



DE Diagnosewaage Gebrauchsanweisung	2	IT Bilancia diagnostica Istruzioni per l'uso.....	42
EN Diagnostic bathroom scale Instructions for use	12	TR Diyagnoz terazisi Kullanım kılavuzu	52
FR Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi.....	22	RU Диагностические весы Инструкция по применению.....	61
ES Báscula diagnóstica Instrucciones de uso.....	32	PL Waga diagnostyczna Instrukcja obsługi.....	71



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Inhalt

1. Zum Kennenlernen 2	8. Benutzerdaten einstellen 5
2. Lieferumfang..... 2	9. Anwendung 6
3. Zeichenerklärung 2	10. Reinigung und Pflege 10
4. Bestimmungsgemäßer Gebrauch..... 3	11. Was tun bei Problemen? 10
5. Warn- und Sicherheitshinweise..... 3	12. Entsorgung 10
6. Gerätebeschreibung 5	13. Technische Angaben 11
7. Inbetriebnahme 5	14. Garantie 11

1. Zum Kennenlernen

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperteilen ermöglicht.

Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

2. Lieferumfang














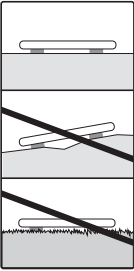
Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Service-Adresse.

- Diagnosewaage BF 180
- 2x 3V CR 2032 Batterien
- Diese Gebrauchsanweisung
- 1x Garantie-Faltblatt

3. Zeichenerklärung

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen
	Gebrauchsanweisung beachten

	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen		
	Verpackung umweltgerecht entsorgen		
	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		
	United Kingdom Conformity Assessed Mark		
	Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
	Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
 	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.		Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.

4. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät ist nur zum Wiegen von Menschen und zur Aufzeichnung Ihrer persönlichen Fitness-Daten bestimmt. Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch bestimmt.

5. Warn- und Sicherheitshinweise



WARNUNG

- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.



- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreikbaar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!



Allgemeine Hinweise

- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Altersstufen von 10 bis 99 Jahre und Größeneinstellungen von 100 bis 220 cm (3-03" bis 7-03") voreinstellbar.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 180 kg (396 lb / 28 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2lb) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt.
- Der Kalorienbedarf wird in Schritten von 1 kcal angegeben.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „kg“ und „cm“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich eine Umstelltaste, mit der Sie auf „Pfund“ (lb) und „Stones“ (st) umstellen können.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.

Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und die Lebensdauer des Gerätes hängen vom sorgfältigen Umgang ab:



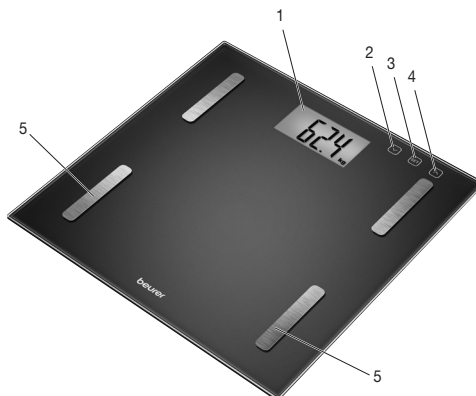
ACHTUNG

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Taste.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z.B. Mobiltelefone) aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).

6. Gerätebeschreibung

Übersicht

1. Display
2. ✓-Sensortaste auf Waagenoberseite
3. SET-Sensortaste auf Waagenoberseite
4. ^-Sensortaste auf Waagenoberseite
5. Elektroden



7. Inbetriebnahme

Batterien einlegen

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

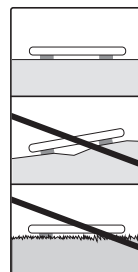
Da das Batteriefach mit mindestens einer Schraube gesichert ist, verwenden Sie zum Batteriewechsel ein geeignetes Werkzeug (Schraubendreher).

Gewichtseinheit ändern

Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheit „kg“ eingestellt. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Trittlfläche kurz (ca. 1–2 Sekunden) mit einem Fuß belasten. Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0 kg“ erscheint. Auf der Rückseite der Waage befindet sich eine Taste mit der Sie auf „Pfund“ und „Stones“ (lb, st) umstellen können.

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.



8. Benutzerdaten einstellen

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.

Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

- **Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.**
- Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Trittlfläche kurz (ca. 1–2 Sekunden) mit einem Fuß belasten. Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0 kg“ erscheint.
- Starten Sie die Einstellung mit der Sensortaste **SET**. Im Display blinkt der erste Speicherplatz.
- Wählen Sie mit der ✓/✓ Sensortaste den gewünschten Speicherplatz aus und bestätigen Sie mit der **SET**-Sensortaste.




- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Benutzer/Personen	1 bis 10
Körpergröße	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Alter	10 bis 99 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad	1 bis 5

Aktivitätsgrade

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

- Werte verändern: Sensortaste  drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Sensortaste **SET** drücken.
- Nachdem die Werte eingestellt und wiederholt angezeigt wurden, erscheint im Display „0.0“ und das Symbol für das gewählte Geschlecht  / .
- Danach ist die Waage zur Messung bereit. Wenn Sie keine Messung vornehmen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab.

9. Anwendung

9.1 Messung durchführen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Gewicht messen, Diagnose durchführen




Schalten Sie die Waage ein (kurz die Trittfläche betreten oder **SET** drücken). Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint.

- Drücken Sie **SET**, danach blinkt der zuletzt gewählte Benutzerspeicher.
- Daraufhin werden alle Benutzerdaten der Reihe nach angezeigt, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Edelstahl-Elektroden stehen.

- Kurz darauf werden die Messergebnisse angezeigt.

i Hinweis: Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körpergewicht in kg
- Körperfettanteil **BF**, in %
- Wasseranteil , in %
- Muskelanteil , in %
- Knochenmasse (Mineralanteil) , in kg
- Body Mass Index **BMI**
- Kaloriengrundumsatz **kcal**, in kcal (**BMR**)
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

Nur Gewicht messen

Stellen Sie sich mit Schuhen auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung.

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich automatisch ab.

9.2 Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

Alter	wenig	normal	mäßig	viel
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 %

Frau

Alter	wenig	normal	mäßig	viel
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 %

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	wenig	normal	viel
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 %

Frau

Alter	wenig	normal	viel
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 %

Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerstes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht die komplette Knochenmasse ausweist, sondern nur den Knochenmineralanteil (ohne Wasserinhalte und ohne organische Stoffe). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.



ACHTUNG:

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

BMR

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig.

Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.

Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet: Body-Mass-Index = Körpergewicht : Körpergröße². Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m²]. Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	< 16
	Mäßiges Untergewicht	16–16,9
	Leichtes Untergewicht	17–18,4
Normalgewicht		18,5–24,9
Übergewicht	Präadipositas	25–29,9
Adipositas (Übergewicht)	Adipositas Grad I	30–34,9
	Adipositas Grad II	35–39,9
	Adipositas Grad III	≥ 40

Einschränkungen

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

i Hinweis: Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden. Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

9.3 Weitere Funktionen

Batterien wechseln/ Batteriewechselanzeige

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (2 x 3V CR 2032).

Da das Batteriefach mit mindestens einer Schraube gesichert ist, verwenden Sie zum Batteriewechsel ein geeignetes Werkzeug (Schraubendreher).

i HINWEIS:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetallfreie Batterien.

10. Reinigung und Pflege

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.

Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.



ACHTUNG

- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungs- und Reinigungsmittel!
- Tauchen Sie das Gerät keinesfalls unter Wasser!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

11. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt:

Mögliche Fehlerursachen	Behebung
– Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	– Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Unruhiges Stehen. – Waage steht nicht richtig.	– Stehen Sie möglichst still. – Stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Untergrund.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 75%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

12. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

Verpackung umweltgerecht entsorgen.



13. Technische Angaben

Modell:	BF 180
Maße:	30 x 30 x 1,9 cm
Gewicht:	1650 g
Messbereich:	5– 180 kg
Teilungswert d:	Die Ablesbarkeit der Displayanzeige erfolgt in 0,1kg Schritten.
Wiederholgenauigkeit:	Die Messtoleranz bei Wiederholmessungen beträgt +/- 0,4kg (Messung mehrmals direkt hintereinander auf der selben Waage mit möglichst gleicher Standposition von Waage und Person).
Absolute Genauigkeit:	Der Messwert im Vergleich zu einem geeichten Gewicht beträgt +/- 1% +0,1kg. Z.B. bei 40kg entspricht dies +/- 0,5kg, bei 100kg entspricht dies +/- 1,1kg.

Technische Änderungen vorbehalten.

14. Garantie

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.



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

Contents

1. Getting to know your device 12	8. Entering user data 15
2. Included in delivery 12	9. Usage 16
3. Signs and symbols 12	10. Cleaning and maintenance 20
4. Intended use 13	11. What if there are problems? 20
5. Warnings and safety notes 13	12. Disposal 20
6. Device description 15	13. Technical specifications 21
7. Initial use 15	14. Warranty 21

1. Getting to know your device

The measurement principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content in a matter of seconds, using a current that cannot be felt, is completely harmless and does not pose any risk.

When this measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside constants and/or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Muscle tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as the fat cells and bones are barely able to conduct the current due to very high levels of resistance.

Please note that the values calculated by the diagnostic bathroom scale only represent an approximation of the actual medical analytical values for the body. Only a specialist doctor can precisely establish the body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical methods (e.g. computer tomography).

2. Included in delivery














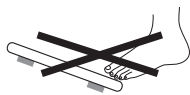
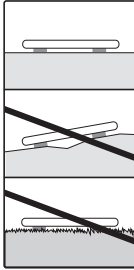
Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.

- BF 180 diagnostic bathroom scale
- 2 x 3V CR 2032 batteries
- These instructions for use
- 1x warranty leaflet

3. Signs and symbols

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory.
	Note Note on important information

	Observe the instructions for use		
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE		
	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste		
	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner		
	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.		
	United Kingdom Conformity Assessed Mark		
	The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU.		
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.		
	Manufacturer		
	Do not load the scale beyond 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
 	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.		Place the scale on an even surface. No carpet.

4. Intended use

The device is only intended for weighing humans and for recording your personal fitness data. The device is only intended for private use, and not for medical or commercial purposes.

5. Warnings and safety notes





WARNING

- The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers) as this may affect their functionality.



- Do not use during pregnancy.
- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping!
- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a battery be swallowed, seek medical assistance immediately.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Important: do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!

Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected areas with water and seek medical assistance.
-  **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Therefore, store batteries out of the reach of small children!
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect the batteries from excessive heat.
-  **Risk of explosion!** Do not throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a relatively long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Do not use rechargeable batteries!
- Do not disassemble, open or crush the batteries.



General notes

- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons, as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- Ages 10 to 99 years and height settings from 100 to 220 cm (3-03" to 7-03") can be preset.
- The scale's maximum capacity is 180 kg (396 lb / 28 st). The results for the weight measurement and bone mass calculation are displayed in 100-g increments (0.2 lb).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%.
- The calorie requirement is indicated in increments of 1 kcal.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "kg" and "cm". On the back of the scale, there is a toggle button where you can select „pounds“ (lb) and „stones“ (st).
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

Storage and maintenance

The accuracy of the measurements and service life of the device depend on its careful handling:



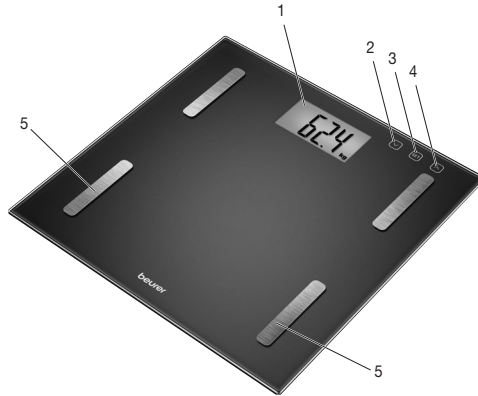
IMPORTANT

- The device should be cleaned from time to time. Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Make sure that no liquids come into contact with the scale. Never submerge the scale in water. Never rinse it in running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not in use.
- Do not press the button violently or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile telephones).
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).

6. Device description

Overview

1. Display
2. ✓ Sensor button on top side of scale
3. **SET** Sensor button on top side of scale
4. ^ Sensor button on top side of scale
5. Electrodes



7. Initial use

Inserting the batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale does not function, remove the batteries completely and reinsert them.

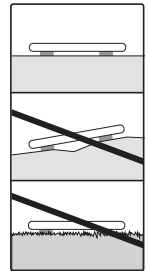
As the battery compartment is secured with at least one screw, use an appropriate tool (screwdriver) for battery change.

Changing the weight unit

When supplied to the customer, the scale is set to weigh in "kg". Switch on the scale by briefly applying pressure to the standing surface with your foot (approx. 1-2 seconds). Wait until "0.0 kg" appears in the display. To the rear of the scale, there is a button where you can select "pound" and "stones" (lb, st).

Positioning the scale

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.



8. Entering user data

To calculate your body fat percentage and additional body values, you must save the personal user data. The scale has 10 user memory spaces which allow you and members of your family to save and access personal settings, for example.

- **Place the scale on an even hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.**
- Switch on the scale by briefly applying pressure to the standing surface with your foot (approx. 1-2 seconds). Wait until "0.0 kg" appears in the display.
- Start configuring the settings by pressing the **SET** button. The first memory space flashes in the display.
- Press the ^/✓ button to select the desired memory space and confirm by pressing the **SET** button.




- You can now implement the following settings:

User data	Set values
Users/persons	1 to 10
Height	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03")
Age	10 to 99 years
Gender	male (♂), female (♀)
Activity level	1 to 5

Activity levels

The medium-term and long-term perspective is decisive when selecting the activity level.

Activity level	Physical activity
1	None.
2	Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, light gardening, simple gymnastics).
3	Medium: physical exertion, at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each.
4	High: physical exertion, at least 4 to 6 times a week for 30 minutes each.
5	Very high: intensive physical exertion, intensive training or hard physical work for at least 1 hour every day.

- Modifying values: Press  or press and hold for more rapid progress.
- Confirming entries: Press the **SET** button.
- After the values have been set and displayed again, "0.0" appears on the display together with the symbol for the selected gender  / .
- Then the scale is ready for measuring. If you do not carry out a measurement, the scale switches off automatically after several seconds.

9. Usage

9.1 Taking measurements

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.


General tips

- As far as possible, weigh yourself at the same time of day (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.
- Important point regarding the measurement: the calculation of body fat may only be made when bare-foot; the soles of the feet may be lightly dampened where appropriate. Results may be unsatisfactory if the soles of the feet are completely dry or have a large amount of hard skin since conductivity will be impaired.
- Stand up straight and still during the measurement.
- Wait a few hours after any physical exertion to which your body is unaccustomed.
- Wait approx. 15 minutes after getting up so that the water stored in the body can disperse.
- Remember that only the long-term trend is important. Short-term changes in weight within a few days are normally caused by loss of fluids; however, body water plays an important role in terms of well-being.




Measuring weight, carrying out diagnostics

Switch on the scale (briefly step on the standing surface or press **SET**). Wait until "0.0" appears in the display.

- Press **SET**; the last selected user memory then flashes.
- All user values will then be shown in turn until "0.0" is shown on the display.
- Step onto the scale with bare feet and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both legs on the stainless steel electrodes.
- The measurements are displayed shortly afterwards.

 **Note:** Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other. Otherwise the measurement cannot be performed correctly. The scale immediately begins to measure your weight.

The following data are displayed:

- Body weight in kg
- Body fat percentage **BF**, in %
- Water percentage , in %
- Muscle percentage , in %
- Bone mass (mineral content) , in kg
- Body mass index **BMI**
- Basal metabolic rate **kcal**, in kcal (**BMR**)
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

Only measuring weight

Step onto the scale wearing shoes. Stand still with your weight distributed equally on both feet. The scale begins to take measurements straight away.

Switching off the scale

The scale switches itself off automatically.

9.2 Evaluating the results

Body fat percentage

The following body fat percentages serve as a guideline (for further information please consult your doctor).

Male

Age	Low	Normal	Moderate	High
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%

Female

Age	Low	Normal	Moderate	High
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%

Values will often be lower for fitness enthusiasts. Depending on the sporting activities performed, the training intensity and the physical constitution, the results may still be below the stated standard values. Please note, however, that there may be a risk to health in the case of extremely low values.

Body water content

The body water content in % is normally within the following ranges:

Male

Age	Poor	Good	Very good
10–100	<50%	50–65%	>65%

Female

Age	Poor	Good	Very good
10–100	<45%	45–60%	>60%

Body fat contains relatively little water, therefore body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, endurance athletes may exceed the standard values due to having low levels of fat and a high muscle percentage.

The body water calculation performed using this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. A high body water content is generally desirable.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

Age	Low	Normal	High
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%

Female

Age	Low	Normal	High
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%

Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to natural growth, shrinking and ageing processes. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass then begins to reduce. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of your skeleton can be further increased by means of targeted muscle build-up.

Please note that this scale does not identify the total bone mass, but rather just the mineral content of the bone (without water content and without organic substances). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate slightly within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender).

There are no recognised guidelines or recommendations.



IMPORTANT:

Please do not confuse bone mass with bone density.

The bone density can only be determined by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions on changes to bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest in order to maintain its basic functions (e.g. when lying in bed 24 hours a day). This value is primarily dependent on weight, height and age.

It is displayed on the diagnostic bathroom scale in the kcal/day unit and is calculated using the scientifically recognised Harris-Benedict equation.

This is the amount of energy that is required by your body under all circumstances and must be re-supplied to the body in the form of food. If your energy intake is below this level in the longer term, this can result in damage to health.

Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is: $\text{body mass index} = \text{body weight} : \text{height}^2$. The measurement unit for BMI is $[\text{kg}/\text{m}^2]$. According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:


Category		BMI
Underweight	Severely underweight	< 16
	Underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18,5-24,9
Overweight	Overweight	25-29,9
Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	≥ 40

Limitations

When calculating body fat and the other values, unusual and implausible results may occur in the case of:

- Children under approx. 10 years of age.
- Performance athletes and body-builders.
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons with oedema symptoms and persons suffering from osteoporosis.
- Persons taking cardiovascular medicine (affecting the heart and vascular system).
- Persons taking vasodilative or vasoconstrictive medication.
- Persons with significant anatomical abnormalities in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer).

Temporal context of the results

 **Note:** Please note that only the long-term trend is important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids.

The interpretation of the results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as on the length of time over which these changes occur.

Rapid changes within the scope of a few days are to be considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months).

It can be said as a basic rule that short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may also relate to the fat percentage and the muscle percentage.

- If your weight drops in the short term but your body fat percentage increases or stays the same, you have only lost water, for example following a training session, visit to the sauna or a diet aimed only at fast weight loss.
- If your weight increases in the medium term and your body fat percentage drops or stays the same, you may have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage both fall at the same time, then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally, you should support your diet with physical activity, fitness or strength training. This enables you to increase your muscle percentage in the medium term.
- Body fat, body water and muscle percentages should not be totalled (muscle tissue also contains components made of body water).

9.3 Other functions

Replacing the batteries/low battery indicator

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with flat batteries, “Lo” will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (2x 3V CR 2032).

As the battery compartment is secured with at least one screw, use an appropriate tool (screwdriver) for battery change.

i NOTE:

- When replacing the batteries, use batteries of the same type, make and capacity.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries free from heavy metals.

10. Cleaning and maintenance

The device should be cleaned from time to time.

This should be done using a damp cloth and, if necessary, a small amount of detergent.

! IMPORTANT

- Never use abrasive solvents or cleaning products!
- Never submerge the device in water!
- Do not clean the device in a dishwasher!

11. What if there are problems?

If the scale encounters an error during measurement, the following is displayed:

Possible causes of errors	Remedy
– The maximum load-bearing capacity of 180 kg was exceeded.	– Only weigh the maximum permissible weight.
– Not standing still. – Scale is not positioned correctly.	– Stand as still as possible. – Place the scale on a firm, even surface.
– The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
– Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 75%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

12. Disposal

Empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country.

Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



Dispose of packaging in an environmentally friendly manner.



13. Technical specifications

Model:	BF 180
Dimensions:	30 x 30 x 1,9 cm
Weight:	1650 g
Measurement range:	5-180 kg
Scale interval d:	The display can be read in increments of 0.1 kg.
Repetition accuracy:	The measuring tolerance for repeated measurements is +/- 0.4 kg (several measurements in direct succession on the same scale with position of scale and person the same as far as possible).
Absolute precision:	In comparison with a calibrated weight, the measured value is +/- 1% +0.1 kg. E.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/- 1.1 kg.

Subject to technical changes.

14. Warranty

Further information on the warranty and warranty conditions can be found in the warranty leaflet supplied.



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

Sommaire

1. Familiarisation avec l'appareil	22	8. Saisie des données de l'utilisateur	25
2. Contenu	22	9. Utilisation	26
3. Symboles utilisés	22	10. Nettoyage et entretien	30
4. Utilisation conforme aux recommandations.....	23	11. Que faire en cas de problèmes ?.....	30
5. Consignes d'avertissement et de mise en garde	24	12. Élimination	30
6. Description de l'appareil.....	25	13. Caractéristiques techniques	31
7. Mise en service.....	25	14. Garantie	31

1. Familiarisation avec l'appareil

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la B.I.A., l'analyse bioélectrique de l'impédance. À cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels.

La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permettent de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et présentent donc une faible résistance. En revanche, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

Notez que les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un spécialiste équipé de matériel médical (par exemple un tomodensitomètre) est en mesure de déterminer précisément la graisse corporelle, l'eau corporelle, la masse musculaire et la masse osseuse.

2. Contenu














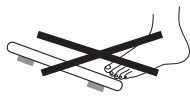
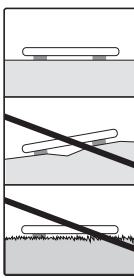
Vérifiez si l'emballage extérieur de l'appareil est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

- Pèse-personne impédancemètre BF 180
- 2 x 3V CR 2032 piles
- Ce mode d'emploi
- 1 fiche de garantie

3. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
	ATTENTION Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
	Remarque Indication d'informations importantes

	Respecter les consignes du mode d'emploi		
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques		
	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers		
	Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement		
	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.		
	Marquage de conformité UKCA		
	Les produits sont complètement conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA.		
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.		
	Fabricant		
	Ne pesez pas des charges supérieures à 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.
 	Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.		Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.

4. Utilisation conforme aux recommandations

L'appareil est uniquement destiné à peser des personnes et à enregistrer vos données personnelles de fitness. L'appareil est prévu pour un usage strictement personnel et non pas pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales.

5. Consignes d'avertissement et de mise en garde



AVERTISSEMENT

• **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.**



- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : Risque de basculement !
- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles et le pèse-personne hors de portée des enfants en bas âge. En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin.
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).
- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés, et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – Risque de glissade !

Remarques relatives aux piles

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer la zone touchée avec de l'eau et consulter un médecin.
- **⚠ Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge peuvent avaler les piles et s'étouffer. Conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respecter les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protéger les piles d'une chaleur excessive.
- **⚠ Risque d'explosion !** Ne pas jeter les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ni court-circuitées.
- En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, retirer les piles du compartiment à piles.
- Utiliser uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Remplacer toujours toutes les piles en même temps.
- Ne pas utiliser de batterie !
- Ne pas démonter, ouvrir ou casser les piles.



Recommandations générales

- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- Niveaux d'âge de 10 à 99 ans et réglages de la taille de 100 à 220 cm (3-03" à 7-03") ajustables au préalable.
- La résistance maximale du pèse-personne est de 180 kg max. (396 lb / 28 st). Les résultats lors de la mesure du poids et de l'estimation de la masse osseuse sont affichés par graduations de 100 g (0,2 lb).
- Les résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle s'affichent par graduations de 0,1 %.
- Le besoin calorique est donné par graduations de 1 kcal.
- À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « kg » et « cm ».
Au dos du pèse-personne, une touche vous permet de passer l'unité en « livres » (lb) ou en « stones » (st).
- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Seul le service client Beurer ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.

Rangement et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépendent d'un maniement soigné :





ATTENTION

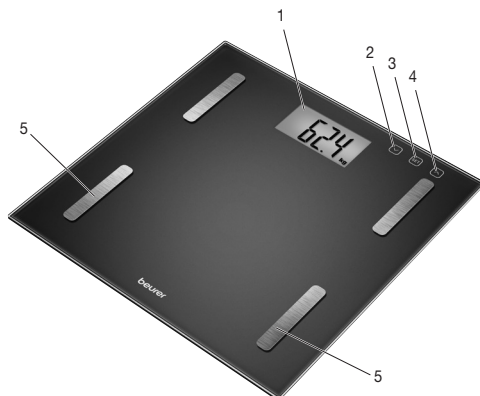
- De temps à autre, nettoyez l'appareil. N'utilisez pas de produit de nettoyage agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.

- Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur du pèse-personne. N'immergez jamais le pèse-personne. Ne le rincez jamais sous l'eau courante.
- Quand le pèse-personne est inutilisé, aucun objet ne doit être posé sur le plateau.
- Ne pas appuyer violemment ou avec des objets pointus sur les touches.
- N'exposez pas votre pèse-personne à des températures élevées ou à de forts champs électromagnétiques (comme ceux par exemple d'un téléphone mobile).
- Protégez l'appareil contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur).

6. Description de l'appareil

Aperçu

1. Ecran
2. Touche sensitive au-dessus du pèse-personne 
3. Touche sensitive au-dessus du pèse-personne **SET**
4. Touche sensitive au-dessus du pèse-personne 
5. Electrodes



7. Mise en service

Insérer les piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et replacez-les à nouveau.

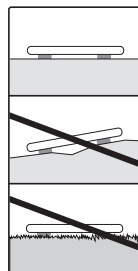
Le compartiment à piles est fixé avec au moins une vis. Vous devez utiliser un outil approprié (tournevis) pour changer les piles.

Modifier l'unité de poids

À la livraison du pèse-personne, le réglage de l'unité est en « kg ». Allumez le pèse-personne en appuyant brièvement sur le plateau de pesée (env. 1 à 2 secondes) avec le pied. Attendez que « 0.0 kg » s'affiche. Au dos du pèse-personne, une touche vous permet de passer l'unité en « livres » ou en « stones » (lb, st).

Poser le pèse-personne


Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.





8. Saisie des données de l'utilisateur

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, vous devez enregistrer les données individuelles de l'utilisateur.

Le pèse-personne dispose de 10 emplacements de sauvegarde utilisateur permettant d'enregistrer et de consulter les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille.




- **Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.**
- Allumez le pèse-personne en appuyant brièvement sur le plateau de pesée (env. 1 à 2 secondes) avec le pied. Attendez que « 0.0 kg » s'affiche.
- Commencez les réglages en appuyant sur la touche **SET**. Le premier emplacement de sauvegarde cli-gnote à l'écran.
- À l'aide des touches  sélectionnez l'emplacement de mémoire souhaité et confirmez votre sélection en appuyant sur la touche **SET**.
- Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants :

Données utilisateur	Valeurs de réglage
Utilisateurs/personnes	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Âge	10 à 99 ans
Sexe	masculin () , féminin ()
Niveau d'activité	1 à 5

Niveaux d'activité

Le niveau d'activité sera sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

Niveau d'activité	Activité corporelle
1	Aucune.
2	Faible : peu d'efforts physiques et efforts physiques légers (par ex. : promenades, jardinage simple, exercices de gymnastique).
3	Moyenne : efforts physiques, au moins 30 minutes, 2 à 4 fois par semaine.
4	Élevée : efforts physiques, au moins 30 minutes, 4 à 6 fois par semaine.
5	Très élevée : efforts physiques intenses, entraînement intensif ou travail physique difficile, respectivement d'au moins 1 heure par jour.

- Pour modifier des valeurs : appuyez sur la touche , ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
- Pour saisir des données : appuyez sur la touche **SET**.
- Après que les valeurs ont été paramétrées et affichées de nouveau, « 0.0 » et le symbole du sexe sélectionné  /  apparaît à l'écran.
- La balance est ensuite prête pour la mesure. Si vous ne procédez à aucune mesure, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

9. Utilisation

9.1 Effectuer la mesure

Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être passé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important lors de la mesure : La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide.
Il se peut que les mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Tenez-vous droit et ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas ; l'eau corporelle joue un rôle important dans le bien-être.




Mesurer le poids, établir un diagnostic

Allumez le pèse-personne (montez brièvement sur le plateau de pesée ou appuyez sur **SET**). Attendez que « 0.0 » s'affiche.

- Appuyez sur **SET**. La dernière mémoire utilisateur sélectionnée se met à clignoter.
- Toutes les données d'utilisateur de la ligne s'affichent alors jusqu'à ce que « 0.0 » s'affiche.
- Montez pieds nus sur la balance et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes en acier inoxydable.
- Peu après, le résultat de la mesure apparaît.

i Remarque : il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.

Les données suivantes s'affichent:

- Poids en kg
- Taux de graisse corporelle **BF**, en %
- Taux de masse hydrique , en %
- Taux de masse musculaire , en %
- Masse osseuse (teneur en minéraux) , en kg
- Indice de masse corporelle (**IMC**)
- Taux métabolique de base **kcal**, en kcal (**BMR**)
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

Mesurer le poids uniquement

Montez sur le pèse-personne avec vos chaussures. Restez immobile sur le pèse-personne en répartissant votre poids de manière égale entre les deux jambes. Le pèse-personne commence tout de suite la mesure.

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

9.2 Évaluer les résultats

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de graisse corporelle suivantes en % vous donnent une ligne de conduite (pour de plus amples informations, veuillez consulter votre médecin).

Homme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
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 %

Femme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
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 %

Chez les sportifs, on constate souvent une valeur plus faible. Selon le type de sport pratiqué, l'intensité de l'entraînement et la constitution physique, il est possible d'atteindre des valeurs inférieures à la valeur de référence. Veuillez cependant noter que des valeurs extrêmement faibles peuvent entraîner des risques pour la santé.

Taux d'eau corporelle

Le taux d'eau corporelle en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	mauvais	bon	excellent
10-100	< 50 %	50-65 %	> 65 %

Femme

Âge	mauvais	bon	excellent
10-100	< 45 %	45-60 %	> 60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. C'est pourquoi, chez les personnes ayant un taux de graisse corporelle élevé, le taux d'eau corporelle peut être inférieur aux valeurs de référence. Pour les sportifs d'endurance, les valeurs de référence peuvent au contraire être dépassées en raison d'un taux de graisse faible et d'un taux de masse musculaire élevé.

La détermination du taux d'eau corporelle avec ce pèse-personne ne permet pas de tirer des conclusions médicales concernant par exemple les rétentions d'eau dues à l'âge. Le cas échéant, demandez conseil à votre médecin. En principe, il faut chercher à avoir une part d'eau élevée.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	faible	normal	élevé
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 %

Femme

Âge	faible	normal	élevé
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 %

Masse osseuse

Comme le reste de notre corps, nos os sont soumis aux processus naturels de développement, de réduction et de vieillissement. Pendant l'enfance, la masse osseuse augmente rapidement et atteint son maximum vers 30 à 40 ans. Avec l'âge, la masse osseuse diminue légèrement. Avec une alimentation saine (en particulier calcium et vitamine D) et une activité physique régulière, vous pouvez ralentir cette réduction. Avec une construction musculaire appropriée, vous pouvez améliorer la stabilité de votre ossature. Notez que ce pèse-personne ne vous indiquera pas la masse osseuse complète, mais permet de connaître le poids des os (sans l'eau et dans les matières organiques). La masse osseuse est peu influençable, mais elle varie légèrement selon certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Il n'existe pas de directives et recommandations reconnues.



ATTENTION :

Veillez cependant à ne pas confondre la masse osseuse avec la densité osseuse.

La densité osseuse ne peut être calculée que par un examen médical (par ex. tomographie par ordinateur, ultrason). C'est pourquoi des conclusions à propos de modifications des os et de la dureté des os (par ex. ostéoporose) ne sont pas possibles avec un pèse-personne.

BMR

Le volume de base (BMR = Basal Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour maintenir en activité ses fonctions de base (par exemple lorsque l'on est couché au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge.

Elle s'affiche sur le pèse-personne impédancemètre dans l'unité kcal/jour et est calculée à l'aide de la formule de Harris-Benedict reconnue scientifiquement.

Votre organisme a définitivement besoin de cette quantité d'énergie qui doit être apportée à l'organisme via l'alimentation. À long terme, un apport d'énergie moindre peut avoir des effets nocifs sur votre santé.

Indice de masse corporelle

L'IMC est un chiffre souvent utilisé pour l'évaluation du poids. Il est calculé à partir des valeurs de poids et de taille. La formule est la suivante : Indice de masse corporelle (IMC) = poids : taille². L'unité utilisée pour l'IMC est [kg/m²]. Chez les adultes (à partir de 20 ans), les poids sont classés à l'aide de l'IMC selon les valeurs suivantes :


Catégorie		IMC
Insuffisance pondérale	Poids très insuffisant	< 16
	Poids modérément insuffisant	16–16,9
	Poids légèrement insuffisant	17–18,4
Poids normal		18,5–24,9
Surcharge pondérale	Préadipose	25–29,9
Adipose (surpoids)	Adipose de degré I	30–34,9
	Adipose de degré II	35–39,9
	Adipose de degré III	≥ 40

Limitations

Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants :

- les enfants de moins de 10 ans,
- les sportifs de haut niveau et les culturistes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire (cœur et système vasculaire),
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

Corrélation des résultats dans le temps

 **Remarque :** Notez que seule la tendance à long terme compte. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas.

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des taux de graisse et d'eau corporelles et de masse musculaire ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent.

Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).

La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, le taux d'eau corporelle et la masse musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de l'eau corporelle).

9.3 Autres fonctions

Changer les piles/Indicateur de changement des piles

Votre pèse-personne comporte un témoin de remplacement des piles. En cas d'utilisation du pèse-personne avec des piles déchargées, le message « Lo » s'affiche et l'appareil s'éteint automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées (2 x piles 3V CR 2032).

Le compartiment à piles est fixé avec au moins une vis. Vous devez utiliser un outil approprié (tournevis) pour changer les piles.

REMARQUE :

- Lors de chaque changement de piles, utilisez des piles de même type, de la même marque et de la même capacité.
- N'utilisez pas de batteries rechargeables.
- Utilisez des piles sans métaux lourds.

10. Nettoyage et entretien

De temps à autre, nettoyez l'appareil.

Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide sur lequel vous pouvez mettre, au besoin, un peu de produit vaisselle.

ATTENTION

- N'utilisez pas de solvant ni de détergent agressif !
- N'immergez jamais l'appareil !
- Ne lavez pas l'appareil au lave-vaisselle !

11. Que faire en cas de problèmes ?

Si le pèse-personne détecte une erreur au cours d'une mesure, l'écran affiche les messages suivants :

Causes possibles d'erreur	Remède
- La portée maximale de 180 kg a été dépassée.	- Peser uniquement le poids maximal autorisé.
- Position non stable. - Le pèse-personne n'est pas placé correctement.	- Si possible, ne bougez pas. - Posez la balance sur une surface solide et stable.
- La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
- Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 75%).	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

12. Élimination

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des batteries est une obligation légale qui vous incombe.

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne –WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement.



13. Caractéristiques techniques

Modèle :	BF 180
Dimensions :	30 x 30 x 1,9 cm
Poids :	1650 g
Plage de mesure :	5-180 kg
Valeur de la division d:	Les valeurs sont exprimées par graduations de 0,1 kg.
Précision de répétition:	La tolérance de mesure pour la précision de répétition est de +/- 0,4 kg (plusieurs mesures consécutives avec le même pèse-personne, la même position de l'appareil sur le sol et de la personne sur le pèse-personne).
Précision absolue:	La valeur mesurée par rapport à un même poids est de +/- 1 % +0,1kg. Par ex. pour 40 kg, cela correspond à +/- 0,5 kg, pour 100 kg, cela correspond à +/- 1,1 kg.

Sous réserve de modifications techniques.

14. Garantie

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, veuillez consulter la fiche de garantie fournie.



Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

Índice

1. Información general.....	32	8. Ajustar datos de usuario	36
2. Artículos suministrados	32	9. Aplicación.....	36
3. Explicación de los símbolos	32	10. Limpieza y cuidado	40
4. Uso correcto.....	33	11. Resolución de problemas.....	40
5. Indicaciones de advertencia y de seguridad....	34	12. Eliminación	41
6. Descripción del aparato	35	13. Datos técnicos.....	41
7. Puesta en funcionamiento	35	14. Garantía.....	41

1. Información general

El principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos las proporciones corporales a través de una corriente no perceptible, completamente inocua y segura.

Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse la proporción de grasa corporal y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, presentan una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una menor conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy elevada.

Tenga en cuenta que los valores calculados por la báscula diagnóstica solo representan una aproximación a los valores obtenidos mediante análisis médicos reales del cuerpo. Solo un médico especialista puede establecer las proporciones exactas de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y estructura ósea recurriendo a métodos profesionales (p. ej., mediante tomografía computarizada).

2. Artículos suministrados















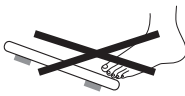
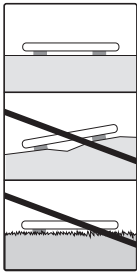
Compruebe que el envoltorio del aparato esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retire el material de embalaje correspondiente. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección del servicio de atención al cliente indicada.

- Báscula diagnóstica BF 180
- 2 x pilas de 3V CR 2032
- Estas instrucciones de uso
- 1 folleto de garantía

3. Explicación de los símbolos

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre riesgos de lesiones u otros peligros para la salud.
	ATENCIÓN Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios.

	Nota Indicación de información importante		
	Respetar las instrucciones de uso		
	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE)		
	No deseche con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas		
	Eliminar el embalaje respetando el medio ambiente		
	Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas y nacionales vigentes.		
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)		
	Está demostrado que los productos cumplen los requisitos de las normas técnicas de la Unión Económica Euroasiática.		
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.		
	Fabricante		
	No cargue la báscula con más de 180 kg / 396 lb / 28 st.		Peligro de resbalamiento: no se suba a la báscula con los pies mojados.
			
	Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.		Coloque la báscula sobre una superficie plana. Sin alfombras.
			

4. Uso correcto

El aparato se ha diseñado únicamente para pesar personas y para registrar sus datos personales de forma física. El aparato se ha concebido únicamente para el uso propio, no para el uso médico o comercial.

5. Indicaciones de advertencia y de seguridad



ADVERTENCIA

- **Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar la báscula, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.**
- No debe utilizarse durante el embarazo.
- Nunca suba por un lado al borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco!
- Las pilas pueden resultar mortales si se ingieren. Las pilas y la báscula deben guardarse fuera del alcance de los niños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato a un médico.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, no se suba nunca con los pies mojados a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!



Indicaciones para la manipulación de las pilas

- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- ⚠️ **¡Peligro de asfixia!** Los niños podrían tragarse las pilas y asfixiarse. ¡Guarde las pilas fuera del alcance de los niños!
- Respete los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- ⚠️ **¡Peligro de explosión!** No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, extraiga las pilas del compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- ¡No utilice pilas recargables!
- No despiece, abra ni triture las pilas.



Indicaciones generales

- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición condicionadas técnicamente, puesto que esta no es una báscula calibrada para uso médico profesional.
- Se pueden preajustar niveles de edad de 10 a 99 años y ajustes de estatura de 100 a 220 cm (3-03" a 7-03").
- La capacidad de carga de la báscula es de 180kg (396 lb / 28 st) como máximo. Durante la medición del peso y la determinación de la masa ósea, los resultados se muestran en intervalos de 100 g (0,2 lb).
- Los resultados de medición de la proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular se muestran en intervalos de 0,1 %.
- La necesidad de calorías se indica en intervalos de 1 kcal.
- En el estado de suministro, la báscula está ajustada en las unidades „kg“ y „cm“. En la parte trasera de la báscula hay una tecla con la que se puede cambiar a „libras“ (lb) y „stones“ (st).
- Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; para una correcta medición se requiere un revestimiento estable del suelo.
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.

Conservación y cuidado

La precisión de los valores de medición y la vida útil del aparato dependen de su correcta utilización:



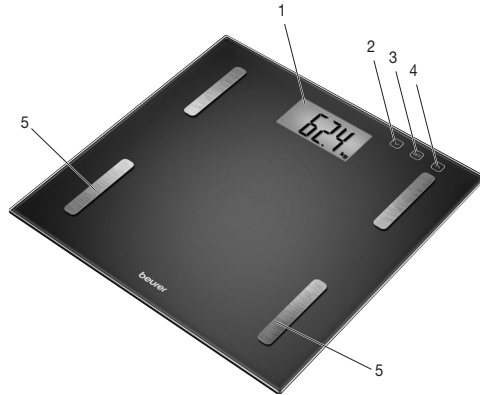
ATENCIÓN

- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. No utilice productos de limpieza corrosivos y no sumerja nunca el aparato en agua.
- Asegúrese de que no caiga ningún líquido sobre la báscula. No sumerja nunca la báscula en agua. No la lave nunca debajo del grifo.
- No coloque ningún objeto sobre la báscula cuando no se utilice.
- No presione la tecla con fuerza ni con objetos afilados.
- No someta la báscula a altas temperaturas o a campos electromagnéticos intensos (p. ej., teléfonos móviles).
- Protéjala de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, fuertes cambios de temperatura y de la cercanía de fuentes de calor (hornos o radiadores).

6. Descripción del aparato

Vista general

1. Pantalla
2. Tecla táctil en la parte superior de la báscula ✓
3. Tecla táctil en la parte superior de la báscula **SET**
4. Tecla táctil en la parte superior de la báscula ^
5. Electrodo



7. Puesta en funcionamiento

Colocación de las pilas

Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no indica ninguna función, retire todas las pilas y vuelva a colocarlas.

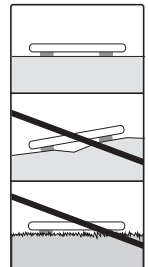
El compartimento de las pilas está asegurado con al menos un tornillo, por lo que, para cambiar las pilas, deberá utilizar una herramienta adecuada (destornillador).

Modificar la unidad de peso

En el estado de suministro, la báscula tiene ajustada la unidad “kg”. Encienda la báscula colocando el pie en la superficie brevemente (1-2 segundos). Espere hasta que aparezca la indicación “0.0 kg”. En la parte trasera de la báscula hay una tecla con la cual se puede cambiar a “libras” y “stones” (lb, st).

Colocación de la báscula

Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta.



8. Ajustar datos de usuario

Para poder determinar su porcentaje de grasa corporal y otros valores corporales deberá memorizar sus datos de usuario personales.

La báscula dispone de 10 posiciones de memoria para usuarios en las que usted y, por ejemplo, los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales y volver a consultarlos.

- **Coloque la báscula en un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es un requisito para una correcta medición.**
- Encienda la báscula colocando el pie en la superficie brevemente (aprox. 1-2 segundos). Espere hasta que aparezca la indicación “0.0 kg”.
- Comience el ajuste con la tecla **SET**. En la pantalla parpadea la primera posición de memoria.
- Elija con la tecla / la posición de memoria deseada y confirme con la tecla **SET**.
- Ahora puede efectuar los siguientes ajustes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Usuarios/personas	1 hasta 10
Estatura	100 hasta 220 cm (3'-03" hasta 7'-03")
Edad	10 hasta 99 años
Sexo	masculino (), femenino ()
Grado de actividad	1 hasta 5

Grados de actividad

Al elegir el grado de actividad es fundamental considerarlo a medio y largo plazo.

Grado de actividad	Actividad física
1	Ninguna.
2	Baja: poco ejercicio físico y de poca intensidad (p. ej., paseos, sencillos trabajos en el jardín, ejercicios de gimnasia).
3	Media: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 2 a 4 veces por semana como mínimo.
4	Alta: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 4 a 6 veces por semana como mínimo.
5	Muy alta: ejercicios físicos intensivos, entrenamiento intensivo o trabajo corporal duro, diariamente, al menos 1 hora cada día.

- Modificar los valores: Pulsar la tecla / , o dejarla pulsada para un avance rápido.
- Confirmar las entradas: Pulsar la tecla **SET**.
- Una vez ajustados y visualizados repetidamente los valores, en la pantalla aparece “0.0” y el símbolo del sexo seleccionado / .
- A continuación la balanza está lista para la medición. Si no se efectúa ninguna medición, la balanza se desconecta automáticamente después de unos segundos.

9. Aplicación

9.1 Realizar medición

Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta.

Consejos generales

- Pésese a ser posible a la misma hora del día (lo ideal es por la mañana) después de ir al baño, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante a la hora de medir: el cálculo de la grasa corporal solo puede realizarse estando descalzo y es útil tener las plantas de los pies ligeramente húmedas. Unas plantas totalmente secas o queratinizadas pueden producir errores en los resultados, ya que presentan una conductividad demasiado baja.
- Durante el proceso de medición, permanezca quieto y en posición recta.
- Espere unas horas después de hacer algún esfuerzo físico no habitual.

- Espere unos 15 minutos después de levantarse, para que pueda distribuirse el agua existente en el cuerpo.
- Es importante que solo cuenta la tendencia a largo plazo. Por lo general, las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días son debidas a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante para el bienestar.




Medir peso, realizar diagnóstico

Encienda la báscula (pise brevemente la superficie o pulse **SET**). Espere hasta que aparezca la indicación "0.0".

- Pulse **SET**, después parpadeará el último registro de usuario seleccionado.
- A continuación, se visualizarán por orden todos los datos de usuario hasta que aparezca la indicación "0.0".
- Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar los electrodos de acero inoxidable.
- Los resultados de la medición se visualizarán poco después.

i Aviso: No debe haber contacto entre los pies, piernas, pantorrillas ni muslos. De lo contrario, la medición no podrá realizarse correctamente.

Se visualizarán los siguientes datos:

- Peso corporal en kg
- Masa adiposa **BF**, en %
- Masa líquida , en %
- Masa muscular , en %
- Masa ósea (proporción de minerales) , en kg
- Índice de masa corporal, **IMC**
- Consumo calórico del metabolismo basa **kcal**, en kcal (**BMR**)
- Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.

Medir solo el peso

Colóquese con zapatos sobre la báscula. No se mueva y reparta bien el peso entre las dos piernas. La báscula empieza inmediatamente la medición.

Apagar la báscula

La báscula se apaga automáticamente.

9.2 Evaluar resultados

Proporción de grasa corporal

Los siguientes valores de grasa corporal en % son orientativos (para más información, consulte a su médico).

Hombre

Edad	baja	normal	media	alta
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 %

Mujer

Edad	baja	normal	media	alta
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 %

Los deportistas suelen presentar valores inferiores. En función de la disciplina que se practique, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzados pueden estar por debajo de los valores de referencia indicados. Tenga en cuenta que contar con valores extremadamente bajos puede suponer un riesgo para la salud.

Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	mala	buena	muy buena
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Mujer

Edad	mala	buena	muy buena
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

La grasa corporal tiene una proporción de agua relativamente baja. Por ello, las personas con una elevada proporción de grasa corporal pueden tener una proporción de agua corporal por debajo de los valores de referencia. En cambio, los deportistas de fondo pueden superar los valores de referencia debido a su baja proporción de grasa y a su elevada proporción de masa muscular.

La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas, como, por ejemplo, edemas relacionados con la edad. En caso necesario, consulte a su médico. En general, es conveniente tener una elevada proporción de agua corporal.

Masa muscular

La masa muscular en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	baja	normal	alta
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 %

Mujer

Edad	baja	normal	alta
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 %

Masa ósea

Al igual que el resto de nuestro cuerpo, nuestros huesos están sometidos a procesos naturales de crecimiento, reducción y envejecimiento. Durante la infancia la masa ósea aumenta rápidamente y alcanza su máximo entre los 30 y los 40 años. Conforme aumenta la edad, la masa ósea vuelve a reducirse. Una alimentación saludable (especialmente calcio y vitamina D) y la actividad física regular pueden ser eficaces contra esta reducción. Con un desarrollo muscular específico, puede fortalecer de forma complementaria la estabilidad de su estructura ósea. Tenga en cuenta que esta báscula no muestra la masa ósea completa, sino solo el contenido mineral óseo (sin contenido de agua y sin sustancias orgánicas). Si bien apenas se puede influir sobre la masa ósea, oscila ligeramente en función de diversos factores (peso, estatura, edad y sexo). No existen pautas o recomendaciones reconocidas.



ATENCIÓN:

No confunda la masa ósea con la densidad ósea.

La densidad ósea solo puede determinarse mediante un examen médico (p. ej., tomografía computarizada, ultrasonido). Por ello, con esta báscula no es posible sacar conclusiones sobre las alteraciones y la dureza de los huesos (por ejemplo, osteoporosis).

BMR

El metabolismo basal (BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía corporal necesaria para mantener las funciones básicas cuando el organismo se encuentra en un estado de inactividad total (p. ej., si se pasan 24 horas en cama). Este valor depende fundamentalmente del peso, de la estatura y de la edad.

En la báscula diagnóstica, este valor se visualiza en kcal/día y se calcula mediante la ecuación de Harris-Benedict, reconocida científicamente.

Esta es la cantidad mínima de energía que necesita el cuerpo y que tiene que recibir en forma de alimento. Si recibe menos energía durante mucho tiempo, puede ser perjudicial para la salud.

Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo. El número se calcula de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente: Índice de masa corporal = peso del cuerpo : estatura². La unidad del IMC es por lo tanto [kg/m²]. La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores:


Categoría		IMC
Falta de peso	Delgadez severa	< 16
	Delgadez moderada	16-16,9
	Delgadez aceptable	17-18,4
Peso normal		18,5-24,9
Sobrepeso	Preobesidad	25-29,9
Obesidad (sobrepeso)	Obesidad tipo I	30-34,9
	Obesidad tipo II	35-39,9
	Obesidad tipo III	≥ 40

Restricciones

Al calcular la grasa corporal y el resto de valores, pueden obtenerse resultados divergentes y no satisfactorios en los siguientes casos:

- niños menores de 10 años;
- deportistas de alto rendimiento y culturistas;
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, síntomas de edemas u osteoporosis;
- personas que toman medicamentos para enfermedades cardiovasculares;
- personas que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores;
- personas con desviaciones anatómicas considerables en las piernas con respecto al tamaño general del cuerpo (piernas considerablemente largas o cortas).

Relación temporal de los resultados

 **Nota:** Tenga en cuenta que solo es importante la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días suelen deberse a la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como al tiempo durante el que se producen estos cambios. Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).

Por regla general, los cambios a corto plazo en el peso prácticamente solo suponen cambios en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo también pueden afectar a la masa muscular y a la proporción de grasa.

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero la proporción de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de seguir una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- Si el peso aumenta a medio plazo, pero la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual, puede haber acumulado una valiosa masa muscular.
- Si el peso y la proporción de grasa corporal disminuyen a la vez, es que su dieta está funcionando y está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que acompañe su dieta de actividad física, entrenamiento o ejercicios de fuerza. De este modo podrá aumentar su masa muscular a medio plazo.
- La grasa corporal, el agua o la masa muscular no pueden sumarse (el tejido muscular también incluye componentes del agua del cuerpo).

9.3 Otras funciones

Cambiar las pilas/indicación de cambio de pilas

Su báscula dispone de una indicación de cambio de pilas. Si se utiliza la báscula con unas pilas demasiado gastadas, aparece en la pantalla "Lo" y la báscula se apaga automáticamente. En este caso, deben sustituirse las pilas (2 x pilas de 3V CR 2032).

El compartimento de las pilas está asegurado con al menos un tornillo, por lo que, para cambiar las pilas, deberá utilizar una herramienta adecuada (destornillador).

NOTA:

- Cada vez que tenga que cambiar las pilas, hágalo por unas del mismo tipo y de la misma marca y capacidad.
- No utilice baterías recargables.
- Utilice pilas sin metales pesados.

10. Limpieza y cuidado

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Para la limpieza use un paño húmedo, al que podrá añadir un poco de lavavajillas si es necesario.



ATENCIÓN

- ¡No utilice nunca limpiadores ni disolventes agresivos!
- ¡No sumerja nunca el aparato en agua!
- ¡No lave el aparato en el lavavajillas!

11. Resolución de problemas

Si la báscula detecta un error al realizar la medición, se mostrará lo siguiente:

Posibles causas del error	Solución
– Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 180 kg.	– Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.
– Detectado movimiento. – La báscula no asienta bien.	– Quédese quieto. – Coloque la báscula sobre una superficie estable y plana.
– La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	– Repita la medición descalzo. – En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
– La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5% o superior a un 75%).	– Repita la medición descalzo. – En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.

12. Eliminación

Las pilas usadas y completamente descargadas deben desecharse en contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o entregándolas a un distribuidor de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a desechar las pilas correctamente.

Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb: la pila contiene plomo,

Cd: la pila contiene cadmio,

Hg: la pila contiene mercurio.



A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona.

Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.

Elimine el embalaje respetando el medio ambiente.



13. Datos técnicos

Modelo:	BF 180
Dimensiones:	30 x 30 x 1,9 cm
Peso:	1650 g
Rango de medición:	5-180 kg
Valor de división d:	La indicación de la pantalla se lee en pasos de 0,1 kg.
Precisión de repetición:	La tolerancia de medición para mediciones repetidas es de +/- 0,4 kg (medición varias veces consecutivas en la misma báscula con la misma posición, en la medida de lo posible, de la báscula y la persona).
Precisión absoluta:	El valor de medición comparado con un peso calibrado es +/- 1 % +0,1 kg. P. ej. para 40 kg corresponde a +/- 0,5 kg, para 100 kg a +/- 1,1 kg.

Salvo modificaciones técnicas.

14. Garantía

Encontrará más información sobre la garantía y las condiciones de la misma en el folleto de garantía suministrado.



Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Indice

1. Introduzione.....	42	8. Impostazione dei dati utente	45
2. Fornitura	42	9. Utilizzo.....	46
3. Spiegazione dei simboli.....	42	10. Pulizia e cura	50
4. Uso conforme.....	43	11. Che cosa fare in caso di problemi?.....	50
5. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	43	12. Smaltimento	50
6. Descrizione dell'apparecchio	45	13. Dati tecnici.....	51
7. Messa in funzione.....	45	14. Garanzia	51

1. Introduzione

Principio di misurazione

Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, una corrente impercettibile, assolutamente innocua e non pericolosa, determina le diverse percentuali corporee.

Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I tessuti muscolari e l'acqua presentano una buona conducibilità elettrica e di conseguenza una resistenza più bassa. Le ossa e i tessuti adiposi sono invece caratterizzati da una scarsa conducibilità in quanto le cellule adipose e le ossa presentano un'elevata resistenza che ostacola la conduzione della corrente.

I valori rilevati dalla bilancia diagnostica si avvicinano solo ai valori reali ottenuti con analisi mediche. Solo uno specialista è in grado di eseguire il calcolo esatto di massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e massa ossea attraverso metodi medici (ad es. la TAC).

2. Fornitura













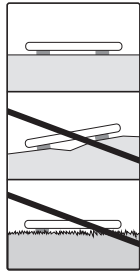
Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

- Bilancia diagnostica BF 180
- 2 x batterie 3V CR 2032
- Le presenti istruzioni per l'uso
- 1 prospetto di garanzia

3. Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta dell'apparecchio:

	AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.
	ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.
	Nota Indicazione di informazioni importanti
	Seguire le istruzioni per l'uso

	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE)		
	Non smaltire insieme ai rifiuti urbani batterie contenenti sostanze tossiche		
	Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente		
	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.		
	Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)		
	I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE.		
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.		
	Produttore		
	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 180 kg / 396 lb / 28 st.		Pericolo di scivolamento: Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.
			
	Pericolo di ribaltamento: Posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.		Appoggiare la bilancia su una base in piano. Nessun tappeto.

4. Uso conforme

L'apparecchio è adatto solo alla pesatura delle persone e a determinare i dati relativi alla forma fisica personali. L'apparecchio è adatto esclusivamente all'uso diretto da parte del cliente e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale.

5. Avvertenze e indicazioni di sicurezza





AVVERTENZA

- **La bilancia non può essere utilizzata da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) In caso contrario potrebbe esserne compromesso il funzionamento.**
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato: Pericolo di ribaltamento!



- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere le batterie e la bilancia lontano dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati e se la superficie è umida. Pericolo di scivolamento!

Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
-  **Pericolo d'ingestione!** I bambini potrebbero ingerire le batterie e soffocare. Tenerle quindi lontano dalla portata dei bambini!
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
-  **Rischio di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.
- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.



Indicazioni generali

- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- Livelli di età impostabili tra 10 e 99 anni e altezza impostabile tra 100 e 220 cm (3-03" e 7-03").
- Il carico massimo della bilancia è 180 kg (396 lb / 28 st). Le misurazioni di peso e massa ossea vengono visualizzate in intervalli di 100 g (0,2lb).
- I risultati relativi a massa grassa, percentuale di acqua e massa muscolare vengono visualizzati in intervalli di 0,1%.
- Il fabbisogno calorico viene indicato in intervalli di 1 kcal.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità „kg“ e „cm“. Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in „libbre“ (lb) e „stone“ (st).
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.

Conservazione e cura

La precisione dei valori misurati e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:





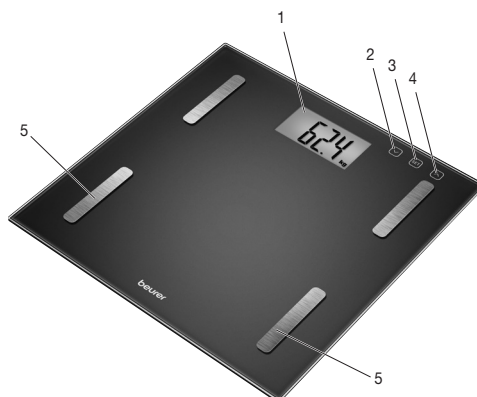
ATTENZIONE

- Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio. Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio in acqua.
- Accertarsi che non vi sia del liquido sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia in acqua. Non sciacquare mai sotto l'acqua corrente.
- Non posizionare alcun oggetto sulla bilancia quando non viene utilizzata.
- Non azionare il pulsante bruscamente o con oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici (ad esempio vicino a telefoni cellulari).
- Non esporre l'apparecchio a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).

6. Descrizione dell'apparecchio

Panoramica

1. Display
2. Pulsante a sensore sul lato superiore della bilancia 
3. Pulsante a sensore sul lato superiore della bilancia **SET**
4. Pulsante a sensore sul lato superiore della bilancia 
5. Elettrodi



7. Messa in funzione

Inserimento delle batterie

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Se la bilancia non funziona, rimuovere completamente le batterie e sostituirle.

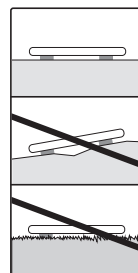
Poiché il vano batterie è chiuso con almeno una vite, utilizzare un utensile appropriato (cacciavite) per sostituire le batterie.

Modifica dell'unità di peso

Al momento della consegna la bilancia è impostata sull'unità "kg". Accendere la bilancia appoggiando un piede sulla superficie di appoggio (circa 1-2 secondi). Attendere che venga visualizzato il valore "0.0 kg". Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in "libbre" e "stone" (lb, st).

Posizionamento della bilancia



Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.



8. Impostazione dei dati utente

Per determinare la massa grassa e altri valori, è necessario memorizzare i dati utente personali.

La bilancia dispone di oltre 10 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare e richiamare impostazioni personali.

- **Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.**
- Accendere la bilancia salendo con un piede sulla superficie di appoggio (circa 1-2 secondi). Attendere che venga visualizzato il valore "0.0 kg".
- Avviare l'impostazione con il pulsante **SET**. Sul display lampeggia la prima posizione di memoria.
- Con il pulsante   selezionare la posizione di memoria desiderata e confermare con il pulsante **SET**.


- Ora è possibile procedere alle seguenti impostazioni:

Dati utente	Valori di impostazione
Utenti / Persone	da 1 a 10
Statura	da 100 a 220 cm (da 3'-03" a 7'-03")
Età	da 10 a 99 anni
Sesso	maschile (♂), femminile (♀)
Livello di attività	da 1 a 5

Livelli di attività

Per la selezione del livello di attività si distingue fra osservazione a medio e a lungo termine.

Livello di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Ridotta: attività fisica ridotta e leggera (ad es. passeggiare, lavori di giardinaggio leggeri, esercizi ginnici).
3	Media: attività fisica, almeno 2-4 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
4	Impegnativa: Attività fisica, almeno 4-6 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
5	Molto impegnativa: attività fisica intensa, allenamento intensivo o lavoro fisico pesante, quotidiano, per almeno un'ora.

- Modificare i valori: premere il tasto , tenerlo premuto per lo scorrimento veloce.
- Confermare le immissioni: Premere il tasto **SET**.
- Dopo che i valori sono stati impostati e visualizzati ripetutamente, sul display compare „0.0“ e il simbolo del sesso selezionato ♂ / ♀.
- Ora la bilancia è pronta per la misurazione. Se non si eseguono misurazioni, la bilancia si spegne automaticamente dopo qualche secondo.

9. Utilizzo

9.1 Esecuzione della misurazione

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.

Suggerimenti generali

- Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: Il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi.
Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.
- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere alcune ore dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.
- Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi; tuttavia la percentuale di acqua nel corpo è un fattore importante per il benessere.



Misurare il peso, eseguire la diagnosi.

Accendere la bilancia (toccando brevemente la superficie di appoggio o premendo **SET**). Attendere che venga visualizzato il valore „0.0“.

- Premere prima **SET**, in seguito l'ultima memoria utente selezionata lampeggia.
- A questo punto vengono visualizzati tutti i dati utente in sequenza, finché non compare „0.0“.
- Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi in acciaio inox restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.
- Dopo breve tempo vengono visualizzati i risultati di misurazione.

i **Avvertenza:** fra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce non deve esserci nessun contatto. In caso contrario la misurazione non potrà essere eseguita correttamente.

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Peso in kg
- Grasso corporeo **BF**, in %
- Acqua corporea \approx , in %
- Muscoli in , %
- Massa ossea (massa minerale) , in kg
- Calcolo dell'indice di massa corporea (**IMC**)
- Tasso metabolico basale **kcal**, in kcal (**BMR**)
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

Misurazione del peso

Posizionarsi sulla bilancia indossando le scarpe. Restare fermi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe. La bilancia avvia subito la misurazione.

Spegnimento della bilancia

La bilancia si spegne automaticamente.

9.2 Valutazione dei risultati

Percentuale di massa grassa

Di seguito sono riportati i valori percentuali di riferimento per la massa grassa (per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio medico).

Uomo

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

Signora

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

Gli sportivi presentano spesso un valore ridotto. A seconda della disciplina sportiva praticata, dell'intensità dell'allenamento e della costituzione è possibile raggiungere valori ancora inferiori ai valori di riferimento indicati. In presenza di valori estremamente bassi possono tuttavia sussistere dei rischi per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	cattiva	buona	ottima
10-100	< 50 %	50-65 %	> 65 %

Signora

Età	cattiva	buona	ottima
10-100	< 45 %	45-60 %	> 60 %

Il grasso corporeo non contiene molta acqua. Di conseguenza le persone con una massa grassa elevata possono presentare una percentuale di acqua corporea inferiore ai valori di riferimento. In coloro che praticano sport di resistenza i valori di riferimento possono invece essere superati a causa della massa grassa ridotta e dell'elevata massa muscolare.

Il calcolo dell'acqua corporea con questa bilancia non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico. In generale è consigliabile raggiungere un'elevata percentuale di acqua corporea.

Percentuale di massa muscolare

La percentuale di massa muscolare è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	bassa	normale	alta
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 %

Signora

Età	bassa	normale	alta
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 %

Massa ossea

Come il resto del corpo, le ossa sono naturalmente sottoposte a processi di calcificazione, sgretolamento e invecchiamento. La massa ossea cresce rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il suo punto massimo all'età di circa 30-40 anni per poi tendere a ridursi con il passare dell'età.

Una sana alimentazione (in particolare un corretto apporto di calcio e vitamina D) e una regolare attività fisica possono contrastare lo sgretolamento delle ossa. Un aumento della massa muscolare consente di migliorare ulteriormente la stabilità dello scheletro. Tenere presente che la bilancia non indica la massa ossea totale, ma solo la massa minerale ossea (senza il contenuto d'acqua e senza la parte organica). È pressoché impossibile influire sulla massa ossea, che però non presenta significative variazioni per quanto riguarda i fattori determinanti (peso, statura, età, sesso). Non sono disponibili direttive e suggerimenti riconosciuti.



ATTENZIONE:

Non confondere la massa ossea con la densità ossea.

La densità ossea può essere determinata solo tramite una visita medica (ad esempio tomografia computerizzata, ultrasuoni). La bilancia non è pertanto in grado di diagnosticare eventuali alterazioni delle ossa e della loro durezza (ad esempio l'osteoporosi).

BMR

L'indice metabolico basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo necessita a riposo per il mantenimento delle funzioni fisiche di base (ad es. se si rimane a letto per 24 ore). Tale valore dipende principalmente dal peso, dalla statura e dall'età.

È visualizzato dalla bilancia diagnostica in kcal/giorno e viene calcolato sulla base della formula Harris-Benedict riconosciuta a livello scientifico.

Si tratta della quantità di energia di cui il corpo ha bisogno in ogni caso e deve essere reintegrata sotto forma di cibo. L'assunzione di una quantità inferiore di energia per un periodo prolungato può causare danni alla salute.

Indice di massa corporea

L'indice di massa corporea è utilizzato frequentemente per la valutazione del peso. L'indice viene calcolato in base ai valori di peso e statura, la relativa formula è la seguente: $\text{Indice di massa corporea} = \frac{\text{peso}}{\text{statura}^2}$. L'unità dell'IMC è pertanto $[\text{kg}/\text{m}^2]$. Le categorie di peso per gli adulti (dai 20 anni) in base all'IMC sono le seguenti:


Categoria		IMC
Sottopeso	Grave sottopeso	< 16
	Sottopeso moderato	16–16,9
	Leggero sottopeso	17–18,4
Normopeso		18,5–24,9
Sovrappeso	Sovrappeso	25–29,9
Adiposità (sovrappeso)	Obesità	30–34,9
	Obesità grave	35–39,9
	Obesità patologica	≥ 40

Limitazioni

Durante il calcolo della massa grassa e di altri valori possono presentarsi risultati difformi e non plausibili in:

- Bambini al di sotto dei 10 anni circa,
- Soggetti molto allenati e soggetti che praticano bodybuilding,
- Persone con febbre, in dialisi, che presentano sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- Persone che assumono farmaci cardiovascolari (per il sistema cardiocircolatorio),
- Persone che assumono vasodilatatori o vasocostrittori,
- Persone che presentano anomalie anatomiche alle gambe che si ripercuotono sulla statura (gambe significativamente più lunghe o più corte).

Relazione temporale dei risultati

 **Nota:** Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni.

È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi).

Come regola generale si può considerare che le variazioni di peso a breve termine sono determinate esclusivamente da variazioni del contenuto di acqua mentre quelle a medio e lungo termine coinvolgono anche la massa grassa e quella muscolare.

- Se il peso si riduce a breve termine mentre la massa grassa aumenta o resta stabile, si tratta solo di una perdita di liquidi, ad es. dovuta ad allenamento, sauna o a una dieta volta unicamente a una rapida perdita di peso.
- Se il peso aumenta a medio termine mentre la massa grassa diminuisce o resta stabile, può essere intervenuto un aumento della massa muscolare.
- Se il peso e la massa grassa diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta funziona e che si perde peso.
- La dieta deve essere integrata con attività fisica, allenamento e allenamento di potenziamento. Ciò consente di aumentare la massa muscolare a medio termine.
- La massa grassa, la percentuale di acqua o la massa muscolare non possono essere sommate (i tessuti muscolari contengono anche una percentuale di acqua).

9.3 Ulteriori funzioni

Sostituzione delle batterie/indicazione di sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batterie scariche, sul display viene visualizzata la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie (2 x batterie 3V CR 2032).

Poiché il vano batterie è chiuso con almeno una vite, utilizzare un utensile appropriato (cacciavite) per sostituire le batterie.

i **NOTA:**

- A ogni sostituzione delle batterie, utilizzare batterie dello stesso tipo, della stessa marca e della stessa capacità.
- Non utilizzare batterie ricaricabili.
- Utilizzare preferibilmente batterie prive di metalli pesanti.

10. Pulizia e cura

Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio.

Per la pulizia utilizzare un panno leggermente inumidito e, se necessario, un po' di detergente.



ATTENZIONE

- Non utilizzare mai detersivi o solventi aggressivi!
- Non immergere mai l'apparecchio in acqua!
- Non lavare l'apparecchio in lavastoviglie!

11. Che cosa fare in caso di problemi?

Se durante la misurazione la bilancia riscontra un errore, vengono visualizzate le seguenti indicazioni:

Possibili cause dell'errore	Soluzione
– È stata superata la portata massima di 180 kg.	– Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 180 kg.
– Posizione instabile. – La bilancia non è posizionata correttamente.	– Restare fermi il più possibile. – Appoggiare la bilancia su una base stabile e piana.
– La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
– La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 75%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.

12. Smaltimento

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche presso gli appositi punti di raccolta, i punti di raccolta per rifiuti tossici o i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.

Sulle batterie contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli:

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio.



A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita, l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta.

Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). In caso di dubbi, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente.



13. Dati tecnici

Modello:	BF 180
Dimensioni:	30 x 30 x 1,9 cm
Peso:	1650 g
Range di misurazione:	5-180 kg
Valore di divisione d:	L'unità minima di leggibilità dei valori sul display è di 0,1 kg.
Precisione di ripetibilità:	La tolleranza di misurazione relativa a misurazioni ripetute è di +/- 0,4 kg (misurazione ripetuta più volte consecutivamente sulla stessa bilancia, mantenendo il più possibile invariata la posizione della bilancia e della persona).
Precisione assoluta:	Il valore della misurazione confrontato con un peso calibrato è di +/- 1% + 0,1 kg. Ad es. per 40 kg corrisponde a +/- 0,5 kg, per 100 kg corrisponde a +/- 1,1 kg.

Salvo modifiche tecniche.

14. Garanzia

Per ulteriori informazioni sulla garanzia e sulle condizioni di garanzia, consultare la scheda di garanzia fornita.



Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride gerekebileceği için saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

İçindekiler

1. Ürün özellikleri	52	8. Kullanıcı verilerinin ayarlanması	55
2. Teslimat kapsamı	52	9. Kullanım	56
3. İşaretlerin açıklaması	52	10. Temizlik ve bakım	59
4. Amacına uygun kullanım	53	11. Sorunların giderilmesi	60
5. Uyarılar ve güvenlik bilgileri	53	12. Bertaraf etme	60
6. Cihaz açıklaması	55	13. Teknik veriler	60
7. İlk çalıştırma	55	14. Garanti	60

1. Ürün özellikleri

Ölçüm prensibi

Bu terazi B.I.A. (biyoelektrik empedans analizi) prensibiyle çalışır. Bu prensipte hissedilemeyen, tamamen sakıncasız ve tehlikesiz bir akım sayesinde saniyeler içinde vücut oranlarının tespit edilmesi sağlanır.

Bu elektrik direnci (empedans) ölçümüyle ve sabit ya da bireysel değerlerin (yaş, boy, cinsiyet, etkinlik derecesi) hesaplanmasıyla vücut yağ oranı ve vücudun diğer özellikleri tespit edilebilir. Kas dokusunun ve suyun elektrik iletkenliği iyidir ve bu nedenle dirençleri daha düşüktür. Buna karşın kemik ve yağ dokusunun iletkenliği azdır, çünkü yağ hücreleri ve kemik dirençlerinin çok yüksek olması nedeniyle neredeyse hiç akım iletmez.

Diyagnoz terazisi tarafından saptanan değerlerin, vücudun gerçek, tıbbi analiz değerlerini sadece yaklaşık olarak gösterdiğini göz önünde bulundurun. Yalnızca uzman doktorlar tıbbi yöntemlerle (örn. bilgisayarlı tomografi) vücut yağını, vücut suyunu, kas oranını ve kemik yapısını tam olarak belirleyebilir.

2. Teslimat kapsamı














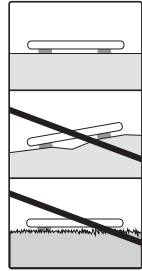
Cihazı kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen servis adresine başvurun.

- BF 180 diyagnoz terazisi
- 2 x 3V CR 2032 pil
- Bu kullanım kılavuzu
- 1 adet garanti broşürü

3. İşaretlerin açıklaması

Cihazın üzerinde, kullanım kılavuzunda, ambalajında ve model etiketinde aşağıdaki simgeler kullanılmıştır:

	UYARI Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı.
	DIKKAT Cihazda/aksesuarlarda oluşabilecek hasarlara yönelik güvenlik uyarısı.
	Not Önemli bilgilere yönelik not
	Kullanım kılavuzu dikkate alınmalıdır

	Elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edilmelidir		
	Zararlı madde içeren pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin		
	Ambalaj çevreye zarar vermeyecek şekilde bertaraf edilmelidir		
	Bu ürün geçerli Avrupa Birliği yönergelerinin ve ulusal yönergelerin gereklerini yerine getirmektedir.		
	Birleşik Krallık İçin Uygunluk Değerlendirmesi Yapıldı İşareti		
	Ürünler, AEB'nin belirlediği teknik kuralların gerektirdiği şartlara kesin bir şekilde uymaktadır.		
	Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.		
	Üretici		
	Teraziye 180 kg / 396 lb / 28 st üzerinde yük uygulamayın.		Kayma tehlikesi: Teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın.
	Devrilme tehlikesi: Terazi yüzeyinin ortasına basın.		Teraziyi düz bir zemine yerleştirin. Halı olmamalıdır.
			

4. Amacına uygun kullanım

Cihaz sadece insanları tartmak ve insanların kişisel kondisyon verilerini kaydetmek için tasarlanmıştır. Cihaz sadece kişisel kullanım içindir, tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir.

5. Uyarılar ve güvenlik bilgileri



UYARI

- Terazi, tıbbi implant (örneğin kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.
- Hamilelik sırasında kullanmayın.



- Teraziye bir tarafının en dış kenarına basarak çıkmayın: Devrilme tehlikesi!
- Piller yutulursa ölüme neden olabilir. Pilleri ve teraziye çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın. PİL yutulduysa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (boğulma tehlikesi).
- Dikkat, Teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın ve yüzeyi nemliyen terazinin üzerine basmayın – Kayma tehlikesi!

Pillerin kullanımıyla ilgili bilgiler

- Pilden sızan sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde ilgili yeri suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- ⚠ **Yutma tehlikesi!** Küçük çocuklar pilleri yutabilir ve bunun sonucunda boğulabilir. Bu nedenle piller, küçük çocukların erişemeyeceği yerlerde saklanmalıdır!
- Artı (+) ve eksi (-) kutup işaretlerine dikkat edin.
- Bir pil aktığında koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- ⚠ **Patlama tehlikesi!** Piller ateşe atılmamalıdır.
- Piller şarj edilmemeli veya kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Cihazı uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri pil bölgesinden çıkarın.
- Sadece aynı tip veya eşdeğer tip piller kullanın.
- Her zaman tüm pilleri aynı anda değiştirin.
- Şarj edilebilir pil kullanmayın!
- Pilleri parçalamayın, açmayın veya ezmeyin.



Genel bilgiler

- Bu terazi profesyonel tıbbi kullanım için kalibre edilmemiştir, bu nedenle teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Yaş 10 ve 99 yıl arasında, boy ise 100 ve 220 cm (3-03" ve 7-03") arasında önceden ayarlanabilir.
- Terazinin yük kapasitesi maks. 180 kg'dır (396 lb, 28 st). Ağırlık ölçümünde ve kemik kütlesi tespiti sonuçlar 100 gramlık kademelerle (0,2 lb) gösterilir.
- Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı ölçüm sonuçları %0,1'lik kademelerle gösterilir.
- Kalori ihtiyacı 1 kcal'lik kademelerle gösterilir.
- Fabrika çıkışında terazi "kg" ve "cm" birimlerine ayarlanmıştır. Terazinin arka yüzünde, „Pound“ (lb) ve „Stone“ (st) birimleri arasında geçiş yapmanıza olanak veren düğme bulunmaktadır.
- Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
- Onarım işlemleri yalnızca Beurer müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Ancak, şikayette bulunmadan önce her zaman pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.

Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin hassasiyeti ve cihazın kullanım ömrü özenli kullanıma bağlıdır:



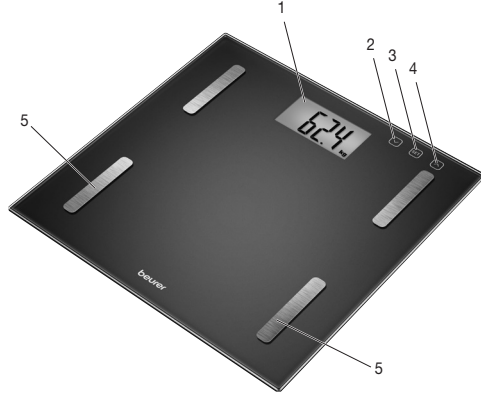
DIKKAT

- Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir. Aşındırıcı temizlik malzemeleri kullanmayın ve cihazı asla suyun altına tutmayın.
- Teraziye sıvı temas etmesini önleyin. Teraziyi asla suya daldırmayın. Asla akan suyun altında yıkamayın.
- Kullanılmadığında terazinin üzerine herhangi bir nesne koymayın.
- Şiddetli bir şekilde veya sivri nesnelere üzerine basmayın.
- Teraziyi yüksek sıcaklıklara ve kuvvetli elektromanyetik alanlara maruz bırakmayın (örn. cep telefonları).
- Cihazı darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı sıcaklık değişikliklerinden ve çok yakın ısı kaynaklarından (soba, kalorifer radyatörü) koruyun.

6. Cihaz açıklaması

Genel bakış

1. Gösterge
2. ✓-Terazinin üst tarafındaki sensörlü tuş
3. SET-Terazinin üst tarafındaki sensörlü tuş
4. ^-Terazinin üst tarafındaki sensörlü tuş
5. Elektrotlar



7. İlk çalıştırma

Pillerin yerleştirilmesi

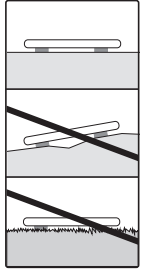
Mevcut ise, pil haznesi kapağının izole bandını çekerek pil yatağı kapağını ve de pil koruma folyesini çıkarınız ve pili kutuplarına göre yerleştiriniz. Terazi çalışmıyorsa, pilleri çıkarın ve yeniden yerleştirin. Pil bölmesi en az bir vidayla sabitlendiğinden pil değişimi için uygun bir alet (tornavida) kullanın.

Ağırlık biriminin değiştirilmesi

Terazi "kg" birimine ayarlanmış olarak teslim edilir. Basma yüzeyine bir ayağınızla kısa bir süre (yakl. 1-2 saniye) hafifçe basarak teraziyi açın. Göstergede "0.0 kg" görününceye kadar bekleyin. Terazinin arka yüzünde, "Pound" ve "Stone" (lb, st) birimlerine geçiş yapmanıza olanak veren bir tuş bulunur.

Terazinin yerleştirilmesi

Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.



8. Kullanıcı verilerinin ayarlanması

Vücut yağ oranınızı ve diğer vücut değerlerinizi hesaplamak için kişisel kullanıcı verilerinizi kaydetmeniz gerekir.

Terazide, size ve örneğin aile bireylerinize ait kişisel ayarların kaydedilmesine ve tekrar görüntülenmesine olanak veren 10 kullanıcı kayıt yeri vardır.

- **Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.**
- Basma yüzeyine bir ayağınızla kısa bir süre (yakl. 1-2 saniye) hafifçe basarak teraziyi açın. Göstergede "0.0 kg" görününceye kadar bekleyin.
- Ayar işlemine **SET** tuşuyla başlayın. Ekranda ilk kayıt yeri yanıp söner.
- İsteddiğiniz kayıt yerini ^/✓ tuşuyla seçin ve **SET** tuşuyla onaylayın.





- Şimdi aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz:

Kullanıcı verileri	Ayar değerleri
Kullanıcı/kişi	1'den 10'a kadar
Boy	100'den 220 cm'ye kadar (3'-03"den 7'-03"e kadar)
Yaş	10'dan 99 yaşına kadar
Cinsiyet	erkek (♂), kadın (♀)
Etkinlik derecesi	1'den 5'e kadar

Etkinlik dereceleri

Etkinlik derecesini seçerken orta ve uzun süreli takip önemlidir.

Etkinlik derecesi	Bedensel etkinlik
1	Yok.
2	Az: Az ve hafif bedensel etkinlik (örn. yürüyüş, hafif bahçe işleri, jimnastik egzersizleri).
3	Orta: Haftada en az 2 - 4 kez 30'ar dakikalık bedensel etkinlik.
4	Yüksek: Haftada en az 4 - 6 kez 30'ar dakikalık bedensel etkinlik.
5	Çok yüksek: Her gün en az 1 saat yoğun bedensel etkinlik, yoğun antrenman veya ağır bedensel çalışma.

- Değerlerin değiştirilmesi:  /  tuşlarına basın veya hızlı geçiş için basılı tutunuz.
- Girişlerin onaylanması: **SET** tuşuna basınız.
- Değerler ayarlanıp tekrarlayarak görüntüledikten sonra, ekranda "♂" ve seçilen cinsiyetin sembolü  /  görüntülenir.
- Tartı artık ölçme, yani tartma işlemine hazırdır. Eğer herhangi bir ölçüm yapmazsanız, tartı birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır.

9. Kullanım

9.1 Ölçümün yapılması

Teraziye düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.

Genel öneriler

- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkün olduğunca günün aynı saatlerinde (ideal olarak sabahları), tuvalete çıktıktan sonra, aç karnına ve çıplak olarak tartılın.
- Ölçüm sırasında önemlidir: Vücut yağ oranı tespiti yalnızca yalın ayak ve tercihen ayak tabanları hafifçe nemliken yapılmalıdır.
Ayak tabanlarının tamamen kuru veya nasırlı olması doğru olmayan sonuçlara neden olabilir, çünkü bu durumda iletkenlik çok düşüktür.
- Ölçüm sırasında dik ve hareketsiz durun.
- Alışılmadık bedensel etkinlikten sonra birkaç saat bekleyin.
- Yataktan kalktıktan sonra vücudunuzdaki suyun dağılabilmesi için yakl. 15 dakika bekleyin.
- Sadece uzun bir süre boyunca ölçülen veriler anlamlıdır. Birkaç gün içindeki kısa süreli kilo değişiklikleri genelde sıvı kaybindan kaynaklanır; ancak vücut suyu sağlığınız için önemli bir rol oynar.

Ağırlığın ölçümü, diyagnoz işlemi

Teraziye açın (basma yüzeyine kısaca basın veya **SET** tuşuna basın). Ekranda "♂" görününceye kadar bekleyin.

- **SET** tuşuna basın, ardından son seçilen kullanıcı hafızası yanıp söner.
- Sonra, ekranda "♂" görününceye dek tüm kullanıcı verileri sırayla görüntülenir.
- Terazinin üzerine çıplak ayakla çıkın ve paslanmaz çelik elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.
- Kısa bir süre sonra ölçüm sonuçları görüntülenir.



Not: Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru uygulanamaz.

Aşağıdaki veriler gösterilir:

- kg cinsinden vücut ağırlığı
- Vücut yağ oranı **BF**, % olarak
- Su oranı \approx , % olarak
- Kas oranı \blacksquare , % olarak
- kg olarak Kemik kütlesi (mineral oranı), \bullet
- Body Mass Index **BMI** (Vücut kütle endeksi)
- kcal cinsinden kalori temel metabolizma hızı, **kcal (BMR)**
- Artık bundan sonra, ölçülmüş olan tüm değerler sadece bir kez daha arka arkaya gösterilir bundan sonra ise tartı kendiliğinden kapanır.

Sadece ağırlık ölçümü

Teraziye ayakkabılarınızla çıkın. Terazinin üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit olarak dağıtarak hareket etmeden durun. Terazi hemen ölçüm yapmaya başlar.

Terazinin kapatılması

Terazi otomatik olarak kapanır.

9.2 Sonuçların değerlendirilmesi

Vücut yağı oranı

% olarak belirtilen aşağıdaki vücut yağı değerleri referans olarak verilmiştir (lütfen ayrıntılı bilgi için doktorunuza danışın).

Erkek

Yaş	Az	Normal	Orta	Çok
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

Kadın

Yaş	Az	Normal	Orta	Çok
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

Sporcularda sıklıkla daha düşük bir değer tespit edilir.. Yapılan spor türüne, antrenman yoğunluğuna ve bedensel kondisyona göre belirtilen referans değerlerin altında kalan değerlere de ulaşılabilir. Ancak aşırı düşük değerlerde sağlıkla ilgili risklerin olabileceğini lütfen unutmayın.

Vücut suyu oranı

Vücut suyu oranı (%) normalde aşağıdaki aralıktadır:

Erkek

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10-100	< %50	%50-65	> %65

Kadın

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10-100	< %45	%45-60	> %60

Vücut yağı görece az su içerir. Bu nedenle vücut yağı oranı yüksek olan kişilerdeki vücut suyu oranı referans değerlerin altında olabilir. Buna karşın dayanıklılık sporları yapan kişilerde, yağ oranının az ve kas oranının yüksek olması nedeniyle bu referans değerler aşılabılır.

Bu teraziyle vücut suyu oranının tespit edilmesi, örn. yaştan ileri gelen ödemler hakkında tıbbi bir sonuca varmak için elverişli değildir. Gerekğinde doktorunuza danışın. Esas olarak vücut suyu oranının yüksek olması amaçlanmalıdır.

Kas oranı

Kas oranı (%) normalde aşağıdaki aralıklardadır:

Erkek

Yaş	Az	Normal	Çok
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

Kadın

Yaş	Az	Normal	Çok
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

Kemik kütlesi

Kemiklerimiz, vücudumuzun diğer bölümleri gibi doğal gelişme, azalma ve yaşlanma süreçlerine tabidir. Kemik kütlesi çocuklukta hızla artar ve 30 ile 40 yaş arasında maksimuma ulaşır. Yaş ilerledikçe kemik kütlesi bir miktar azalır. Sağlıklı beslenmeyle (özellikle kalsiyum ve D vitamini) ve düzenli bedensel hareketlerle bu azalmayı biraz yavaşlatabilirsiniz. Sistemli kas geliştirme yoluyla iskeletinizin dayanıklılığını daha da artırabilirsiniz. Bu terazinin tüm kemik kütlesini değil, sadece kemikteki mineral oranını (su içeriği ve organik maddeler olmadan) gösterdiğini dikkate alın. Kemik kütlesine müdahale etmek neredeyse imkansızdır, ancak ağrılık, boy, yaş, cinsiyet gibi etkenlere bağlı olarak az miktarda değişiklik gösterir. Kabul görmüş yönergeler ve tavsiyeler bulunmaktadır.



DIKKAT:

Lütfen kemik kütlesini kemik yoğunluğuyla karıştırmayın.

Kemik yoğunluğu sadece tıbbi muayeneyle (örn. bilgisayarlı tomografi, ultrason) tespit edilebilir. Bu nedenle bu teraziyle kemiklerdeki ve kemik sertliğindeki değişiklikler (örn. osteoporoz) hakkında bir sonuca varmak mümkün değildir.

BMR

Bazal metabolizma hızı (BMR = Basal Metabolic Rate) vücudun tamamen istirahat halindeyken temel fonksiyonlarını sürdürebilmek için gereksinim duyduğu enerji miktarıdır (örn. 24 saat yatakta yatıldığında). Bu değer büyük ölçüde kiloya, boya ve yaşa bağlıdır.

Diyagnoz terazisinde kcal/gün birimiyle gösterilir ve bilimsel olarak kabul görmüş Harris-Benedict formülüne göre hesaplanır.

Vücudunuz bu enerji miktarına her zaman gereksinim duyar ve bunun besin şeklinde yeniden vücuda alınması zorunludur. Uzun süre yetersiz enerji alırsanız, sağlığınız bozulabilir.

Body Mass Index (Vücut kütle endeksi)

Body-Mass-Index (BMI), çoğunlukla vücut ağırlığının değerlendirilmesi için kullanılan bir sayıdır. Sayı, vücut ağırlığı ve boy ölçüsü değerlerinden hesaplanır, bununla ilgili formül şöyledir: Body-Mass-Index = Vücut ağırlığı: Boy ölçüsü². Buna göre BMI birimi [kg/m²] dir. BMI uyarınca ağırlık dağılımları yetişkinlerde (20 yaşından itibaren) aşağıdaki değerlerdedir:

Kategori		BMI
Düşük kilo	Çok düşük kilo	< 16
	Orta düşük kilo	16-16,9
	Hafif düşük kilo	17-18,4
Normal kilo		18,5-24,9
Fazla kilo	Obezite öncesi	25-29,9
Adipositas (Yüksek ağırlık)	I derece obezite	30-34,9
	II derece obezite	35-39,9
	III derece obezite	≥ 40

Kısıtlamalar

Vücut yağ oranının ve diğer değerlerin saptanması sırasında aşağıdaki durumlarda farklı ve tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir:

- Yaklı. 10 yaşından küçük olan çocuklarda,
- Profesyonel sporcularda ve vücut geliştiricilerde,
- Ateşi olan, diyalize giren, ödem belirtileri veya osteoporoz olan kişilerde,
- Kardiyovasküler (kalp ve damarlarla ilgili) ilaçlar alan kişilerde,
- Damarları genişleten veya damarları daraltan ilaçlar alan kişilerde,
- Bacaklarında vücutlarının tamamına oranla büyük anatomik farklılıklar (bacakları çok kısa veya çok uzun) olan kişilerde.

Sonuçların zamanla ilişkisi

i **Not:** Sadece uzun süre boyunca ölçülen değerlerin önem taşıdığını göz önünde bulundurun. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık farklılıkları genelde su kaybından ileri gelir.

Sonuçlar, toplam ağırlıktaki ve vücut yağı, vücut suyu ve kas kütlesi oranlarındaki değişikliklere ve ayrıca bu değişikliklerin olduğu süreye göre yorumlanır.

Birkaç gün içindeki hızlı değişiklikler, orta süre içindeki (birkaç hafta içindeki) değişikliklerden ve uzun süre içindeki (birkaç ay içindeki) değişikliklerden ayırt edilmelidir.

Temel kural olarak, ağırlıktaki kısa süreli değişikliklerin neredeyse tamamen su oranındaki değişiklikler olduğu, buna karşın orta ve uzun süreli değişikliklerin yağ ve kas oranlarını ifade ettiği kabul edilebilir.

- Eğer kısa sürede ağırlık azalıyor, ancak vücut yağı oranı artıyor veya değişmiyorsa, sadece su kaybetmişsinizdir. Örneğin antrenmandan veya saunadan sonra ya da yalnızca hızlı kilo kaybıyla sınırlı olan bir diyet sonrasında.
- Eğer orta sürede ağırlık artıyor, vücut yağı oranı azalıyor veya değişmiyorsa, değerli kas kütlesi geliştirmiş olabilirsiniz.
- Eğer ağırlık ve vücut yağı oranı aynı zamanda azalıyor, diyetiniz işe yarıyor, yağ kütlesi kaybediyorsunuz demektir.
- İdeal koşullarda diyetinizi bedensel etkinlik, zindelik veya kuvvet antrenmanı ile desteklersiniz. Bu sayede orta sürede kas oranınızı artırabilirsiniz.
- Vücut yağı, vücut suyu veya kas oranı birbirleriyle toplanmamalıdır (kas dokusu vücut suyunun bir kısmını içerir).

9.3 Diğer fonksiyonlar

Pillerin değiştirilmesi/Pil değiştirme göstergesi

Terazinizde bir pil değiştirme göstergesi bulunur. Piller çok zayıfken terazi çalıştırıldığında, ekranda "Lo" görünür ve terazi otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gerekir (2x 3V CR 2032). Pil bölmesi en az bir vidayla sabitlendiğinden pil değişimi için uygun bir alet (tornavida) kullanın.

i **NOT:**

- Her pil değişiminde aynı tip, aynı marka ve aynı kapasiteye sahip piller kullanın.
- Şarj edilebilir piller kullanmayın.
- Ağır metal içermeyen piller kullanın.

10. Temizlik ve bakım

Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir.

Temizlik için, gerektiğinde üzerine biraz sıvı bulaşık deterjanı dökebileceğiniz nemli bir bez kullanın.

⚠ **DIKKAT**

- Hiçbir zaman aşındırıcı çözücü maddeler veya temizlik maddeleri kullanmayın!
- Cihazı kesinlikle suya daldırmayın!
- Cihazı bulaşık makinesinde yıkamayın!

11. Sorunların giderilmesi

Terazi ölçüm esnasında bir hata tespit ederse şu görünür:

Olası Hata Nedenleri	Giderme
– Maksimum 180 kg taşıma kapasitesi aşıldı.	– Sadece müsaadeli maksimum ağırlığı tartın.
– Hareketli duruş. – Terazi doğru durmuyor.	– Mümkün olduğunca hareketsiz durun. – Teraziyi sabit ve düz bir zemine yerleştirin.
– Elektrotlar ile ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örn. ayaktaki aşırı nasırlardan dolayı).	– Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. – Gerekliğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasırları giderin.
– Yağ oranı tartılabilir kesim dışında kalıyor (%5 ten küçük veya %75 den büyük).	– Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. – Gerekliğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.

12. Bertaraf etme

Kullanılmış, tamamen boşalmış piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel atık toplama yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır.

Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:

Pb = Pil kurşun içerir,

Cd = Pil kadmiyum içerir,

Hg = Pil cıva içerir.



Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihazı evsel atıklarla beraber bertaraf etmeyin. Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilebilir.

Cihazı elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin. Bertaraf işlemiyle ilgili sorularınız olduğunda bölgenizdeki yetkili makamlara başvurun.

Ambalaj çevreye zarar vermeyecek şekilde bertaraf edilmelidir.



13. Teknik veriler

Model:	BF 180
Ölçüler:	30 x 30 x 1,9 cm
Ağırlık:	1650 g
Ölçüm aralığı:	5-180 kg
Ayırım değeri d:	Ekran göstergesindeki değerler 0,1 kg dilimlerde okunabilir.
Tekrarlama hassasiyeti:	Tekrar ölçümlerindeki ölçüm toleransı: +/- 0,4 kg (terazi ve kişi mümkün olduğunca aynı şekilde durur, aynı terazide birbiri ardına birkaç ölçüm yapılır).
Mutlak hassasiyet:	Kalibrasyonlu bir tartıya kıyasla ölçüm değeri: +/- %1 +0,1 kg. Örnek olarak 40 kg için = +/- 0,5 kg, 100 kg için: +/- 1,1 kg.

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

14. Garanti

Garanti ve garanti koşulları ile ilgili ayrıntılı bilgileri cihazla birlikte verilen garanti broşüründe bulabilirsiniz.



Внимательно прочтите эту инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

Оглавление

1. Ознакомительная информация	61	8. Настройка пользовательских данных	65
2. Комплект поставки	61	9. Применение.....	65
3. Пояснения к символам.....	61	10. Очистка и уход.....	69
4. Использование по назначению	62	11. Что делать при возникновении проблем? ..	69
5. Предостережения и указания по технике безопасности	63	12. Утилизация	70
6. Описание прибора.....	64	13. Технические данные	70
7. Подготовка к работе.....	64	14. Гарантия.....	70

1. Ознакомительная информация

Принцип измерения

Данные веса работают по принципу BIA (биоимпедансный анализ состава тела). За считанные секунды с помощью незаметного и абсолютно безопасного электрического тока определяется состав тела человека.

Посредством измерения электрического сопротивления (импеданса) с учетом постоянных величин и индивидуальных значений (возраст, рост, пол, степень активности) можно определить долю жировой массы и другие параметры организма. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электрическую проводимость, поэтому уровень сопротивления здесь невелик. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют небольшую электрическую проводимость, так как жировые клетки и кости из-за очень высокого сопротивления практически не проводят ток.

Учитывайте, что значения, определенные диагностическими весами, являются лишь приближенными к реальным медицинским значениям, полученным в результате анализа. Долю жировой массы, тканевой жидкости, мышечной массы и строение костей может определить только врач, используя медицинские методы (например, компьютерную томографию).

2. Комплект поставки
















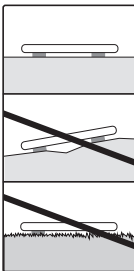
Убедитесь в том, что упаковка прибора не повреждена, и проверьте комплектность поставки. Перед использованием убедитесь, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.

- Диагностические весы BF 180
- 2 x батарейки 3V CR 2032
- Инструкция по применению
- 1 гарантийный лист

3. Пояснения к символам

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и на фирменной табличке прибора используются следующие символы.

	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью.
	ВНИМАНИЕ Указывает на возможность повреждения прибора/принадлежностей.

	Указание Важная информация		
	Соблюдайте указания в инструкции по применению		
	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Не утилизируйте вместе с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества		
	Утилизируйте упаковку в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды		
	Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.		
	Знак соответствия требованиям Великобритании		
	Продукция прошла подтверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.		
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.		
	Изготовитель		
	Весы рассчитаны на вес не более 180 кг / 396 фунтов / 28 стон.	 	Опасность поскользнуться: не наступайте на весы мокрыми ногами.
 	Опасность опрокидывания: вставайте по центру весовой платформы.		Осторожно, скользко: не наступайте на весы мокрыми ногами.

4. Использование по назначению

Устройство предназначено только для взвешивания людей и записи Ваших личных фитнес-параметров. Прибор предназначен исключительно для частного пользования, запрещается его использование в медицинских и коммерческих целях.

5. Предостережения и указания по технике безопасности



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

• **Запрещается пользоваться весами лицам с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.**



- Не использовать во время беременности.
- Никогда не вставайте на самый край весов с одной стороны: опасность опрокидывания!
- Батарейки содержат вещества, которые могут представлять опасность для жизни при проглатывании. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. При проглатывании батарейки следует немедленно обратиться к врачу.
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушья).
- Внимание, не вставайте на весы мокрыми ногами и не вставайте на влажную поверхность весов: Вы можете поскользнуться!

Указания по обращению с батарейками

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- **⚠ Опасность проглатывания мелких деталей!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Обращайте внимание на знаки полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от перегрева.
- **⚠ Опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.
- Если прибором длительное время не пользуются, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.
- Заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.



Общие указания

- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- Предварительно настраиваются возрастные группы от 10 до 99 лет и настройки роста от 100 до 220 см (3-03" до 7-03").
- Максимально допустимая нагрузка на весы составляет 180 кг (396 фунтов / 28 стоун). При измерении веса и при определении массы костей результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с точностью до 0,1 %.
- Потребность в калориях отображается с шагом 1 ккал.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «кг» и «см». На задней стороне весов находится кнопка переключения, при помощи которой Вы можете изменить единицу измерения на «фунты» (lb) и «стоуны» (st).
- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой компании Veiger или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.

Хранение и уход

Точность измерений и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним:





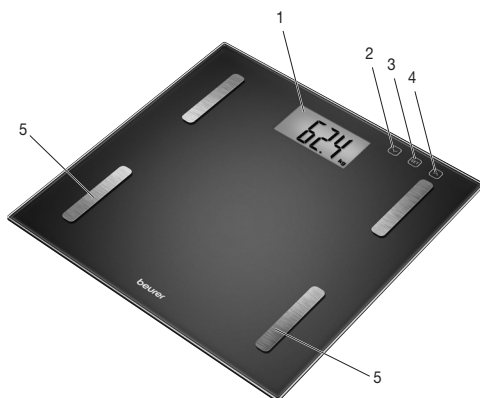
ВНИМАНИЕ

- Время от времени прибор необходимо очищать. Не используйте едкие чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Убедитесь, что на весы не попадает жидкость. Никогда не погружайте весы в воду. Не промывайте их под проточной водой.
- Не ставьте ничего на весы, когда они не используются.
- Не нажимайте на клавишу слишком сильно и не используйте для этого острые предметы.
- Не подвергайте весы воздействию высоких температур или сильных электромагнитных полей (например, со стороны мобильных телефонов).
- Прибор следует предохранять от ударов, влажности, пыли, воздействия химикатов, сильных колебаний температуры и не устанавливать их вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).

6. Описание прибора

Обзор

1. Дисплей
2. Сенсорная кнопка на верхней стороне весов 
3. Сенсорная кнопка на верхней стороне весов **SET**
4. Сенсорная кнопка на верхней стороне весов 
5. Электроды



7. Подготовка к работе

Установка батареек

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, извлеките все батарейки и вставьте их еще раз.

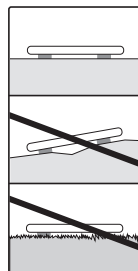
Поскольку аккумуляторный отсек фиксируется как минимум одним винтом, для замены батареек используйте соответствующий инструмент (отвертку).

Изменение единицы измерения веса

При поставке на весах установлена единица измерения «кг». Включите весы и ненадолго (прим. на 1–2 секунды) наступите на их поверхность одной ногой. Дождитесь, пока отобразится «□.□ кг». На задней стороне весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете изменить единицу измерения на «фунты» и «стоуны» (lb, st).

Установка весов



Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.





8. Настройка пользовательских данных

Чтобы определить долю жировой массы в организме и другие физические показатели, необходимо сохранить в памяти личные данные пользователя.

Весы оснащены 10 ячейками памяти, которые позволяют, например, каждому члену семьи сохранять и снова вызывать свои личные данные.





- **Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.**
- Включите весы и ненадолго (прим. на 1–2 секунды) наступите на их поверхность одной ногой. Дождитесь, пока отобразится «0.0 kg».
- Начните настройку нажатием кнопки **SET**. На дисплее мигает первая ячейка памяти.
- При помощи кнопки / выберите нужную ячейку памяти и подтвердите свой выбор нажатием кнопки **SET**.
- Теперь Вы можете произвести следующие настройки:

Данные пользователя	Значения настроек
Пользователи/лица	от 1 до 10
Рост	от 100 до 220 см (от 3 футов-03 дюймов до 7 футов-03 дюймов)
Возраст	от 10 до 99 лет
Пол	мужской () , женский ()
Уровень активности	от 1 до 5

Уровни активности

При выборе уровня активности решающим является средне- или долгосрочное наблюдение.

Уровень активности	Физическая активность
1	Отсутствует.
2	Невысокая: небольшой объем легких физических нагрузок (например, пешие прогулки, легкие работы в саду, гимнастические упражнения).
3	Средняя: физические нагрузки не менее 2–4 раз в неделю по 30 минут.
4	Высокая: физические нагрузки не менее 4–6 раз в неделю по 30 минут.
5	Очень высокая: интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

- Изменение данных: нажмите кнопку / или для быстрого прохождения удерживайте её нажатой.
- Подтверждение ввода: нажмите кнопку **SET**.
- После установки значений и их повторного отображения на дисплее появятся «0.0» и символ выбранного пола  / .
- После этого весы готовы к измерению. Если Вы не выполняете измерение, весы автоматически отключаются через несколько секунд.

9. Применение

9.1 Выполнение измерения

Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.

Общие советы

- Для получения сопоставимых результатов по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.
- При измерении важно: для определения доли жировой массы вставайте на весы босыми ногами, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены.
Абсолютно сухие подошвы стоп или подошвы стоп с сильно ороговевшими участками кожи имеют слишком низкую проводимость, что может привести к неудовлетворительным результатам измерения.
- Во время взвешивания стойте прямо и неподвижно.

- После непривычно тяжелой физической нагрузки воздержитесь от измерений в течение нескольких часов.
- Встав утром, подождите примерно 15 минут, чтобы вода, содержащаяся в организме, распределилась по нему.
- Важно: значение имеют только тенденции, наблюдаемые в течение продолжительного периода времени. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.



Измерение веса, проведение диагностики

Включите весы (встаньте на весы и сразу сойдите с них или нажмите **SET**). Дождитесь, пока на дисплее отобразится «0.0».

- Нажмите **SET**. После этого на дисплее начнет мигать название последней выбранной пользовательской памяти.
- На дисплее будут поочередно отображаться все пользовательские данные, пока не появится индикация «0.0».
- Встаньте на весы босиком. Обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах из нержавеющей стали, равномерно распределив вес на обе ноги.
- Вскоре на дисплее отобразятся результаты измерения.

i **Указание:** Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- Масса тела в кг
- процентное содержание жировой ткани **BF**, в %
- процентное содержание воды \approx , в %
- процентное содержание мышечной ткани , в %
- Костная масса (доля минеральных веществ) , в кг
- Индекс массы тела (**ИМТ**)
- Уровень обмена веществ **kcal**, в ккал (**BMR**)
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.

Измерение только веса

Встаньте на весы в обуви. Стойте спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы немедленно начинают измерение.

Выключение весов

Весы выключаются автоматически.

9.2 Оценка результатов

Доля жировой массы

Ориентиром являются следующие значения жировой массы в % (за дополнительной информацией обратитесь к врачу).

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Умеренная	Высокая
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 %

Женщина

Возраст	Низкая	Нормальная	Умеренная	Высокая
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 %

У спортсменов значения часто бывают ниже. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут быть еще ниже указанных ориентировочных значений. Однако учитывайте, что чрезвычайно низкие показатели могут быть опасны для здоровья.

Доля тканевой жидкости

Доля тканевой жидкости в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10–100	<50 %	50–65 %	> 65 %

Женщина

Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10–100	<45 %	45–60 %	> 60 %

В жировой массе содержится сравнительно мало воды. Поэтому у людей с большой долей жировой массы доля тканевой жидкости может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, развивающими выносливость, ориентировочные значения, наоборот, могут быть выше из-за небольшой доли жировой массы и большой доли мышечной массы.

На основании определения доли тканевой жидкости на этих весах нельзя делать какие-либо медицинские заключения, например, о скоплении жидкости, связанном с возрастными изменениями. При необходимости проконсультируйтесь со своим врачом. Как правило, необходимо стремиться к большой доле тканевой жидкости.

Доля мышечной массы

Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
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 %

Женщина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
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 %

Масса костей

Наши кости, как и остальные ткани нашего тела, подвержены естественным процессам наращивания и уменьшения массы, а также процессам старения. Масса костей в детском возрасте быстро растет и достигает своего максимума к 30–40 годам. С увеличением возраста масса костей снова слегка снижается. Правильное питание (в частности, прием кальция и витамина D) и регулярная двигательная активность могут замедлить этот процесс. Целенаправленно наращивая мускулатуру, Вы сможете дополнительно увеличить стабильность костного скелета. Обратите внимание, что эти веса показывают не полную массу костей, а только минеральное содержание костей (без воды и органических веществ). Повлиять на массу костей практически невозможно, однако она незначительно колеблется в пределах влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол). Общепризнанных предписаний и рекомендаций не существует.



ВНИМАНИЕ:

Не путайте костную массу с плотностью кости.

Плотность кости определяется только при медицинском исследовании (например, компьютерной томографии, ультразвуковом исследовании). Поэтому делать какие-либо заключения об изменениях костей и твердости кости (например, остеопорозе) при помощи данных весов невозможно.

ВМР (уровень основного обмена веществ)

Скорость основного обмена веществ (ВМР = Basal Metabolic Rate) — это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для поддержания основных функций (например, если круглые сутки лежать в постели). Данное значение в значительной степени зависит от веса, роста и возраста.

На диагностических весах данное значение отображается в единицах «ккал/день» и рассчитывается согласно научно признанной формуле Харриса-Бенедикта.

Этот объем энергии необходим Вашему организму в любом случае и должен поступать в организм с едой. Если Вы продолжительное время получаете меньшее количество энергии, это может негативно отразиться на Вашем здоровье.

Индекс массы тела (ВМІ)

Индекс массы тела (ВМІ) – это число, которое часто используется при оценке массы тела человека.

Это число рассчитывается, исходя из массы тела человека и его роста, по следующей формуле: Индекс массы тела = масса тела : Рост². Единицей измерения индекса массы тела соответственно является [кг/м²]. Для взрослых людей (20 лет и старше) распределение по весу на основании ВМІ происходит следующим образом:

Категория		ВМІ (индекс массы тела)
Недостаточная масса тела	Острый дефицит массы	< 16
	Средний дефицит массы	16-16,9
	Легкий дефицит массы	17-18,4
Нормальный вес		18,5-24,9
Избыточный вес	Предожирение	25-29,9
Ожирение (избыточный вес)	Ожирение I-й степени	30-34,9
	Ожирение II-й степени	35-39,9
	Ожирение III-й степени	≥ 40

Ограничения

При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут наблюдаться у следующих групп людей:

- дети примерно до 10 лет;
- профессиональные спортсмены и культуристы;
- лица с повышенной температурой, проходящие лечение диализом, а также лица с симптомами отечности или остеопороза;
- лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (для лечения сердца и кровеносных сосудов);
- лица, принимающие сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты;
- лица с существенными анатомическими отклонениями ног (длина ног по отношению к росту человека значительно меньше или значительно больше).

Взаимосвязь результатов во времени

И **Указание:** учтите, что значения имеют только долговременные тенденции. Кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости.

Интерпретация результатов должна учитывать изменение общей массы тела и процентной доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы, а также время, за которое произошли изменения.

Следует различать быстрые изменения в течение нескольких дней и изменения, происходящие со средней (в течение недель) и малой (в течение месяцев) скоростью.

За основной принцип принимается тот факт, что краткосрочные изменения почти всегда связаны с изменением содержания воды в организме, в то время как изменения, происходящие со средней и малой скоростью, могут касаться изменений доли жировой и мышечной массы.

- Если за короткое время вес снижается, а доля жировой массы увеличивается или сохраняется, Ваш организм всего лишь потерял жидкость (например, после тренировки, посещения сауны или диеты, направленной на быстрое снижение веса).

- Если вес увеличивается со средней скоростью, доля жировой массы уменьшается или сохраняется на том же уровне, то Вы, возможно, напротив, приобрели ценную мышечную массу.
- Если вес и доля жировой массы уменьшаются одновременно, Ваша диета работает: Вы теряете жировую массу.
- В идеале Вы должны поддерживать эффективность диеты при помощи физической активности, занятий фитнесом или силовыми видами спорта. Таким образом Вы можете увеличить долю мышечной массы в среднесрочный период.
- Значения долей жировой массы, тканевой жидкости или мышечной массы не следует суммировать (в мышечной ткани также содержатся компоненты, в составе которых имеется тканевая жидкость).

9.3 Прочие функции

Замена батареек/индикатор необходимости замены батареек

Весы показывают, когда необходимо заменить батарейки. Если батарейки разрядились, на дисплее отображается Lo, и весы автоматически отключаются. В этом случае необходимо заменить батарейки (2x 3V CR 2032).

Поскольку аккумуляторный отсек фиксируется как минимум одним винтом, для замены батареек используйте соответствующий инструмент (отвертку).

УКАЗАНИЕ:

- При замене батареек используйте батарейки того же типа, той же марки и такой же емкости.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы.
- Используйте батарейки, не содержащие тяжелых металлов.

10. Очистка и уход

Время от времени прибор необходимо очищать.

Для очистки используйте влажную салфетку, на которую при необходимости можно нанести немного моющего средства.

ВНИМАНИЕ

- Не используйте сильнодействующие растворители и чистящие средства!
- Не погружайте прибор в воду!
- Не мойте прибор в посудомоечной машине!

11. Что делать при возникновении проблем?

Если при измерении весы регистрируют неисправность, на дисплее отображается следующее:

Возможные причины неполадок	Устранение
– Был превышен макс. допустимый вес 180 кг.	– Не превышать макс. допустимый вес.
– Неустойчивое положение. – Весы стоят неправильно.	– Стойте максимально неподвижно. – Установите весы на устойчивую ровную поверхность.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 75%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.

12. Утилизация

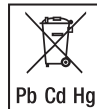
Утилизируйте использованные и полностью разряженные батарейки в контейнеры со специальной маркировкой, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.

Следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:

Pb = свинец;

Cd = кадмий;

Hg = ртуть.



В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация производится через соответствующие пункты сбора в Вашей стране.

Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Утилизируйте упаковку в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.



13. Технические данные

Модель:	BF 180
Размеры:	30 x 30 x 1,9 cm
Вес:	1650 g
Диапазон измерений:	5-180 kg
Цена деления d:	возможность считывания показаний дисплея с шагом 0,1 кг.
Точность при повторных измерениях:	погрешность при повторных измерениях составляет +/- 0,4 кг (серия измерений: измерения выполнены подряд на тех же весах с максимально идентичным положением весов и человека)
Абсолютная точность:	измеренное значение по сравнению с эталонным весом составляет +/- 1 % +0,1 кг. Например, при 40 кг отклонение равно +/- 0,5 кг, при 100 кг — +/- 1,1 кг.

Возможны технические изменения.

14. Гарантия

Более подробную информацию о гарантии и условиях гарантии см. в прилагаемом гарантийном листе.



Należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi, zachować ją i przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Spis treści

1. Informacje ogólne.....	71	8. Ustawianie danych użytkownika	74
2. Zawartość opakowania	71	9. Zastosowanie	75
3. Objasnienie symboli	71	10. Czyszczenie i konserwacja.....	79
4. Uzytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	72	11. Postępowanie w przypadku problemów	79
5. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa.....	73	12. Utylizacja	79
6. Opis urządzenia.....	74	13. Dane techniczne.....	80
7. Uruchomienie	74	14. Gwarancja	80

1. Informacje ogólne

Zasada pomiaru

Waga działa zgodnie z zasadą analizy B.I.A., czyli impedancji bioelektrycznej, która w ciągu kilku sekund umożliwi pomiar składników masy ciała przez niewyczuwalny i całkowicie nieszkodliwy przepływ prądu. Za pomocą pomiaru oporu elektrycznego (impedancji) i przy uwzględnieniu stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności) można określić ilość tkanki tłuszczowej oraz inne wskaźniki ciała. Tkanka mięśniowa i woda charakteryzują się dobrym przewodnictwem elektrycznym, a tym samym mniejszym oporem. Natomiast kości i tkanka tłuszczowa mają małą przewodność, ponieważ komórki tłuszczowe i kości praktycznie nie przewodzą prądu ze względu na wysoką oporność.

Należy pamiętać, że wartości uzyskane za pomocą wagi diagnostycznej są jedynie przybliżeniem rzeczywistych, analitycznych wartości medycznych ciała. Tylko lekarz specjalista może przeprowadzić dokładny pomiar tkanki tłuszczowej, wody w organizmie, tkanki mięśniowej i struktury kości, posługując się metodami medycznymi (np. tomografią komputerową).

2. Zawartość opakowania














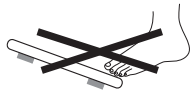
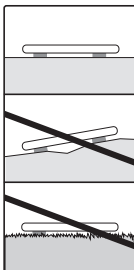
Urządzenie należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości nie wolno używać urządzenia i należy zwrócić się do przedstawiciela handlowego lub napisać na podany adres serwisu.

- Waga diagnostyczna BF 180
- 2 x baterie 3V CR 2032
- Niniejsza instrukcja obsługi
- 1 x ulotka gwarancyjna

3. Objasnienie symboli

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała.
	UWAGA Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.
	Wskazówka Ważne informacje

	Należy przestrzegać instrukcji obsługi		
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego		
	Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska		
	Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.		
	Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii		
	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.		
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.		
	Producent		
	Nie należy obciążać wagi powyżej 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Niebezpieczeństwo poślizgnięcia: Nie wolno stawać na wadze mokrymi stopami.
 	Niebezpieczeństwo przewrócenia: Należy stawać pośrodku powierzchni ważenia.		Należy ustawić wagę na równym podłożu. Nie na dywanie.

4. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do ważenia ludzi i rejestrowania osobistych danych dotyczących stanu organizmu. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych.

5. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



OSTRZEŻENIE

• **Z wagi nie mogą korzystać osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.**



- Nie używać w czasie ciąży.
- Nie stawać na krawędzi wagi: Niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Baterie i wagę należy przechowywać miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (ryzyko uduszenia).
- Uwaga: Nie stawać na wadze mokrymi stopami ani nie wchodzić na nią, gdy jej powierzchnia jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!

Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub z oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.
- ⚠ **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Małe dzieci mogą połknąć baterie i udusić się nimi. Dlatego należy przechowywać baterie w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Należy zwrócić uwagę na znaki polaryzacji plus (+) i minus (-).
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- Należy chronić baterie przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- ⚠ **Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nie ładować ani zwierać baterii.
- W przypadku niekorzystania z urządzenia przez dłuższy czas wyjąć baterie z komory.
- Używać tylko tego samego lub równoważnego typu baterii.
- Zawsze należy wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Nie wolno używać akumulatorów!
- Nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać baterii.



Wskazówki ogólne

- Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga przeznaczona do profesjonalnych zastosowań medycznych.
- Możliwość nastawy stopni wiekowych od 10 do 99 lat oraz ustawienia wzrostu od 100 do 220 cm (3-03" do 7-03").
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 180 kg (396 lb, 28 st). Wyniki pomiaru masy ciała oraz analizy masy kostnej są wyświetlane z dokładnością do 100 g (0,2 lb).
- Wyniki pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej, wody i tkanki mięśniowej są wyświetlane z dokładnością do 0,1%.
- Zapotrzebowanie kaloryczne jest podawane z dokładnością do 1 kcal.
- Ustawionymi fabrycznie jednostkami wagi są centymetry i kilogramy. Z tyłu wagi znajduje się przełącznik służący do zmiany jednostek na „funt” (lb) i „kamień” (st).
- Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.
- Naprawy mogą być przeprowadzane tylko przez serwis Beurer lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji należy zawsze sprawdzić baterie i w razie potrzeby je wymienić.

Przechowywanie i konserwacja

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego postępowania się nim:



UWAGA

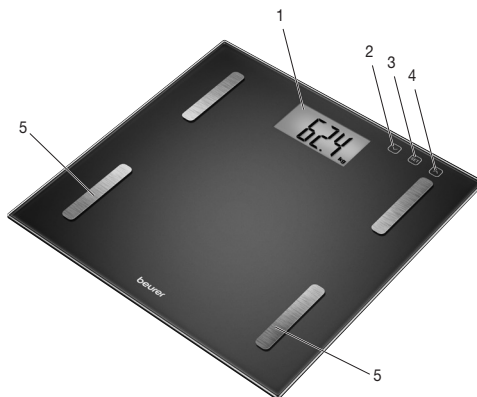
- Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu czyścić. Nie używać silnych środków czyszczących ani nie zanurzać urządzenia w wodzie.
- Upewnić się, że na wadze nie znajduje się płyn. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie splukiwać urządzenia pod bieżącą wodą.

- Gdy waga nie jest używana, nie stawiać na niej żadnych przedmiotów.
- Nie naciskać przycisków z dużą siłą ani za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie narażać wagi na działanie wysokich temperatur ani silnych pól elektromagnetycznych (np. telefonów komórkowych).
- Chronić urządzenie przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury i zbyt blisko znajdującymi się źródłami ciepła (takimi jak piec, grzejnik).

6. Opis urządzenia

Przegląd

1. Wyświetlacz
2. Przycisk dotykowy na górnej stronie wagi ✓
3. Przycisk dotykowy na górnej stronie wagi **SET**
4. Przycisk dotykowy na górnej stronie wagi ^
5. Elektrody



7. Uruchomienie

Wkładanie baterii

Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczającą baterię, a następnie założyć ją zgodnie z biegunowością do komory na baterie. Jeżeli waga nie będzie działać, wyciągnąć baterie i włożyć je ponownie.

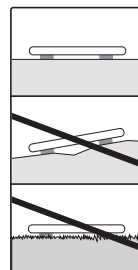
Ponieważ komora baterii jest zabezpieczona przynajmniej jedną śrubką, w celu wymiany baterii należy użyć odpowiedniego narzędzia (śrubokrętu).

Zmiana jednostka wagi

Ustawioną fabrycznie jednostką wagi jest „kg”. Włączyć wagę, przez krótki czas (ok. 1–2 sekund) obciążając stopą powierzchnię ważenia. Odczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0 kg”. Z tyłu wagi znajduje się przycisk służący do przełączania jednostek na „funty” i „kamienie” (lb, st).

Ustawianie wagi

Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.




8. Ustawianie danych użytkownika

Aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i inne parametry ciała, należy wczytać dane użytkownika.

W pamięci wagi można zachować dane 10 użytkowników. Umożliwia to zapis indywidualnych ustawień poszczególnych członków rodziny i ich wywołanie.

- **Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.**
- Włączyć wagę, przez krótki czas (ok. 1–2 sekund) obciążając stopą powierzchnię ważenia. Odczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0 kg”.




- Rozpocząć ustawianie przyciskiem **SET**. Na wyświetlaczu miga pierwsza pozycja w pamięci.
- Za pomocą przycisku  wybrać odpowiednie miejsce w pamięci, a następnie potwierdzić przyciskiem **SET**.
- Teraz można wykonać następujące ustawienia:

Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Użytkownik/osoby	1 do 10
Wzrost	100 do 220 cm (3'-03" do 7'-03")
Wiek	10 do 99 lat
Płeć	mężczyzna (♂), kobieta (♀)
Stopień aktywności	1 do 5

Stopnie aktywności

Przy wyborze stopnia aktywności decydujące jest uwzględnienie średniego i długiego okresu.

Stopień aktywności	Aktywność fizyczna
1	Brak.
2	Miała intensywność: niewielki i lekki wysiłek fizyczny (np. spacer, lekkie prace ogrodowe, ćwiczenia gimnastyczne).
3	Średnia intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 2 do 4 razy w tygodniu po 30 minut.
4	Duża intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 4 do 6 razy w tygodniu po 30 minut.
5	Bardzo duża intensywność: intensywny wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna codziennie przez co najmniej godzinę.

- Zmiana wartości: nacisnąć przycisk  albo przytrzymać wciśnięty, w celu szybkiego przewijania.
- Potwierdzenie ustawień: Nacisnąć przycisk **SET**.
- Po ustaleniu i ponownym wyświetleniu wartości na wyświetlaczu pojawia się „□.□” oraz symbol wybranej płci  / .
- Waga jest po tym gotowa do pomiaru. Jeśli nie zostanie dokonany żaden pomiar, waga po kilku sekundach wyłączy się automatycznie.

9. Zastosowanie

9.1 Wykonanie pomiaru

Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.

Ogólne wskazówki

- Aby zapewnić porównywalne wyniki, należy w miarę możliwości ważyć się o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wizycie w toalecie, na czczo i bez ubrania.
- Ważne informacje dotyczące pomiaru: Pomiar tkanki tłuszczowej należy wykonywać tylko boso, a także celowo przy nieco wilgotnych podeszwach stóp. Zupełnie suche lub pokryte odciskami podeszwy mogą negatywnie wpłynąć na wyniki, ponieważ mają zbyt niską przewodność.
- W trakcie pomiaru należy stać nieruchomo w pozycji pionowej.
- Odczekać kilka godzin po niestandardowym wysiłku fizycznym.
- Poczekać około 15 minut po przebudzeniu, tak aby woda znajdująca się w organizmie została rozproszona.
- Należy pamiętać, że istotna jest tylko tendencja długoterminowa. Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj spowodowane utratą płynów; woda w organizmie ma duży wpływ na dobre samopoczucie.

Pomiar masy ciała i wykonanie pomiarów diagnostycznych

Włączyć wagę (wejść na chwilę na powierzchnię ważenia lub wcisnąć przycisk **SET**). Odczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0”.

- Naciśnięć **SET**; ostatnio wybrana pamięć użytkownika zacznie migać.
- Następnie zostaną wyświetlone po kolei wszystkie dane użytkownika, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0”.
- Stańć boso na wadze, kładąc stopy na elektrodach ze stali nierdzewnej. Należy pamiętać, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się.
- Wkrótce po rozpoczęciu pomiaru zostaną wyświetlone jego wyniki.

i **Wskazówka:** Stopy, nogi, łydki i uda nie mogą się stykać. W innym przypadku pomiar może nie być prawidłowy.

Wyświetlone zostaną następujące dane:

- Masa ciała w kg
- Udział tkanki tłuszczowej **BF**, w %
- Udział wody \approx , w %
- Udział mięśni $\text{■}\text{■}$, w %
- Masa kostna (zawartość minerałów) ● , w kg
- Wskaźnik masy ciała **BMI**
- Podstawowa przemiana materii **kcal**, w kcal (**BMR**)
- Na zakończenie, zostają wyświetlone po kolei wszystkie pomierzone wartości, po czym waga wyłącza się automatycznie.

Pomiar tylko masy ciała

Stańć w butach na wadze. Należy stać spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Waga natychmiast rozpoczyna pomiar.

Wyłączanie wagi

Waga wyłącza się automatycznie.

9.2 Interpretacja wyników

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

Poniższe procentowe wartości zawartości tkanki tłuszczowej mają charakter orientacyjny (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy zwrócić się do lekarza).

Mężczyzna

Wiek	mało	standardowo	umiarkowanie	dużo
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%

Kobieta

Wiek	mało	standardowo	umiarkowanie	dużo
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%

U sportowców stwierdza się często niższą wartość. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności ćwiczeń i budowy ciała zawartość tkanki tłuszczowej może być mniejsza od podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że przy bardzo niskich wartościach może istnieć zagrożenie dla zdrowia.

Procentowa zawartość wody

Ilość wody w organizmie wyrażona w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

Wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10–100	<50%	50–65%	>65%

Kobieta

Wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10–100	<45%	45–60%	>60%

W tkance tłuszczowej znajduje się stosunkowo mało wody. W przypadku osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może być mniejsza od wartości orientacyjnych. U sportowców wytrzymałościowych wartości orientacyjne mogą zostać przekroczone ze względu na niski poziom tłuszczu i wysoką wartość procentową tkanki mięśniowej.

Na podstawie pomiaru poziomu wody nie można wyciągać wniosków o stanie zdrowia, np. na temat zatrzymywania wody w organizmie, które jest związane z wiekiem. W razie potrzeby należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo założeniem jest dążenie do wysokiej zawartości wody w organizmie.

Tkanka mięśniowa

Ilość tkanki mięśniowej w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

Wiek	mało	standardowo	dużo
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%

Kobieta

Wiek	mało	standardowo	dużo
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%

Masa kostna

Nasze kości, podobnie jak reszta ciała, podlegają naturalnym procesom rozwoju, degradacji i starzenia. Ilość masy kostnej zwiększa się szybko w okresie dzieciństwa i osiąga wartość maksymalną w wieku 30–40 lat. Z wiekiem ubywa tkanki kostnej. W wyniku stosowania zdrowej diety (bogatej w wapń i witaminę D) oraz dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym można w pewnym stopniu zapobiec degradacji masy kostnej. Przez celowe budowanie mięśni można dodatkowo zwiększyć stabilność swojego układu kostnego. Należy pamiętać, że waga nie wskazuje całej masy kostnej, lecz jedynie udział minerałów kostnych (bez udziału wody i innych substancji organicznych). Mamy niewielki wpływ na masę kostną. Jednak może się ona zmieniać w zależności od pewnych czynników (takich jak masa, wzrost, wiek, płeć). Nie istnieją uznane wytyczne ani zalecenia.



UWAGA:

Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości.

Gęstość kości można określić tylko na podstawie badań medycznych (np. tomografii komputerowej, USG). W związku z tym nie można wyciągać wniosków o zmianach w kościach i ich twardości (np. o osteoporozie), bazując na wynikach pomiaru tej wagi.

BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii potrzebna organizmowi w stanie całkowitego spoczynku do utrzymania podstawowych funkcji życiowych (np. leżąc w łóżku przez 24 godziny). Ta wartość zależy głównie od wagi, wzrostu i wieku.

W przypadku wagi diagnostycznej wskaźnik ten jest wyświetlany w jednostce kcal/dzień i obliczany na podstawie naukowo uznanego wzoru Harrisa i Benedicta.

Jest to niezbędna ilość energii dla organizmu, którą należy dostarczyć z pożywieniem. Długotrwale dostarczanie zbyt małej ilości energii może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie.

Wskaźnik masy ciała BMI

Wskaźnik masy ciała (BMI) to wartość często wykorzystywana do oceny wagi ciała. Wielkość ta jest obliczana na podstawie wagi ciała i wzrostu. Oblicza się ją według następującego wzoru: wskaźnik masy ciała (BMI) = waga ciała: wzrost². Jednostką BMI jest zatem [kg/m²]. Klasyfikacja masy ciała na podstawie BMI w przypadku osób dorosłych (powyżej 20 lat) odbywa się w oparciu o poniższe wartości:

Kategoria		Współczynnik BMI
Niedowaga	Duża niedowaga	< 16
	Średnia niedowaga	16 – 16,9
	Lekka niedowaga	17 – 18,4
Waga prawidłowa		18,5 – 24,9
Nadwaga	Zagrożenie otyłością	25 – 29,9
Otyłość (nadwaga)	I stopień otyłości	30 – 34,9
	II stopień otyłości	35 – 39,9
	III stopień otyłości	≥ 40

Ograniczenia

Przy pomiarze tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą pojawić się niewiarygodne i odbiegające od rzeczywistych wyniki.

Może to dotyczyć:

- dzieci poniżej 10. roku życia;
- sportowców wyczynowych i kulturystów;
- osób z gorączką, dializowanych, z objawami obrzęku lub osteoporozy;
- osób zażywających leki sercowo-naczyniowe (na schorzenia układu sercowo-naczyniowego);
- osób zażywających leki rozszerzające lub zwężające naczynia krwionośne;
- osób o zaburzonych proporcjach długości nóg w stosunku do całkowitego wzrostu (nogi znacznie krótsze lub dłuższe).

Związek między wynikami a długością czasu obserwacji

i Wskazówka: Należy pamiętać, że największe znaczenie mają tylko tendencje długoterminowe. Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj uwarunkowane utratą płynów.

Interpretację wyników przeprowadza się na podstawie zmiany całkowitej masy ciała oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody, a także okresu, w jakim zmiany te nastąpiły. Należy odróżnić gwałtowne zmiany (w ciągu kilku dni) od zmian średnioterminowych (tygodnie) i długoterminowych (miesiące).

Podstawową zasadą jest to, że krótkoterminowe zmiany w masie reprezentują prawie wyłącznie zmiany w zawartości wody, podczas gdy średnio- i długoterminowe mogą dotyczyć zawartości tłuszczu i mięśni.

- Jeśli w krótkim czasie nastąpi spadek masy ciała, a ilość tkanki tłuszczowej wzrośnie lub pozostanie na tym samym poziomie, świadczy to o spadku zawartości wody – na przykład po treningu, saunie lub szybkim spadku masy ciała w wyniku restrykcyjnej diety odchudzającej.
- Jeśli masa ciała zwiększa się w średnim czasie, a ilość tkanki tłuszczowej spada lub pozostaje niezmienną, może to oznaczać zwiększenie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli następuje jednoczesny spadek masy ciała i ilości tkanki tłuszczowej, oznacza to, że dieta jest skuteczna i następuje utrata masy tkanki tłuszczowej.
- Idealnym rozwiązaniem jest wspomaganie skuteczności diety aktywnością fizyczną, treningiem fitness i siłowym. Pozwala to w średnim czasie na zwiększenie tkanki mięśniowej.
- Nie można dodawać ilości tkanki tłuszczowej, wody zawartej w organizmie ani tkanki mięśniowej (tkanka mięśniowa zawiera również składniki pochodzące z wody zawartej w organizmie).

9.3 Pozostałe funkcje

Wymiana baterii / wskaźnik zużycia baterii

Waga jest wyposażona we wskaźnik naładowania baterii. W przypadku używania wagi ze zbyt słabą baterią na wyświetlaczu pojawi się napis „Lo” i nastąpi automatyczne wyłączenie wagi. Należy wtedy wymienić baterie (2 x baterie 3V CR 2032).

Ponieważ komora baterii jest zabezpieczona przynajmniej jedną śrubką, w celu wymiany baterii należy użyć odpowiedniego narzędzia (śrubokrętu).

i WSKAZÓWKA:

- Do wymiany używać baterii tego samego typu, marki i o identycznej pojemności.
- Nie używać akumulatorów wielokrotnego ładowania.
- Stosować baterie niezawierające metali ciężkich.

10. Czyszczenie i konserwacja

Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu czyścić.

Do czyszczenia używać lekko wilgotnej szmatki, na którą można w razie potrzeby nałożyć odrobinę środka czyszczącego.



UWAGA

- Nie używać silnych rozpuszczalników ani płynów do czyszczenia!
- W żadnym wypadku nie zanurzać urządzenia w wodzie!
- Nie myć urządzenia w zmywarce!

11. Postępowanie w przypadku problemów

W przypadku wykrycia błędu podczas pomiaru komunikat na wyświetlaczu będzie następujący:

Możliwe przyczyny usterek	Czynności korygujące
– Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 180 kg.	– Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia.
– Użytkownik porusza się. – Waga ustawiona niestabilnie.	– W miarę możliwości należy stać spokojnie. – Ustawić wagę na równym i stabilnym podłożu.
– Za wysoki jest opór elektryczny między elektrodami i podeszwami stóp (np. w przypadku zrogowaciałej skóry).	– Powtórzć badanie na boso. – Jeżeli trzeba, należy nieco zmoczyć podeszwy stóp. Jeżeli to konieczne, usunąć zrogowacenia ze skóry podeszw stóp.
– Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru (mniej niż 5% lub powyżej 75%).	– Powtórzć pomiar masy ciała na boso. – Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.

12. Utylizacja

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucić do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym.

Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.

Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm,

Hg = bateria zawiera rtęć.



W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. Urządzenie należy oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki.

Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań zwrócić się do odpowiedniej lokalnej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska.



13. Dane techniczne

Model:	BF 180
Wymiary:	30 x 30 x 1,9 cm
Masa:	1650 g
Zakres pomiaru:	5-180 kg
Działka elementarna d:	Wartości są wyświetlane przez wyświetlacz w krokach co 0,1 kg.
Powtarzalność:	Tolerancja pomiarów w przypadku powtarzalnych pomiarów wynosi +/- 0,4 kg (pomiar następujące bezpośrednio po sobie na tej samej wadze z możliwie identycznym położeniem wagi i osoby).
Absolutna dokładność:	Odczytka wartości mierzonej w stosunku do faktycznej masy wynosi +/- 1% +0,1 kg. Np. w przypadku 40 kg odpowiada to +/- 0,5 kg, w przypadku 100 kg odpowiada to +/- 1,1 kg.

Zastrzega się prawo do zmian technicznych.

14. Gwarancja

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i warunków gwarancji znajdują się w załączonej ulotce gwarancyjnej.

