



(NL) USB-diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing 2-20



Inhoud

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

Leveromvang

- Diagnoseweegschaal
- Afneembaar bedieningsdeel met display
- Wandhouder
- Montageset voor wandmontage
- 3 x 1,5 V type AAA (weegschaal)
- 3 x 1,5 V type AAA (bedieningsdeel)
- USB-kabel
- CD met installatiesoftware (D, GB, F, E, I)
- Deze gebruikshandleiding

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.

Met vriendelijke groet

Uw Beurer-team

1 Kennismaking

Functies van het toestel

Deze digitale diagnoseweegschaal dient om te wegen en voor de diagnose van uw persoonlijke fitnessgegevens.

De weegschaal is met een innovatief display uitgerust dat de meetwaarden radiogestuurd tot op 2 m afstand weergeeft. Het gewicht wordt in stappen van 100 gram weergegeven. De weegschaal is voor privégebruik bestemd.

De weegschaal beschikt over de volgende diagnosefuncties die door 10 personen gebruikt kunnen worden:

- Meten van het lichaamsgewicht
- Bepalen van het percentage lichaamsvet
- Percentage lichaamsvocht
- Spierpercentage
- Botmassa
- Grondstofwisseling en activiteitsomzetting

Voor een langdurige controle van uw waarden

kunt u met de bijgeleverde USB-kabel en de pc-software de gegevens op uw computer opslaan en daar grafisch oproepen. Als 30 metingen van een gebruiker opgeslagen zijn, verschijnt op het display "Data full".

Opgelet: per dag wordt alleen de laatste meting van een gebruiker opgeslagen.

Bovendien beschikt de weegschaal over de volgende bijkomende functies:

- Omschakelen tussen kilogram, pond "LB" en stones "ST".
- Automatische uitschakelfunctie
- Batterijwisselindicatie bij zwakke batterijen.
- De weegschaal geeft in uitgeschakelde toestand (stand-bymodus) de tijd weer.

2 Verklaring van de tekens

De volgende symbolen worden in de gebruikshandleiding gebruikt.



Waarschuwing Waarschuwing voor verwondingsgevaaren of gevaren 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 deze voor later gebruik, houd deze 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 het professionele, medische gebruik gaat.
- 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.
- Plaat de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- 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.

Bewaren en onderhoud

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur van het toestel hangt van het zorgvuldige gebruik af:

Attentie

- Zo nu en dan moet het apparaat gereinigd worden. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistof op de weegschaal terecht komt. Dompel de weegschaal nooit in water. Spoel het nooit onder stromend water af.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als de weegschaal niet gebruikt wordt.
- Bescherm de weegschaal tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën, sterke temperatuurschommelingen en houd de weegschaal uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat). 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.

Batterijen

Waarschuwing

- Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen buiten het bereik van kleine kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
- Batterijen niet in het vuur werpen. Explosiegevaar!

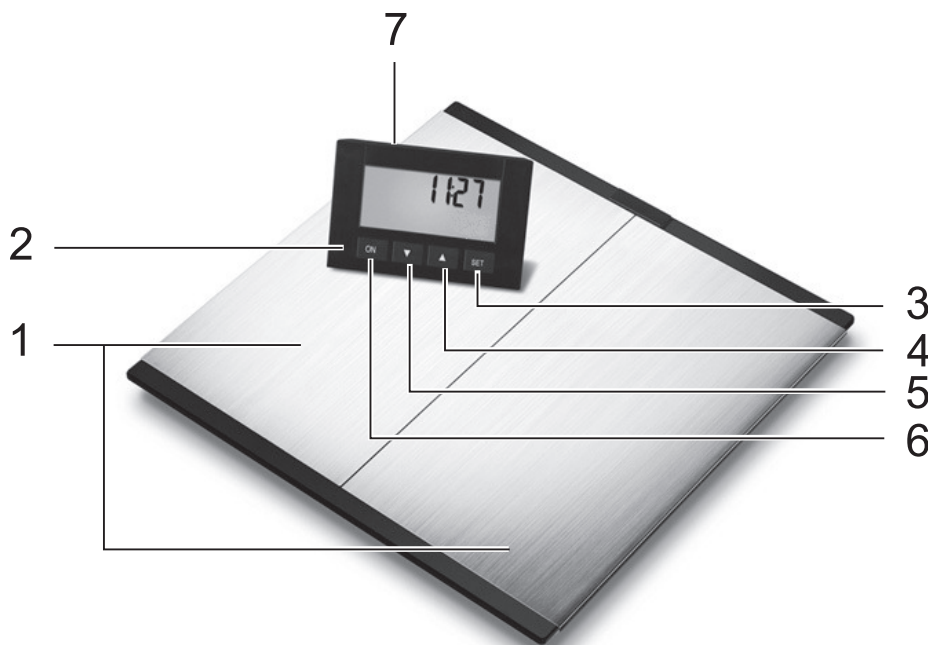
Attentie

- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd, niet uit elkaar genomen of kortgesloten worden.
- Batterijen verwijderen als het toestel langere tijd niet gebruikt wordt. Zo vermijdt u schade die door het uitlopen kan ontstaan.

4 Beschrijving van het apparaat

Overzicht

- 1 Elektroden
- 2 Bedieningsdeel met display
- 3 SET-toets
- 4 ▲ Omhoog-toets
- 5 ▼ Omlaag-toets
- 6 ON-toets
- 7 Data-interface (USB)

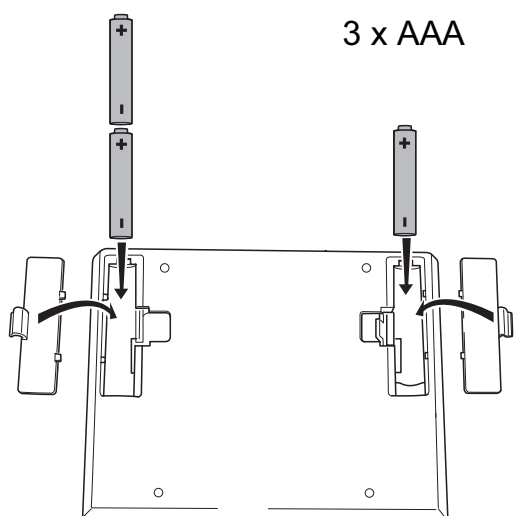


5 Ingebruikneming

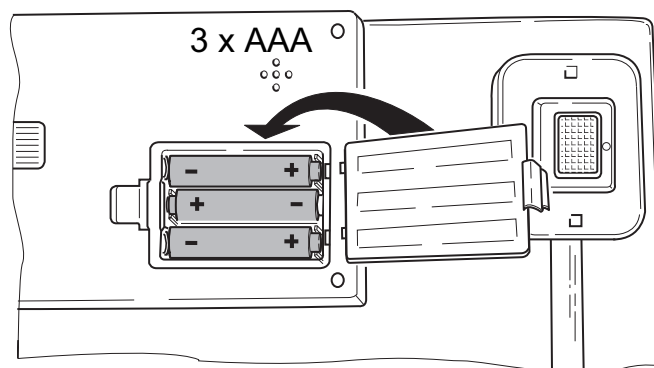
Batterijen plaatsen

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.

Bedieningsdeel



Weegschaal



Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie toont en plaats deze opnieuw.

Aanwijzingen voor het vervangen van de batterijen, zie p. 15.

Instellingen uitvoeren

Aanwijzingen bij instellingen zie pagina 9.

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

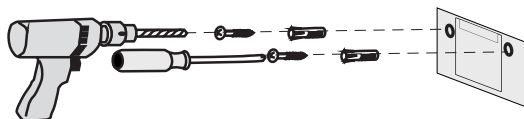
Het bedieningsdeel kan naar keuze in de hand gehouden worden, op een effen ondergrond opgesteld worden of ook op de weegschaal blijven. Het zwarte kunststofdeel met Beurer-logo is een magnetische wandhouder voor de wandmontage.

Klap de voet zoals weergegeven uit om het bedieningsdeel op een effen ondergrond neer te zetten.



Wandmontage

Met de montageset kan het bedieningsdeel aan een muur gemonteerd worden. Gebruik voor de montage de bijgeleverde montageset en monteer de wandhouder zoals weergegeven.



2x



2x



- Boor 2 gaten op een afstand van 82 mm horizontaal naast elkaar in de muur. Boor met een 6 mm boor ca. 40 mm diepe gaten in de wand. Plaats de pluggen erin.

- Draai de bevestigingsschroeven in de pluggen tot nog slechts ca. 4 mm van de schroefkop uitsteekt.
- Bevestig de wandhouder en plaats het bedieningsdeel dan op de magneethouder.



Alternatieve wandmontage

Met de dubbelzijdige tape kunt u de wandhouder eveneens aan een muur bevestigen. Het muuroppervlak moet hiervoor schoon en droog zijn.

- Verwijder de beschermfolie van de tape aan de achterkant van de wandhouder.
- Druk de wandhouder stevig tegen de wand.

7 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).

8 Instelling

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

Tijd en maateenheid instellen

- Druk in de stand-by-modus (tijd weergegeven) op de toets [SET]. Op het display knippert de weergave.
- Stel na elkaar de datum, de tijd en de maateenheid (KG, LB, ST) met de knoppen ▲ of ▼ in.
- Bevestig uw invoer telkens door op de toets [SET] te drukken.

Deze instellingen zijn de basis voor een goed gebruik van de software.

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 gezinsleden de persoonlijke instellingen op kunnen slaan en deze weer op kunnen roepen.

Druk op de toets [ON].

- 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	mannelijk  , vrouwelijk 
Activiteitsgraad	1 tot 5

- Waarden veranderen: knop ▲ of ▼ indrukken of voor snelle doorloop ingedrukt houden.
- Invoer bevestigen: knop [SET] indrukken. De weegschaal is klaar voor de meting. Wordt er geen actie meer uitgevoerd, dan schakelt de weegschaal uit.

Activiteitsgraden

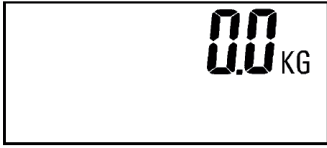

Bij het selecteren van de activiteitsgraad is de gemiddelde en langdurige benadering beslissend.

Nadat alle parameters zijn ingevoerd, kunnen nu ook 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 Bediening

Gewicht meten, diagnose uitvoeren

<p>1</p>	<p>Weegschaal inschakelen</p> <ul style="list-style-type: none"> Druk op de toets [ON]. <p>Op het display verschijnt 0.0 KG. De weegschaal is klaar voor de meting.</p>	
<p>2a</p>	<p>Wegen, alleen gewicht (zonder diagnose):</p> <ul style="list-style-type: none"> Ga nu op de weegschaal staan. Er weerklinkt een signaaltoon. De weergave 0.0 KG begint te knipperen. <p>Sta rustig op de weegschaal met een gelijkmatige gewichtsverdeling over beide benen. Na de meting wordt het meetresultaat weergegeven.</p> <p>Als u het weegoppervlak verlaat, schakelt de weegschaal na enkele seconden uit.</p>	
<p>2b</p>	<p>Wegen met diagnose</p> <ul style="list-style-type: none"> Kies uw gebruiker door op de toets ▲ te drukken. Evt. toets meermaals indrukken. <p>Na korte tijd verschijnt op het display het ideale gewicht voor uw gebruikersgegevens (lengte en leeftijd).</p> <ul style="list-style-type: none"> Ga nu blootsvoets op de weegschaal staan. Er weerklinkt een signaaltoon. De weergave 0.0 KG begint te knipperen. <p>Sta rustig op de weegschaal met een gelijkmatige gewichtsverdeling over beide benen.</p> <p>Na de meting wordt het meetresultaat weergegeven.</p> <p>Belangrijk:</p> <p>Houd er rekening mee dat er geen contact tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen mag zijn. Anders kan de meting niet correct uitgevoerd worden.</p>	
	<p>De volgende gegevens worden automatisch na elkaar weergegeven:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gewicht en percentage lichaamsvet "BF" met automatische evaluatie, afb. 1. Gewicht en percentage lichaamsvocht "≈", afb. 2. Gewicht en spierpercentage "↔", afb. 3. Botmassa "∞" en activiteitsomzetting "Kcal", afb. 4. <p>Daarna worden nog eens gewicht en percentage lichaamsvet weergegeven tot 0.0 verschijnt. De weegschaal is klaar voor volgende metingen.</p>	

Meetwaardegeheugen oproepen

Bij het uitschakelen wordt de meetwaarde automatisch opgeslagen. Voor elke gebruiker staan 2 geheugenplaatsen ter beschikking.

<p>3</p>	<p>Na een lichaamsvetmeting Na een meting verschijnt 0.0 op het display.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druk op de toets ▼. <p>Het geheugensymbool M met de laatst opgeslagen meetwaarde verschijnt. Na elkaar worden de resultaten gewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage weergegeven.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druk opnieuw op de toets ▼. <p>De voorlaatste opgeslagen meetwaarde verschijnt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druk opnieuw op de toets ▼. Het geheugensymbool verdwijnt en 0.0 verschijnt op het display. <p>Weergegeven meetwaarde wissen: toets [SET] indrukken, "YES" met toets [SET] bevestigen en wissen.</p>	
<p>4</p>	<p>Weegschaal uitschakelen De weegschaal schakelt na een bepaalde tijd altijd automatisch uit. Er weerklinkt een signaaltoon. Om handmatig uit te schakelen, drukt u op de toets [ON]. Op het display verschijnt de tijd.</p>	
<p>5</p>	<p>Geheugen volledig wissen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na het inschakelen de toetsen ▼, ▲ en [SET] tegelijk 5 seconden lang indrukken tot "CLr" verschijnt. "YES" met toets [SET] bevestigen en wissen. 	

10 Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

De lichaamsvetwaarden worden op het display weergegeven en met top, good, average of poor beoordeeld. De volgende lichaamsvetwaarden in % geven u een richtlijn (neem voor aanvullende informatie contact op met uw arts!)

Man

Leeftijd	<u>top</u>	<u>good</u>	<u>average</u>	<u>poor</u>
	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	<u>top</u>	<u>good</u>	<u>average</u>	<u>poor</u>
	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

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 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.

Spierpercentage

Het spierpercentage ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man

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

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 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

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

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.

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).



Aanwijzing bij "ideaal gewicht":

Het ideale gewicht wordt berekend uit de lichaamslengte en de BMI (body-mass-index). De weergave van het ideale gewicht bij het wegen met diagnose gebeurt vanaf een leeftijd van 18 jaar.

11 Meetwaarden naar een pc overbrengen / 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.

Installatie van de software

U vindt de systeemvoorwaarden en de installatiehandleiding zowel op de papierinlegger bij de CD als ook elektronisch in het bestand "Install_Readme" op de CD.

Gelieve de aanwijzingen voor de installatie van de software heel precies en in de opgegeven volgorde te volgen.

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 afdrukken.

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

12 Batterijen vervangen

Het bedieningsdeel 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 zo snel mogelijk vervangen worden.

(3 x 1,5 V type AAA). Bij de weegschaal moeten de batterijen vervangen worden als de weegschaal na het inschakelen geen signaal geeft of geen radiosignaal stuurt (3 x 1,5 V type AAA).

Aanwijzing:

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

13 Apparaat reinigen en onderhouden

Zo nu en dan moet het apparaat gereinigd worden.

Gebruik om te reinigen een vochtige doek, waarop u indien nodig een beetje afwasmiddel kunt aanbrengen. 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!

14 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.

Aanwijzing:

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.

15 Wat te doen bij problemen?

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

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
0_Ld	Het maximale draagvermogen van 150 kg werd overschreden.	Slechts tot 150 kg belasten.
Lo	De batterijen zijn bijna leeg.	Vervang de batterijen (zie pagina 15 en 6).
Err	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.
	Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (kleiner dan 5% of groter dan 50%).	De meting blootvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
	Het waterpercentage ligt buiten het meetbare bereik (kleiner dan 36% of groter dan 70%).	De meting blootvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
	Het spier- en botpercentage ligt buiten het meetbare bereik (afhankelijk van leeftijd en geslacht).	De meting blootvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
Full Data	Er zijn 30 metingen opgeslagen.	Breng de meetwaarden over naar de pc.
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
De weegschaal werd voor het betreden niet geactiveerd. Als u op de weegschaal gaat staan voor op het display "0.0 KG" weergegeven wordt, functioneert de weegschaal niet correct.	Weegschaal correct activeren (op "0.0 KG" wachten) en meting herhalen. Voor de meting eerst het bedieningsdeel inschakelen. Evt. 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, de weegschaal geeft een signaaltoon bij het plaatsen van de batterijen. Blijf op een voldoende grote afstand van de volgende elektromagnetische bronnen: hoogspanningsmasten, televisie- of draadloze computersystemen, fitnessstoestellen, 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.	Vervang de batterijen (zie pagina 6).

Verkeerde gewichtsmeting

Mogelijke fouten	Oplossing
Weegschaal staat op tapijt.	Weegschaal op een effen en stevig ondergrond plaatsen.
Weegschaal heeft verkeerd nulpunt.	Weegschaal activeren tot een signaal weerklinkt. Ca. 4 seconden wachten. Meting herhalen.

16 Technische gegevens

Afmetingen van de weegschaal	320 x 320 x 21 mm
Batterijen weegschaal	3 x 1,5 V type AAA
Batterijen bedieningsdeel	3 x 1,5 V type AAA
Radiotransmissie	433 MHz
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.

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

