

beurer

BF66



(NL) Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing..... 2-14

Geachte klant

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

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

Met deze diagnoseweegschaal levert u een beslissende bijdrage voor uw gezondheid. De weegschaal heeft de volgende functies die door 10 personen gebruikt kunnen worden:

- Gewichtsbepaling en bewaking.
- Bepaling van het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht, de botmassa, de grondstofwisseling en activiteitsomzetting.
- De diagnoseweegschaal beschikt over een innovatief display dat de gewenste meetwaarde met een knopdruk weergeeft.

Uw weegschaal beschikt over vier basisfuncties:

Functie	Beschrijving
Alleen gewicht	Alleen gewichtsmeting
Volledige analyse	Volledige meting met automatische sequentiële weergave van alle meetwaarden
Doelanalyse	Volledige meting, weergave gewicht en geselecteerde meetwaarden
Geheugen	Oproepen van opgeslagen metingen (max. 10)

Met vriendelijke groet

Uw Beurer-team

1 Leveromvang

- Diagnoseweegschaal BF66
- 3 x 1,5 V, type AAA (LR03), micro
- Deze gebruikshandleiding

2 Verklaring van de tekens

De volgende symbolen worden in de gebruikshandleiding gebruikt.



Waarschuwing Waarschuwing voor verwondingsgevaaren of gevaaren voor uw gezondheid.



Attentie Waarschuwing voor mogelijke schade aan het toestel of het toebehoren.

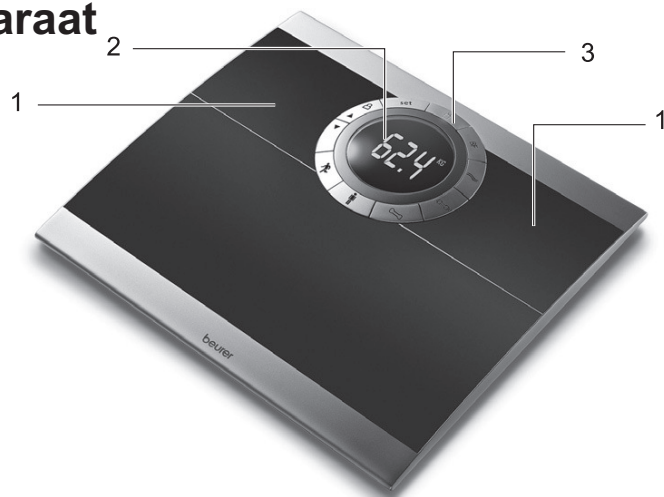


Aanwijzing Verwijzing naar belangrijke informatie.

3 Beschrijving van het apparaat

Overzicht

- 1 Elektroden van geleidbare rubberen bekleding
- 2 Display
- 3 Functie- en instelknoppen



Funcatieknoppen

- | | | |
|---|----|-----------------------------|
| 1 | | Gewicht |
| 2 | BF | Lichaamsvet |
| 3 | | Lichaamsvocht |
| 4 | | Spierpercentage |
| 5 | | Botmassa |
| 6 | | Grondstofwisseling
BMR |
| 7 | | Activiteitsomzetting
AMR |



Instelknoppen

- | | | |
|----|-----|--------------------|
| 8 | | Omlaag |
| 9 | | Omhoog / gebruiker |
| 10 | set | Instelling |

4 Richtlijnen



Veiligheidsrichtlijnen



- De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) gebruikt worden. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Door het vruchtwater kan het tot onnauwkeurige metingen komen.
- Niet aan één zijde op de uiterste rand van de weegschaal gaan staan: kantelgevaar!
- Bewaar het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).

Tips voor de omgang met batterijen

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

Algemene richtlijnen



- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik, niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor het professionele, medische gebruik gaat.
- De draagkracht van de weegschaal is max. 150 kg (330 lb, 24 st.). Bij het meten van gewicht en vaststellen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 g (0,2 lb, 1/4 St).
- De meetresultaten van het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- De fabrieksinstellingen van de weegschaal geven de eenheden "cm" en "kg" weer. Om de eenheden in te stellen, dient u de informatie in het hoofdstuk "Instelling" in acht te nemen.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Zo nu en dan moet het apparaat gereinigd worden. Vooral de elektroden van rubber raken door stof en vuil vervuild. Ga nooit blootsvoets of met sokken en niet met schoenen op de weegschaal staan om vervuiling van de rubber oppervlakken te vermijden. Gebruik voor de reiniging een vochtige doek. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën, sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de klantenservice van Beurer of geautoriseerde dealers. Test voor elke reclamatie eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.
- Hebt u nog vragen over het gebruik van onze apparaten, neem dan contact op met uw dealer of met de klantenservice.
- Alle weegschalen zijn in overeenstemming met de EG-richtlijn 2004/108/EC. Hebt u nog vragen over het gebruik van onze apparaten, neem dan contact op met uw dealer of met de klantenservice.

5 Informatie

Het meetprincipe

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

Spierweefsel en water hebben een goed elektrisch geleidingsvermogen en daarom een kleinere weerstand. Botten en vetweefsel daarentegen hebben een klein geleidingsvermogen, omdat de vetcellen en botten door de heel hoge weerstand de stroom bijna niet geleiden.

Houd er rekening mee dat de door de diagnoseweegschaal berekende waarden slechts een benadering zijn van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam. Alleen de medisch specialist kan met medische methoden (bijv. computertomografie) een precieze berekening maken van lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage en botopbouw.

Algemene tips

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

Beperkingen

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

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

6 Batterijen

Haal de batterijen uit de verpakking en plaats de batterijen met de polen in de juiste richting. Let op de tekening in het batterijvak. Na het inleggen van de batterijen schakelt de weegschaal automatisch in en bevindt de weegschaal zich in de instelmodus (zie punt 7). De datumindicatie knippert. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie toont en plaats deze opnieuw.

Uw weegschaal is voorzien van een "batterijvervangingsindicator". Bij gebruik van de weegschaal met te zwakke batterijen verschijnt "Lo" op het display en de weegschaal schakelt automatisch uit. De batterijen moeten in dit geval vervangen worden (3 x 1,5 V, AAA (LR03), micro).

7 Instelling

Gelieve uw gegevens in te voeren voor u uw weegschaal gebruikt. Wordt tijdens het instellen 90 seconden lang geen enkele knop ingedrukt, dan schakelt de weegschaal uit en de gegevens worden niet opgeslagen.

Datum, tijd en maateenheid instellen

Druk bij een uitgeschakeld display op de knop [set]. De [set]-knop brandt, op het display knippert de datumaanduiding. Stel na elkaar de datum, de tijd en de maateenheid (KG, LB, ST) met de knoppen ▲ of ▼ in.

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

Na uw invoer verschijnt "End" op het display en de gegevens worden opgeslagen.

Gebruikersgegevens instellen

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

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

- Schakel het display in door met de voet op het weegoppervlak te tippen.
- Wacht dan tot "0.0" op het display verschijnt.
- Start de instelling met de knop [set]. Op het display knippert de eerste geheugenlocatie.
- Nu kunt u de volgende instellingen bewerken:

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Geheugenlocatie	1 tot 10
Lengte	100 tot 220 cm (3'-03" tot 7'-03")
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Geslacht	man  , vrouw 
Activiteitsgraad	1 tot 5

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

De hierbij opgeslagen waarden worden nogmaals na elkaar getoond. De weegschaal is klaar voor de meting. Wordt er geen actie meer uitgevoerd, dan schakelt de weegschaal uit.

Activiteitsgraden

Bij het selecteren van de activiteitsgraad is de gemiddelde en langdurige benadering beslissend.

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

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



8 Gebruik

Meting uitvoeren

- Kies uw gewenste functie en activeer de weegschaal door:

Functie	Activering
Alleen gewicht	Knop  indrukken of met de voet kort op het weegoppervlak tippen
Volledige analyse	Knop  /  indrukken (of kort op het weegoppervlak tippen en dan de knop  /  indrukken)
Doelanalyse	Functieknop BF      indrukken

Het display schakelt in, datum en tijd verschijnen.

- Wacht tot op het display "0.0 KG" staat.
- Bij de analysefuncties kiest u nu uw gebruiker door op de knop  /  te drukken.
- Ga nu blootsvoets op de weegschaal staan. Sta rustig op de weegschaal met een gelijkmatige gewichtsverdeling over beide benen. De weegschaal begint onmiddellijk met de meting. Kort daarna wordt het meetresultaat getoond.



Belangrijk:

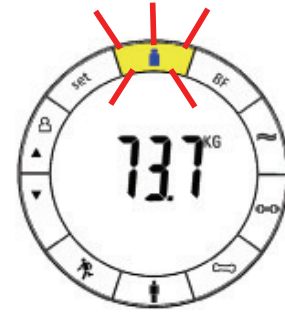
Bij de analysefuncties mag er geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen. Anders kan de meting niet correct uitgevoerd worden.

- Als u het weegoppervlak verlaat, schakelt de weegschaal na enkele seconden uit.

Weergave resultaat

Functie "Alleen gewicht"

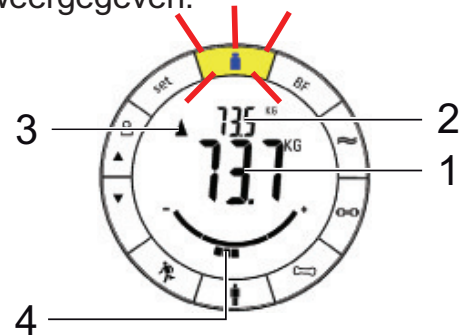
In de functie "Alleen gewicht" verschijnt alleen het vastgestelde gewicht (er wordt geen laatst gemeten resultaat, geen trendweergave en geen interpretatie weergegeven).



Analysefuncties "Volledige analyse en doelmanalyse"

In de analysefuncties worden de resultaten nauwkeuriger weergegeven:

- 1 Actueel gemeten
- 2 Laatst gemeten
- 3 Trend over het gemiddelde van de laatste 5 metingen
- 4 Interpretatie: vergelijking met tabelwaarden



Bij de functie "Volledige analyse" worden de resultaten automatisch sequentieel (na elkaar) weergegeven, de telkens verlichte functietoets geeft de meetgrootte aan:

Functie volledige analyse

1		Gewicht	KG, LB of ST
2	BF	Lichaamsvet	%
3		Lichaamsvocht	%
4		Spierpercentage	%
5		Botmassa	KG, LB of ST
6		Grondstofwisseling BMR	Kcal
7		Activiteitsomzetting AMR	Kcal

Door het indrukken van een willekeurige functiekноп kunnen de resultaten sneller of individueel weergegeven worden.

Hebt u bij de start van de meting één van de functieknoppen BF voor de functie "Doelmanalyse" ingedrukt, dan worden alleen het gewicht en het geselecteerde resultaat weergegeven.

Functie doelmanalyse

In dit geval vindt er geen automatische resultaatsequentie plaats. U kunt echter door het indrukken van één van de andere functieknoppen deze resultaten eveneens oproepen.

Geheugenfunctie



- Tot 10 resultaten worden automatisch in het meetwaardegeheugen opgeslagen.
- Foute metingen met "Err" worden niet opgeslagen.
- Gewichtsmetingen (zonder analysemeting) worden niet in het meetwaardegeheugen opgeslagen.

Meetwaarden uit geheugen oproepen

De laatste 10 metingen kunnen opnieuw opgeroepen worden.

- Schakel de weegschaal in door kort op het weegoppervlak te staan.
- Kies evt. door het meermaals indrukken van de knop ▲ de geheugenlocatie waarop uw persoonlijke gebruikersgegevens opgeslagen zijn.
- Zodra "0.0" verschijnt, kunt u met de functieknoppen BF de laatst gemeten waarden van deze meetgrootte oproepen.
- Is er geen waarde opgeslagen, verschijnt "End" op het display.
- Druk meermaals op de betreffende functieknop om de meetwaarden na elkaar weer te geven. De datum geeft aan wanneer de meting uitgevoerd werd. Werden er meerdere metingen op een dag opgeslagen, dan wordt met de laatste geheugenlocatie begonnen.
- Na de laatste meetwaarde verschijnt "End".
- U kunt elke andere meetgrootte en de bijbehorende, opgeslagen meetwaarden oproepen door op de betreffende functieknop BF te drukken.
- Na een tijdje zonder een knop in te drukken, keert de weegschaal terug naar de weergave "0.0" en is hij klaar om te meten.



Belangrijk:

voor botmassa, grondstofwisseling (BMR) en activiteitsomzetting (AMR) wordt alleen de laatste meetwaarde opgeslagen, omdat deze waarden nauwelijks veranderen.

9 Resultaten beoordelen

Trendweergave

Deze weegschaal is voorzien van een trendweergave waarbij de actuele meetwaarde met het gemiddelde van de laatste 5 metingen wordt vergeleken.

Weergave	Betekenis
▲	Actuele waarde is hoger dan het gemiddelde van de laatste 5 metingen
▼	Actuele waarde is lager dan het gemiddelde van de laatste 5 metingen
▲ ▼	Actuele waarde is gelijk aan het gemiddelde van de laatste 5 metingen



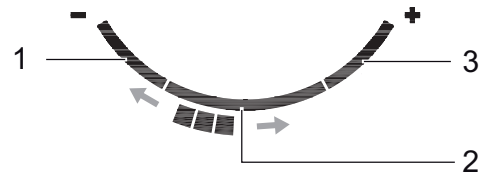
Belangrijk:

let op, een trend wordt alleen voor lichaamsgewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht en spierpercentage getoond.

Voorwaarde: minstens 5 meetwaarden moeten opgeslagen zijn.

Interpretatie

De waarden van lichaamsgewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht en spierpercentage worden grafisch op het display weergegeven, de balk toont de interpretatie.



- 1 - Waarden laag: balk bevindt zich links (-).
- 2 - Waarden normaal: balk bevindt zich in het middelste gebied (zie afbeelding).
- 3 - Waarden hoog: balk bevindt zich rechts (-).

Gewicht


Uw gewicht wordt met de BMI (Body Mass Index) vergeleken. De BMI wordt met de volgende formule berekend:

$$\text{BMI} = \text{gewicht in kg} / (\text{lengte in m})^2 .$$



Ondergewicht	Normaal gewicht	Overgewicht
< 20	20 - 25	> 25



Bij een BMI > 25 verschijnt bij de interpretatiebalk bijkomend het symbool . Tip: denk na over uw eetgewoonten en verander van voeding.

Houd er rekening mee dat bij zeer gespierde lichamen (zoals bijv. bij bodybuilders) de BMI-interpretatie altijd een overgewicht aangeeft. De reden hiervoor is dat met de ruim bovengemiddelde spiermassa in de BMI-formule geen rekening wordt gehouden.

Percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden in % geven u een richtlijn (neem voor aanvullende informatie contact op met uw arts!)

Man



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

Vrouw



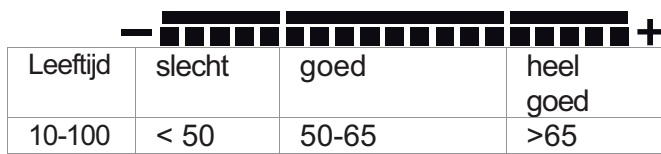
Leeftijd	weinig	normaal	veel	heel veel
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	< 19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	< 20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	< 21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	< 22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	< 23	23-28	28,1-33	>33,1

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

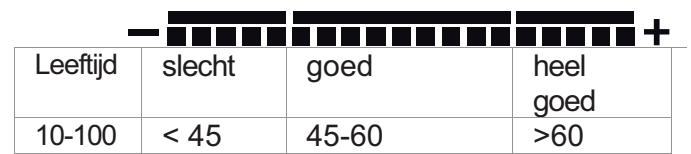
Percentage lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man



Vrouw



Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht onder de richtwaarden liggen. Bij uithoudingssporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en een hoog spierpercentage.

De berekening van het lichaamsvocht met deze weegschaal is niet geschikt voor het trekken van medische conclusies van bijvoorbeeld vochttopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.



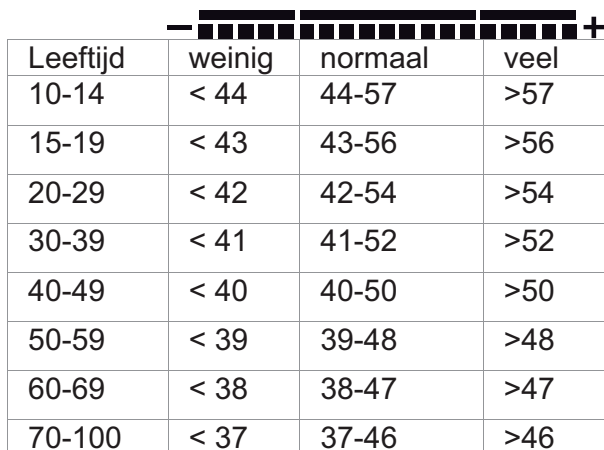
Belangrijk:

Ligt uw percentage lichaamsvocht in het bereik "slecht", dan verschijnt bij de interpretatiebalk bijkomend het symbool . Tip: drink meer vloeistof.

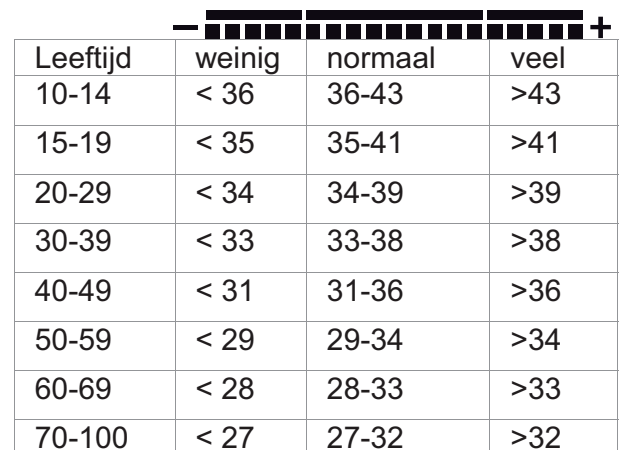
Spierpercentage

Het spierpercentage ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man



Vrouw



Botmassa

Onze botten zijn evenals de rest van ons lichaam aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen onderhevig. De botmassa neemt tijdens de kindertijd snel toe en bereikt het maximum bij 30 tot 40 jaar. Met het toenemen van de leeftijd neemt de botmassa dan weer een beetje af. Met gezonde voeding (vooral calcium en vitamine D) en regelmatige lichaamsbeweging kunt u de afbraak voor een groot deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken. Houd er rekening mee dat deze weegschaal niet het calciumgehalte van de botten weergeeft, maar het gewicht van alle bestanddelen van de botten (organische stoffen, anorganische stoffen en vocht) berekent.



Attentie:

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

De botmassa laat zich nauwelijks beïnvloeden, maar schommelt een klein beetje binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Er volgt geen trendweergave noch een interpretatie van de meetwaarde. Er zijn geen erkende richtlijnen en aanbevelingen voorhanden.

BMR

De grondstofwisseling (BMR = Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor handhaving van de basisfuncties (bijv. als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in principe afhankelijk van gewicht, lengte en leeftijd. Hij wordt bij de diagnoseweegschaal in de eenheid kcal/dag aangeduid en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedictformule berekend.

Deze hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval nodig en moet in de vorm van voedsel weer worden opgenomen in het lichaam. Als u gedurende een lange periode minder energie tot u neemt, kan dit schakelijk zijn voor de gezondheid.

AMR

De activiteitsomzetting (AMR = Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam per dag verbruikt in actieve toestand. Het energieverbruik van een mens stijgt met toenemende lichaamsactiviteit en wordt bij de diagnoseweegschaal berekend aan de hand van de ingegeven activiteitsgraad (1-5).

Om het actuele gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken opnieuw worden toegediend. Wordt gedurende langere tijd echter minder energie toegevoerd dan wordt verbruikt, dan haalt het lichaam het verschil in principe uit de aangelegde vetopslag en neemt het gewicht af. Wordt gedurende een langere tijd echter meer energie toegevoerd dan de berekende totale energieomzetting (AMR), dan kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden. Het overschot wordt als vet opgeslagen in het lichaam en het gewicht neemt toe.

Tijdelijke samenhang van de resultaten



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

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

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

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

10 Foutmeting

Indien de weegschaal bij het meten een fout vaststelt, wordt "Err" of "O_Ld" weergegeven.

Mogelijke fouten	Foutoorzaken:
De weegschaal werd voor het betreden niet geactiveerd. Als u op de weegschaal gaat staan voor op het display "0.0" weergegeven wordt, functioneert de weegschaal niet correct.	Weegschaal correct activeren (op "0.0" wachten) en meting herhalen.
De elektrische weerstand tussen elektroden en uw voetzolen is te hoog (bijv. bij veel eelt).	De meting blootsvoets herhalen. Bevochtig eventueel licht uw voetzolen. Verwijder eventueel het eelt van de voetzolen.
Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (kleiner dan 5% of groter dan 50%).	De meting blootsvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
Het vochtpercentage ligt buiten het meetbare bereik (kleiner dan 36% of groter dan 70%).	De meting blootsvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
Het spier- en botpercentage ligt buiten het meetbare bereik (afhankelijk van leeftijd en geslacht).	De meting blootsvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
De maximale draagkracht van 150 kg werd overschreden, op het display verschijnt "O_Ld".	Alleen het maximaal toegestane gewicht wegen.

11 Reinigen, onderhouden en verwijderen

Reinigen en onderhouden

Zo nu en dan moet het apparaat gereinigd worden.

Vooral de elektroden van rubber raken door stof en vuil vervuild. Ga nooit blootsvoets of met sokken en niet met schoenen op de weegschaal staan om vervuiling van de rubber oppervlakken te vermijden. Gebruik voor de reiniging een vochtige doek. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.



Attentie

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

Verwijdering

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



Deze tekens vindt u op batterijen met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwikzilver.



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

Gelieve de plaatselijke voorschriften bij het verwijderen van de materialen in acht te nemen. Verwijder het toestel conform de EG-richtlijn voor elektrische en elektronische apparaten **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering.



12 Technische gegevens

Door de gebruiker vervangbare batterij	3 x 1,5 V, AAA (LR03), micro
Meetbereik	5 kg tot 150 kg
Indeling gewicht, botmassa	100 g
Indeling lichaamsvet, vocht, spiermassa	0,1 %
Indeling BMR, AMR	1 Kcal

Technische wijzigingen voorbehouden.

