

beurer

BF 100_Body Complete



Diagnoseweegschaal

Gebruiksaanwijzing.....2-21



Inhoud

1	Kennismaking	3
2	Verklaring van de tekens	3
3	Veiligheidsrichtlijnen	4
4	Beschrijving van het apparaat	5
5	Ingebruikneming	6
6	Montage van het bedieningsdeel	6
7	Informatie	7
8	Instelling	9
9	Displayweergave	10
10	Bediening	11
11	Resultaten beoordelen.....	15
12	Meetwaarden overbrengen naar een PC / EasyFit	18
13	Batterijen vervangen.....	19
14	Apparaat reinigen en onderhouden.	19
15	Verwijdering	20
16	Wat te doen bij problemen?.....	20
17	Technische gegevens.....	21

Leveringsomvang

- Diagnoseweegschaal
- Afneembaar bedieningsdeel met display
- Wandhouder
- Montageset voor wandmontage
- 3 x 1,5 V type AA (weegschaal)
- 3 x 1,5 V type AA (bedieningsdeel)
- Deze gebruikshandleiding
- USB-kabel
- CD met installatiesoftware
- Gebruiksaanwijzing voor PC-software

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 Kennismaking

Functies van het toestel

Met deze diagnoseweegschaal levert u een beslissende bijdrage aan uw gezondheid. Hij dient om te wegen en uw persoonlijke fitness-gegevens te analyseren en is bestemd voor eigen gebruik in de privésfeer.

De analyse vindt plaats volgens het beproefde principe van de B.I.A.

(Bioelektrische Impedantie Analyse, zie „Het meetprincipe“, pag. 7). Waarbij bij deze weegschaal niet, zoals gewoonlijk, gebruik wordt gemaakt van één, maar van twee verschillende frequenties, om de elektrische weerstand (impedantie) exacter te kunnen bepalen.

Daarnaast wordt het elektrische contact met het lichaam door 4 handelektroden en 4 voetelektroden geoptimaliseerd, om een hogere meetnauwkeurigheid en zo een betere analyse te verkrijgen.

De meetwaarden worden via een radioverbinding binnen een bereik van maximaal twee meter doorgegeven. Door de innovatieve menugeleiding kunnen alle instellingen eenvoudig worden uitgevoerd. Ze worden in één van de vijf keuzetalen weergegeven op het grote display. Het display kan op de weegschaal blijven, op een afzonderlijke plaats worden neergezet of aan de muur worden bevestigd.

Wilt u langere tijd beschikken over deze waarden, dan kunt de gegevens met de bijbehorende USB-kabel en de PC-software opslaan in uw computer. De weegschaal wordt uw persoonlijke fitnesscoach.

De weegschaal heeft de volgende functies:

- Bepaling van het gewicht (in 100 g).
- Vaststellen van het percentage lichaamsvet en -vocht en het spierpercentage (in 0,1%), van de botmassa (in 100 g), de grondstofwisseling en de activiteitsomzetting (in kcal).
- Afzonderlijke lichaamsvet- en spiermeting van boven- en onderlichaam met weergave van de deelmetingen.
- Diagramweergave van gewicht en lichaamsvet.
- Weergave van de laatste 30 metingen voor 10 personen.
- Eenmalige, snelle analysefunctie voor gasten.
- Datum en tijd in de standby-modus.

2 Verklaring van de tekens

De volgende symbolen worden in de gebruikshandleiding gebruikt.



Waarschuwing Waarschuwing voor verwondingsgevaaren of gevaaren voor uw gezondheid.



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



Aanwijzing Verwijzing naar belangrijke informatie.

3 Veiligheidsrichtlijnen

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



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.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk en gebruik batterijen van hetzelfde type.
- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd, niet uit elkaar genomen, in het vuur geworpen of kortgesloten worden.
- Uitlopende batterijen kunnen schade aan het toestel veroorzaken. Als u het toestel langere tijd niet gebruikt, neem de batterijen dan uit het batterijvak.
- Als een batterij uitgelopen is, trek dan veiligheidshandschoenen aan en reinig het batterijvak met een droge doek.
- Batterijen kunnen giftige stoffen bevatten die de gezondheid en het milieu schade toebrengen. Voer de batterijen daarom absoluut conform de geldende wettelijke bepalingen af. Werp de batterijen nooit weg met het normale huisvuil.


Algemene richtlijnen

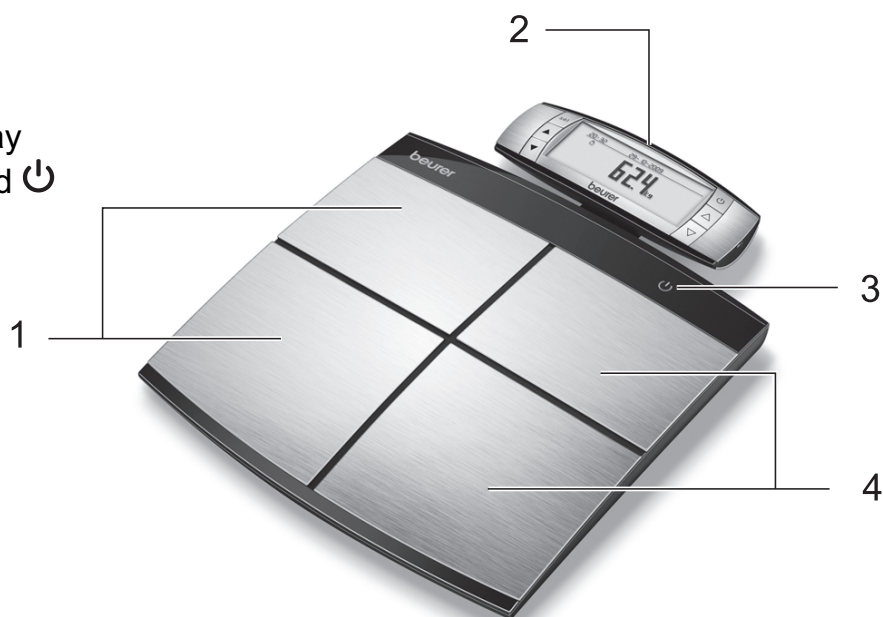


- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik, niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.
- De draagkracht van de weegschaal is max. 150 kg (330 lb, 24 st.).
- 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.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën, sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Zorg ervoor dat er geen vloeistof op de weegschaal terechtkomt. Dompel de weegschaal nooit in water. Spoel hem nooit onder stromend water af.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als de weegschaal niet gebruikt wordt.
- Druk niet met geweld of met scherpe voorwerpen op de toetsen.
- Stel de weegschaal niet aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons) bloot.
- Reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door de klantenservice of een erkende dealer. Test voor elke reclamatie eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.
- Heeft u nog vragen over het gebruik van onze apparaten, neem dan contact op met uw dealer of met de klantenservice.
- Alle weegschalen zijn conform de EG-richtlijn 2004/108/EC. Heeft u nog vragen over het gebruik van onze apparaten, neem dan contact op met uw dealer of met de klantenservice.

4 Beschrijving van het apparaat

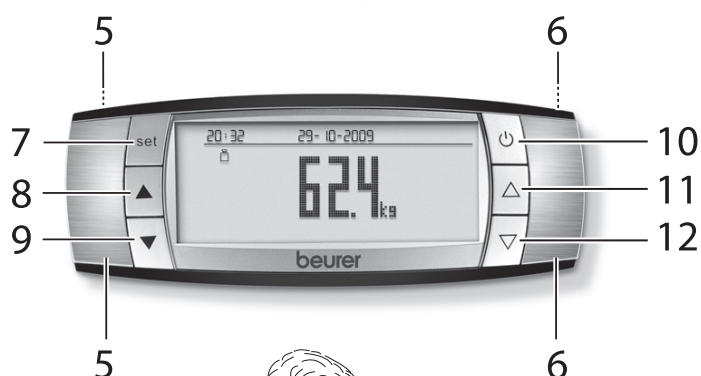
Overzicht

- 1 Voet-elektroden, linkervoet
- 2 Bedieningsdeel met display
- 3 Weergave bedrijfstoestand 
- 4 Voet-elektroden, rechervoet



Bedieningsdeel met display

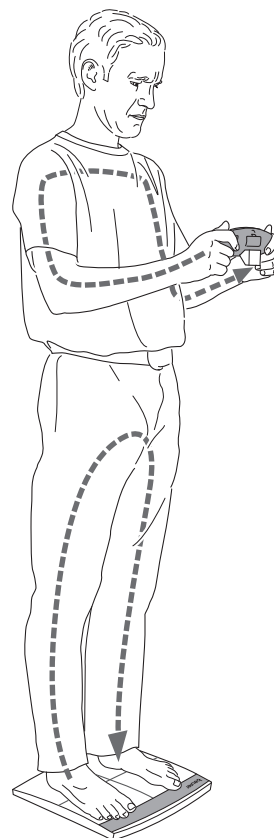
- 5 Contact-elektroden, linkerhand
- 6 Contact-elektroden, rechterhand
- 7 set Insteltoets, Invoer bevestigen
- 8 ▲ Menu: toets omhoog
- 9 ▼ Menu: toets omlaag
- 10  ON-toets
- 11 ▲ Instelling: toets omhoog
- 12 ▼ Instelling: toets omlaag



Analyse met bedieningsdeel

Aanwijzing

Met beide handen vasthouden om een veilig contact met de elektroden (5) en (6) aan voor- en achterkant te garanderen

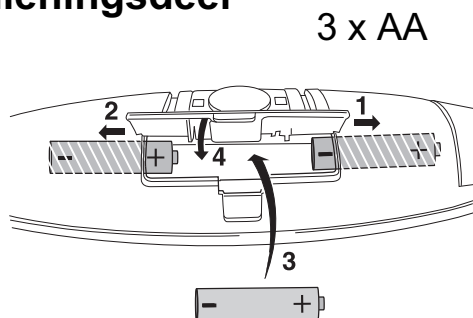


5 Ingebruikneming

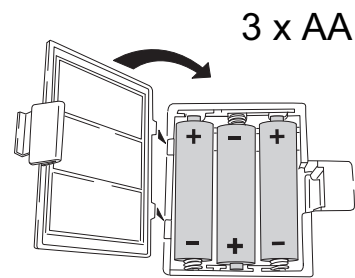
Batterijen plaatsen

Haal de batterijen uit de verpakking en plaats de batterijen met de polen in de juiste richting in de weegschaal en het bedieningsdeel. Let op de tekening in het batterijvak. Na het inbrengen van de batterijen knippert de jaarindicatie, zie pag. 9.

Bedieningsdeel



Weegschaal



Wanneer de weegschaal of het bedieningsdeel niet functioneert, verwijder de batterijen dan volledig en breng ze opnieuw in.

Aanwijzingen voor het vervangen van de batterijen, zie p. 19.

Weegschaal opstellen

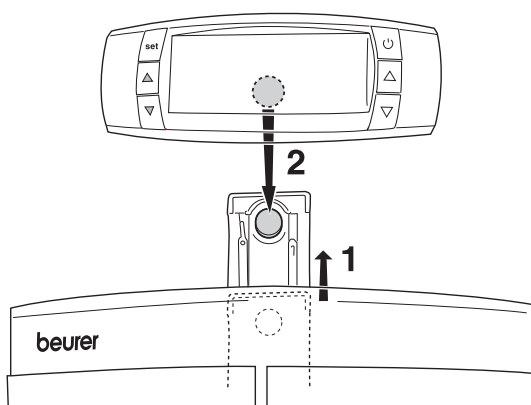
Stel de weegschaal op een effen en vaste ondergrond op. Een vast opstellingsvlak is een voorwaarde voor een correcte meting.

6 Montage van het bedieningsdeel

Bedieningsdeel opstellen

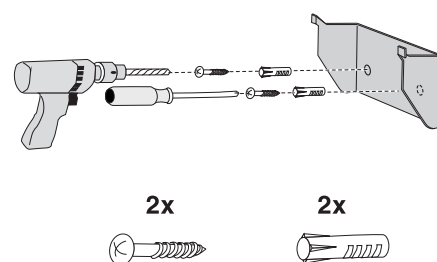
Het bedieningsdeel kan naar keuze in de hand gehouden worden, op een effen ondergrond opgesteld worden of op de weegschaal blijven.

Schuif de lade (aan de achterkant van de weegschaal) uit zoals weergegeven, om het bedieningsdeel hierop te plaatsen. De lade beschikt over een magneet waarmee het bedieningsdeel aan de weegschaal wordt vastgezet.



Wandmontage

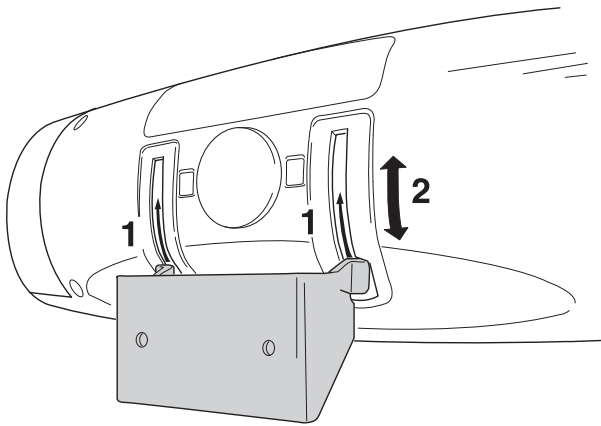
Met behulp van de montageset (wandhouder, schroeven, pluggen) kan het bedieningsdeel aan een wand gemonteerd worden. Gebruik voor de montage de bijgeleverde montageset en monteer de wandhouder zoals weergegeven. Gebruik in ieder geval pluggen die geschikt zijn voor de ondergrond.



- Gebruik de wandhouder als boorsjabloon, om de gaten af te tekenen.

- Boor met een 6 mm boortje 2 gaten ca. 40 mm diep op een afstand van 36 mm horizontaal in de wand.
- Plaats de pluggen erin.
- Zet de wandhouder vast met beide schroeven. Controleer of hij goed bevestigd is.
- Schuif het bedieningsdeel vervolgens op de houder, zodat de geleidingen parallel in de geleidingen van het bedieningsdeel grijpen.

i Houd eerst het bedieningsdeel boven de wandhouder tegen de wand en schuif het vervolgens naar beneden, om het gemakkelijker te kunnen invoeren.



- Schuif het bedieningsdeel volledig op de houder. Controleer of het parallel en goed op de houder is bevestigd.

Instelling van de neiging

Het bedieningsdeel kan op de wandhouder worden gedraaid om de neiging aan te passen. Een vergrendeling voorkomt dat het bedieningsdeel in gedraaide toestand van de wandhouder kan worden afgenomen.

i Draai het bedieningsdeel voordat u het van de wandhouder afneemt weer helemaal naar voren!

Alternatieve wandmontage

Met de dubbelzijdige tape kunt u de wandhouder eveneens aan een muur bevestigen. Het muuroppervlak moet hiervoor schoon en droog zijn. De tape is geschikt voor verlijming op tegels, glas, kunststof en vele andere ondergronden.

- Verwijder de beschermfolie van de tape aan de achterkant van de wandhouder.
 - Druk de wandhouder stevig tegen de wand.
 - Controleer of hij goed bevestigd is.
- !** Wacht nadat de wandhouder met de tape bevestigd is minstens een uur alvorens het bedieningsdeel erin te plaatsen.

7 Informatie

Het meetprincipe

Deze weegschaal werkt met het principe van BIA, de bio-elektrische impedantie-analyse. Hierbij kunnen binnen enkele seconden m.b.v. een niet-waarneembare, volledig ongevaarlijke stroom bepaalde lichaamspercentages vast worden gesteld. 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 lichaamswaarden 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 zeer hoge weerstand de stroom bijna niet geleiden.


Bovendien meet deze weegschaal met twee verschillende frequenties, om de impedantie nog beter te kunnen bepalen. Deze verschillende frequenties hebben een verschillende invloed op het celmembraan en het lichaamsvocht. Daarnaast wordt het elektrische contact met het lichaam door 4 handelektroden en 4 voetelektroden

geoptimaliseerd, om een hogere meetnauwkeurigheid en zo een betere analyse te verkrijgen. Door deze gevoelige analysetechniek is het mogelijk dat de waarden bij herhaalde metingen minimale wijzigingen vertonen. De reden hiervoor zijn afwijkingen tijdens de impendantmeting (bijv. een ander elektrisch contact met de elektroden van handen en voeten, een andere verdeling van het lichaamsvocht). 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.

Meetmethoden

De analyse kan op de volgende manier worden uitgevoerd:

- Bovenlichaam: Bedieningsdeel met de handen vastpakken, met schoenen aan op de weegschaal gaan staan.
- Onderlichaam: Bedieningsdeel bijv. op de weegschaal laten, blootsvoets op de weegschaal gaan staan.
- Boven- en onderlichaam: Bedieningsdeel met de handen vastpakken, en blootsvoets op de weegschaal gaan staan.

 In deze gebruiksaanwijzing wordt de analyse voor boven- en onderlichaam beschreven.

Wordt het bedieningsdeel voor de analyse in de hand gehouden, dan wordt het gewicht hiervan automatisch van het totaal afgetrokken.

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 bepaling van het lichaamsvet (onderlichaam) mag alleen blootsvoets en kan het beste 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 kortstondige 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).

8 Instelling

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

Apparaat instellen

- Druk in de standby-modus (tijd en datum zijn zichtbaar) op de toets [SET].
- Kies met de insteltoets [▽] het menu-item „SET UNIT“ en bevestig met de toets [SET].
- Kies met de insteltoetsen [▽, △] het taalsymbool (D, GB, F, E, I) en bevestig met de toets [SET].
- Kies met de insteltoetsen [▽, △] het eenheidssymbool (kg, lb, st) en bevestig met de toets [SET].
- Kies met de insteltoetsen [▽, △] op welke wijze u de tijd wilt weergeven (24h of 12 h) en bevestig met de toets [SET].
- Kies met de insteltoetsen [▽, △] of u de GUEST_MODE wilt in- of uitschakelen en bevestig met de toets [SET].

Vervolgens worden de gekozen instellingen in een overzicht op het display weergegeven.

Datum en tijd instellen

- Druk in de standby-modus (tijd en datum zijn zichtbaar) op de toets [SET].
- Kies met de insteltoets [▽] het menu-item „SET TIME“ en bevestig met de toets [SET].
- De jaarindicatie knippert.
- Stel na elkaar het jaar, de maand, de dag en de tijd in minuten en uren in met de insteltoetsen [▽, △].
- Bevestig uw invoer telkens door op de toets [SET] te drukken.

Gebruikersgegevens instellen

Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te berekenen, dient u de persoonlijke gebruikersgegevens in te voeren.

De weegschaal beschikt over geheugenplaatsen voor 10 gebruikers. Hierin kunnen u en bijvoorbeeld andere leden van uw gezin persoonlijke instellingen opslaan en van hieruit ook weer opvragen. Bovendien staat een „GUEST“-modus ter beschikking (als deze ingeschakeld is), waarvan de instellingen en meetwaarden niet worden opgeslagen.



In de gast-modus zijn de functies Geheugen, Trendweergave en Gemiddelde niet beschikbaar.

- Druk op de toets [SET].
- Kies „SET USER“ en bevestig met de toets [SET].
- Kies met de insteltoets [▽, △] de persoon uit en bevestig met de toets [SET].
- Zijn er in de geheugenplaats al instellingen beschikbaar, dan worden deze op het display weergegeven. Zij er geen instellingen beschikbaar, dan is dit een vrije geheugenplaats voor een gebruiker.
- Nu kunt u de volgende instellingen bewerken:

Gebruikersgegevens Instelwaarden

Geslacht	mannelijk  , vrouwelijk 
Lengte	100 tot 250 cm (3'-03" tot 8'-02")
Geboortedag	jaar, maand, dag
Activiteitsgraad	1 tot 5
Streefgewicht	instelbaar, in kg (voor een grafische voorstelling van het verloop)

- Waarden veranderen: De toets [∇ , \triangle] indrukken of ingedrukt houden voor een snelle doorloop.
- Invoer bevestigen: de toets [SET] indrukken.

Na invoer van alle gegevens is de weegschaal klaar om te meten. 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.

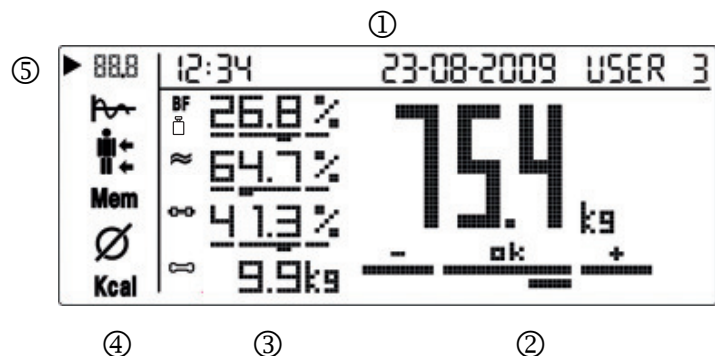
Nadat alle parameters zijn ingevoerd, kunnen nu ook het lichaamsvet en de andere waarden worden berekend.

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.

9 Displayweergave





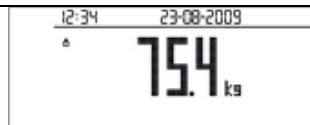
Overzicht

- ① Tijd, datum, gebruiker
- ② Gewicht met beoordeling
 -  Gewicht
- ③ Analysegegevens (deels met beoordeling)
 -  Lichaamsvet
 -  Vocht
 -  Spierpercentage
 -  Botmassa
- ④ Menu
 -  Overzicht actuele meting
 -  Trendweergave
 -  Gedetailleerde weergave van lichaamsvet, spierpercentage en boven-/onderlichaam
 - Mem** opgeslagen metingen 1 – max. 30
 -  Gemiddelde waarde
 - Kcal** Calorieënverbruik
- ⑤  Markering van het actuele menu-item






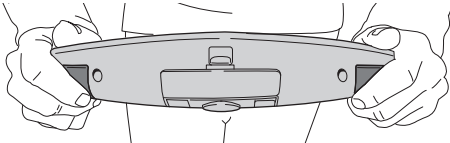
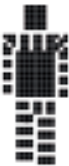

10 Bediening

Gewicht meten

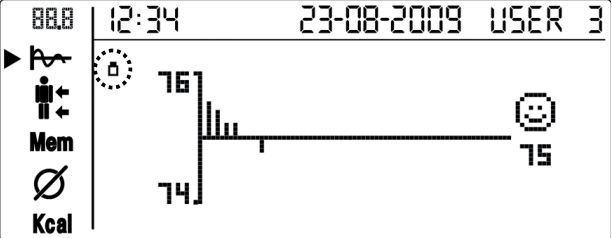
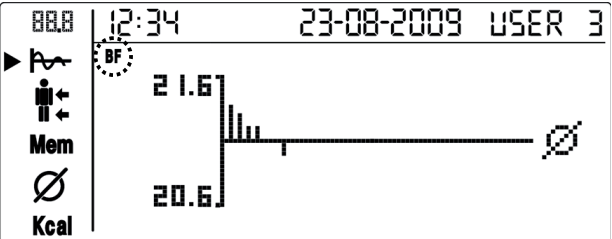
1	Weegschaal inschakelen <ul style="list-style-type: none"> Druk op de toets [⏻] op het bedieningsdeel. Op het display verschijnt 0.0 kg. De weegschaal is klaar voor de meting. 	
2	Wegen (zonder diagnose)	
 Stel de weegschaal op een effen en vaste ondergrond op. Een vast opstellingsvlak is een voorwaarde voor een correcte meting.		
<ul style="list-style-type: none"> Ga nu op de weegschaal staan. De indicatie [3] op de weegschaal is groen verlicht. Sta rustig op de weegschaal met een gelijkmatige gewichtsverdeling over beide benen. Sta zo ver mogelijk aan de buitenkant, zonder dat de weegschaal kantelt.  <ul style="list-style-type: none">  Wordt het bedieningsdeel in de hand gehouden, dan wordt het gewicht hiervan (300 gram) automatisch van het totaal afgetrokken. 		
Na een geslaagde meting wordt het meetresultaat ca. 10 seconden weergegeven.		
Als u het weegoppervlak verlaat, schakelt de weegschaal na enkele seconden uit. De indicatie [3] verdwijnt. De meting wordt niet opgeslagen.		



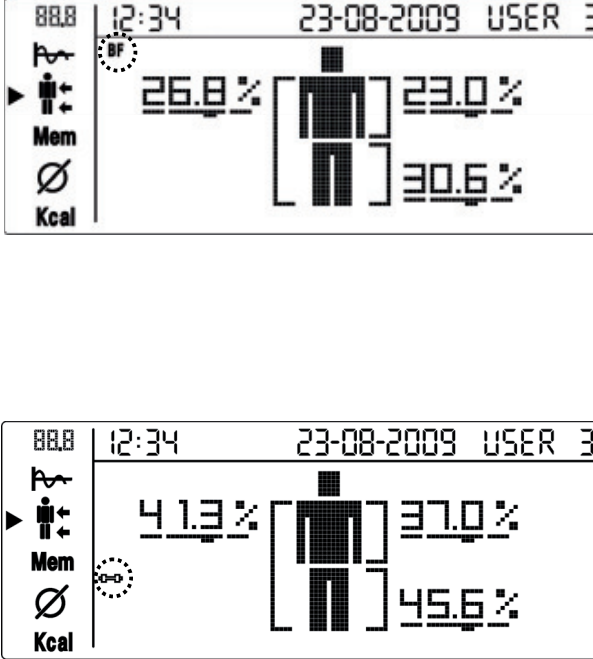
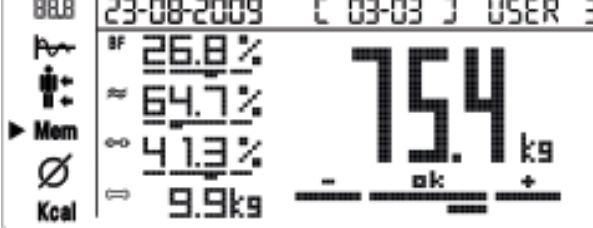


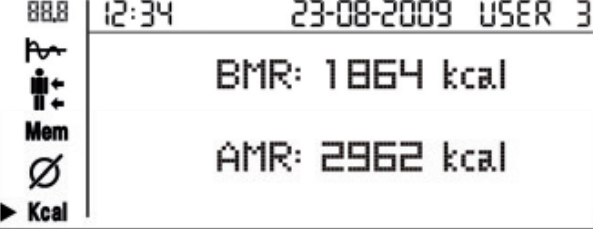
Analyse uitvoeren

1	Weegschaal inschakelen <ul style="list-style-type: none"> Druk op de toets [⏻] op het bedieningsdeel. Op het display verschijnt 0.0 kg. 	
2	Diagnose	
<ul style="list-style-type: none"> Kies na het inschakelen een gebruiker (1-10) door op de rechterscherm [Δ] te drukken. Eventueel de toets meerdere keren indrukken. Druk op de toets [SET] of wacht 3 seconden. Op het display verschijnt het meetscherm. 		
 Wanneer u de gebruiker „Guest“ activeert, dient u voor elke meting de gebruikersgegevens opnieuw in te voeren. In de gastmodus worden de gebruikersgegevens en meetwaarden niet opgeslagen. U heeft de mogelijkheid om de gastmodus in- of uit te schakelen, zie pag. 9.		
<ul style="list-style-type: none"> Ga nu blootsvoets op de weegschaal staan en houd het bedieningsdeel in uw handen. Wordt het bedieningsdeel in de hand gehouden, dan wordt het gewicht hiervan (300 gram) automatisch van het totaal afgetrokken. 		

<ul style="list-style-type: none"> Houd het bedieningsdeel met de onderkant van de duim vast op de voorste elektroden en druk met de vingers de achterste elektroden stevig in. 	
<p>Na het meten van het gewicht volgt de meting van de impedantie voor de analyse. Het bovenlichaam wordt gemeten door de 4 elektroden van het bedieningsdeel, het onderlichaam door de 4 elektroden van de weegschaal. Dit wordt weergegeven door het symbool van het doorstroomde lichaam.</p>	
<p>Belangrijk: Sta rustig op de weegschaal met een gelijkmatige gewichtsverdeling over beide benen. Houd er rekening mee dat er geen huidcontact tussen beide voeten, benen, kuiten en bovenbenen mag zijn. Anders kan de meting niet correct uitgevoerd worden. Wij adviseren u om ter voorkoming hiervan een dunne broek aan te trekken.</p>	
<p>3 Resultaat Het overzicht wordt weergegeven. Zie voor de evaluatie Resultaten beoordelen pag. 15. Bij het uitschakelen wordt de meetwaarde automatisch opgeslagen. Worden er meer metingen op één dag uitgevoerd, dan wordt alleen de laatste meting opgeslagen.</p>	

Analyse van de meetwaarden aan de hand van de uitgevoerde meting


<p>Grafische voorstelling</p> <p>Gewicht</p> <ul style="list-style-type: none"> Druk op de menu-toets [▼] op het bedieningsdeel, om naar de afzonderlijke submenu's of geheugenplaatsen te gaan. <p>De ontwikkeling van uw lichaamsgewicht wordt van meting tot meting weergegeven. Nieuwere metingen worden rechts bijgevoegd. De referentielijn stelt het streefgewicht voor.</p> <p>Lichaamsvet</p> <ul style="list-style-type: none"> Schakel met de toets [▽, △] naar de ontwikkeling van de waarden voor het lichaamsvet. Deze wordt van meting tot meting weergegeven. De referentielijn stelt de gemiddelde waarde van alle metingen van het lichaamsvet voor, aan de balken is af te lezen of de waarden naar boven of naar beneden gewijzigd zijn. 	 <p>i U dient een streefgewicht te definiëren om de ontwikkeling van het lichaamsgewicht te kunnen weergeven, zie pag. 8. U kunt het streefgewicht op ieder gewenst moment veranderen.</p> 
---	--

	<p>Bovenlichaam, onderlichaam Lichaamsvet</p> <ul style="list-style-type: none"> Druk op de toets [▼] op het bedieningsdeel om naar een gedetailleerde weergave van het boven-/onderlichaam te gaan. Het actuele meetresultaat wordt voorgesteld als het hele lichaam en onderverdeeld in boven- en onderlichaam. <p>Spiëren</p> <ul style="list-style-type: none"> Schakel met de toets [▽, △] naar een gedetailleerde weergave van de spiermassa. <p> Alleen de actuele meetresultaten kunnen worden weergegeven, niet de oude opgeslagen meetwaarden.</p>	 <p>88.8 12:34 23-08-2009 USER 3</p> <p>BF 26.8% [23.0%]</p> <p>Mem 30.6%</p> <p>Kcal</p>
Mem	<p>Opgeslagen waarden weergeven</p> <ul style="list-style-type: none"> Druk op de toets [▼] op het bedieningsdeel om naar Geheugen te gaan. Het overzicht wordt weergegeven. Boven staat de datum van de meting en het geheugenplaatsnummer (03-03) bijv. de derde = laatste geheugenplaats van in het totaal 3 bezette geheugenplaatsen. Doorloop met de toets [▽, △] de geheugenplaatsen. 	 <p>88.8 23-08-2009 [03-03] USER 3</p> <p>BF 26.8%</p> <p>~ 64.7%</p> <p>Mem 41.3%</p> <p>∞ 9.9kg</p> <p>754 kg</p> <p>- ok +</p>
∅	<p>Gemiddelde waarde</p> <ul style="list-style-type: none"> Druk op de toets [▼] op het bedieningsdeel, om naar Gemiddelde te gaan. Alle gemiddelde waarden van de opgeslagen metingen worden weergegeven. <p> Boven staat de datum van de eerste en de laatste meting.</p>	 <p>88.8 28-07-2009 - 23-08-2009 USER 3</p> <p>BF 26.8%</p> <p>~ 64.7%</p> <p>Mem 41.3%</p> <p>∞ 9.9kg</p> <p>754 kg</p> <p>- ok +</p>
Kcal	<p>Calorieënverbruik</p> <ul style="list-style-type: none"> Druk op de toets [▼] op het bedieningsdeel om naar kcal te gaan. De theoretisch berekende grondstofwisseling (BMR, basal metabolic rate) en de activiteitsomzetting (AMR, active metabolic rate), worden in calorieën weergegeven. 	 <p>88.8 12:34 23-08-2009 USER 3</p> <p>BMR: 1864 kcal</p> <p>AMR: 2962 kcal</p>


Meetwaardegegevens uit het geheugen opvragen vanuit standby

	<p>Tijdens het uitschakelen worden de meetwaarden die uit een analyse verkregen zijn automatisch opgeslagen. Er staan elke gebruiker 30 geheugenplaatsen ter beschikking.</p> <ul style="list-style-type: none">• Schakel het bedieningsdeel met de toets [⏻] in.• Kies een gebruiker door op de toets [△] te drukken. Eventueel de toets meerdere keren indrukken.• Druk op de toets [▼, ▲] op het bedieningsdeel om de analysewaarden te doorlopen of [▽, △], om in de submenu's (bijv. wisseling van BF, $\bar{\sigma}$) te komen.
--	--

Gegevens wissen

1	<p>Gebruiker met alle instellingen en opgeslagen waarden wissen</p> <ul style="list-style-type: none">• Kies na het inschakelen een gebruiker door op de toets [△] te drukken. Hiervoor de toets eventueel herhaaldelijk indrukken en met [SET] bevestigen.• Druk wanneer 0,0 wordt weergegeven 5 seconden op de toets [SET] 5 om de gebruiker te wissen.• Kies „Ja“ met de toetsen [▽, △] en bevestig de opvraag met de toets [SET]. Wilt u de gebruiker niet wissen, bevestig dan „Nee“ met de toets [SET]. <p> Alle opgeslagen waarden en instellingen van deze gebruiker worden gewist.</p>
2	<p>Afzonderlijk opgeslagen waarde van een gebruiker wissen</p> <ul style="list-style-type: none">• Kies in het geheugen voor meetwaarden „Mem“ een meetwaarde en druk kort op de toets [SET] op het bedieningsdeel om de weergegeven opgeslagen waarde te wissen. U kunt dit ook direct na de meting doen.• Kies „Ja“ met de toetsen [▽, △] en bevestig de opvraag met de toets [SET]. Wilt u de waarde niet wissen, bevestig dan „Nee“ met de toets [SET].
3	<p>Alle opgeslagen waarden van een gebruiker wissen</p> <ul style="list-style-type: none">• Vraag het geheugen voor meetwaarden „Mem“ op en druk ca. 3 seconden op de toets [SET] op het bedieningsdeel om alle waarden te wissen.• Kies „Ja“ met de toetsen [▽, △] en bevestig de opvraag met de toets [SET]. Wilt u niets wissen, bevestig dan „Nee“ met de toets [SET].

Weegschaal uitschakelen (standby-modus)

	<ul style="list-style-type: none">• Wacht tot het display zich na ca. 45 seconden zelfstandig uitschakelt of druk op de toets [⏻] op het bedieningsdeel om het display handmatig uit te schakelen. <p> Datum en tijd blijven zichtbaar.</p>
--	--

Stroombesparingsmodus

	<ul style="list-style-type: none">• Druk 10 seconden lang tegelijkertijd op de menu-toetsen ▼ en ▲. De datum- en tijdweergave verdwijnt.• Om deze weer in te schakelen de menu-toetsen ▼ en ▲ tegelijkertijd 10 seconden ingedrukt houden.
--	---

11 Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

De waarden van het lichaamsvet worden op het display weergegeven en in het balkendiagram beoordeeld. De volgende waarden van het lichaamsvet 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 tak van sport, de trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden bereikt die zelfs onder de opgegeven richtwaarden liggen. Let er echter op dat extreem lage waarden gevaar voor de gezondheid kunnen inhouden.

Percentage lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man



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

Vrouw



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

Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht beneden de richtwaarden liggen. Bij duursporters 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 vochtopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

Spierpercentage

Het spierpercentage ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik:

Man

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

Vrouw

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

Botmassa

Onze botten zijn evenals de rest van ons lichaam aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen onderhevig. De botmassa neemt tijdens de kindertijd snel toe en bereikt het maximum bij 30 tot 40 jaar. Met het toenemen van de leeftijd neemt de botmassa dan weer een beetje af. Met gezonde voeding (vooral calcium en vitamine D) en regelmatige lichaamsbeweging kunt u de afbraak voor een groot deel 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. De botmassa laat zich nauwelijks beïnvloeden, maar schommelt een klein beetje binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Er zijn geen erkende richtlijnen en aanbevelingen voorhanden.



Attentie

Verwar botmassa niet met botdichtheid.

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

BMR

De grondstofwisseling (BMR = Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft om de basisfuncties in stand te kunnen houden (bijv. wanneer men 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in feite afhankelijk van het gewicht, de lichaamslengte en de leeftijd. Hij wordt bij de diagnoseweegschaal aangegeven in de eenheid kcal/dag en aan de hand van

de wetenschappelijk erkende Harris-Benedict-formule berekend.

Uw lichaam heeft in elk geval deze hoeveelheid energie nodig en in de vorm van voeding dient deze weer aan het lichaam te worden toegediend. Wanneer u gedurende langere tijd minder energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.

AMR

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

Om het actuele gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken opnieuw worden

opgenomen. 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 activiteitsomzetting (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 heeft betrekking 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 heeft u slechts vocht verloren – bijv. na een training, saunabezoek of een crashdieet.

- Als het gewicht langzaam stijgt en het percentage lichaamsvet daalt of gelijk blijft, dan 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).

12 Meetwaarden overbrengen naar een PC / EasyFit

Met de software EasyFit kunt u uw gegevens optimaal evalueren. U kunt uw gewicht en de analysegegevens gedurende een lange periode controleren en grafisch laten weergeven en beoordelen.

Daarnaast vindt u vele bijkomende functies voor het gewichtsmanagement en voor de trainingsplanning als u bijkomend over een Beurer-hartslaghorloge beschikt:

- Kalenderfuncties
- Overbrengen van alle trainingsregistraties
- Wekelijkse trainingsplanning voor het bereiken van het gewenste gewicht
- Verschillende evaluaties en grafieken voor het controleren van de trainingsvoortgang.



Aanwijzingen:

- Een effectieve evaluatie is alleen mogelijk wanneer u de datum en tijd juist heeft ingesteld.
- Tijdens de gegevensoverdracht kan er geen meting worden uitgevoerd.
- De meetgegevens blijven nadat ze naar de PC zijn overgebracht opgeslagen op het bedieningsdeel.
- Wanneer de 30 geheugenplaatsen van een gebruiker vol zijn, verschijnt „Memory full“ op het display. Het bedieningsdeel registreert de laatste overgebrachte gegevens. Wanneer er dus nog 30 nieuwe geheugenplaatsen van een gebruiker gevuld zijn, verschijnt opnieuw „Memory full“ op het display.
- U kunt echter ook afzonderlijke meetwaarden op elk gewenst moment overbrengen.

Bediening

- Installeer de evaluatiesoftware op uw PC, zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing bij de PC-software.
- Het bedieningsdeel dient zich in de standby-modus te bevinden (datum en tijd zijn zichtbaar). Steek de platte USB-stekker van de verbindingkabel in een USB-aansluiting van uw PC. Steek de kleinere mini-USB-stekker in de USB-aansluiting rechts op het bedieningsdeel.



- Op het display wordt „CONNECTED VIA_USB“ weergegeven en de PC geeft een geluidssignaal. Bij de eerste aansluiting wordt een „USB-HID“ zelfstandig geïnstalleerd. Het bedieningsdeel is nu 30 seconden lang klaar voor de gegevensoverdracht.

Starten van de software

De software EasyFit kunt u ofwel met een dubbelklik op het EasyFit-symbool of via het startmenu starten. Als u de software voor de eerste keer start, gelieve onder **Nieuwe aanmelding** uw persoonlijke gegevens in te voeren en te bevestigen door ze op te slaan.

Weegschaal verbinden en gegevens overbrengen

1. Klik in het hoofdmenu op **Data manager**, dan op de knop "Transfer Data".

2. De software verzoekt u om het bedieningsdeel met de pc te verbinden. Gebruik hiervoor de bijgeleverde datatransmissiekabel.

De gegevens worden in de software overgedragen.

PC OK geeft het einde van de transmissie aan.



De meetgegevens blijven na de transmissie op de weegschaal opgeslagen.

Verwijder de USB-stekker opnieuw uit de bus.

In het menu **Weight-Management** klikt u op de submap "Weight", hier kunt u uw gegevens grafisch bekijken, exporteren (bijv. in Excel) en afdrucken.

In de submap **Parameters** worden de meetresultaten grafisch weergegeven.

13 Batterijen vervangen

Het bedieningsdeel is voorzien van een "batterijvervangingsindicator". Op het display verschijnt het symbool , wanneer de batterijen van het bedieningsdeel of het symbool  wanneer de batterijen van de weegschaal te zwak zijn. In dit geval dienen de batterijen te worden vervangen.



Aanwijzing:

- Gebruik bij de vervanging van batterijen altijd batterijen van hetzelfde type, hetzelfde merk en dezelfde capaciteit.
- Vervang de batterijen altijd tegelijk.
- Gebruik geen heroplaadbare accu's.
- Gebruik batterijen die vrij zijn van zware metalen.

14 Apparaat reinigen en onderhouden

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur zijn afhankelijk van een zorgvuldige omgang met het apparaat. Zo nu en dan dient het gereinigd te worden. Gebruik om het apparaat schoon te maken een vochtige doek met zo nodig wat afwasmiddel erop. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.



Attentie

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

15 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 op plaatsen waar dit type batterijen verkocht worden, afgeven.

Aanwijzing

Deze tekens vindt u op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood,

Cd = batterij bevat cadmium,

Hg = batterij bevat kwik.



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.

16 Wat te doen bij problemen?



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

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
ERROR:_OVERLOAD	Het maximale draagvermogen van 150 kg is overschreden.	Slechts tot 150 kg belasten.
LOW_BATTERY	De batterijen zijn bijna leeg.	Vervang de batterijen (zie pagina 19 en 5).
MEMORY_FULL	Er zijn 30 metingen opgeslagen.	Breng de meetwaarden over naar de PC, zie pag. 18.
ERROR:_CONTACT	De elektrische weerstand tussen de elektroden en uw voetzolen is te hoog (bijv. bij veel eelt).	De meting blootvoets herhalen. Bevochtig eventueel licht uw voetzolen. Verwijder eventueel het eelt van de voetzolen.
ERROR:_DATA	De BIA-meting is weliswaar geslaagd maar het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (kleiner dan 5% of groter dan 50%).	De meting blootvoets herhalen of uw voetzolen eventueel licht bevochtigen. Verander eventueel uw ingestelde activiteitsgraad.
Geen weergave	De batterijen in het bedieningsdeel zijn volledig leeg.	Vervang de batterijen (zie pagina 6).
	De batterijen in het bedieningsdeel zijn niet juist geplaatst.	Controleer de correcte poling (zie pagina 6)

Geen meting mogelijk

Mogelijke fouten	Oplossing
Het bedieningsdeel is niet geactiveerd voordat u op de weegschaal bent gestapt.	Voor de meting eerst het bedieningsdeel inschakelen. Eventueel 30 seconden wachten en dan de meting herhalen.
Radioverbinding tussen weegschaal en bedieningsdeel is gestoord.	Plaats de batterijen van de weegschaal en het bedieningsdeel opnieuw. Houd een grotere afstand aan tot de volgende elektromagnetische bronnen: Hoogspanningsmasten, televisie- of radiocomputersystemen, fitnessapparaten, mobiele telefoons, weerstations.
Het bedieningsdeel is te ver van de weegschaal verwijderd.	Verminder de afstand tussen weegschaal en bedieningsdeel, maximale afstand is 2 meter.
De batterijen in de weegschaal zijn leeg of niet juist ingebracht.	Vervang de batterijen (zie pag. 6) en controleer eventueel of de polen in de juiste richting wijzen.

Verkeerde gewichtsmeting

Mogelijke fouten	Oplossing
De weegschaal heeft een verkeerd nulpunt.	De weegschaal voor de meting kort met de voet activeren tot de indicatie Bedrijfsstoestand  verlicht is. Ca. 5 seconden wachten en de meting herhalen. Ter informatie: Omdat u bij normaal gebruik direct op de weegschaal stapt, slaat de weegschaal het nulpunt op wanneer hij wordt uitgeschakeld (wanneer de weergave Bedrijfsstoestand  verdwijnt).
De weegschaal staat op een tapijt.	De weegschaal op een effen en stevige ondergrond plaatsen. Ga zo veel mogelijk aan de buitenkant staan zonder dat de weegschaal kantelt.

17 Technische gegevens

Afmetingen van de weegschaal	330 x 330 x 41 mm
Batterijen weegschaal	3 x 1,5 V type AA
Batterijen bedieningsdeel	3 x 1,5 V type AA
Radiotransmissie	433 MHz
Meetbereik	5 kg tot 150 kg
Indeling gewicht, botmassa	100 g
Indeling lichaamsvet, -vocht, -spierpercentage	0,1 %
Indeling BMR, AMR	1 kcal

Technische wijzigingen voorbehouden.

De weegschaal is conform de EG-richtlijn 2004/108/EC + aanvullingen.

