

beurer

BF 400 / 410 Signature Line



NL Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing

EAC CE



Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.

Inhoud

1. Omvang van de levering.....	2	8. Gebruik.....	7
2. Verklaring van de symbolen	3	9. Reiniging en onderhoud	11
3. Voorgeschreven gebruik.....	4	10. Wat te doen bij problemen	11
4. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen.....	4	11. Verwijdering	11
5. Beschrijving van het apparaat	6	12. Technische gegevens	12
6. Ingebruikname.....	6	13. Garantie/service	12
7. Gebruikersgegevens instellen	6		

Kennismaking

Funcities van het apparaat

Deze digitale weegschaal is bedoeld voor het wegen van personen en voor de diagnose van de persoonlijke fitnessgegevens van deze personen.

De weegschaal is bestemd voor privégebruik.

De weegschaal heeft de volgende functies die door max. 10 personen gebruikt kunnen worden:

- Meten van het lichaamsgewicht en de BMI,
- Vaststellen van het percentage lichaamsvet,
- Vaststellen van het percentage lichaamswater,
- Vaststellen van de spiermassa,
- Vaststellen van de botmassa,
- Vaststellen van de caloriebehoefte in rust en bij activiteit.

Daarnaast heeft de weegschaal de volgende aanvullende functies:

- Wisselen tussen kilogram "kg", pond "lb" en stone "st",
- Automatische uitschakelfunctie,
- Melding dat de batterijen vervangen moeten worden als deze bijna leeg zijn,
- Automatische gebruikersherkenning.

Het meetprincipe

Deze weegschaal werkt volgens het principe van de bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Daarbij kunnen de lichaamswaarden binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare, volledig veilige en ongevaarlijke stroom worden bepaald.

Door de elektrische weerstand (impedantie) te meten en rekening te houden met constanten c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald. Spierweefsel en water zijn goede elektrische geleiders en hebben daardoor een lagere weerstand. Bot en vetweefsel geleiden daarentegen niet goed, omdat de vetcellen en botten de stroom door de zeer hoge weerstand amper geleiden.

Houd er rekening mee dat de waarden die door de diagnoseweegschaal worden vastgesteld slechts een benadering van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam zijn. Alleen een specialist kan met behulp van medische methoden (bijvoorbeeld computertomografie) de exacte waarden voor lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa en botmassa vaststellen.

1. Omvang van de levering

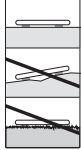
Controleer of de buitenkant van de verpakking van het apparaat intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.

- Diagnoseweegschaal BF 400 of BF 410
- 3 AAA-batterijen van 1,5 V
- Deze gebruikshandleiding

2. Verklaring van de symbolen

Op het apparaat, in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje van het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:

	Waarschuwing Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid.		
	Let op Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.		
	Productinformatie Verwijzing naar belangrijke informatie.		
	Instructie lezen		
	Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).		
	Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, mogen niet met het huisvuil worden weggegooid.		
	Scheid de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.		
	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton		
	CE-markering Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.		
	UKCA-markering (UK Conformity Assessed)		
	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziatische Economische Unie (EEU).		
	Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.		
	Fabrikant		
	Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.		
	Importeursymbool		
	Belast de weegschaal niet met meer dan 200 kg / 440 lb / 31 st.	 	Gevaar voor uitglijden: Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan.

	<p>Kantelgevaar: Ga in het midden van het weegoppervlak staan.</p>		<p>Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond. Geen tapijt.</p>
---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

3. Voorgeschreven gebruik

Het apparaat is alleen bedoeld voor het wegen van mensen en voor het registreren van de persoonlijke fitnessgegevens van deze mensen. Het apparaat is alleen bedoeld voor privégebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik.

4. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen



WAARSCHUWING

- **De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.**
- Gebruik het apparaat niet tijdens de zwangerschap.
- Ga niet op een van de buitenste randen van de weegschaal staan: kantelgevaar!
- Het inslikken van batterijen kan levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen en de weegschaal buiten bereik van kleine kinderen. Zoek direct medische hulp als er een batterij is ingeslikt.
- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en stap niet op de weegschaal wanneer het oppervlak vochtig is – gevaar voor uitglijden!



Veiligheidsrichtlijnen met betrekking tot het gebruik van batterijen

- Plaats batterijen altijd op de juiste wijze en let daarbij op de juiste polariteit (+/-). Houd batterijen schoon en droog en uit de buurt van water. Kies altijd het juiste type batterij.
- Voorkom kortsluiting van de batterijen en van de contacten van het batterijvak.
- Laad batterijen nooit op, ontlad ze niet geforceerd, verhit ze niet, haal ze niet uit elkaar, vervorm ze niet, kapsel ze niet in en pas ze ook niet aan.
- Voer nooit las- of soldeerwerkzaamheden uit bij batterijen.
- Gebruik nooit batterijen van verschillende fabrikanten, met verschillende capaciteiten (nieuw en gebruikt) of van verschillende formaten of verschillende types door elkaar in één apparaat.
- **Explosiegevaar!** Wanneer de genoemde punten niet in acht worden genomen, kan dit persoonlijk letsel, oververhitting, lekkages, ontluchting, een breuk, een explosie of brand tot gevolg hebben.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u beschermende handschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Als vloeistof uit een batterij in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- **Gevaar voor inslikken!** Bewaar batterijen buiten bereik van kinderen. Roep bij inslikken onmiddellijk de hulp van een arts in.
- Laat kinderen nooit zonder toezicht van een volwassene batterijen vervangen.
- Bewaar batterijen uit de buurt van metalen voorwerpen, in een goed geventileerde, droge en koele ruimte.
- Stel batterijen nooit bloot aan direct zonlicht of regen.
- Haal batterijen uit het apparaat als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Voer lege batterijen meteen volgens de voorschriften af. Gooi batterijen nooit weg in vuur.
- Bewaar batterijen met verschillende elektrochemische systemen gescheiden van elkaar bij het afvoeren.



Algemene aanwijzingen

- Let op dat er om technische redenen meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.

- De weegschaal mag met max. 200 kg (440 lb/31 st) worden belast. Bij het meten van het gewicht en bij het bepalen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gram (0,2 lb/0-19 st: 0,2 lb; 20-31 st: 1 lb).
- De meetresultaten van de percentages lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- De caloriebehoefte wordt weergegeven in stappen van 1 kcal.
- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheden “cm” en “kg”.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice van Beurer of door een geautoriseerd verkooppunt worden uitgevoerd. Controleer voordat u een klacht indient eerst de batterijen en vervang deze als dat nodig is.

Opbergen en onderhoud

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur van het apparaat zijn afhankelijk van de zorgvuldige hantering van het apparaat:



LET OP

- Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en houd het apparaat nooit onder water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistoffen op de weegschaal terecht komen. Dompel de weegschaal nooit onder in water. Spoel het apparaat nooit af onder stromend water.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als deze niet wordt gebruikt.
- Druk niet met geweld of met spitse voorwerpen op de toets.
- Stel de weegschaal niet bloot aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons).
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen).

Algemene tips

- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (bij voorkeur 's ochtends), nadat u naar het toilet bent geweest, nuchter en zonder kleding, om vergelijkbare resultaten te bereiken.
- Belangrijk bij de meting: Voor het bepalen van het lichaamsvet moet de meting op blote voeten worden uitgevoerd. Het kan daarbij zinvol zijn om uw voetzolen licht te bevochtigen. Helemaal droge voetzolen of voetzolen met veel eelt kunnen onbevredigende resultaten opleveren, omdat ze niet voldoende geleiden.
- Zorg ervoor dat u tijdens het wegen stil en recht staat.
- Wacht na zware lichamelijke inspanning enkele uren met wegen.
- Wacht nadat u bent opgestaan ongeveer 15 minuten met wegen, zodat het water in uw lichaam zich kan verdelen.
- Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamswater is echter van groot belang voor het welzijn.

Beperkingen

Bij het vaststellen van het lichaamsvet en de andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke waarden ontstaan bij:

- Kinderen die jonger zijn dan 10 jaar,
- Wedstrijdsporters en bodybuilders,
- Personen met koorts, een dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,
- Personen die cardiovasculaire medicatie innemen (voor het hart en vaatstelsel),
- Personen die bloedvatverwijdende of bloedvatvernauwende medicatie innemen,
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen in verhouding tot de gehele lichaamslengte (lengte van de benen aanzienlijk korter of langer).

5. Beschrijving van het apparaat

Overzicht

1. Elektroden
2. Omlaag-toets  (drukknop voorzijde)
3. Set-toets **SET** (drukknop voorzijde)
4. Omhoog-toets  (drukknop voorzijde)
5. Display



6. Ingebruikname

Batterijen plaatsen

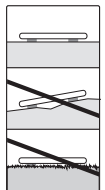
Haal de batterijen uit de verpakking en plaats ze met de juiste polariteit in de weegschaal (achterzijde van de weegschaal). Wanneer de weegschaal niet werkt, verwijdert u de batterijen volledig en plaatst u deze opnieuw.

Gewichtseenheid wijzigen

Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheid "kg". Schakel de weegschaal in door het weegschaaloppervlak kort (ca. 1-2 seconden) met een voet te belasten. Wacht tot "0.0 kg" wordt weergegeven. Aan de achterzijde van de weegschaal bevindt zich een toets waarmee de eenheid in "pond" of "stone" (lb/st) kan worden gewijzigd.

Weegschaal plaatsen

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.



7. Gebruikersgegevens instellen

Om uw lichaamsvetpercentage en andere lichaamswaarden te kunnen vaststellen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen voor het opslaan van de persoonlijke instellingen van bijvoorbeeld uw gezinsleden en uzelf. Deze instellingen kunt u vervolgens weer opvragen.

- **Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.**
- Schakel de weegschaal in door het weegschaaloppervlak kort (ca. 1-2 seconden) met een voet te belasten. Wacht tot "0.0 kg" wordt weergegeven.
- Start het configureren van instellingen met de toets **SET**. Op het display knippert de eerste geheugenplaats.
- Selecteer de gewenste geheugenplaats met de / -toets en bevestig de selectie met de **SET**-toets.



- Nu kunt u de volgende instellingen configureren:

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Gebruikers/personen	P-1 tot P-10
Lengte	100 tot 220 cm (3' 3,5" tot 7' 2,5")
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Geslacht	Man (♂), vrouw (♀)
Activiteitsniveau	1 tot 5

Activiteitsniveaus

Bij het selecteren van het activiteitsniveau is de middellange- en langetermijnbeschouwing doorslaggevend.

Activiteitsniveau	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiek oefeningen).
3	Gemiddeld: lichamelijke inspanning, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
4	Veel: lichamelijke inspanning, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
5	Zeer veel: intensieve lichamelijke inspanning, intensieve training of zware lichamelijke werkzaamheden, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

- Waarden wijzigen: druk op de toets  of  of houd deze ingedrukt om de waarden snel te doorlopen.
- Invoer bevestigen: druk op de toets **SET**.
- Nadat de waarden zijn ingesteld, wordt "0.0 kg" op het display weergegeven.
- Ga nu zolang "0.0 kg" wordt weergegeven **met blote voeten** op de weegschaal staan.
- Na het wegen worden BMI, lichaamsvet (BF), lichaamswater, spiermassa, botmassa, BMR en AMR weergegeven.

 **Aanwijzing:** uw gemeten gewicht is nu aan de geselecteerde gebruiker toegewezen en opgeslagen. Dit is noodzakelijk voor de automatische gebruikersherkenning.


8. Gebruik

8.1 Meting uitvoeren

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.

Gewicht meten, diagnose uitvoeren

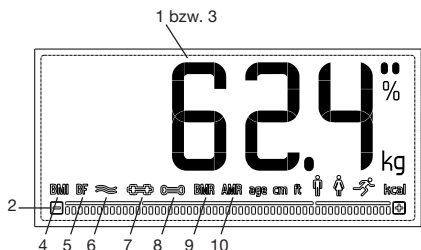
Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld en met beide voeten op de elektroden staat.

 **Aanwijzing:** Als u een meting uitvoert terwijl u sokken draagt, is het resultaat van de meting niet correct.

De weegschaal begint meteen met de meting. Als eerste wordt het gewicht weergegeven. Als er een gebruiker is toegewezen, worden BMI, BF, lichaamswater, spiermassa, botmassa, BMR en AMR weergegeven.

Het volgende wordt weergegeven:

1. Gewicht in kg
2. BIA-meting en interpretatiebalk
3. Geheugenplaats (bijv. "U1")
4. BMI
5. Lichaamsvet in % (BF)
6. Lichaamswater in % \approx
7. Spiermassa in % \square
8. Botmassa in kg \square
9. Caloriebehoefte in rust in kcal (BMR)
10. Caloriebehoefte bij activiteit in kcal (AMR)



(i) Aanwijzing: bij twee of meer mogelijk herkende gebruikers verandert de gebruiker in de display-weergave. Selecteer de juiste gebruiker door op de **SET**-toets te drukken. Als er geen gebruiker wordt herkend, worden alleen het gewicht en "U -" weergegeven. Met de toetsen \sim kunt u vervolgens de gebruiker selecteren.

Alleen gewicht meten

Ga met uw schoenen aan op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting.

Weegschaal uitschakelen

De weegschaal wordt automatisch uitgeschakeld.

8.2 Resultaten beoordelen

Voor een eenvoudigere en duidelijke indeling worden uw waarden meteen op het display geïnterpreteerd.

Percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden in % zijn een richtlijn (raadpleeg voor meer informatie uw arts)!

Man

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

Vrouw

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

Bij sporters wordt vaak een lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de beoefende sport, de trainingsintensiteit en de lichamelijke gesteldheid kunnen waarden worden bereikt die nog onder de vermelde richtwaarden liggen. Houd er echter rekening mee dat er bij extreem lage waarden sprake kan zijn van gevaren voor de gezondheid.

Percentage lichaamswater

Het lichaamswater in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10-100	<50%	50-65%	>65%

Vrouw

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10-100	<45%	45-60%	>60%

Lichaamsvet bevat relatief weinig water. Bij personen met een hoog percentage lichaamsvet kan het percentage lichaamswater daarom onder de richtwaarden liggen. Bij duursporters kunnen de richtwaarden vanwege een laag vetpercentage en een grote spiermassa juist overschreden worden.

De bepaling van het lichaamswater met deze weegschaal is niet geschikt om medische conclusies te trekken over bijvoorbeeld leeftijdsgebonden vochtophopingen. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet naar een zo hoog mogelijk percentage lichaamswater worden gestreefd.

Spiermassa

De spiermassa in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel
10-14	<44%	44-57%	>57%
15-19	<43%	43-56%	>56%
20-29	<42%	42-54%	>54%
30-39	<41%	41-52%	>52%
40-49	<40%	40-50%	>50%
50-59	<39%	39-48%	>48%
60-69	<38%	38-47%	>47%
70-100	<37%	37-46%	>46%

Vrouw

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

Botmassa

Onze botten zijn net zoals de rest van ons lichaam onderhevig aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen. De botmassa neemt tijdens de kinderjaren snel toe en bereikt het maximum als we 30 tot 40 jaar zijn. Naarmate we ouder worden, neemt de botmassa dan weer iets af. Met gezonde voeding (met name calcium en vitamine D) en regelmatige lichamelijke beweging kunt u deze afbraak voor een deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken. Houd er rekening mee dat deze weegschaal niet de complete botmassa aangeeft, maar alleen het botmineraalgehalte (zonder vocht en zonder organische stoffen). De botmassa kan amper worden beïnvloed, maar schommelt licht binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Hiervoor bestaan geen erkende richtlijnen en aanbevelingen.



LET OP:

Verwar de botmassa niet met de botdichtheid.

De botdichtheid kan alleen bij een medisch onderzoek (bijvoorbeeld computertomografie of echoscopie) worden vastgesteld. Daarom kunnen er met deze weegschaal geen conclusies met betrekking tot veranderingen van de botten en de hardheid van de botten (bijvoorbeeld osteoporose) worden getrokken.

BMR

De caloriebehoefte in rust (BMR = Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor het in werking houden van de basisfuncties (bijvoorbeeld als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in belangrijke mate afhankelijk van het gewicht, de lichaamslengte en de leeftijd. De waarde wordt bij de diagnoseweegschaal weergegeven in de eenheid kcal/dag en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedict-formule berekend.

Deze hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval nodig en moet in de vorm van voeding in het lichaam worden opgenomen. Als u gedurende langere tijd minder energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.

AMR

De caloriebehoefte bij activiteit (AMR = Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam in actieve toestand per dag verbruikt. Het energieverbruik van een mens stijgt bij toenemende lichamelijke activiteit en wordt bij de diagnoseweegschaal bepaald aan de hand van het aangegeven activiteitsniveau (1-5).

Om het huidige gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken weer worden aangevuld in het lichaam.

Wanneer gedurende langere tijd minder energie wordt toegevoerd dan er wordt verbruikt, haalt het lichaam het verschil in wezen uit de aangelegde vetreserves. Hierdoor neemt het gewicht af. Als gedurende langere tijd echter meer energie wordt toegevoerd dan volgens de berekende caloriebehoefte bij

activiteit (AMR) nodig is, kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden en wordt het overschot in het lichaam opgeslagen als vet. Hierdoor neemt het gewicht toe.

Trends in de resultaten

i Aanwijzing: houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies.

Bij de interpretatie van de resultaten wordt uitgegaan van veranderingen in het totaalgewicht en in het percentage lichaamsvet, het percentage lichaamswater en de spiermassa, en de tijdsduur waarin deze veranderingen hebben plaatsgevonden.

Snelle veranderingen binnen enkele dagen moeten worden onderscheiden van veranderingen op middellange termijn (binnen enkele weken) en veranderingen op lange termijn (binnen enkele maanden).


In principe geldt dat veranderingen van het gewicht op korte termijn bijna uitsluitend veranderingen van het watergehalte zijn, terwijl veranderingen op middellange en lange termijn ook het vetpercentage en de spiermassa kunnen betreffen.

- Als het gewicht op korte termijn afneemt, terwijl het percentage lichaamsvet toeneemt of gelijk blijft, hebt u alleen vocht verloren – bijv. na een training, een bezoek aan de sauna of een dieet dat enkel gericht is op snel afvallen.
- Als het gewicht op middellange termijn toeneemt en het percentage lichaamsvet afneemt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk afnemen, werkt uw dieet – u verliest vetmassa.
- In het ideale geval doet u tijdens uw dieet ook aan lichamelijke activiteit en fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u op middellange termijn uw spiermassa vergroten.
- Lichaamsvet, lichaamswater of spiermassa mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen van lichaamswater).

8.3 Overige functies

Gebruikerstoewijzing

Bij de diagnosemeting (blote voeten) is het toewijzen van maximaal 10 aangemaakte weegschaalgebruikers mogelijk.

Bij een nieuwe meting wijst de weegschaal de meting toe aan de gebruiker bij wie de laatst opgeslagen meetwaarde binnen +/- 3 kg ligt. Bij twee of meer mogelijk herkende gebruikers verandert de gebruiker in de displayweergave. Selecteer de juiste gebruiker door op de -toets te drukken.

Weegschaalgegevens wissen

Als u alle metingen en oude gebruikersgegevens volledig van de weegschaal wilt verwijderen, schakelt u de weegschaal in en houdt u ca. 6 seconden de UNIT-toets op de achterzijde van de weegschaal ingedrukt.

Op het display wordt enkele seconden lang “CLr” weergegeven.

Dit is bijvoorbeeld nodig als gebruikers van de weegschaal onjuist zijn ingesteld of als bepaalde gebruikers niet meer nodig zijn.

Batterijen vervangen

Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Wanneer u de weegschaal met bijna lege batterijen gebruikt, wordt op het display “Lo” weergegeven en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dat geval moeten de batterijen worden vervangen (3 x AAA, 1,5 V).

i AANWIJZING:

- Gebruik altijd batterijen van hetzelfde type, hetzelfde merk en dezelfde capaciteit wanneer u de batterijen vervangt.
- Gebruik geen oplaadbare accu's.
- Gebruik geen batterijen die zware metalen bevatten.

9. Reiniging en onderhoud

Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt.

U kunt het apparaat schoonmaken met een vochtige doek, waarop u indien nodig een beetje afwasmiddel aanbrengt.





LET OP

- Gebruik nooit sterke oplos- en reinigingsmiddelen!
- Dompel het apparaat nooit onder in water!
- Reinig het apparaat niet in een vaatwasmachine!

10. Wat te doen bij problemen

Wanneer de weegschaal bij de meting een fout vaststelt, wordt het volgende weergegeven:

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
U -	Onbekende meting, omdat deze buiten de grens van de gebruikerstoewijzing ligt of omdat er geen eenduidige toewijzing mogelijk is.	Selecteer de gebruiker door op de toetsen  /  te drukken.
BF Err	Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 3% of meer dan 65%).	Herhaal de meting op blote voeten of bevochtig eventueel uw voetzolen een beetje.
oLd	Het maximale draagvermogen van 200 kg is overschreden.	Belast de weegschaal niet met meer dan 200 kg.
Er wordt een onjuist gewicht weergegeven.	De ondergrond is niet vlak en vast (bijv. tapijt).	Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond.
Er wordt een onjuist gewicht weergegeven.	U staat niet rustig op de weegschaal.	Probeer zo min mogelijk te bewegen.
Er wordt een onjuist gewicht weergegeven.	Het nulpunt van de weegschaal is onjuist.	Wacht tot de weegschaal vanzelf weer uitgaat. Activeer de weegschaal, wacht tot "0.0 kg" wordt weergegeven en herhaal de meting.
Lo	De batterijen van de weegschaal zijn leeg.	Vervang de batterijen van de weegschaal.
BF - - -	Een BIA-meting is niet mogelijk.	Herhaal de meting op blote voeten of bevochtig eventueel uw voetzolen een beetje. Blijf na de weging op de roestvrijstalen elektroden staan tot de waarden van de lichaamsanalyse worden weergegeven.

11. Verwijdering

Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood,

Cd = batterij bevat cadmium,

Hg = batterij bevat kwik.



Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



12. Technische gegevens

Model:	BF 400	BF 410
Afmetingen:	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Gewicht:	2170 g	2660 g
Meetbereik:	5-200 kg	

Technische wijzigingen voorbehouden.

13. Garantie/service

Meer informatie over de garantie en de garantievooraarden vindt u in het meegeleverde garantieblad.