (pl. erős szaruréteg esetén).	Kérjük, ismételje meg a mérést mezítláb. Adott esetben enyhén nedvesítse meg a talpát. Szükség esetén távolítsa el a talpán lévő szaruréteget.
Err	Testének zsírsanyag tartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 5% vagy nagyobb, mint 60%).	Kérjük, ismételje meg a mérést mezítláb. Szükség esetén enyhén nedvesítse meg a talpát.
Err	Testének víztartalma a mérhető tartományon kívül esik (kisebb, mint 30% vagy nagyobb, mint 90%).	Kérjük, ismételje meg a mérést mezítláb. Szükség esetén enyhén nedvesítse meg a talpát.

