



- | | |
|---|---|
| <p>Ⓓ USB-Diagnosewaage
Gebrauchsanweisung2-17</p> | <p>Ⓘ Bilancia diagnostica USB
Istruzioni per l'uso.....66-81</p> |
| <p>ⒸⒹ USB Diagnostic scale
Instruction for Use.....18-33</p> | <p>ⒹⓂ USB Diyagnoz terazisi
Kullanma Talimatı82-97</p> |
| <p>Ⓕ Pèse-personne impédancemètre USB
Mode d'emploi34-49</p> | <p>ⓇⓊⓈ Диагностические весы с USB
Инструкция по применению..98-113</p> |
| <p>Ⓔ Báscula de diagnóstico USB
Instrucciones para el uso50-65</p> | <p>Ⓟ Waga diagnostyczna ze złączem USB
Instrukcja obsługi114-132</p> |



Inhalt

1	Zum Kennenlernen.....	3
2	Zeichenerklärung.....	3
3	Sicherheitshinweise.....	4
4	Gerätebeschreibung.....	6
5	Inbetriebnahme.....	6
6	Montage des Bedienteils.....	7
7	Informationen.....	8
8	Einstellung.....	9
9	Bedienung.....	10
10	Ergebnisse bewerten.....	11
11	Messwerte zu einem PC übertragen / EasyFit.....	14
12	Batterien wechseln.....	15
13	Gerät reinigen und pflegen.....	15
14	Entsorgen.....	15
15	Was tun bei Problemen?.....	16
16	Technische Angaben.....	17
17	Garantie und Service.....	17

Lieferumfang

- Diagnose-Waage
- Abnehmbares Bedienteil mit Display
- Wandhalterung
- Montagesatz für Wandmontage
- 3 x 1,5 V Typ AAA (Waage)
- 3 x 1,5 V Typ AAA (Bedienteil)
- USB-Kabel
- CD mit Installationssoftware (D, GB, F, E, I)
- Diese Gebrauchsanleitung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage und Luft.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise. Mit dieser Diagnose-Waage leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Beurer-Team

1 Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten.

Die Waage ist mit einem innovativen Display ausgestattet, das die Messwerte per Funkübertragung bis zu 2 m Reichweite anzeigt.

Das Gewicht wird in 100-Gramm-Schritten angezeigt. Die Waage ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

Die Waage verfügt über folgende Diagnose-Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil
- Knochenmasse sowie
- Grund- und Aktivitätsumsatz.

Für eine Langzeitbeobachtung Ihrer Werte können Sie mit beiliegendem USB-Kabel und der PC-Software die Daten auf Ihrem Computer speichern und dort grafisch abrufen. Wenn 30 Messungen eines Benutzers gespeichert sind, erscheint im Display „Data full“.

Beachten Sie: pro Tag wird nur die letzte Messung eines Benutzers gespeichert.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm, Pfund „LB“ und Stones „ST“.
- Automatische Abschaltfunktion
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien.
- Die Waage zeigt im ausgeschalteten Zustand (Standby-Modus) die Uhrzeit an.

2 Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet.



Warnung Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



Achtung Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.



Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen.

3 Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie auch anderen Anwendern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Sicherheitshinweise



- 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. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Messungenauigkeiten kommen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).



Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Wechseln Sie schwächer werdende Batterien rechtzeitig aus.
- Wechseln Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus und verwenden Sie Batterien des gleichen Typs.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, ziehen Sie Schutzhandschuhe an und reinigen Sie das Batteriefach mit einem trockenen Tuch.
- Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.

Allgemeine Hinweise



- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Zum Einstellen der Einheiten beachten Sie bitte die Information im Kapitel „Einstellung“.
- 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.
- Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.

Aufbewahrung und Pflege

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

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.
- Schützen Sie die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper). Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Tasten.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z. B. Mobiltelefone) aus.

Batterien

Warnung

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien für Kleinkinder unerreikbaar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Batterien nicht ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!

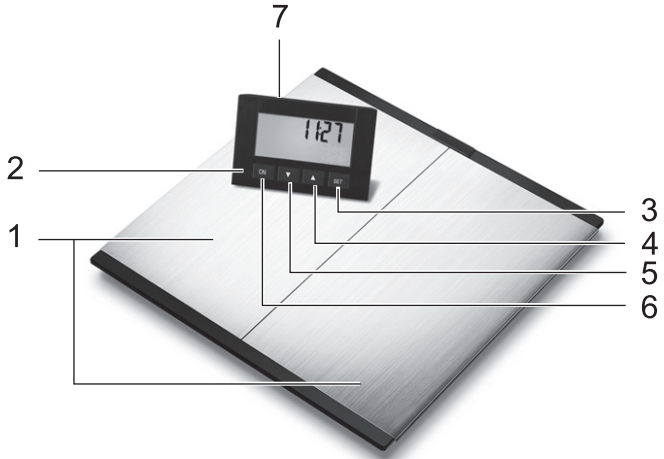
Achtung

- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen oder kurzgeschlossen werden.
- Batterien entnehmen, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.

4 Gerätebeschreibung

Übersicht

- 1 Elektroden
- 2 Bedienteil mit Display
- 3 SET-Taste
- 4 ▲ Auf-Taste
- 5 ▼ Ab-Taste
- 6 ON-Taste
- 7 Datenschnittstelle (USB)

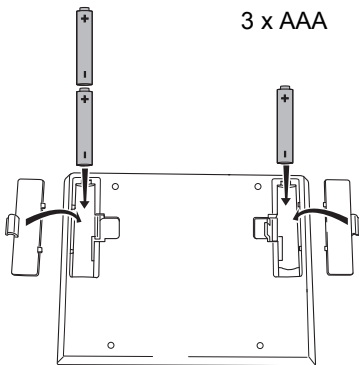


5 Inbetriebnahme

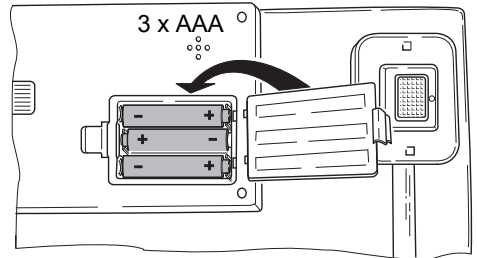
Batterien einlegen

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage und in das Bedienteil ein. Beachten Sie die Grafik im Batteriefach.

Bedienteil



Waage



Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Hinweise zum Batteriewechsel, siehe S. 15.

Einstellungen vornehmen

Hinweise zu Einstellungen siehe Seite 9.

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund. Eine feste Standfläche ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

6 Montage des Bedienteils

Bedienteil aufstellen

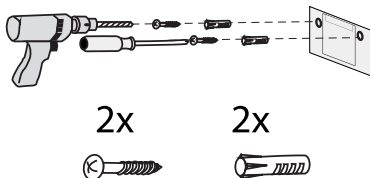
Das Bedienteil kann wahlweise in der Hand gehalten werden, auf einer ebenen Standfläche abgestellt werden oder auch auf der Waage verbleiben. Das schwarze Kunststoffteil mit Beurer-Logo ist ein magnetischer Wandhalter zur Wandmontage.

Klappen Sie den Standfuß wie dargestellt aus, um das Bedienteil auf einer ebenen Standfläche abzustellen.



Wandmontage

Mit dem Montagesatz kann das Bedienteil an einer Wand montiert werden. Verwenden Sie zur Montage den mitgelieferten Montagesatz und montieren Sie den Wandhalter wie dargestellt.



- Bohren Sie 2 Löcher in einem Abstand von 82 mm waagrecht nebeneinander in die Wand. Bohren Sie mit einem 6 mm Bohrer ca. 40 mm tiefe Löcher in die Wand. Setzen Sie die Dübel ein.

- Drehen Sie die Befestigungsschrauben in die Dübel, bis nur noch ca. 4 mm des Schraubenkopfes heraus stehen.
- Befestigen Sie den Wandhalter und setzen Sie das Bedienteil dann auf die Magnethalterung.



Alternative Wandmontage

Mit dem doppelseitigen Klebestreifen können Sie den Wandhalter ebenfalls an einer Wand befestigen. Die Wandfläche muss dazu sauber und trocken sein.

- Entfernen Sie die Schutzfolie des Klebestreifens auf der Rückseite des Wandhalters.
- Drücken Sie den Wandhalter fest gegen die Wand.

7 Informationen

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 Körperanteilen 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.

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.

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,
- Schwangeren,
- 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).

8 Einstellung

Bevor Sie Ihre Waage benutzen, geben Sie bitte Ihre Daten ein.

Uhrzeit und Maßeinheit einstellen

- Drücken Sie im Standby-Modus (Uhrzeit eingeblendet) die Taste [SET]. Im Display blinkt die Anzeige.
- Stellen Sie nacheinander das Datum, die Uhrzeit sowie die Maßeinheit (KG, LB, ST) mit den Tasten ▲ oder ▼ ein.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Drücken der Taste [SET].

Diese Einstellungen sind Grundlage für eine aussagekräftige Softwarenutzung.



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.

Drücken Sie die Taste [ON].

- Warten Sie dann bis die Anzeige „0.0“ erscheint.
- Starten Sie die Einstellung mit der Taste [SET]. Im Display blinkt der erste Speicherplatz.
- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Speicherplatz	1 bis 10
Körpergröße	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Alter	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich  , weiblich 
Aktivitätsgrad	1 bis 5

- Werte verändern: Taste ▲ oder ▼ drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste [SET] drücken.

Die Waage ist zur Messung bereit. Wird keine weitere Aktion durchgeführt, schaltet sich die Waage ab.

Aktivitätsgrade


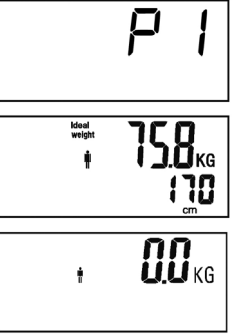
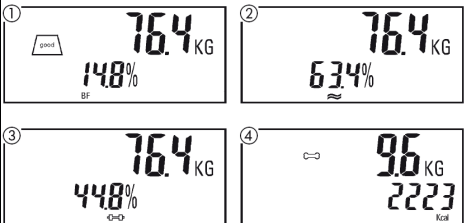
Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

Erst nachdem alle Parameter eingegeben wurden, können nun auch Körperfett und die weiteren Werte ermittelt werden.

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.



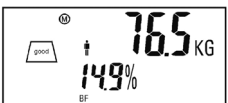
9 Bedienung

Gewicht messen, Diagnose durchführen

1	<p>Waage einschalten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste [ON]. <p>Es erscheint in der Displayanzeige 0.0 KG. Die Waage ist jetzt bereit zur Messung.</p>	
2a	<p>Wiegen, nur Gewicht (ohne Diagnose):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie sich nun auf die Waage. Ein Signalton ertönt. Die Anzeige 0.0 KG beginnt zu blinken. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Nach erfolgter Messung wird das Messergebnis angezeigt. Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab. 	
2b	<p>Wiegen mit Diagnose</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wählen Sie Ihren Benutzer durch Drücken der Taste ▲. Dazu Taste ggf. wiederholt drücken. Nach kurzer Zeit erscheint im Display das Idealgewicht für Ihre Benutzerdaten (Körpergröße und Alter). • Stellen Sie sich nun barfuß auf die Waage. Ein Signalton ertönt. Die Anzeige 0.0 KG beginnt zu blinken. <p>Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Nach erfolgter Messung wird das Messergebnis angezeigt.</p> <p>Wichtig: Beachten Sie, dass kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen darf. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.</p>	
	<p>Folgende Daten werden automatisch nacheinander angezeigt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gewicht und Körperfettanteil „BF“ mit automatischer Bewertung, Abb. 1. 2. Gewicht und Körperwasseranteil „≈“, Abb. 2. 3. Gewicht und Muskelanteil „☐“, Abb. 3. 4. Knochenmasse „☐“ und Aktivitätsumsatz „Kcal“, Abb. 4. <p>Danach wird nochmals Gewicht und Körperfettanteil angezeigt bis 0.0 erscheint. Die Waage ist für weitere Messungen bereit.</p>	

Messwertspeicher abrufen

Beim Abschalten wird der Messwert automatisch gespeichert. Für jeden Benutzer stehen 2 Speicherplätze zu Verfügung.





3	<p>Nach einer Körperfettmessung Nach einer erfolgten Messung erscheint die Anzeige 0.0 im Display.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste ▼. <p>Das Speichersymbol  mit dem zuletzt gespeicherten Messwert erscheint. Nacheinander werden die Ergebnisse Gewicht, Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil angezeigt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste ▼ erneut. <p>Der vorletzte gespeicherte Messwert erscheint.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste ▼ erneut. Das Speichersymbol erlischt und 0.0 erscheint im Display. <p>Angezeigten Messwert löschen: Taste [SET] drücken, „YES“ mit Taste [SET] bestätigen und löschen.</p>	 
4	<p>Waage ausschalten Die Waage schaltet sich nach einer gewissen Zeit immer automatisch ab. Ein Signalton ertönt. Um manuell auszuschalten, drücken Sie die Taste [ON]. Im Display erscheint die Uhrzeit.</p>	
5	<p>Speicher komplett löschen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach Einschalten die Tasten ▼, ▲ und [SET] gleichzeitig 5 Sekunden lang drücken bis „CLR“ erscheint. „YES“ mit Taste [SET] bestätigen und löschen. 	

10 Ergebnisse bewerten





Körperfettanteil

Die Körperfettwerte werden im Display dargestellt und mit top, good, average oder poor bewertet. Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

Alter				
	wenig	normal	viel	sehr 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	viel	sehr 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 Knochengerüsts zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser). 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

AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1-5) ermittelt.

Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden. Wird über einen längeren Zeitraum hinweg

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.

weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

i 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).



Hinweis zu „Idealgewicht“:

Das Idealgewicht wird errechnet aus der Körpergröße und dem BMI (Body-Mass-Index). Die Anzeige des Idealgewichtes beim Wiegen mit Diagnose erfolgt ab einem Alter von 18 Jahren.

11 Messwerte zu einem PC übertragen / EasyFit

Mit der Software EasyFit können Sie Ihre Daten optimal auswerten. Sie können Ihr Gewicht und die Analysedaten über einen langen Zeitraum beobachten und grafisch darstellen und bewerten lassen.

Darüber hinaus finden Sie viele weitere Funktionen zum Gewichtsmanagement und zur Trainingsplanung, falls Sie zusätzlich über eine Beurer Pulsuhr verfügen:

- Kalenderfunktionen
- Übertragen aller Trainingsaufzeichnungen
- Wöchentliche Trainingsplanung zum Erreichen des Wunschgewichtes
- Verschiedene Auswertungen und Grafiken zur Beobachtung des Trainingsfortschritts.

Installation der Software

Sie finden die Systemvoraussetzungen und die Installations-Anleitung sowohl auf dem Papiereinleger bei der CD als auch elektronisch in der Datei „Install_Readme“ auf der CD.

Bitte folgen Sie den Anweisungen zur Installation der Software sehr genau und in der angegebenen Reihenfolge.

Starten der Software

Die Software EasyFit können Sie entweder mit einem Doppelklick auf das EasyFit Symbol oder über das Startmenü starten. Wenn Sie die Software zum ersten Mal starten, geben Sie bitte unter **Neuanmeldung** Ihre persönlichen Daten ein und bestätigen diese mit Speichern.

Waage verbinden und Daten übertragen

1. Klicken Sie im Hauptmenü auf **Datenmanager**, dann auf die Schaltfläche Daten übertragen.

2. Die Software fordert Sie auf, das Bedienteil mit dem PC zu verbinden. Verwenden Sie dazu das mitgelieferte Datenübertragungskabel.

Die Daten werden in die Software übertragen.

PC OK zeigt das Ende der Übertragung an.

Die Messdaten bleiben nach Übertragung auf der Waage gespeichert.

Entfernen Sie den USB-Stecker wieder aus der Buchse.

Im Menü **Weight-Management** klicken Sie auf Unterordner Gewicht, hier können Sie Ihre Daten grafisch betrachten, exportieren (z.B. in Excel) sowie ausdrucken.

Im Unterordner **Kennwerte** werden die Messergebnisse grafisch bewertet.

12 Batterien wechseln

Das Bedienteil ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Im Display erscheint der Hinweis „Lo“, falls die Batterien zu schwach sind und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall möglichst bald ersetzt werden

(3 x 1,5 V Typ AAA). Bei der Waage müssen die Batterien ersetzt werden, wenn die Waage nach dem Einschalten kein Signal gibt bzw. kein Funksignal sendet (3 x 1,5 V Typ AAA).

Hinweis:

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

13 Gerät reinigen und pflegen

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. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.

Achtung

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

14 Entsorgen

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.

Hinweis:

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

15 Was tun bei Problemen?

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

Displayanzeige	Ursache	Behebung
0_Ld	Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	Nur bis 150 kg belasten.
Lo	Die Batterien sind fast leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6 und 15).
Err	Der elektrische Widerstand zwischen den 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 50%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
	Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 36% oder größer 70%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
	Der Muskel- und Knochenanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (alters- und geschlechtsabhängig).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Full Data	Es sind 30 Messungen gespeichert.	Übertragen Sie die Messwerte zum PC.
Keine Anzeige	Die Batterien im Bedienteil sind vollständig leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6).
	Die Batterien im Bedienteil sind nicht richtig eingelegt.	Überprüfen Sie die korrekte Polung, (siehe Seite 6)

Keine Messung möglich

Mögliche Fehler	Behebung
Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert. Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0 KG“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.	Waage korrekt aktivieren (auf „0.0 KG“ warten) und Messung wiederholen. Vor der Messung zuerst das Bedienteil einschalten. Ggf. 30 Sekunden warten und dann Messung wiederholen.
Funkverbindung zwischen Waage und Bedienteil ist gestört.	Setzen Sie die Batterien der Waage und des Bedienteils erneut ein, die Waage gibt einen Signalton beim Einlegen. Halten Sie einen größeren Abstand von folgenden elektromagnetischen Quellen: Hochspannungsmasten, Fernseh- oder Computerfunksysteme, Fitnessgeräte, Mobiltelefone, Wetterstationen.
Das Bedienteil ist zu weit von der Waage entfernt.	Verringern Sie den Abstand zwischen Waage und Bedienteil, maximaler Abstand ist 2 Meter.
Die Batterien in der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6).

Falsche Gewichtsmessung

Mögliche Fehler	Behebung
Waage steht auf Teppichboden.	Waage auf ebenen und festen Boden stellen.
Waage hat falschen Nullpunkt.	Waage aktivieren bis ein Signalton ertönt. Ca. 4 Sekunden warten. Messung wiederholen.

16 Technische Angaben

Abmessungen der Waage	320 x 320 x 21 mm
Batterien Waage	3 x 1,5 V Typ AAA
Batterien Bedienteil	3 x 1,5 V Typ AAA
Funkübertragung	433 MHz
Messbereich	5 kg bis 150 kg
Einteilung Gewicht, Knochenmasse	100 g
Einteilung Körperfett, Wasser, Muskelmasse	0,1 %
Einteilung BMR, AMR	1 Kcal

Technische Änderungen vorbehalten.

Die Waage entspricht der EG Richtlinie 2004/108/EC + Ergänzungen.

17 Garantie und Service

Sie erhalten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen
- für Verschleißteile (z.B. Batterien)
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.

Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 5 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Deutschland, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unserem eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Contents

1	Getting to know your instrument	19
2	Signs and symbols	19
3	Safety notes	20
4	Unit description	22
5	Initial use	22
6	Installing the control unit.....	23
7	Information	24
8	Settings	25
9	Operation	26
10	Evaluation of results	27
11	Transferring measurements to a PC / EasyFit.....	30
12	Replacing batteries.....	31
13	Cleaning and care of the unit	31
14	Disposal	31
15	What if there are problems?	32
16	Technical specifications	33

Included in delivery

- USB Diagnostic scale
- Removable control unit with display
- Wall mount
- Wall mount kit
- 3 x 1.5 V type AAA (scale)
- 3 x 1.5 V type AAA (control unit)
- USB cable
- CD with installation software (D, GB, F, E, I)
- These instructions for use

Dear Customer

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air.

Please 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. This diagnostic scale is designed to make a significant contribution to your health.

With kind regards

Your Beurer team

1 Getting to know your instrument

Function of the unit

This digital diagnostic scale is used to weigh you and to provide diagnostic data about your personal fitness.

The scale is equipped with an innovative cordless display that displays the measurements within a range of up to 2 m.

The weight is displayed in 100-gram increments. The scale is intended for individual, household use.

The scale has the following diagnostic functions that can be used by up to 10 persons:

- Body weight measurement
- Measurement of body fat percentage
- Body water percentage
- Muscle percentage
- Bone mass
- Basic and active metabolic rate

In order to monitor your values over a long period of time, you can use the enclosed USB cable and the PC software to save your data to your computer and display it there in graphs. When a user has saved 30 measurements, "Data full" appears in the display.

Please note: on any given day, only a user's last value is saved.

This scale also has the following functions:

- Switch between kilograms, pounds ("LB") and stone ("ST").
- Automatic shutoff function
- Battery change indicator for weak batteries
- When switched off (standby mode), the scale displays the time.

2 Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.



Warning Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health.



Important Safety note indicating possible damage to the unit/accessory.



Note Note on important information.

3 Safety notes

Please 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.

Safety notes



- The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers) Otherwise their function could be impaired.
- Do not use during pregnancy. Measurements may be inaccurate due to amniotic fluid.
- Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).



Notes on handling batteries

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a child swallow a battery, seek medical assistance immediately.
- Replace weak batteries before they discharge completely.
- Always replace all batteries at the same time and use batteries of the same type.
- Batteries must not be recharged, taken apart, thrown into an open fire or short circuited.
- Leaking batteries may damage the device. If you do not intend to use the device for longer periods, remove the batteries from the battery compartment.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Batteries can contain toxins that are harmful to health and the environment. Always dispose of batteries in accordance with applicable legal regulations. Do not dispose of batteries with the normal household waste.

General notes



- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- On delivery, the scale is set to "cm" and "kg". At the back of the scales is a switch to change between "inches", "pounds" and "stones".
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- Repairs may only be carried out by Beurer customer service or authorised dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.

Storage and maintenance

The precision of the measured values and service life of the unit depend on careful use:

Important

- The unit should be cleaned occasionally. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.
- Ensure that no liquid gets on the scale. Never dip the scale into water. Never wash it under running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not being used.
- Protect the scale from impacts, moisture, dust, chemicals, large changes in temperature and sources of heat that are too close (oven, radiator). Do not press the buttons using excessive force or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile phones).

Batteries

Warning

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries out of the reach of small children. If a battery is swallowed, get immediate medical help.
- Do not throw batteries into fire. Explosion hazard!

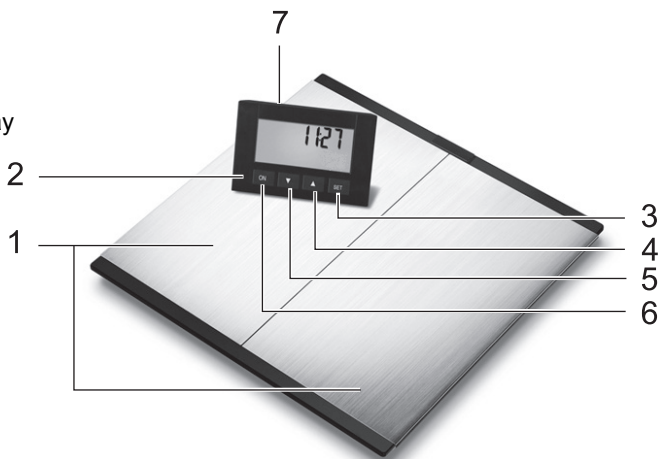
Important

- Batteries must not be recharged or reactivated by other means, taken apart or short-circuited.
- Remove batteries if the unit will not be used for an extended period of time. This prevents damage that may occur from leaks.

4 Unit description

Overview

- 1 Electrodes
- 2 Control unit with display
- 3 SET button
- 4 ▲ Up button
- 5 ▼ Down button
- 6 ON button
- 7 Data interface (USB)

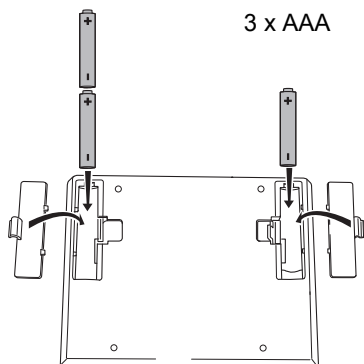


5 Initial use

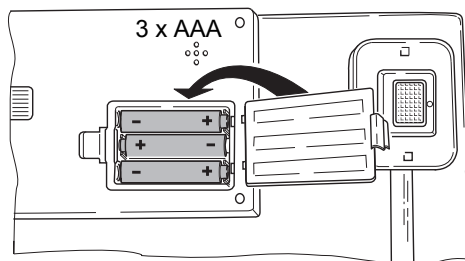
Inserting batteries

Remove the batteries from the protective packaging and insert them into the scale and control unit according to the polarity indicated. See the diagram inside the battery compartment.

Control unit



Scale



If the scale fails to operate, remove the batteries completely and reinsert them.

For instructions on changing the batteries, see p. 31.

Entering settings

For information on settings, see page 25.

Setting up the scale

Set up the scale on a level and solid surface. A solid surface is a prerequisite for a correct measurement.

6 Installing the control unit

Setting up the control unit

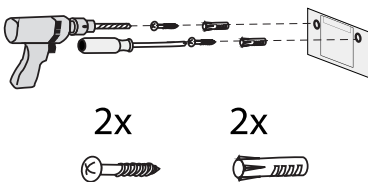
You can either hold the control unit in your hand, set it on a level surface or keep it on the scale. The black plastic part with the Beurer logo is a magnetic wall holder for wall mounting.

Fold out the pedestal as shown in order to rest the control unit on a level surface.



Wall mounting

Using the mounting kit, you can mount the control unit on a wall. Use the mounting kit provided and install the wall holder as shown.



- Drill 2 holes in the wall next to each other horizontally, spaced 82 mm apart. Using a 6 mm drill, drill holes in the wall with a depth of approx. 40 mm. Insert the wall plugs.
- Turn the fastening screws into the wall plugs, until only about 4 mm of the screw heads protrude.
- Fasten the wall holder, then set the control unit on the magnetic holder.



Alternative wall mounting method

You can also fasten the wall holder to a wall using the double-sided adhesive tape. For this purpose, the wall surface must be clean and dry.

- Remove the protective film from the adhesive tape on the rear side of the wall holder.
- Press the wall holder firmly against the wall.

7 Information

The measuring principle

This scale operates according to the B.I.A. principle (bioelectric impedance analysis). This enables the measurement of physical relationships within seconds by means of an undetectable, completely harmless electric current. The body fat percentage and other physical relationships in the body can be determined by measuring the electrical resistance (impedance) and calculating constants and individual parameters such as age, height, gender and degree of activity.

Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore lower resistance. Bones and fatty tissue, on the other hand, have low conductivity as fat cells and bones conduct hardly any current as a result of their very high resistance.

Please be aware that values obtained from the diagnostic scale represent only an approximation of actual analytical medical data. Only a specialist physician can accurately determine body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical procedures (e.g. computed tomography).

General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist. Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.

- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

Limitations

When measuring body fat and other values, deviating and implausible results may occur in:

- children under approx. 10 years,
- competitive athletes and body builders,
- pregnant women,
- persons with fever, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,
- persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system),
- persons taking vascular dilating or vascular constricting medication,
- persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

8 Settings

Enter your personal information before using the scale.

Setting the time and unit of measure

- From standby mode (time displayed), press the [SET] button. The display flashes.
- Set the date, time and measuring unit (KG, LB, ST) one after the other by pressing the ▲ or ▼ buttons.
- Confirm each entry by pressing the [SET] button.

These settings allow you to use the software to meaningful effect.

Setting user data

You must enter personal user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data.

The scale has 10 user memory locations which allows, for example, you and your family members to save personal settings and retrieve them later.



Degrees of activity

Selection of the degree of activity must refer to the medium and long term.

Degree of activity	Physical activity
1	None.
2	Low: A small amount of light physical effort (e.g. short walks, light garden work, gymnastic exercises).
3	Medium: Physical effort for 30 minutes at least 2 to 4 times a week.
4	High: Physical effort for 30 minutes at least 4 to 6 times a week.
5	Very high: Intensive physical effort, intensive training or hard physical work for at least one hour daily.

Press the [ON] button.

- Wait until the display shows "0.0".
- Press the [SET] button to start changing the settings. The first memory position flashes on the display.
- Now you can enter the following settings:

User data	Parameters
Memory position	1 to 10
Body height	100 to 220 cm (3' 03" to 7' 03")
Age	10 to 100 years
Sex	male  , female 
Degree of activity	1 to 5

- Modifying values: Press ▲ or ▼ or press and hold for more rapid progress.
- Confirming entries: Press the [SET] button.



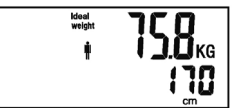

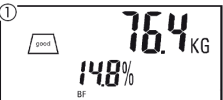
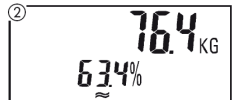


The scale is now ready for measurement.

The scale switches off automatically if no other actions are performed.

All parameters must be entered before the body fat and other values can be entered.




9 Operation

Weighing, carrying out diagnostics

1	Switching on the scale <ul style="list-style-type: none"> Press the [ON] button. <p>The display reads 0.0 KG. The scale is now ready for measurement.</p>	
2a	Weighing, weight only (without diagnostics): <ul style="list-style-type: none"> Now step onto the scale. A signal sounds. The display 0.0 KG starts flashing. <p>Stand still with your weight distributed evenly on both legs. The result is displayed once your weight has been successfully measured.</p> <p>When you step off the scale, the scale will switch off after a few seconds.</p>	
2b	Weighing with diagnostics: <ul style="list-style-type: none"> Select your user by pressing the ▲ button. To do so, press the button repeatedly if necessary. <p>After a short time, the display shows the ideal weight for your user data (age and height).</p> <ul style="list-style-type: none"> Now step barefoot onto the scale. A signal sounds. The display 0.0 KG starts flashing. <p>Stand still with your weight distributed evenly on both legs.</p> <p>The result is displayed once your weight has been successfully measured.</p>	  
<p>Important: Note that there may be no contact between your two feet, legs, calves or thighs. Otherwise the measurement will not be performed correctly.</p>		
<p>The following data are displayed automatically in sequence:</p> <ol style="list-style-type: none"> Weight and body fat percentage ("BF") with automatic evaluation, Figure 1. Weight and body water percentage "≈", Fig. 2. Weight and muscle percentage "⊕", Figure 3. Bone mass "☾" and active metabolic rate "kcal", Figure 4. <p>Afterwards, weight and body fat percentage are displayed again until 0.0 appears. The scale is ready for additional measurements.</p>	<p>①</p> 	<p>②</p> 
	<p>③</p> 	<p>④</p> 

Retrieving measurements from memory

When the unit is switched off, the measurement is saved automatically. Two memory positions are available for each user.





<p>3</p>	<p>After a body fat measurement After the measurement is complete, the display reads 0.0.</p> <ul style="list-style-type: none"> Press the ▼ button. <p>The memory symbol  appears with the most recently stored measurement. The results for weight, body fat, body water, and muscle percentage are displayed.</p> <ul style="list-style-type: none"> Press the ▼ button again. <p>The second most recently saved measurement appears.</p> <ul style="list-style-type: none"> Press the ▼ button again. The memory symbol goes out and 0.0 appears in the display. <p>To delete the measured value shown, press the [SET] button, and confirm and delete "YES" by pressing the [SET] button again.</p>	 
<p>4</p>	<p>Switching off the scale The scale always switches off automatically after a certain time. A signal sounds. To switch it off manually, press the [ON] button. The time appears in the display.</p>	
<p>5</p>	<p>Clearing the memory</p> <ul style="list-style-type: none"> After switching on, press and hold the ▼, ▲ and [SET] buttons simultaneously for 5 seconds until "CLr" appears. Confirm and delete "YES" by pressing the [SET] button. 	

10 Evaluation of results





Body fat percentage

The body fat values are shown in the display and evaluated with "top", "good", "average" or "poor". The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

Man

Age				
	low	normal	high	very 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

Woman

Age				
	low	normal	high	very 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

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man

Age	poor	good	very good
10-100	<50	50-65	>65

Woman

Age	poor	good	very good
10-100	<45	45-60	>60

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.

This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Man

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

Woman

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 the natural development, degeneration and ageing processes. Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30 and 40 years of age. Bone mass reduces slightly with increasing age. You can reduce this degeneration somewhat with healthy nutrition (particularly calcium and vitamin D) and regular exercise. With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure. Note that this scale will not show you the calcium content of your bones, but will measure the weight of all bone constituents (organic substances, inorganic substances and water). Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender). No recognised guidelines or recommendations relating to bone mass measurement.



Attention:

Please do not confuse bone mass with bone density.

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

BMR:

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy that the body requires at complete rest in order to maintain its basic functions (e.g. if you were to lie in bed for 24 hours). This value essentially depends on weight, height and age. The diagnostic scale displays this in kcal/day and calculates it us-

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy required daily by the body in its active state. The energy consumption of a human being rises with increasing physical activity and is measured on the diagnostic scale in relation to the degree of activity entered (1-5).

To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less en-

ing the scientifically recognised Harris Benedict formula. This is the amount of energy that your body requires as an absolute minimum which must be supplied to the body in the form of food. If you consume less energy than this in the long term, it can have a detrimental effect on your health.

ergy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will decrease. If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

Results in relation to time

i Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually the result of a loss of fluid.

The interpretation of the results will depend on changes in your overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Sudden changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).

A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.

- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).



Note regarding "ideal weight":

The ideal weight is calculated from the body height and the BMI (Body Mass Index). The ideal weight is displayed when weighing with diagnostics beginning at 18 years of age.

11 Transferring measurements to a PC / EasyFit

The EasyFit software gives you optimum evaluation of your data. You can monitor your weight and analysis data over a long period, display it in the form of graphs and have it evaluated.

If you combine it with a Beurer heart rate monitor, you will find that there are many other functions for weight management and planning your training sessions:

- Calendar functions
- Transfer all data recorded during training sessions
- Weekly training plan to help you reach your desired weight
- Different analyses and graphs for monitoring your training progress.

Installing the software

You will find the system requirements and installation instructions both on the CD inlay and electronically in the "Install_Readme" file on the CD.

Please follow the software installation instructions very closely and in the sequence described.

Starting the software

You can start the EasyFit software by either double-clicking on the EasyFit icon or via the Start menu. When starting the software for the first time, please enter your personal details under **New registration**, and confirm them by clicking "Save".

Connecting the scale and transferring the data

1. In the main menu, click on **Data manager**, then "Transfer data".

2. The software will prompt you to connect the control unit to the PC. To do this, use the data transfer cable supplied.

The data is transferred to the software.

PC OK appears to let you know that the data transfer is complete.

The measurement data is still saved on the scale even after it has been transferred.

Remove the USB plug from the port.

In the **Weight management** menu, click on the "Weight" subfolder, from where you can view your data in graph format, export it (e.g. into Excel) and print it out.

The measurement results are analysed in graph format in the "**Parameters**" subfolder.

12 Replacing batteries

The control unit is fitted with a "change battery" indicator. If the scale is operating with batteries that are too weak, "Lo" appears on the display and the scale will switch off automatically. In this case, the batteries need to be replaced as soon as possible.

(3 x 1.5 V type AAA). The batteries in the scale must be replaced when the scale emits no signal or sends no radio signal after it is switched on (3 x 1.5 V type AAA).

Note:

- When changing batteries, always use batteries of the same type, brand and capacity.
- Always replace all batteries simultaneously.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries that are free of heavy metals.

13 Cleaning and care of the unit

The unit should be cleaned occasionally.

Clean using a damp cloth, to which you can apply a little detergent if necessary. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.

Important

- Do not use aggressive solvents or cleaning agents!
- Never immerse the unit in water!
- Do not wash the unit in a dishwasher!

14 Disposal

Standard and rechargeable batteries should not be disposed of separately from the household waste. As a consumer, you are legally obliged to return used batteries for proper disposal. You can hand in your used batteries at public collection points in your district or sales outlets where batteries of this type are sold.

For environmental reasons, do not dispose of the scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point.

Observe the local regulations for material disposal.

Dispose of the unit in accordance with EC Directive **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Note:

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,
Cd = Battery contains cadmium,
Hg = Battery contains mercury.



If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

15 What if there are problems?

If the scale detects an error when measuring, the following is displayed.

Display	Cause	Remedy
0_Ld	The maximum load capacity of 150 kg was exceeded.	Do not load the unit with over 150 kg.
Lo	The batteries are almost empty.	Replace the batteries (see page 22 and 31).
Err	The electrical resistance between the electrodes and the sole of your foot is too high (e.g. if you have tough calluses).	Repeat the measurement barefoot. If necessary, moisten the soles of your feet slightly. If necessary, remove the calluses from the soles of your feet.
	The fat percentage is outside the measurable range (less than 5% or greater than 50%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
	The water percentage is outside the measurable range (less than 36% or greater than 70%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
	The muscle and bone percentages are outside the measurable range (age and gender related).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
Full Data	30 measurements have been saved.	Transfer the measurements to your PC.
No display	The batteries in the control unit are completely empty.	Replace the batteries (see page 22).
	The batteries in the control unit are not inserted correctly.	Check to ensure that the polarity is correct (see page 22)

No measurement possible

Possible errors	Remedy
The scale was not activated before you stood on it. If you step on the scale before "0.0 KG" is displayed, the scale will not work correctly.	Activate the scale correctly (wait for "0.0 KG") and repeat the measurement. Switch on the control unit first before the measurement. If necessary, wait 30 seconds, then repeat the measurement.
Cordless connection between scale and control unit is interrupted.	Briefly remove, then reinsert the batteries of the scale and the control unit; the scale sends an audible signal when you insert the batteries. Maintain a larger distance from the following electromagnetic sources: high-voltage pylons, television or wireless computer systems, fitness equipment, mobile phones, weather stations.
The control unit is too far away from the scale.	Reduce the distance between the scale and control unit; maximum distance is 2 metres.
The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries (see page 22).

Incorrect weight measurement

Possible errors	Remedy
Scale is on carpeting.	Place the scale on a level and solid surface.
The scale is not zeroed correctly.	Activate the scale and wait until a signal sounds. Then wait for approx. 4 seconds and repeat the measurement.

16 Technical specifications

Dimensions of the scale	320 x 320 x 21 mm
Scale batteries	3 x 1.5 V type AAA
Control unit batteries	3 x 1.5 V type AAA
Cordless transmission	433 MHz
Measuring range	5 kg to 150 kg
Weight, bone mass unit	100 g
Body fat, water, muscle mass unit	0.1 %
BMR, AMR unit	1 Kcal

Subject to technical modifications.

The scale conforms to EC Directive 2004/108/EC + supplements.

Sommaire

1	Familiarisation avec l'appareil	35
2	Symboles utilisés.....	35
3	Consignes de sécurité.....	36
4	Description de l'appareil.....	38
5	Mise en service.....	38
6	Montage de l'unité de commande.....	39
7	Informations.....	40
8	Réglage.....	41
9	Utilisation.....	42
10	Evaluation des résultats.....	43
11	Transmission des valeurs de mesure vers un PC / EasyFit...	46
12	Remplacement des piles.....	47
13	Nettoyage et entretien de l'appareil.....	47
14	Elimination.....	47
15	Que faire en cas de problèmes ?.....	48
16	Caractéristiques techniques	49

Eléments fournis

- Pèse-personne impédancemètre
- Unité de commande démontable avec afficheur
- Support mural
- Kit de montage pour montage mural
- 3 x 1,5 V type AAA (pèse-personne)
- 3 x 1,5 V type AAA (unité de commande)
- Câble USB
- CD avec logiciel d'installation (D, GB, F, E, I)
- Mode d'emploi

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité approfondis auxquels ils sont soumis, dans les domaines suivants : chaleur, contrôle de poids, diagnostic de pression artérielle, mesure de température du corps et du pouls, thérapies douces, massage et purification d'air.

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent. Ce pèse-personne impédancemètre se révélera être un allié de poids pour votre santé.

Sincères salutations,

Votre équipe Beurer

1 Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert pour le pesage et pour le diagnostic de vos données physiques personnelles. Le pèse-personne est équipé d'un afficheur innovant qui affiche les valeurs mesurées via radiotransmission jusqu'à une portée de 2 m.

Le poids est affiché par pas de 100 grammes. Le pèse-personne est conçu pour une utilisation propre dans le domaine privé.

Le pèse-personne dispose des fonctions de diagnostic suivantes, pouvant être utilisées par jusqu'à 10 personnes :

- mesure du poids du corps,
- détermination du taux de graisse corporelle,
- taux de masse hydrique,
- taux de masse musculaire,
- masse osseuse, ainsi que
- métabolisme de base et taux métabolique actif.

A des fins d'observation à long terme de vos valeurs, vous pouvez mémoriser les données sur votre PC à l'aide du câble USB fourni

et du logiciel PC, et les consulter sur le PC sous forme graphique. Le message "Data full" apparaît sur l'afficheur lorsque 30 mesures d'un utilisateur sont mémorisées.

Veillez tenir compte du point suivant : seule la dernière mesure d'un utilisateur est mémorisée par jour.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctions complémentaires suivantes :

- Commutation entre kilogramme, livre "LB" et stone "ST".
- Fonction de désactivation automatique
- Affichage de remplacement de piles lorsque les piles faiblissent.
- A l'état désactivé (mode veille), le pèse-personne indique l'heure.

2 Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans la notice d'utilisation :



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

Ce symbole indique des informations importantes.

3 Consignes de sécurité

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la également à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Consignes de sécurité



- Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes. Les mesures risquent d'être imprécises en raison du liquide amniotique.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne : il risquerait de basculer et de vous faire tomber !
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'étouffement).



Remarques relatives aux piles

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Les piles et le pèse-personne doivent être tenus hors de portée des enfants. Si l'un d'eux avale une pile, consultez immédiatement un médecin !
- Remplacez à temps les piles usagées.
- Changez systématiquement les piles à temps et utilisez des piles de même type.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni réactivées par d'autres méthodes, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- Des piles qui fuient peuvent endommager l'appareil. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment à piles.
- Si l'une des piles a fui, enfillez des gants protecteurs et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Les piles peuvent contenir des produits toxiques qui sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Éliminez les piles conformément aux dispositions légales en vigueur. Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères.

Remarques générales



- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- Des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, ce pèse-personne n'étant pas étalonné en vue d'un usage médical professionnel.
- Les unités réglées par défaut à la livraison du pèse-personne sont en "cm" et "kg". Référez-vous aux informations du chapitre "Réglage" pour régler les unités.
- Placez le pèse-personne sur un sol plan et stable ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente Beurer ou des revendeurs agréés. Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service après-vente.

Stockage et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépend du maniement avec soin :

Attention

- Nettoyez de temps en temps l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne parvienne sur le pèse-personne. Ne plongez en aucun cas le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez en aucun cas le pèse-personne à l'eau courante.
- Ne posez pas d'objets sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Protégez le pèse-personne contre les chocs, l'humidité, les poussières, les produits chimiques, les fortes fluctuations de températures et la proximité de sources de chaleur (fours, radiateurs). N'appuyez pas sur les touches en forçant ou avec des objets pointus.
- N'exposez pas le pèse-personne à des températures trop élevées ou à de forts champs électromagnétiques (p. ex. téléphones mobiles).

Piles

Avertissement

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles hors de portée des enfants en bas âge. Si une pile a été avalée, consultez immédiatement une aide médicale.
- Ne pas jeter les piles au feu. Danger d'explosion !

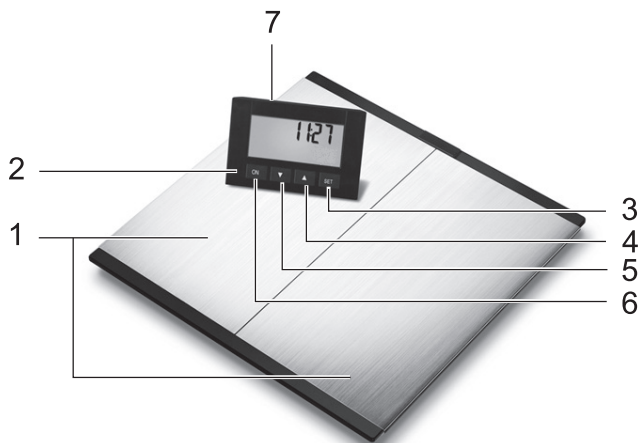
Attention

- Les piles ne doivent pas être chargées ni réactivées avec d'autres moyens, ni désassemblées ou court-circuitées.
- Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une période prolongée. Vous éviterez ainsi des endommagements pouvant résulter de l'écoulement des piles.

4 Description de l'appareil

Aperçu

- 1 Electrodes
- 2 Unité de commande avec afficheur
- 3 Touche SET
- 4 Touche vers le haut ▲
- 5 Touche vers le bas ▼
- 6 Touche ON
- 7 Interface de données (USB)

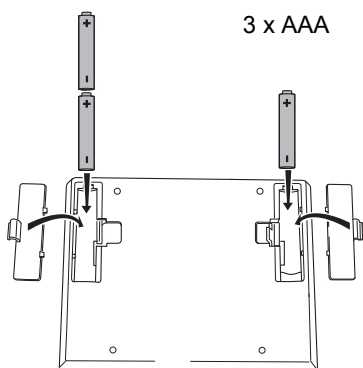


5 Mise en service

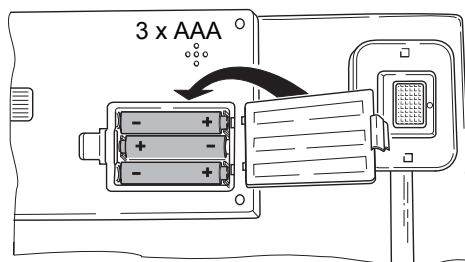
Insertion des piles

Retirez les piles de l'emballage de protection et insérez-les selon la polarité correcte dans le pèse-personne et dans l'unité de commande. Conformez-vous pour cela au dessin dans le compartiment à piles.

Unité de commande



Pèse-personne



Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez entièrement les piles et remettez-les en place.

Remarques pour le changement de piles, voir page 47.

Effectuer des réglages

Remarques concernant les réglages, voir page 41.

Installation du pèse-personne

Posez le pèse-personne sur un support stable et plan. Une surface d'assise solide constitue la condition préalable pour une mesure correcte.

6 Montage de l'unité de commande

Installation de l'unité de commande

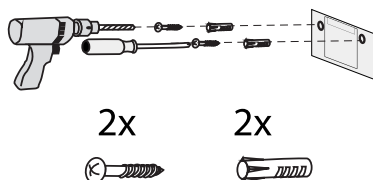
L'unité de commande peut être, au choix, soit tenue dans la main, déposée sur une surface d'appui plane ou encore rester sur le pèse-personne. La pièce noire en matière plastique avec le logo Beurer est un support mural magnétique pour un montage mural.

Dépliez le pied support comme illustré, afin de déposer l'unité de commande sur une surface d'appui plane.



Montage mural

L'unité de commande peut être montée sur un mur au moyen du kit de montage. Utilisez le kit de montage fourni et montez le support mural comme illustré.



- Percez 2 trous horizontalement côte à côte dans le mur, avec un écartement de 82 mm. Percez les trous avec un foret de 6 mm sur une profondeur d'env. 40 mm dans le mur. Insérez les chevilles.

- Vissez les vis de fixation dans les chevilles, jusqu'à ce que les têtes des vis dépassent encore d'env. 4 mm.
- Fixez le support mural et montez ensuite l'unité de commande sur le support magnétique.



Montage mural alternatif

Vous pouvez également fixer le support mural sur un mur au moyen du ruban adhésif double face. A cet égard, la surface du mur doit être propre et sèche.

- Retirez le film de protection du ruban adhésif sur la face arrière du support mural.
- Pressez fortement le support mural contre le mur.

7 Informations

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). A 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) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, 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.

Les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important : 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 des mesures effectuées avec les pieds complètement

secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, leur conductibilité étant trop faible.

- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

Restrictions

Dans certains cas, la détermination de la graisse corporelle et d'autres données peut présenter des écarts et des résultats non plausibles :

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- 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).

8 Réglage

Entrez vos données personnelles avant d'utiliser le pèse-personne.

Réglage de l'heure et de l'unité de mesure

- Appuyez en mode veille (heure affichée) la touche [SET]. L'affichage clignote.
- Réglez dans l'ordre suivant la date, l'heure et l'unité de mesure (KG, LB, ST) à l'aide des touches ▲ ou ▼.
- Confirmez respectivement votre entrée en pressant la touche [SET].

Ces réglages constituent la base pour une utilisation pertinente du logiciel.

Réglage des données de l'utilisateur

Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles.



Le pèse-personne dispose de 10 emplacements mémoire d'utilisateurs sur lesquels vous pouvez vous-même et par exemple les membres de votre famille mémoriser les réglages personnels et les rappeler ultérieurement.

Niveaux d'activité

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

Appuyez sur la touche [ON].

- Attendez que la mention "0.0" s'affiche.
- Procédez au réglage avec la touche [SET]. Le premier emplacement de mémoire clignote sur l'écran.
- Vous pouvez alors procéder aux réglages suivants :

Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
Emplacement de mémoire	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Age	10 à 100 ans
Sexe	homme  , femme 
Niveau d'activité	1 à 5

- Pour modifier des valeurs : appuyez sur la touche ▲ ou ▼, ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
- Pour saisir des données : appuyez sur la touche [SET].


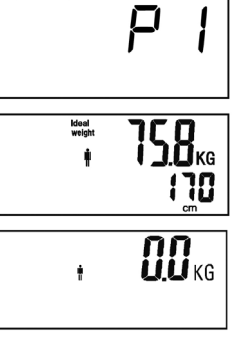
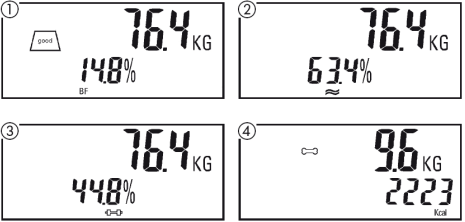
Le pèse-personne est prêt pour la pesée. Si aucune autre action n'a lieu, il s'éteint automatiquement.

La graisse corporelle et les autres valeurs peuvent seulement être déterminées après l'entrée de tous les paramètres.

Niveau d'activité	Activité physique
1	Aucune.
2	Réduite : peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique par ex.).
3	Moyenne : efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes.
4	Intense : efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.
5	Très intense : efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, au moins pendant 1 heure.


9 Utilisation

Mesure du poids, exécution du diagnostic

1	<p>Mise en marche du pèse-personne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressez la touche [ON]. <p>"0.0 KG" apparaît sur l'afficheur. Le pèse-personne est à présent prêt pour la pesée.</p>	
2a	<p>Pesage, uniquement poids (sans diagnostic) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montez sur le pèse-personne. Un signal sonore retentit. L'affichage "0.0 KG" commence à clignoter. Restez tranquille en veillant à bien répartir votre poids sur les deux jambes. Le résultat de mesure est affiché à la suite de la mesure. <p>Lorsque vous descendez du pèse-personne, celui-ci s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.</p>	
2b	<p>Pesage avec diagnostic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sélectionnez votre utilisateur en pressant la touche ▲. A cet égard, presser le cas échéant de façon répétée sur la touche. <p>Après un court instant, le poids idéal pour vos données utilisateur (taille et âge) apparaît sur l'afficheur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montez à présent pieds nus sur le pèse-personne. Un signal sonore retentit. L'affichage "0.0 KG" commence à clignoter. <p>Restez tranquille en veillant à bien répartir votre poids sur les deux jambes. Le résultat de mesure est affiché à la suite de la mesure.</p>	
<p>Important : Veuillez noter qu'il ne doit pas y avoir de contact entre les deux pieds, les jambes, les mollets et les cuisses. La mesure ne peut pas être correctement effectuée si tel est le cas.</p>		
<p>Les données suivantes sont affichées successivement de façon automatique :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poids et taux de graisse corporelle "BF" avec évaluation automatique, fig. 1. 2. Poids et taux de masse hydrique "≈", fig. 2. 3. Poids et taux de masse musculaire "☞", fig. 3. 4. Masse osseuse "☞" et taux métabolique actif "Kcal", fig. 4. <p>Le poids et le taux de graisse corporelle sont ensuite une nouvelle fois affichés, jusqu'à l'apparition de "0.0". Le pèse-personne est ensuite prêt pour d'autres mesures.</p>		

Appel de la mémoire des valeurs de mesure

La valeur de mesure est mémorisée automatiquement lors de la mise hors tension. 2 emplacements mémoire sont disponibles pour chaque utilisateur.

<p>3 Après une mesure de la graisse corporelle L'affichage "0.0" apparaît sur l'afficheur après avoir effectué une mesure.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressez la touche ▼. <p>Le symbole de mémoire (M) et la dernière valeur de mesure mémorisée apparaissent. Les résultats poids, graisse corporelle, masse hydrique et taux de masse musculaire sont affichés successivement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressez à nouveau la touche ▼. <p>L'avant-dernière valeur de mesure mémorisée apparaît.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressez à nouveau la touche ▼. Le symbole de mémoire disparaît et "0.0" apparaît sur l'afficheur. <p>Suppression de la valeur de mesure affichée : Pressez la touche [SET], confirmez "YES" et effacez au moyen de la touche [SET].</p>	
<p>4 Mise hors tension du pèse-personne Le pèse-personne est toujours mis automatiquement hors tension après un certain temps. Un signal sonore retentit. Pour le mettre manuellement hors tension, pressez la touche [ON]. L'heure apparaît sur l'afficheur.</p>	
<p>5 Effacement complet de la mémoire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après la mise en marche, pressez simultanément les touches ▼, ▲ et [SET] pendant 5 secondes, jusqu'à l'apparition de "CLR". Confirmez "YES" et effacez au moyen de la touche [SET]. 	

10 Evaluation des résultats

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de taux de graisse corporelle sont affichées sur l'afficheur et évaluées avec "top", "good", "average" ou "poor". Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

Homme

Age	top	good	average	poor
	Faible	Normal	Elevé	Obésité
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

Age	top	good	average	poor
	Faible	Normal	Elevé	Obésité
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, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<50	50-65	>65

Femme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<45	45-60	>60

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

Taux de masse musculaire

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

Homme

Age	Faible	Normal	Elevé
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

Age	Faible	Normal	Elevé
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

Tout comme le reste du corps, notre squelette est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, elle diminue alors progressivement. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux. Ce pèse-personne n'indique pas la teneur en calcium du squelette mais détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau). La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ni recommandation n'existent en la matière.



Attention :

ne confondez pas la masse osseuse et la densité osseuse.

Seul un examen médical (tomographie, échographie, par ex.) permet de déterminer la densité osseuse. Par conséquent, ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

BMR :

Le métabolisme de base (BMR = Basal Metabolic Rate) est la quantité d'énergie dont le corps a besoin pour le maintien de ses fonctions de base lorsqu'il est complètement au repos (p. ex. lorsqu'on est au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend pour l'essentiel du poids, de la taille et de l'âge. Sur le pèse-personne impédancemètre, cette valeur est indiquée en unité kcal/jour et est calculée sur

AMR

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement. Les besoins énergétiques d'une personne augmentent en fonction de son activité physique ; sur le pèse-personne impédancemètre, celle-ci est déterminée à l'aide du niveau d'activité entré (1 à 5).

Pour maintenir le poids actuel, il faut que l'énergie dépensée soit restituée au corps sous forme d'aliments et de boissons. Si,

la base de l'équation Harris et Benedict, reconnue au plan scientifique. Votre corps a absolument besoin de cette quantité d'énergie, qui doit lui être restituée sous la forme d'aliments. Si vous consommez moins d'énergie pendant une durée prolongée, cela peut avoir des conséquences préjudiciables sur votre santé.

pendant une assez longue période, le corps dépense plus d'énergie qu'il ne lui en est restitué, il contrebalance cette différence en puisant dans les réserves de graisse accumulées et le poids diminue. Au contraire, si l'énergie fournie au corps est supérieure au taux métabolique actif (AMR) déterminé pendant une assez longue période, il ne peut consommer ce surplus d'énergie qu'il emmagasine sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps

i Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. 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 peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- 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 remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime.. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).



Remarque concernant le "poids idéal" :

Le poids idéal est calculé à partir de la taille et de l'indice de poids-santé BMI (Body-Mass-Index). L'affichage du poids idéal lors du pesage avec diagnostic s'effectue à partir d'un âge de 18 ans.

11 Transmission des valeurs de mesure vers un PC / EasyFit

Le logiciel EasyFit vous permet d'exploiter vos données de façon optimale. Vous pouvez observer votre poids et les données d'analyse sur une période prolongée, les représenter sous forme de graphique et les faire exploiter.

Vous trouverez en outre de nombreuses autres fonctions relatives à la gestion du poids et à une planification d'entraînement, si vous disposez additionnellement d'une montre cardio Beurer :

- Fonctions calendrier
- Transfert de tous les enregistrements d'entraînement
- Planification d'entraînement hebdomadaire pour atteindre le poids souhaité
- Différentes analyses et graphiques pour observer la progression de l'entraînement.

Installation du logiciel

Vous trouverez la configuration système requise et la notice d'installation aussi bien sur l'encart en papier joint au CD que sous forme électronique dans le fichier "Install_Readme" figurant sur le CD.

Veillez suivre avec précision et dans l'ordre indiqué les instructions relatives à l'installation du logiciel.

Démarrage du logiciel

Vous pouvez démarrer le logiciel EasyFit soit en double-cliquant sur l'icône EasyFit, soit par l'intermédiaire du menu Démarrer. Lorsque vous démarrez le logiciel pour la première fois, veuillez entrer vos données

personnelles sous **Nouvelle connexion** et confirmez-les au moyen de "Enregistrer".

Connexion du pèse-personne et transmission des données

1. Cliquez dans le menu principal sur **Gestionnaire des données**, puis sur le bouton "Transmission des données".

2. Le logiciel vous invite à connecter l'unité de commande au PC. Utilisez à cet égard le câble de transmission de données fourni.

Les données sont transférées vers le logiciel.

PC OK indique la fin de la transmission.

Les données de mesure restent mémorisées sur le pèse-personne après la transmission.

Débranchez à nouveau le connecteur USB de la prise femelle.

Cliquez dans le menu **Gestion pondérale** sur le sous-dossier "Poids" ; ici, vous pouvez observer graphiquement vos données, les exporter (p. ex. dans Excel) et les imprimer.

Les résultats de mesure sont valorisés graphiquement dans le sous-dossier **Indices**.

12 Remplacement des piles

L'unité de commande est pourvue d'un affichage de changement de pile. L'afficheur indique "Lo" lorsque les piles sont trop faibles, et le pèse-personne est désactivé automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées le plus tôt possible

(3 x 1,5 V type AAA). Les piles du pèse-personne doivent être remplacées lorsque le pèse-personne ne délivre plus de signal après la mise en marche ou lorsqu'il n'émet plus de signal radio (3 x 1,5 V type AAA).

Remarque :

- Utilisez pour chaque changement de piles, des piles de même type, de même marque et de même capacité.
- Remplacez systématiquement toutes les piles en même temps.
- N'utilisez pas d'accumulateurs rechargeables.
- Utilisez des piles sans métal lourd.

13 Nettoyage et entretien de l'appareil

Nettoyez de temps en temps l'appareil.

Utilisez pour le nettoyage un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer au besoin un peu de produit vaisselle. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.

Attention

- N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs !
- N'immergez en aucun cas l'appareil !
- Ne nettoyez pas l'appareil dans le lave-vaisselle !

14 Elimination

Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur / consommatrice, la législation vous impose de restituer les piles usagées. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les points de collecte locaux réservés à cet usage ou dans tout magasin vendant des piles de ce type.

Afin de respecter l'environnement, ne jetez pas le pèse-personne ni les piles dans les ordures ménagères, une fois ceux-ci devenus inutilisables. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Respectez les réglementations locales en matière d'élimination de matériaux.

Remarque :

Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.



Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne **2002/96/CE – 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.

15 Que faire en cas de problèmes ?

L'affichage suivant apparaît si le pèse-personne détecte une erreur lors de la mesure.

Affichage	Cause	Remède
0_Ld	La force portante maximale de 150 kg a été dépassée.	Charger uniquement jusqu'à 150 kg.
Lo	Les piles sont presque déchargées.	Remplacez les piles (voir pages 38 et 47).
Err	La résistance électrique entre les électrodes et la plante de pied est trop élevée (p. ex. en cas de forte callosité).	Recommencez la mesure pieds nus. Humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds. Éliminez si besoin les callosités de la plante des pieds.
	Le taux de graisse corporelle se situe en dehors de la plage de mesure (inférieur à 5 % ou supérieur à 50 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
	Le taux hydrique se situe en dehors de la plage de mesure (inférieur à 36 % ou supérieur à 70 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
	Le taux de masse musculaire et osseuse se situe en dehors de la plage de mesure (en fonction de l'âge et du sexe).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
Full Data	30 mesures sont mémorisées.	Transférez les valeurs de mesure sur le PC.
Pas d'affichage	Les piles de l'unité de commande sont entièrement déchargées.	Remplacez les piles (voir page 38).
	Les piles de l'unité de commande ne sont pas insérées correctement.	Contrôlez la polarité correcte, (voir page 38)

Pas de mesure possible

Causes possibles d'erreurs	Remède
Le pèse-personne n'a pas été activé avant son utilisation. Le pèse-personne ne fonctionne pas correctement si vous montez sur le pèse-personne avant l'apparition de l'affichage "0.0 KG".	Activer correctement le pèse-personne (attendre l'affichage "0.0 KG") et répéter la mesure. Enclencher tout d'abord l'unité de commande avant la mesure. Attendre le cas échéant 30 secondes, puis répéter la mesure.
La liaison radio entre le pèse-personne et l'unité de commande est en dérangement.	Insérez à nouveau les piles du pèse-personne et de l'unité de commande ; le pèse-personne émet un signal sonore lors de l'insertion. Éloignez-vous davantage des sources électromagnétiques suivantes : pylônes de lignes à haute tension, systèmes de télévision et informatiques, appareils de mise en forme, téléphones mobiles, postes météorologiques.
L'unité de commande est trop éloignée du pèse-personne.	Réduisez la distance entre le pèse-personne et l'unité de commande ; la distance maximale est de 2 mètres.
Les piles du pèse-personne sont déchargées.	Remplacez les piles (voir page 38).

Mesure de poids erronée

Causes possibles d'erreurs	Remède
Le pèse-personne repose sur une moquette.	Poser le pèse-personne sur un sol plan et stable.
Le point zéro du pèse-personne est incorrect.	Activer le pèse-personne jusqu'au retentissement d'un signal sonore. Attendre pendant env. 4 secondes. Répéter la mesure.

16 Caractéristiques techniques

Dimensions du pèse-personne	320 x 320 x 21 mm
Piles du pèse-personne	3 x 1,5 V type AAA
Piles de l'unité de commande	3 x 1,5 V type AAA
Radiotransmission	433 MHz
Plage de mesure	5 kg à 150 kg
Incréments d'affichage poids, masse osseuse	100 g
Incréments d'affichage graisse corporelle, masse hydrique, masse musculaire	0,1 %
Incréments d'affichage BMR, AMR	1 Kcal

Sous réserve de modifications techniques.

Le pèse-personne est conforme à la directive 2004/108/CE + compléments.

Índice

1	Introducción	51
2	Aclaración de las ilustraciones....	51
3	Indicaciones de seguridad.....	52
4	Descripción del aparato.....	54
5	Puesta en marcha	54
6	Montaje del panel de mando.....	55
7	Información	56
8	Ajustes	57
9	Manejo	58
10	Evaluación de los resultados	59
11	Transferencia de los valores de medición al ordenador/EasyFit....	62
12	Cambio de pilas	63
13	Limpieza y cuidado del aparato ..	63
14	Eliminación.....	63
15	Resolución de problemas.....	64
16	Características técnicas	65

Volumen de suministro

- Báscula de diagnóstico USB
- Panel de mando desmontable con pantalla
- Soporte para la pared
- Juego de montaje para montaje en la pared
- 3 x 1,5 V tipo AAA (báscula)
- 3 x 1,5 V tipo AAA (panel de mando)
- Cable USB
- CD con software de instalación (D, GB, F, E, I)
- Estas instrucciones para el uso

Estimada clienta, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra serie. Nuestro nombre es sinónimo de productos de calidad de primera clase sometidos a un riguroso control en los ámbitos del calor, el peso, la tensión arterial, la temperatura corporal, el pulso, las terapias no agresivas, los masajes y el aire.

Lea atentamente estas instrucciones para el uso, consérvelas para su posterior utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y tenga en cuenta las indicaciones. Con esta báscula para diagnóstico hace una contribución decisiva a su salud.

Atentamente,
Su equipo Beurer

1 Introducción

Funciones del aparato

Esta báscula digital para diagnóstico sirve para pesar y para realizar el diagnóstico de sus datos personales de fitness.

La báscula está equipada con una innovadora pantalla que muestra los valores de medición mediante radiotransmisión con un alcance de hasta 2 m.

Indica el peso con una precisión de lectura de 100 gramos. La báscula está diseñada para el uso doméstico.

La báscula dispone de las siguientes funciones de diagnóstico que pueden utilizarse por un máximo de hasta 10 personas:

- Medición del peso corporal
- Cálculo del porcentaje de grasa corporal
- Porcentaje de agua en el cuerpo
- Porcentaje de masa muscular
- Masa ósea
- Índice metabólico basal y activo.

Para una observación a largo plazo de sus valores puede, gracias al cable USB adjunto y al programa, guardar los datos en el ordenador y consultarlos en forma de gráficos. Cuando se han alcanzado 30 mediciones para un usuario, en la pantalla se muestra "Data full".

Consideraciones: Por cada día de uso y usuario, solo se guarda la última medición realizada.

Además, la báscula dispone también de las siguientes funciones:

- Conmutación entre kilogramos, libras "LB" y stones "ST".
- Función de desconexión automática
- Indicación de cambio de pila en caso de carga baja.
- Cuando la báscula está apagada (modo standby), muestra la hora.

2 Aclaración de las ilustraciones

En estas instrucciones de uso se utilizan los símbolos siguientes.



Advertencia Nota de advertencia sobre peligro de lesiones o riesgo para su salud.



Atención: Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato/accesorios.



Aviso Aviso sobre informaciones importantes.

3 Indicaciones de seguridad

Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su posterior utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y tenga en cuenta las indicaciones.

Indicaciones de seguridad



- Las personas con implantes médicos (como marcapasos) no pueden utilizar la báscula. De lo contrario se puede ver dañado su funcionamiento.
- No utilizar durante el embarazo. Debido a la presencia de líquido amniótico pueden producirse mediciones inexactas.
- No se coloque sobre el borde más exterior de la báscula: peligro de vuelco.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).



Indicaciones para el manejo de pilas

- Las pilas pueden representar un grave riesgo para la salud en caso de que se traguen. Mantenga las pilas y la báscula fuera del alcance de los niños pequeños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato al médico.
- Cambie las pilas que tengan poca carga con la debida antelación.
- Cambie siempre todas las pilas al mismo tiempo y utilice pilas del mismo tipo.
- Las pilas no se pueden cargar o reactivar por otros medios, desmontar, echar al fuego o poner en cortocircuito.
- Las fugas en las pilas pueden ocasionar daños en el aparato. Si no va a utilizar el aparato durante un periodo prolongado, retire las pilas del compartimento.
- Si una pila se derrama, póngase guantes de protección y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Las pilas pueden contener sustancias nocivas para la salud y el medio ambiente. Elimínelas según lo establecido en la normativa legal correspondiente. No tire nunca las pilas a la basura doméstica normal.

Indicaciones generales



- El aparato es de uso únicamente privado, no se puede utilizar con fines médicos o comerciales.
- Tenga en cuenta que es posible que existan tolerancias de medición ya que no se trata de una báscula apropiada para el empleo médico profesional.
- La báscula viene configurada en "cm" y "kg". Para configurar las unidades, le rogamos que tenga en cuenta lo expuesto en el capítulo "Ajustes".
- Coloque la báscula sobre una superficie recta y estable; esta es una condición previa para garantizar una medición correcta.
- Sólo el servicio de asistencia al cliente de Beurer o los comerciantes autorizados pueden realizar reparaciones en el aparato. Antes de una reclamación, compruebe primero las pilas y cámbielas si fuera necesario.
- Si aún tiene preguntas sobre la utilización de nuestro aparato, póngase en contacto con el vendedor o el servicio de asistencia al cliente.

Limpieza y conservación

La precisión de la báscula, así como su vida útil, dependen de su correcta utilización.



Atención:

- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. No utilice detergentes agresivos y no sumerja el aparato nunca en agua.
- Asegúrese de que no entre líquido en la báscula. No sumerja la báscula en agua. No la lave nunca con agua.
- No coloque ningún objeto encima de la báscula si no la está utilizando.
- Proteja el aparato contra los golpes, la humedad, el polvo, los productos químicos, los cambios bruscos de temperatura y las fuentes de calor (hornos, radiadores). No presione las teclas demasiado fuerte o con objetos afilados.
- No exponga la báscula a temperaturas elevadas o a campos electromagnéticos de gran intensidad (p. ej., teléfonos móviles).

Pilas



Advertencia

- Las pilas pueden representar un grave riesgo para la salud en caso de que se traguen. Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato al médico.
- No arroje las pilas al fuego: peligro de explosión.



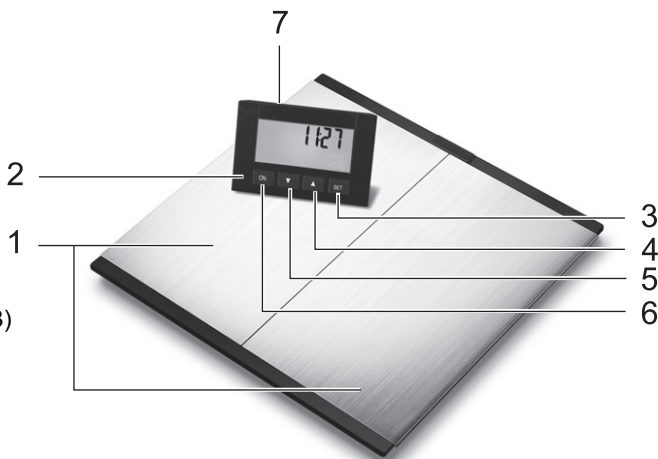
Atención:

- Las pilas no se pueden cargar o reactivar por otros medios, desmontar o poner en cortocircuito.
- Extraiga la pila si no utiliza el aparato durante un tiempo prolongado. Así evitará los posibles daños en caso de fugas en la pila.

4 Descripción del aparato

Vista general

- 1 Electrodo
- 2 Panel de mando con pantalla
- 3 Tecla SET
- 4 ▲ Tecla para subir
- 5 ▼ Tecla para bajar
- 6 Tecla ON
- 7 Interfaz de datos (USB)

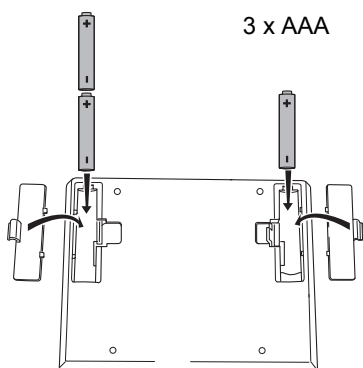


5 Puesta en marcha

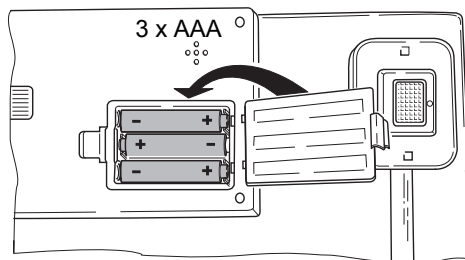
Colocación de las pilas

Extraiga las pilas del embalaje e introdúzcalas, observando la polaridad correcta, en la báscula y en el panel de mando. Observe el gráfico del compartimento de la pilas.

Panel de mando



Báscula



Si la báscula no muestra ninguna función, retire las pilas por completo y colóquelas de nuevo.

Para consultar las indicaciones relativas al cambio de pilas, véase la página 63.

Ajustes

Consejos para realizar ajustes, véase la página 57.

Colocación de la báscula

Coloque la báscula sobre una superficie firme y plana para obtener una medición correcta.

6 Montaje del panel de mando

Colocación del panel de mando

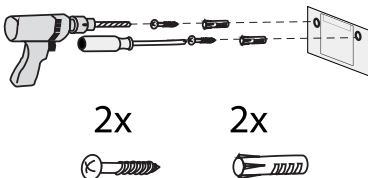
El panel de mando puede sostenerse en la mano, colocarse sobre una superficie lisa o permanecer sobre la báscula. La pieza negra de plástico con el logotipo de Beurer es un soporte magnético para el montaje en la pared.

Abra el pie de apoyo, tal y como se muestra en la figura, para colocar el panel de mando sobre una superficie lisa.



Montaje en la pared

Por medio del juego de montaje, el panel de mando puede instalarse en una pared. Para realizar el montaje utilice el juego de montaje suministrado e instale el soporte para pared como se indica en la figura.



- Taladre en la pared 2 orificios a una distancia horizontal entre sí de 82 mm. Perfore los orificios con una broca de 6 mm hasta que tengan una profundidad de aprox. 40 mm. Introduzca los tacos.

- Enrosque los tornillos de sujeción en los tacos hasta que únicamente sobresalgan aprox. 4 mm de la cabeza del tornillo.
- Fije el soporte para pared y, a continuación, coloque el panel de mando sobre el soporte magnético.



Montaje en pared alternativo

También puede fijar el soporte en la pared utilizando la tira doble adhesiva. Para ello, la superficie de la pared debe estar limpia y seca.

- Retire la lámina protectora de la tira adhesiva situada en la parte posterior del soporte para pared.
- Presione el soporte firmemente contra la pared.

7 Información

El principio de medición

Esta báscula funciona de acuerdo con el principio del B.I.A., análisis de impedancia bioeléctrica, el cual permite calcular las proporciones corporales en cuestión de segundos y mediante una descarga eléctrica imperceptible, completamente inofensiva e inocua. Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de constantes o valores individuales (edad, altura, sexo, grado de actividad), se pueden determinar la proporción de grasa corporal y otras magnitudes corporales.

El tejido muscular y el agua tienen una buena conductividad eléctrica y por ello poca resistencia. Los huesos y el tejido adiposo por el contrario poseen una conductividad limitada ya que las células adiposas y los huesos casi no conducen la electricidad debido a su gran resistencia.

Tenga en cuenta que los valores determinados por la báscula para diagnóstico sólo suponen una aproximación a los valores analíticos médicos reales del cuerpo. Sólo un médico especialista puede determinar por medio de pruebas médicas (como la tomografía computerizada) los índices exactos de grasa y agua corporal así como de masa muscular y ósea.

Consejos generales

- Intente pesarse siempre a la misma hora (mejor por la mañana) tras haber estado en el servicio, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante para la medición: La determinación de la grasa corporal sólo se puede llevar a cabo descalzo y preferentemente con las plantas de los

pies ligeramente húmedas. Las plantas de los pies completamente secas o con muchas durezas pueden dar lugar a resultados poco satisfactorios ya que presentan una conductividad demasiado limitada.

- Manténgase durante el proceso de medición erguido y quieto.
- Espere algunas horas tras haber realizado un gran esfuerzo físico.
- Espere aprox. 15 minutos después de levantarse para que el agua corporal pueda distribuirse.
- Tenga en cuenta solo la tendencia a largo plazo. Por lo general las diferencias de peso a corto plazo en el transcurso de pocos días pueden deberse a la pérdida de líquido; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en el bienestar.

Limitaciones

La determinación de la grasa corporal y el resto de valores puede dar resultados discordantes y poco fiables en:

- Niños menores de aprox. 10 años,
- Deportistas de competición y culturistas,
- Embarazadas,
- Personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, con síntomas de edemas u osteoporosis,
- Personas bajo tratamiento cardiovascular,
- Personas que toman medicación vasoconstrictiva o vasodilatadora,
- Personas con grandes diferencias anatómicas en las piernas en relación con su estatura (piernas demasiado cortas o largas).

8 Ajustes

Introduzca sus datos antes de utilizar la báscula.

Ajuste de hora y unidad de medida

- En modo standby (se visualiza la hora), pulse la tecla [SET]. La indicación que se muestra en pantalla parpadea.
- Ajuste sucesivamente la fecha, la hora y la unidad de medida (KG, LB, ST) con la tecla ▲ o ▼.
- Confirme la introducción pulsando la tecla [SET].

Estos ajustes son fundamentales para que la evaluación realizada con el programa sea realmente fiable y ajustada a la realidad.

Ajuste de los datos de usuario

Para poder determinar su proporción de grasa corporal y otros valores corporales, es necesario que guarde los datos de usuario personales.



La báscula dispone de 10 posiciones de memoria de usuario en las que puede guardar sus datos y los de su familia, por ejemplo, y a los que podrá acceder con posterioridad.

Grado de actividad

En la selección del grado de actividad es importante la observación a medio y largo plazo.

Pulse la tecla [ON].

- Espere entonces hasta que aparezca "0.0".
- Inicie el ajuste con la tecla [SET]. En la pantalla parpadea la primera ubicación de la memoria.
- Ahora puede realizar los ajustes siguientes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Posición de la memoria	de 1 a 10
Altura	de 100 a 220 cm (de 3'-03" a 7'-03")
Edad	de 10 a 100 años
Sexo	hombre  mujer 
Grado de actividad	de 1 a 5

- Modificar los valores: Pulsar la tecla ▲ o ▼, o dejarla pulsada para un avance rápido.
- Confirmar las entradas: Pulsar la tecla [SET].


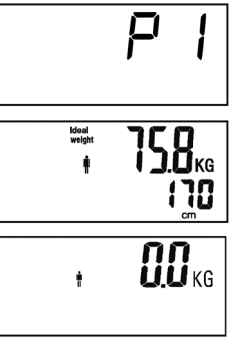
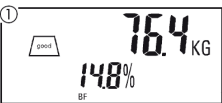
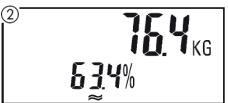

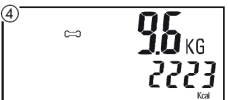
La báscula está preparada para medir. Si no hace nada más, la báscula se apaga.

Únicamente después de haber introducido todos los parámetros podrán calcularse también la grasa corporal y el resto de valores.

Grado de actividad	Actividad física
1	Ninguna.
2	Poca: Ejercicio físico esporádico y suave (p.ej. paseos, trabajo suave en el jardín, ejercicios gimnásticos).
3	Media: Ejercicio físico, al menos entre 2 y 4 vez por semana, 30 minutos cada vez.
4	Alta: Ejercicio físico, al menos entre 4 y 6 vez por semana, 30 minutos cada vez.
5	Muy alta: Ejercicio físico intenso, entrenamiento intensivo o fuerte trabajo físico diario, al menos 1 hora en cada caso.


9 Manejo

Cálculo del peso y diagnóstico

1	<p>Encendido de la báscula</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulse la tecla [ON]. <p>En la pantalla aparece 0.0 KG. Ahora, la báscula está preparada para realizar la medición.</p>	
2a	<p>Sólo pesar (sin diagnóstico):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colóquese sobre la báscula. Se emite una señal acústica. La indicación de 0.0 KG comienza a parpadear. <p>Permanezca quieto sobre ella y reparta el peso de forma homogénea sobre ambas piernas. Una vez realizada la medición, se muestra el resultado. Cuando baje de la superficie de pisado, la báscula se apagará transcurridos algunos segundos.</p>	
2b	<p>Pesar con diagnóstico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccione su usuario con la tecla ▲. Para ello, pulse varias veces la tecla si fuera necesario. <p>Tras un breve tiempo, en la pantalla se muestra el peso ideal para sus datos de usuario (altura y edad).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colóquese descalzo sobre la báscula. Se emite una señal acústica. La indicación de 0.0 KG comienza a parpadear. <p>Permanezca quieto sobre ella y reparta el peso de forma homogénea sobre ambas piernas. Una vez realizada la medición, se muestra el resultado.</p>	
<p>Importante: Cerciórese de que no existe contacto alguno entre los pies, las piernas, las pantorrillas ni los muslos. De lo contrario la medición no se puede realizar correctamente.</p>		
<p>Los siguientes datos se muestran automáticamente de forma sucesiva:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peso y porcentaje de grasa corporal "BF" con valoración automática, fig. 1. 2. Peso y porcentaje de agua en el cuerpo "≈", fig. 2. 3. Peso y porcentaje de masa muscular "↔", fig. 3. 4. Masa ósea "☾" e índice metabólico activo "Kcal", fig. 4. <p>A continuación se muestra de nuevo el peso y el porcentaje de grasa corporal hasta que aparezca "0.0". Después, la báscula estará preparada para continuar realizando mediciones.</p>	<p>①</p> 	<p>②</p> 
	<p>③</p> 	<p>④</p> 

Consulta de la memoria de valores

Al desconectar la báscula, el valor de medición se memoriza automáticamente. Cada usuario dispone de 2 posiciones en la memoria.

<p>3</p>	<p>Tras una medición de la grasa corporal</p> <p>Después de realizar una medición, en la pantalla aparece la indicación "0.0".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulse la tecla ▼. <p>Aparece el símbolo de memoria M junto con el último valor de medición memorizado. A continuación se muestran sucesivamente los resultados del peso, la grasa corporal, el porcentaje de agua en el cuerpo y la masa muscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulse de nuevo la tecla ▼. <p>Se muestra el penúltimo valor de medición guardado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulse de nuevo la tecla ▼. El símbolo de memoria desaparece y, en la pantalla, se muestra "0.0". <p>Borrar el valor mostrado: pulse la tecla [SET], confirme "YES" con la tecla [SET] y borre.</p>	
<p>4</p>	<p>Desconexión de la báscula</p> <p>La báscula se desconecta siempre automáticamente después de un determinado tiempo. Se emite una señal acústica. Para desconectarla manualmente, pulse la tecla [ON]. En la pantalla se muestra la hora.</p>	
<p>5</p>	<p>Borrado completo de la memoria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vez encendida, pulse simultáneamente durante 5 segundos las teclas ▼, ▲ y [SET] hasta que se muestre "CLR". Confirme "YES" con la tecla [SET] y borre. 	

10 Evaluación de los resultados

Proporción de grasa corporal

Los valores de grasa corporal se muestran en la pantalla y se evalúan por medio de top (muy bueno), good (bueno), average (promedio) o poor (deficiente). Los valores de grasa corporal (en %) que aparecen a continuación le ofrecen una pauta (si desea más información le rogamos que se ponga en contacto con su médico).

Hombre

Edad	top	good	average	poor
	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
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	top	good	average	poor
	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
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

En el caso de deportistas, el valor de grasa corporal suele ser bajo. Dependiendo del tipo de deporte practicado, la intensidad del entrenamiento y la constitución corporal se pueden alcanzar valores que se encuentran por debajo de la pauta proporcionada. Sin embargo, tenga en cuenta que los valores extremadamente bajos pueden suponer un riesgo para la salud.

Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal (en %) se encuentra normalmente en los siguientes niveles:

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 contiene relativamente poca agua. Por ese motivo, en personas con una gran proporción de grasa corporal, su parte de agua corporal puede encontrarse por debajo de los valores indicados. En deportistas que practican deportes de resistencia, por el contrario, los valores pueden sobrepasarse debido a la baja proporción de grasa y la alta cantidad de músculo. La determinación del agua corporal realizada con esta báscula no es adecuada para mostrar conclusiones médicas como la retención de líquidos debida a la edad. Pregunte a su médico en caso necesario. Por regla general hay que intentar tener una alta proporción de agua corporal.

Proporción muscular

La proporción muscular (en %) se encuentra normalmente en los niveles siguientes:

Hombre

Edad	Poca	Normal	Mucha
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	Poca	Normal	Mucha
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

Nuestros huesos, como el resto de nuestro cuerpo, también están naturalmente sometidos a procesos de envejecimiento, formación y descalcificación. La masa ósea aumenta rápidamente en la infancia y alcanza su nivel máximo entre los 30 y los 40 años. Al aumentar la edad la masa ósea disminuye un poco. Con una alimentación sana (especialmente calcio y vitamina D) y ejercicio físico regular se puede contrarrestar esta descalcificación en cierta medida. Con un trabajo muscular adecuado se puede reforzar también la estabilidad del esqueleto. Tenga en cuenta que esta báscula no muestra el contenido de calcio de los huesos, sino que determina el peso de todos los componentes óseos (elementos orgánicos, inorgánicos y agua). La masa ósea admite muy pocas variaciones; puede oscilar mínimamente en función de determinados factores (peso, altura, edad, sexo). No existen pautas ni recomendaciones fiables.



Atención:

No confunda la masa ósea con la densidad ósea.

La densidad ósea sólo se puede determinar con exámenes médicos (p.ej. la tomografía computerizada y los ultrasonidos). Por ese motivo, esta báscula no permite sacar conclusiones sobre los cambios de los huesos o sobre su dureza (por ej. osteoporosis).

BMR:

La tasa de metabolismo basal (BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía que el cuerpo necesita en estado de reposo absoluto para mantener sus funciones básicas (p. ej., si se permanece todo el día en cama). Este valor depende básicamente del peso, la estatura y la edad. En la báscula de

AMR

La tasa de metabolismo activo (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía que el cuerpo consume al día en estado activo. El consumo de energía de una persona aumenta con la intensidad de la actividad corporal y se determina con la báscula para diagnóstico con el grado de actividad introducido (1-5).

Para mantener el peso actual, hay que volver a proporcionar al cuerpo la energía utilizada en forma de comida y bebida. Si durante un

diagnóstico se muestra con la unidad kcal/día y se calcula según la reconocida fórmula de Harris-Benedict. Su cuerpo necesita esta cantidad de energía en todo caso y se le debe administrar en forma de alimento. Si ingiere menos energía a largo plazo, esto puede afectar negativamente su salud.

periodo de tiempo prolongado se proporciona al cuerpo menos energía de la que gasta, este compensa la diferencia a partir de las reservas de grasa, con lo que se produce una pérdida peso. Si por el contrario, durante un periodo prolongado de tiempo se le proporciona más energía de la calculada en la tasa de metabolismo activo (AMR), el cuerpo no puede quemar ese exceso de energía y se almacena en forma de grasa, produciéndose un aumento de peso.

Relación temporal de los resultados



Tenga en cuenta que sólo posee importancia la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso en el espacio de pocos días suelen ser consecuencia de la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados depende de los cambios del peso total y el porcentaje de músculo, grasa y agua corporales así como de la duración con la que se producen estas modificaciones. Es necesario distinguir los cambios rápidos que tienen lugar en cuestión de días de los que se producen a medio plazo (semanas) y largo plazo (meses).

Como regla básica puede considerarse que los cambios de peso a corto plazo representan de forma casi exclusiva alteraciones en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo pueden afectar a la proporción de grasa y músculo.

- Si su peso disminuye a corto plazo, pero su proporción de grasa aumenta o permanece igual, sólo ha perdido agua; p.ej. después de un entrenamiento, la sauna o debido a una dieta limitada a la pérdida rápida de peso.

- Si su peso aumenta a medio plazo, la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual puede que haya creado una valiosa masa muscular.
- Si pierde peso y proporción de grasa corporal al mismo tiempo, su dieta funciona: está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que complete su dieta con ejercicio físico, gimnasio o entrenamiento muscular. De este modo puede aumentar su proporción muscular a medio plazo.
- No se puede sumar la grasa, el agua corporal y la proporción de músculo (el tejido muscular también contiene agua corporal como componente).



Indicación sobre el "peso ideal":

El peso ideal se calcula a partir de la altura y del IMC (índice de masa corporal). El peso ideal calculado en la función de pesado con diagnóstico sólo se muestra a partir de una edad de 18 años.

11 Transferencia de los valores de medición al ordenador / EasyFit

El programa EasyFit le permite evaluar sus datos de forma óptima. Puede observar su peso y datos de análisis durante un período prolongado, así como solicitarle al programa que los presente en forma de gráficos y que los evalúe.

Además, si dispone de un pulsómetro Beurer, podrá acceder a numerosas funciones adicionales de gestión de peso y planificación de entrenamiento:

- Función de calendario
- Transferencia de todas las grabaciones de entrenamiento
- Planificación mensual de entrenamiento para alcanzar el peso deseado
- Diferentes evaluaciones y gráficos para observar el progreso de entrenamiento

Instalación del programa

Puede consultar los requisitos de sistema y las instrucciones de instalación tanto en el impreso que acompaña al CD como en el propio CD en el archivo "Install_Readme".

Siga atentamente las instrucciones en el orden indicado.

Inicio del programa

EasyFit se puede abrir, tanto haciendo doble clic sobre el icono del programa, como desde el menú de inicio. La primera vez que inicie el programa deberá introducir sus datos personales para realizar un **registro nuevo** y confirmar que desea guardarlos.

Conexión de la báscula y transferencia de datos

1. Haga clic en el menú principal en **Administrator de datos** y, a continuación, en el botón de transferir datos.

2. El programa le indica que conecte el panel de mando al ordenador. Utilice para ello el cable de datos suministrado.

A continuación, se procede a transferir los datos al programa.

PC OK indica que la transferencia ha finalizado.

Los datos de medición quedan guardados en la báscula después de la transferencia.

Desconecte el enchufe USB del puerto.

En el menú **Gestión del peso** haga clic en la subcarpeta de "peso"; en esta puede observar las gráficas elaboradas con sus datos, así como exportarlos (p. ej., a Excel) e imprimirlos.

En la subcarpeta **Valor característico** se realiza una evaluación gráfica de los resultados de medición.

12 Cambio de pilas

El panel de mando está provisto de una indicación de cambio de pilas. Cuando las pilas estén a punto de agotarse, en la pantalla aparecerá el mensaje "Lo" y la báscula se desconectará automáticamente.

En este caso, las pilas deberán cambiarse lo antes posible (3 x 1,5 V tipo AAA). Deben cambiarse las pilas de la báscula cuando, al encenderla, no se muestre ninguna señal o no envíe ninguna señal de radio (3 pilas de 1,5 V, tipo AAA).

Aviso:

- Al cambiar las pilas, utilice siempre pilas del mismo tipo, de la misma marca y con la misma capacidad.
- Cambie siempre todas las pilas al mismo tiempo.
- No utilice pilas recargables.
- Emplee pilas sin metales pesados.

13 Limpieza y cuidado del aparato

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Utilice un paño húmedo para la limpieza y, en caso necesario, aplique un poco de lavavajillas. No utilice detergentes agresivos y no sumerja el aparato nunca en agua.

Atención:

- No use nunca detergentes o disolventes agresivos
- No sumerja nunca el aparato en agua
- No lave el aparato en el lavavajillas

14 Eliminación

Las pilas y los acumuladores no deben tirarse a la basura doméstica. Como consumidor está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Puede entregar las pilas usadas en los puntos limpios oficiales de su municipio o en cualquier sitio donde se vendan pilas de este tipo.

Aviso:

En las pilas que contienen sustancias nocivas aparecen los siguientes símbolos:

Pb = la pila contiene plomo,

Cd = la pila contiene cadmio,

Hg = la pila contiene mercurio.



Para proteger el medio ambiente, la báscula y las pilas no se pueden eliminar junto con la basura doméstica al final de su vida útil. La eliminación se puede efectuar a través del punto de recogida correspondiente en su país.

Siga las disposiciones locales referentes a la eliminación de materiales.

Elimine el aparato según la directiva CE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Si tiene alguna duda o consulta le rogamos que se ponga en contacto con el organismo responsable de su municipio.

15 Resolución de problemas

Si la báscula encuentra un error en la medición, se muestra el siguiente mensaje:

Indicación en pantalla	Causa	Reparación
0_Ld	Se ha excedido la capacidad de carga máxima de 150 kg.	Cargue la báscula únicamente hasta 150 kg.
Lo	Las pilas están casi vacías.	Cambie las pilas (véanse las páginas 54 y 63).
Err	La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta del pie es demasiado alta (p. ej. debido a un exceso de durezas).	Repetir la medición descalzo. En caso necesario, humedezca la planta de los pies ligeramente. En caso necesario, elimine las durezas de las plantas de los pies.
	La proporción de grasa se encuentra fuera del rango de medición (menor del 5 o mayor del 50%).	Repetir la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.
	El porcentaje de agua se encuentra fuera del rango de medición (inferior al 36% o superior al 70%).	Repetir la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.
	La proporción de músculo y hueso se encuentra fuera del rango de medición (en función de la edad y el sexo).	Repetir la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.
Full Data	Hay 30 mediciones guardadas.	Transfiera los valores de medición al ordenador.
Pantalla en blanco	Las pilas del panel de mando están completamente vacías.	Cambie la pila (ver página 54).
	Las pilas del panel de mando no se han colocado correctamente.	Compruebe la polaridad correcta, (véase la página 54)

No es posible realizar la medición

Posible fallo	Reparación
No se ha activado la báscula antes de subirse a ella. Si se coloca sobre la báscula antes de que en la pantalla se muestre "0.0 KG", la báscula no funcionará correctamente.	Active la báscula correctamente (espere a que aparezca "0.0 KG") y repita la medición. Antes de realizar la medición, conecte el panel de mando. Dado el caso, espere 30 segundos y, a continuación, repita la medición.
La radiocomunicación entre la báscula y el panel de mando está interrumpida.	Introduzca de nuevo las pilas en la báscula y en el panel de mando. La báscula debe emitir una señal acústica al introducirlas. Mantenga una distancia considerable respecto a las siguientes fuentes electromagnéticas: postes de alta tensión, sistemas de televisión u ordenador, aparatos de gimnasio, teléfonos móviles y estaciones meteorológicas.
El panel de mando se encuentra demasiado alejado de la báscula.	Reduzca la distancia entre la báscula y el panel de mando. La distancia máxima es de 2 metros.
Las pilas de la báscula están vacías.	Cambie la pila (ver página 54).

Medición de peso incorrecta

Possible fallo	Reparación
La báscula se encuentra encima de una alfombra.	Coloque la báscula sobre una superficie lisa y sólida.
La báscula tiene un punto cero incorrecto.	Active la báscula hasta que suene una señal acústica. Espere aprox. 4 segundos. Repita la medición.

16 Características técnicas

Dimensiones de la báscula	320 x 320 x 21 mm
Pilas de la báscula	3 x 1,5 V tipo AAA
Pilas del panel de mando	3 x 1,5 V tipo AAA
Radiotransmisión	433 MHz
Rango de medición	De 5 a 150 kg
Graduación del peso, masa ósea	100 g
Graduación de la grasa corporal, el agua, la masa muscular	0,1 %
Graduación de la BMR, AMR	1 Kcal

Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas.

La báscula cumple con la directiva 2004/108/EC y sus ampliaciones.

Indice

1	Introduzione	67
2	Spiegazione dei simboli.....	67
3	Norme di sicurezza.....	68
4	Descrizione dell'apparecchio...	70
5	Messa in funzione.....	70
6	Montaggio del pannello di comando	71
7	Informazioni	72
8	Impostazioni	73
9	Funzionamento.....	74
10	Valutazione dei risultati	75
11	Trasmissione dei valori misurati a un PC/EasyFit.....	78
12	Sostituzione batterie	79
13	Pulizia e cura dell'apparecchio.	79
14	Smaltimento.....	79
15	Che cosa fare in caso di problemi?	80
16	Dati tecnici	81

Contenuto della confezione

- Bilancia diagnostica
- Pannello di comando rimovibile con display
- Supporto a parete
- Kit per il montaggio a parete
- 3 x 1,5 V tipo AAA (bilancia)
- 3 x 1,5 V tipo AAA (pannello di comando)
- Cavo USB
- CD con software di installazione (D, GB, F, E, I)
- Questo manuale d'uso

Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, relativi ai settori calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio e aria.

Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo alla portata di chiunque utilizzi l'apparecchio. Rispettare le istruzioni. Con questa bilancia diagnostica Lei contribuisce in misura decisiva alla Sua salute.

Cordiali saluti

Il Beurer Team

1 Introduzione

Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia diagnostica digitale serve per pesarsi e per la diagnosi dei dati personali relativi al fitness.

La bilancia è dotata di un innovativo display che visualizza i valori misurati mediante trasmissione radio fino a 2 m di distanza.

Il peso viene mostrato a intervalli di 100 g.

La bilancia è destinata all'uso personale in ambiente privato.

La bilancia dispone delle seguenti funzioni diagnostiche che possono essere utilizzate da un massimo di 10 persone:

- misurazione del peso corporeo
- determinazione di percentuale di grasso corporeo,
- percentuale di acqua corporea,
- massa muscolare
- massa ossea come pure
- metabolismo basale e di attività.

Per una verifica a lungo termine dei vostri valori

potrete, tramite il cavo USB allegato e il software per il pc, salvare i dati sul vostro computer e richiamarli a video. Quando per un utente sono presenti 30 misurazioni, appare sul display "Data full".

Attenzione: ogni giorno viene salvata solo l'ultima misurazione dell'utente.

Inoltre la bilancia dispone delle seguenti funzioni:

- commutazione tra chilogrammi, libbre "LB" e stones "ST".
- spegnimento automatico
- indicazione di cambio batterie quando le batterie sono scariche.
- Quando è spenta (modalità standby), la bilancia indica l'ora.

2 Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni d'uso sono utilizzati i seguenti simboli.



Pericolo Segnalazione di rischi di lesioni o pericoli per la salute.



Attenzione Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio.



Avvertenza Indicazione di importanti informazioni.

3 Norme di sicurezza

Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo anche a disposizione di chiunque utilizzi l'apparecchio. Rispettare le istruzioni.

Norme di sicurezza



- La bilancia non deve essere utilizzata da portatori di dispositivi medici impiantati (ad. esempio pacemaker), in quanto se ne potrebbe pregiudicare il funzionamento.
- Non utilizzare durante la gravidanza. Le misurazioni potrebbero non risultare imprecise a causa del liquido amniotico.
- Non salire sul bordo della bilancia da un solo lato: pericolo di ribaltamento!
- Tenere il materiale di imballo fuori dalla portata dei bambini (pericolo di soffocamento).



Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Conservare batterie e bilancia fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Sostituire in tempo utile le batterie quasi scariche.
- Sostituire sempre tutte le batterie con altre dello stesso tipo.
- Le batterie non devono essere ricaricate o riattivate con altri mezzi; inoltre non devono essere aperte, gettate nel fuoco o cortocircuitate.
- La fuoriuscita di liquido dalle batterie può danneggiare l'apparecchio. Se l'apparecchio non venisse utilizzato per lunghi periodi, togliere le batterie dall'apposito scomparto.
- Se una batteria presenta una perdita di liquido, indossare guanti protettivi e pulire lo scomparto con un panno asciutto.
- Le batterie possono contenere sostanze nocive per la salute e l'ambiente. Quindi devono essere smaltite correttamente, nel rispetto delle norme di legge vigenti. Non gettare mai le batterie nei normali rifiuti domestici.

Avvertenze generali



- L'apparecchio è destinato a un uso personale, non va utilizzato per usi medici o commerciali.
- Poiché non si tratta di una bilancia tarata per uso professionale e medico, sono possibili tolleranze intrinseche.
- Allo stato di fornitura la bilancia è impostata sulle unità di misura "cm" e "kg". Per impostare le unità di misura leggere le informazioni del capitolo "Impostazioni".
- Collocare la bilancia su un fondo piano e solido; una pavimentazione stabile è fondamentale per una corretta misurazione.
- Riparazioni possono essere eseguite solo dall'Assistenza tecnica Beurer o da rivenditori autorizzati. Prima di inoltrare qualsiasi reclamo controllare le batterie ed eventualmente sostituirle.
- Per qualsiasi altra domanda sull'uso dei nostri apparecchi rivolgersi al rivenditore o all'Assistenza tecnica.

Pulizia e cura

La precisione del valore misurato e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:



Attenzione

- L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Prestare attenzione affinché nessun liquido cada sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia nell'acqua. Non lavarla mai sotto l'acqua corrente.
- Non appoggiare alcun oggetto sulla bilancia quando non è utilizzata.
- Tenere la bilancia al riparo da urti, umidità, polvere, sostanze chimiche, forti variazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, radiatori). Non premere i tasti né con troppa forza, né utilizzando oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici (per es. cellulari).

Batterie



Pericolo

- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. Nel caso in cui venga ingoiata una batteria, consultare immediatamente un medico.
- Non gettare le batterie nel fuoco. Pericolo di esplosione!



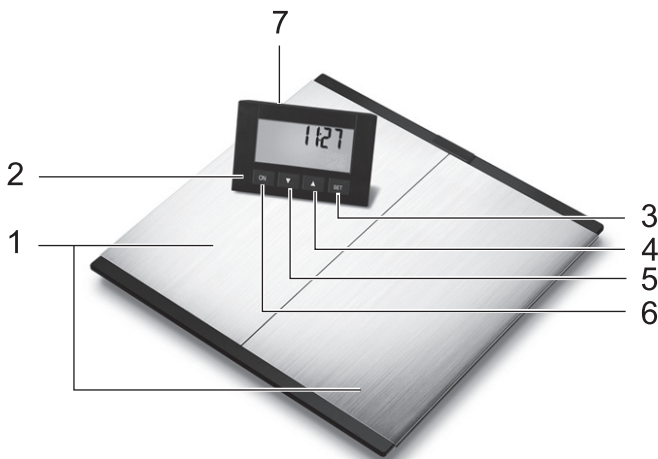
Attenzione

- Le batterie non devono mai essere ricaricate, riattivate con altri mezzi, tagliate o cortocircuitate.
- Se l'apparecchio non viene utilizzato per un lungo periodo di tempo, rimuovere le batterie per evitare perdite che potrebbero causare danni all'apparecchio.

4 Descrizione dell'apparecchio

Panoramica

- 1 Elettrodi
- 2 Pannello di comando con display
- 3 Tasto SET
- 4 ▲ Tasto SU
- 5 ▼ Tasto GIÙ
- 6 Tasto ON
- 7 Interfaccia dati (USB)

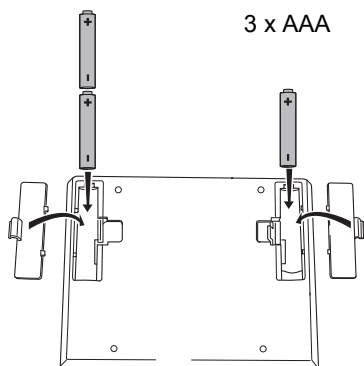


5 Messa in funzione

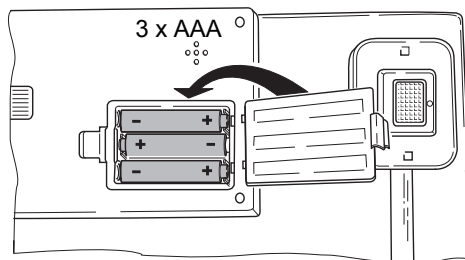
Inserimento delle batterie

Togliere le batterie dalla confezione e inserirle nella bilancia e nel pannello di comando, rispettando la polarità. Attenersi al disegno nello scomparto portabatterie.

Pannello di comando



Bilancia



Se la bilancia non funziona, rimuovere le batterie e inserirle nuovamente.

Note per il cambio delle batterie, vedere pag. 79.

Eseguire le impostazioni

Vedere a pagina 73 per le indicazioni circa le impostazioni.

Collocazione della bilancia

Collocare la bilancia su una superficie piana e stabile. Una superficie stabile è indispensabile per una corretta pesatura.

6 Montaggio del pannello di comando

Collocazione del pannello di comando

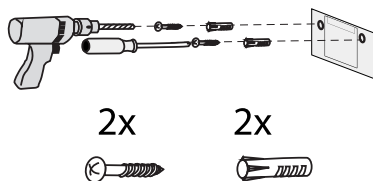
Il pannello di comando può essere tenuto in mano, posato su una superficie piana o rimanere sulla bilancia, a scelta. L'elemento di plastica nero con il logo Beurer è un supporto magnetico per il montaggio a parete.

Spostare il sostegno come raffigurato per collocare il pannello di comando su una superficie piana.



Montaggio a parete

Con il kit di montaggio è possibile montare a parete il pannello di comando. Per il montaggio utilizzare il kit in dotazione e applicare il supporto a parete come raffigurato.



- Praticare nella parete 2 fori orizzontali posti a una distanza di 82 mm l'uno dall'altro. I fori devono essere praticati con una punta da 6 mm e devono essere profondi ca. 40 mm. Inserire i tasselli.
- Avvitare le viti di fissaggio nei tasselli finché non sporgono solo più ca. 4 mm della testa delle viti.

- Fissare il supporto a parete e inserire il pannello di comando sul supporto magnetico.



Montaggio a parete alternativo

Il supporto può essere applicato alla parete anche con una striscia biadesiva. La superficie della parete deve essere pulita e asciutta.

- Togliere la pellicola protettiva del nastro adesivo sul retro del supporto a parete.
- Premere con forza il supporto contro la parete.

7 Informazioni

Principio di misurazione

Questa bilancia funziona in base al metodo dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Esso consente di determinare entro pochi secondi le percentuali di parti corporee tramite una corrente elettrica non percettibile e del tutto innocua. La misura della resistenza elettrica (impedenza) e l'inclusione nel calcolo di costanti e di dati personali (età, altezza, sesso, livello di attività fisica) consente di determinare la percentuale di grasso e di altre componenti del corpo.

I tessuti muscolari e l'acqua possiedono una buona conduttività elettrica e quindi una bassa resistenza. Le ossa e i tessuti adiposi, viceversa, presentano una debole conduttività poiché l'elevato grado di resistenza delle cellule del tessuto adiposo e delle ossa impediscono quasi completamente il passaggio della corrente.

Non dimenticare che i valori indicati dalla bilancia diagnostica rappresentano solo un'approssimazione dei reali valori medici di un'analisi del corpo. Solo un medico specialista può eseguire con metodi idonei (ad es. tomografia computerizzata) un'analisi precisa di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e struttura ossea.

Consigli generali

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- Importante per la misurazione: la determinazione del grasso corporeo deve essere effettuata solo a piedi nudi; sarebbe opportuno inumidire leggermente la pianta dei piedi. Piante dei piedi secche o con notevoli duri possono portare a ri-

sultati insoddisfacenti, perché la loro conduttività è troppo bassa.

- Durante la pesatura restare dritti e immobili.
- Dopo un notevole sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

Limitazioni

Durante il rilevamento del grasso corporeo e di altri valori si possono ottenere risultati diversi e non plausibili nei seguenti casi:

- bambini inferiori ai 10 anni circa,
- sportivi professionisti e bodybuilder,
- donne incinte,
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- persone che assumono farmaci cardiovascolari (riguardanti il cuore e il sistema vascolare),
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori,
- Persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore alla norma).

8 Impostazioni

Prima di utilizzare la bilancia immettere i propri dati.

Impostare l'ora e l'unità di misura

- Nella modalità standby (ora inserita) premere il tasto [SET]. Sul display l'indicatore lampeggia.
- Impostare in successione la data, l'ora e l'unità di misura (KG, LB, ST) con il tasto ▲ o ▼.
- Confermare i dati immessi premendo ogni volta il tasto [SET].

Queste impostazioni sono la base per un valido utilizzo del software.



Impostazione dei dati personali

Per poter determinare la percentuale di grasso corporeo e altri valori, occorre impostare i propri dati personali.

La bilancia dispone di 10 posizioni di memoria nelle quali è possibile memorizzare e richiamare i propri dati personali e, ad esempio, quelli dei propri familiari.

Premere il tasto [ON].

- Attendere che compaia l'indicazione "0.0".
- Iniziare l'impostazione con il tasto [SET]. Sul display lampeggia il primo posto di memoria.
- Adesso si possono effettuare le seguenti impostazioni:

Dati personali	Valori impostati
Posto di memoria	da 1 a 10
Altezza	100 - 220 cm (da 3'-03" a 7'-03")
Età	da 10 a 100 anni
Sesso	maschio  , femmina 
Grado di attività	da 1 a 5

- Modificare i valori: premere il tasto ▲ o ▼, tenerlo premuto per lo scorrimento veloce.
- Confermare le immissioni: Premere il tasto [SET].

La bilancia è pronta per la misurazione. Se non vengono eseguite altre operazioni, la bilancia si spegne.

Gradi di attività


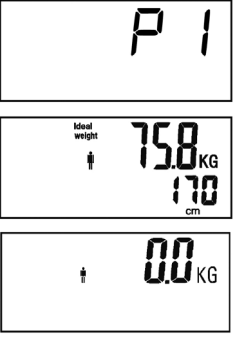
Nella scelta del grado di attività occorre considerare il medio-lungo periodo.

Dopo che tutti i parametri sono stati inseriti, la bilancia può misurare anche il grasso corporeo e gli altri valori.

Grado di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Ridotta: poca attività fisica leggera (ad es. passeggiate, lavori di giardinaggio non pesanti, esercizi di ginnastica).
3	Media: attività fisica almeno 2 - 4 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
4	Elevata: attività fisica almeno 4 - 6 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
5	Molto elevata: intensa attività fisica, allenamento intenso o duro, attività quotidiana per almeno 1 ora.

9 Funzionamento

Misurazione del peso, diagnosi

1	Accensione della bilancia <ul style="list-style-type: none"> • Premere il tasto [ON]. Sul display compare 0.0 KG. Adesso la bilancia è pronta per la misurazione.	
2a	Solo peso (senza diagnosi): <ul style="list-style-type: none"> • Adesso salire sulla bilancia. Viene emesso un segnale acustico. L'indicazione 0.0 KG inizia a lampeggiare. Stare fermi sulla bilancia, distribuendo il peso uniformemente su entrambe le gambe. Al termine della misurazione viene visualizzato il risultato. Quando si scende dalla pedana, la bilancia si spegne dopo pochi secondi.	
2b	Peso con diagnosi <ul style="list-style-type: none"> • Selezionare l'utente premendo il tasto ▲. Se necessario, premere più volte il tasto. Dopo poco tempo, sul display compare il peso ideale in base ai dati dell'utente (altezza ed età). <ul style="list-style-type: none"> • Adesso salire a piedi nudi sulla bilancia. Viene emesso un segnale acustico. L'indicazione 0.0 KG inizia a lampeggiare. Stare fermi sulla bilancia, distribuendo il peso uniformemente su entrambe le gambe. Al termine della misurazione viene visualizzato il risultato.	

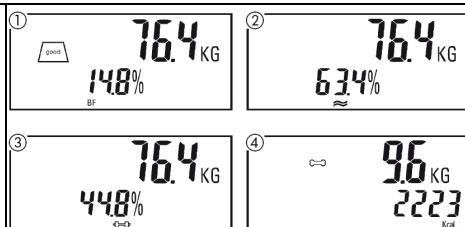
Importante:

non deve esserci alcun contatto tra piedi, polpacci e cosce. In caso contrario la misurazione non può essere eseguita correttamente.

I seguenti dati vengono automaticamente visualizzati in successione:



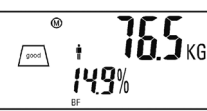
1. peso e percentuale di grasso corporeo "BF" con valutazione automatica, fig. 1.
2. peso e percentuale di acqua corporea "≈", fig.2.
3. peso e percentuale di muscoli "□", fig.3.
4. massa ossea "☾" e metabolismo di attività "Kcal" , fig. 4.

Successivamente vengono visualizzati ancora una volta peso e percentuale di grasso corporeo finché non compare 0.0. La bilancia è pronta per altre misurazioni.



Richiamo della memoria dei valori misurati

Allo spegnimento il valore misurato viene salvato automaticamente. Ogni utente ha 2 posti di memoria a disposizione.





<p>3</p>	<p>Dopo una misurazione del grasso corporeo Dopo che è stata effettuata una misurazione sul display compare 0.0.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Premere il tasto ▼. <p>Compare l'icona della memoria  con l'ultima misurazione salvata. In successione vengono visualizzati i risultati peso, grasso corporeo, acqua corporea, percentuale di muscoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Premere nuovamente il tasto ▼. <p>Compare il penultimo valore di misurazione salvato.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Premere nuovamente il tasto ▼. L'icona della memoria sparisce e sul display compare 0.0. <p>Eliminare il valore misurato indicato: premere il tasto [SET], tramite il tasto [SET] confermare "YES" ed eliminare.</p>	 
<p>4</p>	<p>Spegnimento della bilancia Dopo un determinato lasso di tempo la bilancia si spegne automaticamente. Viene emesso un segnale acustico. Per spegnerla manualmente premere il tasto [ON]. Sul display compare l'ora.</p>	
<p>5</p>	<p>Eliminare completamente la memoria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'accensione premere i tasti ▼, ▲ e [SET] contemporaneamente per 5 secondi finché non compare "CLR". Confermare "YES" con il tasto [SET] e cancellare. 	

10 Valutazione dei risultati





Percentuale di grasso corporeo

I valori del grasso corporeo vengono visualizzati sul display e valutati con top, good, average o poor. I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!)

Uomo

Età				
	bassa	normale	alta	molto 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

Donna

Età				
	bassa	normale	alta	molto 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

Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<50	50-65	>65

Donna

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<45	45-60	>60

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi. Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.

I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.

Massa muscolare

La massa muscolare in % di norma rientra nei seguenti valori:

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

Donna

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 nostro corpo, anche le ossa sono soggette a processi naturali di crescita, calo e invecchiamento. La massa ossea aumenta rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il massimo in un'età compresa fra i 30 e 40 anni. Con l'aumentare dell'età la massa ossea diminuisce leggermente. Un'alimentazione sana (ricca specialmente di calcio e vitamina D) e un esercizio fisico regolare possono contrastare efficacemente questo deperimento. La crescita mirata dei muscoli contribuisce a rafforzare la stabilità dell'ossatura. Tenere presente che questa bilancia non indica il contenuto di calcio nelle ossa, ma determina il peso di tutte le componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche, acqua). Sulla massa ossea è quasi impossibile influire, tuttavia può variare leggermente per determinati fattori (peso, statura, età, sesso). Al riguardo non esistono valori consigliati né direttive riconosciute.



Attenzione

Non bisogna confondere la massa ossea con la densità delle ossa.

La densità delle ossa può essere determinata solo con un'analisi medica (ad es. tomografia computerizzata, ultrasuoni). Pertanto questa bilancia non consente di trarre conclusioni su variazioni delle ossa e della durezza delle ossa (ad es. osteoporosi).

BMR:

Il metabolismo basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo necessita durante il riposo per il mantenimento delle funzioni metaboliche di base (ad esempio quando si rimane a letto per 24 ore). Questo valore è essenzialmente dipendente dal peso, dalla statura e dall'età. Viene indicata dalla bilancia diagnostica nell'unità kcal/

AMR

Il metabolismo di attività (AMR = active metabolic rate) è il fabbisogno energetico quotidiano del corpo in condizioni di attività. Il consumo di energia di un essere umano cresce con l'aumentare dell'attività fisica; questo consumo viene rilevato dalla bilancia diagnostica grazie al grado di attività impostato (1-5). Per mantenere il proprio peso occorre reintegrare nel corpo l'energia consumata assumendo cibi e bevande. Se per un lungo pe-

giorno e calcolato sulla base della riconosciuta formula di Harris-Benedict. Il corpo necessita in ogni caso di questa quantità di energia che deve essere costantemente fornita all'organismo tramite gli alimenti. Quando per un periodo di tempo prolungato il corpo assume troppo poca energia, si possono verificare effetti nocivi sulla salute.

riodo non si reintegra completamente l'energia consumata, il corpo colma la differenza attingendo dalle scorte di grasso, e il peso diminuisce. Se invece per un lungo periodo si assume energia superiore al valore del metabolismo di attività (AMR) calcolato, il corpo non riesce a bruciare l'eccesso di energia, il surplus si deposita sotto forma di grasso e il peso aumenta.

Interazione temporale dei risultati

i Considerare che conta solo la tendenza nel lungo periodo. Variazioni di peso nell'ambito di qualche giorno sono di regola da imputare a una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si orienta sulle variazioni del peso totale e della percentuale di grasso, acqua e muscoli corporei, nonché sull'intervallo di tempo in cui queste variazioni sono avvenute. Occorre distinguere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi).

Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

- Se il peso diminuisce entro breve termine, mentre la percentuale di grasso corporeo aumenta o rimane invariata, significa che è stata persa solo acqua – ad es. dopo un allenamento, una sauna oppure una dieta mirante solo a una rapida perdita di peso.

- Quando il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso corporeo diminuisce o rimane invariata, potrebbe invece essersi creata della preziosa massa muscolare.
- Quando peso e percentuale di grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta ha successo e che si perde massa grassa.
- Una soluzione ideale è "aiutare" la dieta con attività fisica, allenamento fitness o di forza. In questo modo è possibile incrementare a medio termine la propria percentuale di muscoli.
- Grasso e acqua corporei o percentuale di muscoli non devono essere sommati (il tessuto muscolare contiene anche acqua).



Nota sul "peso ideale":

Il peso ideale si calcola in base ad altezza e BMI (Body-Mass-Index, indice di massa corporea). L'indicazione del peso ideale durante il peso con la diagnosi avviene a partire dai 18 anni di età.

11 Trasmissione dei valori misurati a un PC/EasyFit

Tramite il software EasyFit potrete elaborare i vostri dati in modo ottimale. Potrete verificare il peso e i dati delle analisi a lungo termine, visualizzarli a video e valutarli.

Inoltre qui troverete molte altre funzioni relative alla gestione del peso e alla programmazione dell'allenamento, nel caso disponiate di un orologio da polso Beurer:

- Funzioni calendario
- Trasmissione di tutte le registrazioni dell'allenamento
- Programmazione dell'allenamento settimanale per il raggiungimento del peso desiderato
- Diverse analisi e grafici per la verifica dei progressi dell'allenamento.

Installazione del software

Troverete i requisiti di sistema e la guida all'installazione sia sull'etichetta del cd, sia in formato elettronico nel file "Install_Readme" sul cd.

Seguire le istruzioni per l'installazione del software molto attentamente e nell'ordine indicato.

Avviare il software

Il software EasyFit può essere avviato sia tramite un doppio clic sul simbolo EasyFit o mediante il menu Start. Quando il software viene avviato per la prima volta, inserite i dati personali in **Nuova iscrizione** e confermateli tramite il salvataggio.

Collegare la bilancia e trasmettere i dati

1. Fare clic nel menu principale su **Gestore dei dati**, poi trasmettere i dati sull'area di inserimento.

2. Il software invita a collegare il pannello di comando con il computer. Utilizzare il cavo per la trasmissione dati fornito.

I dati vengono trasmessi al software.

PC OK indica la fine della trasmissione dati.

I dati di misurazione rimangono salvati sulla bilancia dopo la trasmissione.

Rimuovere nuovamente la spina USB dalla presa.

Nel menu **Weight-Management** cliccare sulla sottocartella **Peso**, qui è possibile guardare i dati sul display, esportarli (ad esempio in excel) e anche stamparli.

Nella sottocartella **Valori caratteristici** vengono valutati graficamente i risultati delle misurazioni.

12 Sostituzione batterie

Il pannello di comando è dotato di un indicatore del cambio batterie. Quando le batterie sono quasi scariche, sul display compare la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie al più presto.

(3 x 1,5 V tipo AAA). Le batterie della bilancia devono essere sostituite se al momento dell'accensione la bilancia non emette alcun segnale o non trasmette alcun segnale radio (3 x 1,5 V Tipo AAA).

Avvertenza:

- Quando si sostituiscono le batterie occorre utilizzare batterie dello stesso tipo, marca e potenza.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare accumulatori ricaricabili.
- Utilizzare batterie prive di metalli pesanti.

13 Pulizia e cura dell'apparecchio

L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto.

Per la pulizia utilizzare un panno umido e, se necessario, qualche goccia di detergente. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.

Attenzione

- Non utilizzare mai solventi o prodotti di pulizia aggressivi!
- Non immergere mai l'apparecchio nell'acqua!
- Non lavare l'apparecchio nella lavastoviglie.

14 Smaltimento

Batterie e accumulatori non sono rifiuti domestici. La legge impone di restituire le batterie usate. Le vecchie batterie possono essere consegnate nei centri di raccolta comunali oppure dove vengano vendute batterie dello stesso tipo.

Per rispetto dell'ambiente la bilancia, batterie incluse, non deve essere gettata tra i normali rifiuti domestici al termine della sua vita utile. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta.

Seguire le norme locali vigenti per lo smaltimento.

Avvertenza:

Sulle batterie contenenti sostanze tossiche si trovano questi simboli:

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio.



Smaltire l'apparecchio rispettando le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici **2002/96/EC - WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

15 Che cosa fare in caso di problemi?

Se la bilancia rileva un errore nella pesatura, viene visualizzato:

Display	Causa	Rimedio
0_Ld	È stata superata la portata massima di 150 kg.	Non superare la portata massima di 150 kg.
Lo	La batteria è quasi scarica.	Sostituire la batteria (vedere pagina 70 e 79).
Err	La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta dei piedi è eccessiva (ad es. per la presenza di duroni).	Ripetere la misurazione a piedi nudi. Event. inumidire leggermente le piante dei piedi. Event. eliminare i duroni dalla pianta dei piedi.
	La percentuale di grasso non rientra nell'intervallo misurabile (inferiore a 5% o superiore a 50%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. inumidire leggermente la pianta dei piedi.
	La percentuale di acqua non rientra nell'intervallo misurabile (inferiore a 36% o superiore a 70%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. inumidire leggermente la pianta dei piedi.
	La percentuale di muscoli e ossa non rientra nell'intervallo misurabile (legato a età e sesso).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. inumidire leggermente la pianta dei piedi.
Full Data	Sono state salvate 30 misurazioni.	Trasmettere i valori misurati al computer.
Nessuna indicazione	Le batterie nel pannello di comando sono completamente scariche.	Sostituire la batteria (vedere pagina 70).
	Le batterie nel pannello di comando non sono inserite correttamente.	Verificare che la polarità delle batterie sia corretta, (vedere pagina 70)

Misurazione impossibile

Possibili errori	Rimedio
La bilancia non è stata accesa prima di esservi saliti. Se si sale sulla bilancia prima che sul display compaia "0.0 KG", la bilancia non funziona correttamente.	Attivare correttamente la bilancia (attendere "0.0 KG") e ripetere la misurazione. Prima della misurazione accendere il pannello di comando. Attendere 30 secondi, quindi ripetere la misurazione.
Il collegamento radio tra bilancia e pannello di comando è disturbato.	Inserire nuovamente le batterie della bilancia e del pannello di comando, la bilancia emette un segnale durante l'inserimento. Mantenere una distanza maggiore dalle seguenti fonti elettromagnetiche: pali ad alta tensione, sistemi radiotelevisivi e computer, apparecchi fitness, telefoni cellulari, stazioni meteorologiche.
Il pannello di comando è troppo distante dalla bilancia.	Ridurre la distanza tra bilancia e pannello di comando, distanza massima 2 metri.
Le batterie nella bilancia sono scariche.	Sostituire la batteria (vedere pagina 70).

Misurazione del peso non corretta

Possibili errori	Rimedio
La bilancia poggia sulla moquette.	Posare la bilancia su un fondo piano e solido.
Il punto zero della bilancia non è corretto.	Attivare la bilancia fino all'emissione del segnale acustico. Attendere circa 4 secondi. Ripetere la misurazione.

16 Dati tecnici

Dimensioni della bilancia	320 x 320 x 21 mm
Batterie della bilancia	3 x 1,5 V tipo AAA
Batterie del pannello di comando	3 x 1,5 V tipo AAA
Trasmissione radio	433 MHz
Intervallo di misurazione	5 kg - 150 kg
Scala per peso, massa ossea	100 g
Scala per grasso corporeo, acqua, massa muscolare	0,1 %
Scala BMR, AMR	1 Kcal

Con riserva di modifiche tecniche.

La bilancia è conforme alla Direttiva CE 2004/108/EC + integrazioni.

İçindekiler

1	Tanıtım	83
2	Sembol Açıklaması.....	83
3	Güvenlik Uyarıları	84
4	Cihaz Açıklaması.....	86
5	Çalıştırma	86
6	Kontrol ünitesinin montajı	87
7	Bilgiler	88
8	Ayar	89
9	Kullanım.....	90
10	Sonuçların değerlendirilmesi ...	91
11	Ölçüm değerlerinin bilgisayara aktarılması / EasyFit.....	94
12	Pillerin değiştirilmesi.....	95
13	Cihaz Temizliği ve Bakımı	95
14	İmha.....	95
15	Problemlerle karşılaşılması durumunda ne yapılmalıdır?....	96
16	Teknik Veriler.....	97

Teslimat kapsamı

- Dijital Baskül
- Göstergesi olan çıkarılabilir kontrol ünitesi
- Duvar braket
- Duvar montajına ilişkin montaj takımı
- 3 x 1,5 V tip AAA (baskül)
- 3 x 1,5 V tip AAA (kontrol ünitesi)
- USB kablosu
- Kurulum yazılımı CD'si (D, GB, F, E, I)
- Bu Kullanım Kılavuzu

Değerli Müşterimiz,

Ürün yelpazemiz dahilindeki bir ürünü satın almayı tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Adımız; ısı, ağırlık, tansiyon, vücut sıcaklık derecesi, nabız, hassas terapi, masaj ve hava konuları ile ilgili alanlarda, kapsamlı kontrollerden geçirilmiş yüksek kaliteli ürünlerin simgesidir.

Lütfen bu kullanma kılavuzunu itinayla okuduktan sonra, ileride yine kullanmak üzere saklayınız. Cihazı kullanan diğer kişilerin de kılavuzu okumasını sağlayınız ve içinde verilen bilgi ve uyarılara dikkat ediniz. Bu baskül sağlığınıza önemli katkı sağlar.

Saygılarımızla

Beurer Ekibiniz

1 Tanıtım

Cihazın fonksiyonları

Bu dijital baskül, tartma ve kişisel egzersiz verilerinin diyagnozu için kullanılır.

Bu baskül; ölçüm değerlerini 2 metre mesafeye kadar radyo sinyal aktarımı aracılığıyla görüntüleyen yenilikçi bir gösterge ile donatılmıştır.

Ağırlık, 100 gram birimler halinde gösterilir. Bu baskül özel alandaki kişisel kullanım için tasarlanmıştır.

Baskül; 10 kişiye kadar kullanımı olanaklı kılan aşağıdaki diyagnoz fonksiyonları aracılığıyla kullanılır:

- Vücut ağırlığı ölçümü
- Vücuttaki yağ oranının belirlenmesi,
- Vücuttaki su oranı,
- Kas oranı
- Vücuttaki kemik kütlesi ve
- Temel ve aktif metabolik hız.

Değerlerinizi uzun süreli olarak izlemek için, ürün ile birlikte verilen USB kablosu ve bilgisayar yardımıyla verileri bilgisayarınıza kaydedebilir ve burada grafiksel olarak görüntüleyebilirsiniz. Bir kullanıcı için 30 ölçüm kaydedildiğinde ekranda "Data full" (Hafıza dolu) mesajı görüntülenir.

Dikkat: Her gün için kullanıcının sadece son yaptığı ölçüm kaydedilir.

Baskül bunların haricinde aşağıdaki diğer fonksiyonlara da sahiptir:

- Kilogram, libre „LB“ ve Stone (6,35 kg'lik ağırlık birimi) „ST“ arasında dönüştürme olanağı.
- Otomatik kapama fonksiyonu
- Zayıf pil durumunda pil değiştirme göstergesi.
- Baskül kapalıyken (bekleme modunda), üzerinde saat bilgileri görüntülenir.

2 Sembol Açıklaması

Kullanım kılavuzunda aşağıdaki semboller kullanılacaktır.



Uyarı

Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarılar.



Dikkat

Cihazla/aksesuarlarıyla ilgili olası hasarlara yönelik güvenlik uyarıları.



Not

Önemli bilgilere yönelik notlar.

3 Güvenlik Uyarıları

Lütfen bu kullanma kılavuzunu itinayla okuduktan sonra, ileride yine kullanmak üzere saklayınız. Cihazı kullanan diğer kişilerin de kılavuzu okumasını sağlayınız ve içinde verilen bilgi ve uyarılara dikkat ediniz.

Güvenlik Uyarıları



- Baskül, tıbbi implant kullanan kişilerce (örneğin kalp pili) kullanılmamalıdır. Aksi takdirde fonksiyonu zarar görebilir.
- Hamilelik döneminde kullanılmamalıdır. Amniyotik sıvılar nedeniyle ölçümlerde hata ortaya çıkabilir.
- Baskülün dış kenarına tek tarafından basmayın: Devrilme tehlikesi!
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (Boğulma tehlikesi).



Pillerle temas etme durumu için uyarılar

- Yutma durumunda piller hayati tehlikeye neden olabilir. Pilleri ve baskülü küçük çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayınız. Pil yutulduysa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
- Zayıflayan pilleri hemen değiştiriniz.
- Her zaman aynı tip piller kullanın ve tüm pilleri aynı anda değiştiriniz.
- Piller yeniden şarj edilmemeli, içindeki maddeler çıkartılmamalı, ateşe atılmamalı ve kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Akmış piller cihazda arızalara neden olabilir. Cihazı uzun süre kullanmayacaksanız, pilleri yuvasından çıkartınız.
- Eğer bir pil akmışsa koruyucu eldiven takın ve pil yuvasını kuru bir bezle temizleyiniz.
- Piller, sağlığı ve çevreyi tehdit eden zehirli maddeler içerebilir. Pilleri geçerli yasal belirlemelere uygun bir şekilde imha ediniz. Pilleri hiçbir zaman normal ev çöpüne koymayınız.

Genel Uyarılar



- Bu cihaz kendi kullanımınız içindir, tıbbi veya ticari amaçlı kullanım için üretilmemiştir.
- Baskül, profesyonel ve tıbbi kullanım için tasarlanmadığından teknik olarak belirli ölçüm toleranslarının mümkün olduğunu dikkate alınız.
- Teslimatta baskül ayarları „cm” ve „kg” cinsinden yapılmıştır. Birimlerin ayarlanmasında "Ayarlar" bölümündeki bilgileri dikkate alınız.
- Baskül sabit bir zemine yerleştirilmelidir. Doğru ölçüm için ön koşul sabit bir zemindir.
- Onarım işleri yalnız Beurer müşteri hizmetleri veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Şikayette bulunmadan önce pilleri kontrol edin ve gerekliyse değiştiriniz.
- Cihazımızın kullanımına ilişkin sorularınız için satıcınıza veya müşteri hizmetlerine başvurmalısınız.

Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin kesinliği ve cihazın kullanım ömrü, kullanıldığı çevreye gösterilen özene bağlıdır:

Dikkat

- Cihaz zaman zaman temizlenmelidir. Temizleme için kesinlikle cihazın üzerine su dökmeyin ve keskin temizlik maddeleri kullanmayınız.
- Baskülün içine sıvı kaçmadığından emin olunuz. Baskülü hiçbir zaman suya batırmayınız. Baskülü hiçbir zaman akan suyun altında yıkamayınız.
- Kullanmadığınız durumlarda baskülün üzerine herhangi bir madde koymayınız.
- Baskülü darbelerden, tozdan, kimyasallardan, aşırı ışı değişikliklerinden koruyunuz ve ısı kaynaklarından (fırın, radyatör) uzak tutunuz. Tuşlara şiddetle veya sivri uçlu maddeler ile basmayınız.
- Baskülü yüksek sıcaklıklara veya ciddi elektromanyetik alanlara (örn. cep telefonları) maruz bırakmayınız.

Piller

Uyarı

- Yutma durumunda piller hayati tehlikeye neden olabilir. Pilleri küçük çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayınız. Pil yutulduysa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
- Pilleri ateşe atmayınız. Patlama tehlikesi!

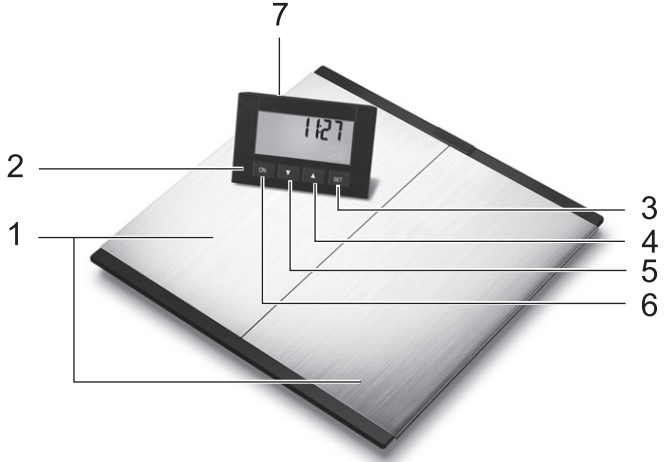
Dikkat

- Piller yeniden şarj edilmemeli veya başka maddeler ile reaktifte edilmemelidir, soyulmamalı veya kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Cihaz uzun süre kullanılmayacaksa pilleri çıkartınız. Böylece pillerin akmasından kaynaklanabilecek hasarları önlemiş olursunuz.

4 Cihaz Açıklaması

Genel görünüm

- 1 Elektrotlar
- 2 Göstergeli kontrol ünitesi
- 3 SET tuşu
- 4 ▲ Açma tuşu
- 5 ▼ Kapatma tuşu
- 6 ON tuşu
- 7 Veri arabirimi (USB)

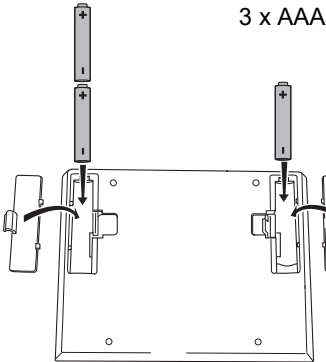


5 Çalıştırma

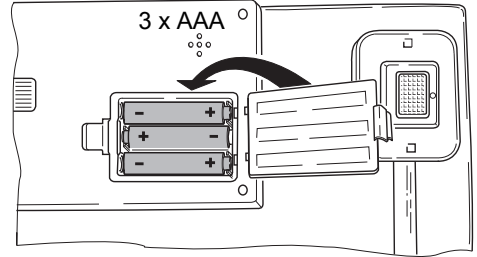
Pillerin takılması

Pilleri ambalajından çıkartınız ve kutuplarına uygun olacak şekilde basküle ve kontrol ünitesine yerleştiriniz. Pil yuvasındaki grafiğe dikkat ediniz.

Kontrol ünitesi



Baskül



Baskül fonksiyonsuzsa pilleri çıkartın ve yeniden yerleştiriniz.

Pil değişimine ilişkin bilgiler, bkz. sayfa 95.

Ayarların yapılması

Ayarlara ilişkin uyarılar için bkz. sayfa 89.

Baskülün yerleştirilmesi

Baskülü düz ve sabit bir zemin üzerine yerleştiriniz. Ölçümün doğru yapılabilmesi için zeminin düzgün olması bir önkoşuldur.

6 Kontrol ünitesinin montajı

Kontrol ünitesinin yerleştirilmesi

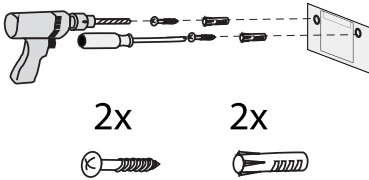
Kontrol ünitesi isteğe bağlı olarak elde tutulabilir, düz bir zemin üzerine yerleştirilebilir veya baskül üzerinde bırakılabilir. Beurer logolu siyah plastik kısım, duvar montajına ilişkin manyetik bir duvar braketidir.

Kontrol ünitesini düz bir zemin üzerine yerleştirebilmek için, ayağını gösterilen şekilde açınız.



Duvar montajı

Kontrol ünitesi montaj takımı yardımıyla duvara monte edilebilir. Montaj için birlikte teslim edilen montaj takımını kullanınız ve duvar braketini gösterilen şekilde monte ediniz.



- Duvara aralarında 82 mm mesafe olan 2 adet yatay delik açınız. Delikleri 6 mm'lik matkap ucu ile yaklaşık 40 mm derinlikte olacak şekilde açınız. Dübelleri yerleştiriniz.

- Sabitleme vidalarını, vida kafalarının yaklaşık 4 mm'lik kısımları dışarıda kalacak şekilde dübellere yerleştiriniz.
- Duvar braketini sabitleyiniz ve kontrol ünitesini manyetik tutucunun üzerine yerleştiriniz.



Alternatif duvar montajı

Duvar braketini çift taraflı yapışkan şeritler yardımıyla da duvara sabitleyebilirsiniz. Bu işlem sırasında duvar yüzeyi temiz ve kuru olmalıdır.

- Yapışkan şeridin koruyucu folyosunu, duvar braketinin arka tarafında çıkartınız.
- Duvar braketini kuvvetli bir şekilde duvara bastırınız.

7 Bilgiler

Çalışma Prensipleri

Bu baskül B.I.A. prensibine göre (Biyoelektrik İmpedans Analizi) çalışır. Burada, şiddetli, sakıncalı ve tehlikeli olmayan kısa süreli bir akım ölçümlerinin yapılmasını olanaklı kılar. Elektrik direncinin (impedans) ölçülmesi ve bazı kişisel değerler (yaş, boy, cinsiyet, aktivite derecesi) gibi sabitlerin hesaplanmasıyla vücuttaki yağ oranı ve diğer değerler belirlenebilir.

Kas dokusu ve su iyi birer iletkenidir ve bu nedenle dirençleri düşüktür. Buna karşın yağ hücreleri ve kemikler yüksek elektrik direncine sahip olduklarından yağ ve kemik dokusu iyi iletken değildir.

Dijital baskül tarafından belirlenen değerler, tıbbi ve gerçek analiz değerlerine yaklaşık değerlerdir. Yalnız uzman doktorlar tıbbi yöntemler (örneğin bilgisayarlı tomografi) kullanarak vücuttaki yağ, su, kas oranları ile kemik yapısını kesin olarak belirleyebilirler.

Genel İpuçları

- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkünse günün aynı saatinde (en iyisi sabah), tuvalete gittikten sonra, aç karnına ve kıyafetsiz olarak tartılmalısınız.
- Ölçüm sırasında önemli: Vücuttaki yağ oranının belirlenmesi için çıplak ayak ile ve ayak tabanları hafif ıslak olacak şekilde basküle çıkılmalıdır. Kuru ve nasırlı ayak tabanlarının iletkenliği düşük olacağından tatmin edici sonuçlar vermeyebilir.
- Ölçüm işlemi boyunca dik ve sabit durmalısınız.
- Alışılmıştığınız dışındaki bedensel yorgunluktan sonra birkaç saat bekleyiniz.

- Vücuttaki suyun dağılılabilmesi için ayağa kalktıktan sonra yaklaşık 15 dakika bekleyiniz.
- Önemli olan uzun süreli eğilimin hesaplanmasıdır. Kural olarak, birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık farklılıklarının nedeni sıvı kaybıdır ve vücuttaki su sağlık için önemli bir role sahiptir.

Sınırlamalar

Aşağıda sayılan kişilerde, vücuttaki yağ oranının ve diğer değerlerin belirlenmesinde farklılıklar ve tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir:

- 10 yaşından küçük çocuklar,
- rekabete dayalı spor yapan kişiler ve vücut geliştirme sporu yapanlar,
- hamileler,
- ateşli, diyaliz tedavisi gören, ödem semptomları olan veya osteoporozlu kişiler,
- kardiyovasküler ilaç (kalp ve damar sistemiyle ilgili) kullanan kişiler,
- damar genişletici veya daraltıcı ilaç kullanan kişiler,
- Genel vücut büyüklüğü (bacak boyu kısa veya uzun) ile ilişkili olarak bacaklarında önemli anatomik farklılıklara sahip kişiler.

8 Ayar

Baskülünüzü kullanmadan önce lütfen verilerinizi giriniz.

Saatin ve ölçü biriminin ayarlanması

- Bekleme modunda (saat görüntülenir) [SET] tuşuna basınız. Ekranda gösterge yanıp sönmeye başlar.
- Tarihi, saati ve ölçü birimlerini (KG, LB, ST) ▲ veya ▼ tuşları ile ayarlayabilirsiniz.
- Girişinizi [SET] tuşuna basarak onaylayınız.

Bu ayarlar yazılımın etkin biçimde kullanılması için bir temel oluşturur.



Kullanıcı verilerinin ayarlanması

Vücudunuzdaki yağ oranını ve diğer değerleri belirleyebilmek için kişisel kullanıcı verilerini hafızaya almalısınız.

Baskülün, sizin ve örneğin aile üyelerinin kişisel ayarlarını saklayabileceği ve yeniden çağırabileceği 10'un üzerinde kullanıcı hafızası vardır.

[ON] tuşuna basınız.

- „0.0“ görüntüsü belirinceye kadar bekleyiniz.
- [SET] tuşu ile ayarlama işlemini başlatınız. Ekranda ilk hafıza alanı yanıp söner.
- Şimdi aşağıdaki ayarlamaları yapabilirsiniz:

Kullanıcı verileri	Ayar değerleri
Hafıza alanı	1'den 10'a kadar
Boy	100 ile 220 cm arasında (3'-03" ile 7'-03" arasında)
Yaş	10 yaşından 100 yaşına kadar
Cinsiyet	Erkek  , Kadın 
Aktivite derecesi	1'den 5'e kadar

- Değerlerin değiştirilmesi: ▲ veya ▼ tuşlarına basın veya hızlı geçiş için basılı tutunuz.
- Girişlerin onaylanması: [SET] tuşuna basınız.

Ölçüm işlemi için baskül hazır. Başka işlem yapılmazsa baskül kendiliğinden kapanır.

Aktivite dereceleri



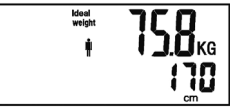
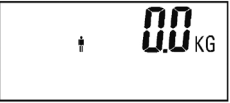
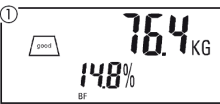
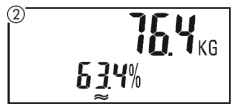
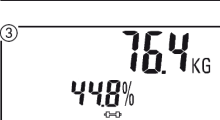

Aktivite derecesi seçiminde orta ve uzun süreli gözlem belirleyicidir.

Tüm parametreler girildikten sonra vücuttaki yağ oranı ve diğer değerler de belirlenebilir.

Aktivite derecesi	Vücut aktivitesi
1	Yok.
2	Düşük: Az ve hafif bedensel yorgunluklar (örneğin yürüyüş yapmak, hafif bahçe işi, jimnastik hareketleri).
3	Orta: Bedensel yorgunluklar, ortalama haftada 2 ila 4 defa, her defasında 30 dakika.
4	Yüksek: Bedensel yorgunluklar, ortalama haftada 4 ila 6 defa, her defasında 30 dakika.
5	Çok yüksek: Yoğun bedensel yorgunluklar, günde en az 1 saat yoğun çalışma veya ağır bedensel iş.



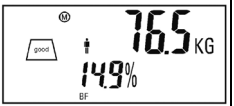
9 Kullanım

Ağırlığın ölçülmesi, diyagnozun yürütülmesi

1	Baskülün açılması <ul style="list-style-type: none">[ON] tuşuna basınız. Ekran göstergesinde 0.0 KG görünür. Baskül şu anda ölçüm için hazır durumdadır.	
2a	Tartma, sadece ağırlık (diyagnoz olmadan): <ul style="list-style-type: none">Baskülün üzerine çıkınız. Sesli bir sinyal duyulur. Gösterge 0.0 KG yanıp söner. Baskülün üzerinde hareket etmeden ve ağırlığınızı iki ayağınıza eşit şekilde vererek durunuz. Ölçüm gerçekleştirildikten sonra ölçüm sonucu görüntülenir. Baskül, üzerinden indikten birkaç saniye sonra kendi kendine kapanır.	
2b	Diyagnozlu tartma <ul style="list-style-type: none">Kullanıcı seçiminizi ▲ tuşuna basarak yapınız. Bunun için tuşa gerekirse tekrar basınız. Kısa bir süre sonra ekranda kullanıcı verilerine ilişkin en uygun ağırlık görüntülenir (beden büyüklüğü ve yaş). <ul style="list-style-type: none">Şimdi ayağınızı baskülün üzerine koyunuz. Sesli bir sinyal duyulur. Gösterge 0.0 KG yanıp söner. Baskülün üzerinde hareket etmeden ve ağırlığınızı iki ayağınıza eşit şekilde vererek durunuz. Ölçüm gerçekleştirildikten sonra ölçüm sonucu görüntülenir.	  
Önemli:		
Bu işlem sırasında ayaklar, bacaklar, kalça ve baldırlar arasında temas olmamasına dikkat edilmelidir. Aksi takdirde ölçüm doğru sonuç vermeyebilir.		
Aşağıdaki veriler otomatik olarak arka arkaya görüntülenir: <ol style="list-style-type: none">Ağırlık ve vücuttaki yağ oranı „BF“, otomatik değerlendirme ile, şekil 1.Ağırlık ve vücuttaki su oranı „≈“, şekil 2.Ağırlık ve kas kütlesi „☞“, şekil 3.Kemik kütlesi „☞“ ve aktif metabolik hız „Kcal“, şekil 4. Daha sonra tekrar 0.0 görünene kadar ağırlık ve vücuttaki yağ oranı görüntülenir. Baskül şu anda diğer ölçümler için hazır durumdadır.	① 	② 
	③ 	④ 

Ölçüm değeri hafızasının çağırılması

Kapatma işlemi sırasında ölçüm değeri otomatik olarak hafızaya alınır. Her kullanıcı için 2 adet hafıza yeri mevcuttur.





3	Vücuttaki yağ oranı ölçümünden sonra Başarıyla gerçekleştirilen ölçüm sonrasında ekranda 0.0 göstergesi görünür. <ul style="list-style-type: none">▼ tuşuna basınız. En son hafızaya alınan ölçüm değeri ile birlikte  hafıza sembolü görünür. Arka arkaya ağırlık, yağ oranı, su oranı, kas kütlesi değerleri görüntülenir. <ul style="list-style-type: none">Yeniden ▼ tuşuna basınız. Sondan bir önceki hafızaya alınan ölçüm değeri görüntülenir. <ul style="list-style-type: none">Yeniden ▼ tuşuna basınız. Hafıza sembolü söner ve göstergede 0.0 görünür. Görüntülenen ölçüm değerinin silinmesi: [SET] tuşuna basınız, "YES" seçeneğini [SET] tuşuna basarak teyit ediniz ve değeri siliniz.	 
4	Baskülün kapatılması Baskül, belirli bir süre sonrasında her zaman otomatik olarak kapanır. Sesli bir sinyal duyulur. Manüel olarak kapatmak için [ON] tuşuna basınız. Ekranda saat görüntülenir.	
5	Hafızanın tamamen silinmesi <ul style="list-style-type: none">Açma işleminden sonra ▼, ▲ ve [SET] tuşlarına aynı anda 5 saniye süreyle "CLR" görüntülene kadar basınız. "YES" seçeneğini [SET] tuşuna basarak teyit ediniz ve silme işlemi gerçekleştiriniz.	

10 Sonuçların değerlendirilmesi





Vücuttaki yağ oranı

Vücuttaki yağ oranı değerleri ekranda görüntülenir ve çok iyi, iyi, ortalama veya zayıf sıfatları ile değerlendirilir. % olarak verilen aşağıdaki yağ oranları size yol gösterir (daha fazla bilgi için lütfen doktorunuza başvurun!).

Erkek

Yaş				
	Düşük	Normal	Yüksek	Çok yüksek
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				
	Düşük	Normal	Yüksek	Çok yüksek
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 genellikle daha düşük değerler elde edilir. Elde edilen değerler, yapılan spor türü, antrenman yoğunluğu ve vücut yapısına göre verilen ortalama değerlerin altında olabilir. Aşırı düşük değerler çıkması durumunda sağlık tehlikesi olabileceğini dikkate alınız.

Vücuttaki su oranı

Normal koşullarda vücuttaki su oranı % olarak aşağıdaki aralıkta olmalıdır:

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 içindeki su oranı olarak düşüktür. Bu nedenle vücudundaki yağ oranı yüksek olan kişilerde

su oranı normal değerlerin altında olur. Buna karşın dayanıklı sporcularda, düşük yağ oranı ve yüksek kas oranı nedeniyle ortalama değerler aşılabılır.

Bu baskül ile vücuttaki su oranının belirlenmesinden, örneğin yaşa bağlı su tutma gibi tıbbi sonuçlar çıkarmak uygun değildir. Gerekli durumda doktorunuza danışınız. Temel olarak geçerli olan yüksek su oranına ulaşmaktır.

Kas oranı

Normal koşullarda kas oranı % olarak aşağıdaki aralıkta olmalıdır:

Erkek

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek
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	Düşük	Normal	Yüksek
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

Kemiklerimizin de vücudumuzun geri kalanı gibi büyüme, küçülme ve yaşlanma prosesleri vardır.

Kemik kütlesi çocukken hızlı artar ve 30 - 40 yaşlarında maksimum seviyeye ulaşır. Yaş büyüdükçe kemik kütlesi tekrar azalır. Sağlıklı beslenme (özellikle kalsiyum ve D vitamini) ve düzenli bedensel hareketlerle kemik kütlesindeki azalmayı biraz engelleyebilirsiniz. Hedeflenen kas yapısıyla iskeletinizin sağlamlığını daha da arttırabilirsiniz. Baskülün kemiklerin kalsiyum oranını değil tüm bileşenlerinin (organik maddeler, anorganik maddeler ve su) ağırlığını belirlediğine dikkat ediniz. Kemik kütlesi etkileyici faktörlere (ağırlık, boy, yaş, cinsiyet) göre küçük farklılıkla gösterir ama çok etkilenmez. Kabul edilmiş yönerge veya öneri mevcut değil.



Dikkat:

Lütfen kemik kütlesini kemik yoğunluğu ile karıştırmayınız.

Kemik yoğunluğu yalnız tıbbi muayeneyle (örneğin bilgisayarlı tomografi, ultrason) belirlenebilir. Bu nedenle kemiklerdeki ve kemik sertliğindeki (örneğin osteoporoz) değişikliklerden bu baskülü kullanarak sonuç çıkarmak olanaksızdır.

BMR:

Bazal metabolizma hız (BMR = Basal Metabolic Rate); vücudumuzun tamamen hareketsiz haldeyken temel fonksiyonlarını sürdürülebilmesi için ihtiyaç duyduğu enerji miktarıdır (örn. 24 saat yatakta yatma). Bu değer özellikle kilo, boy ve yaş ile ilişkilidir. Dijital baskülde kcal/gün cinsinden

AMR

Aktif Metabolik Hız (AMR = Active Metabolic Rate), vücudun aktif durumda günlük alması gereken enerji miktarıdır. Kişinin enerji tüketimi artan bedensel aktivitelere bağlı olarak artar ve dijital baskülde girilen aktivite derecesi (1-5) aracılığıyla belirlenir. Güncel ağırlığı korumak için tüketilen enerji vücuda yiyecek ve içecek biçiminde yeniden

görüntülenir ve bu alanda yaygın olarak kullanılan Harris-Benedict formülü ile hesaplanır. Bu enerji miktarı vücudunuzun kesinlikle ihtiyaç duyduğu miktardır ve beslenme yoluyla vücuda geri verilmelidir. Uzun süre boyunca daha az enerji almanız sağlık sorunlarına yol açabilir.

alınmalıdır. Uzun süreli olarak, tüketilen enerji miktarından daha azı vücuda girerse vücut bu farkı depolanan yağdan karşılar ve kilo verilir. Buna karşın uzun süreli olarak, vücuda hesaplanan Aktif Metabolik Hızdan (AMR) daha fazla enerji girişi olursa, vücut bu fazla enerjiyi yakamaz ve yağ olarak depolar. Bu durumda kilo alınır.

Sonuçların Zamansal İlişkisi

i Yalnız uzun süreli eğilimin anlamlı olduğuna dikkat ediniz. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık değişikliklerine genelde sıvı kaybı neden olur.

Sonuçların yorumu, toplam ağırlıktaki değişikliklere, yüzdesel olarak yağ, su ve kas oranlarına ve bu değişikliklerin gerçekleştiği zamana göre yapılır. Gün cinsinden çabuk değişiklikler orta süreli değişikliklerden (hafta cinsinden) ve uzun süreli değişikliklerden (ay) ayrılır.

Temel kural olarak geçerli olan şudur: Ağırlıktaki kısa süreli değişiklikler ancak su miktarındaki değişiklikler olabilir, orta ve uzun süreli değişiklikler ise yağ ve kas oranındaki değişikliklerdir.

- Kısa süreli olarak kilo kaybı olursa ve yağ oranı yükselir veya aynı kalırsa su kaybettiniz demektir - örneğin antrenmandan, saunadan veya hızlı kilo kaybına neden olan sınırlı diyetten.

- Ağırlık orta vadede artar ve yağ oranı düşer veya aynı kalırsa, değerli bir kas kütlesi yaptınız demektir.
- Ağırlık ve yağ oranı eş zamanlı olarak düşerse diyetiniz işe yarıyor demektir - yağ kütlesi kaybediyorsunuz.
- İdeal olanı diyetinizi bedensel aktivite, egzersiz veya güç gerektiren çalışmalarla desteklemenizdir. Böylece orta vadede kas oranınızı da arttırabilirsiniz.
- Yağ, su veya kas oranı arttırılmamalıdır (kas dokusu sudan meydana gelen parçalar da içerir).

i "En uygun ağırlığa" ilişkin bilgi:

En uygun ağırlık değeri, beden büyüklüğü ve BMI (vücut ölçüm endeksi) aracılığıyla hesaplanır. Diyagnozlu tartma işlemi sırasında en uygun ağırlığın görüntülenmesi 18 yaş ve üzeri kişiler için olanaklıdır.

11 Ölçüm değerlerinin bilgisayara aktarılması / EasyFit

EasyFit yazılımı sayesinde verilerinizi en iyi şekilde değerlendirebilirsiniz. Kilonuzu ve analiz verilerinizi uzun süreli olarak takip edebilir ve bunları grafikler halinde görüntüleyerek değerlendirme yapabilirsiniz.

Ayrıca bir Beurer nabız saati edinerek, kilo kontrolü ve egzersiz planlaması konularında başka birçok fonksiyondan da yararlanabilirsiniz:

- Takvim fonksiyonları
- Tüm egzersiz kayıtlarının aktarılması
- İstenen kiloya ulaşmak için haftalık egzersiz planlaması
- Egzersiz ilerlemelerini takip etmek için çeşitli değerlendirmeler ve grafikler.

Yazılım kurulumu

Sistem gereksinimlerini ve kurulum talimatlarını CD'nin kapak sayfalarında ve elektronik olarak da CD'nin içindeki „Install_Readme“ dosyasında bulabilirsiniz.

Yazılım kurulumu talimatlarına ve belirtilen sıra düzenlerine harfiyen uyunuz.

Yazılımın başlatılması

EasyFit yazılımını EasyFit sembolünün üzerine çift tıklayarak veya Başlat (Start) menüsünden başlatabilirsiniz. Yazılımı ilk kez başlatırken **Yenikayıt** bölümünde kişisel bilgilerinizi giriniz ve bunları kaydederek teyit ediniz.

Baskülün bağlanması ve verilerin aktarılması

1. Ana menüde **Data manager** üzerine tıklayınız ve ardından verilerin aktarılmasına ilişkin düğmeye basınız.

2. Yazılım sizi kontrol ünitesini bilgisayara bağlamanız konusunda yönlendirecektir. Bunun için ürün ile birlikte teslim edilen veri aktarım kablosunu kullanınız.

Veriler yazılıma aktarılır.

PC OK mesajı aktarımın tamamlandığını belirtir.

Ölçüm verileri, aktarım işleminden sonra terazide kaydedilmiş olarak kalmaya devam eder.

USB soketini yuvasından çıkartınız.

Weight management menüsünde “Weight” alt klasörüne tıklayınız, burada verilerinizi grafiksel olarak görüntüleyebilir veya başka bir ortama (örn. Excel'e) aktarabilir ve yздadırabilirsiniz.

Parameters alt klasöründe ölçüm sonuçları grafiksel olarak değerlendirilir.

12 Pillerin deęiřtirilmesi

Kontrol ünitesi bir pil deęiřtirme göstergesi ile donatılmıřtır. Pillerin çok zayıf olması durumunda ekranda „Lo” iřareti görünür ve baskül otomatik olarak kapanır. Böyle bir durumda pillerin mümkün olan en kısa sürede deęiřtirilmesi gereklidir

(3 x 1,5 V tip AAA). Açma iřleminden sonra baskülden sesli sinyal gelmiyorsa veya radyo sinyali gönderilemiyorsa baskülün pilleri deęiřtirilmelidir (3 x 1,5 V Tip AAA).

Uyarı:

- Her pil deęiřimi sırasında aynı tipte, markada ve güçte pilleri tercih ediniz.
- Tüm pilleri her zaman aynı anda deęiřtiriniz.
- Yeniden řarj edilebilir aküleri kullanmayınız.
- Aęır metal içermeyen pilleri kullanınız.

13 Cihaz Temizlięi ve Bakımı

Cihaz zaman zaman temizlenmelidir.

Temizleme iřlemi için, gereksinim durumunda üstüne bir miktar deterjan da ekleyebileceğiniz nemli bir bez kullanınız. Temizleme için kesinlikle cihazın üzerine su dökmeyin ve keskin temizlik maddeleri kullanmayınız.

Dikkat

- Hiçbir zaman sert kir çözücü ve temizleyici maddeler kullanmayınız!
- Cihazı kesinlikle suyun altına tutmayınız!
- Cihazı bulařık makinesinde yıkamayınız!

14 İmha

Piller ve aküler ev çöþüne ait deęildir. Tüketici olarak kullanılmıř pilleri iade etmekle yasal olarak yükümlüsünüz. Eski pillerinizi bölgenizdeki toplama noktalarına veya ilgili türdeki pilleri satan her yere verebilirsiniz.

Uyarı:

Zehirli madde içeren pillerde ařařıdaki iřaret mevcuttur:
Pb = Pil kurřun içerişiyor,
Cd = Pil kadmiyum içerişiyor,
Hg = Pil cıva içerişiyor.



Çevrenin korunması adına, baskül ve piller, kullanım ömürlerinin sonunda ev atıklarıyla beraber atılmamalıdır. İmha iřlemi ülkenizdeki ilgili atık toplama yerlerinde gerçekleřtirilmelidir.

Malzemelerin atılması sırasında yerel yönetmeliklere uyunuz.

Çizaya iliřkin imha etme iřlemini Elektrikli ve Elektronik Eski Cihazlar AB Yönergesi **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) doęrultusunda gerçekleřtiriniz.



Atma iřlemiyle ilgili sorularınız için yetkili yerel makamlarla irtibat kurunuz.

15 Problemlerle karşılaşılması durumunda ne yapılmalıdır?

Tartma sırasında baskül bir hata belirlerse, bu hatayı aşağıdaki şekilde gösterir.

Ekran göstergesi	Neden	Giderme
0_Ld	150 kg'lık maksimum taşıma kapasitesinin üzerine çıktı.	Sadece 150 kg'ya kadar olan ağırlıklar tartılabilir.
Lo	Piller neredeyse boş.	Pilleri değiştiriniz (bkz. sayfa 86 ve 95).
Err	Elektrotlar ve ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örneğin kalın nasır).	Lütfen ölçümü çıplak ayakla tekrarlayınız. Gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe ıslatınız. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasır temizlenmelidir.
	Yağ oranı ölçülebilir alanın dışında (%5'ten küçük veya %50'den büyük).	Lütfen ölçümü çıplak ayakla tekrarlayın veya gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe ıslatınız.
	Vücuttaki su oranı ölçülebilir alanın dışında (% 36'dan küçük veya %70'ten büyük).	Lütfen ölçümü çıplak ayakla tekrarlayın veya gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe ıslatınız.
	Kas ve kemik oranları ölçülebilir alanın dışında (yaşa ve cinsiyete bağlı).	Lütfen ölçümü çıplak ayakla tekrarlayın veya gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe ıslatınız.
Full Data	30 ölçüm kaydedildi.	Ölçüm değerlerinizi bilgisayara aktarınız.
Gösterge yok	Kontrol ünitesindeki piller tam olarak boş durumda.	Pilleri değiştiriniz (bkz. sayfa 86).
	Kontrol ünitesindeki piller doğru olarak takılmamış.	Kutupların doğru şekilde yerleştirilip yerleştirilmediğini kontrol ediniz (bkz. sayfa 86)

Ölçüm olanaklı değil

Olası Hatalar	Giderme
Baskül üzerine çıkan kişi tarafından aktif hale getirilmedi. Ekranda „0.0 KG“ görünmeden önce baskülün üzerine çıkarsanız, baskül doğru çalışmaz.	Baskül doğru şekilde aktif hale getirilmeli („0.0 KG“ beklenmeli) ve ölçüm tekrarlanmalıdır. Ölçüm işlemi öncesinde ilk olarak kontrol ünitesi açılmalıdır. Gerekirse 30 saniye kadar beklenmeli ve ölçüm tekrarlanmalıdır.
Baskül ve kontrol ünitesi arasındaki radyo sinyali bağlantısı arızalı.	Baskülün ve kontrol ünitesinin pillerini yeniden yerleştiriniz, yerleştirme işlemi sırasında bir sinyal sesi duyulacaktır. Aşağıdaki elektromanyetik kaynaklardan uzak mesafede durunuz: Yüksek gerilim hatları, televizyon veya bilgisayar radyo sistemleri, fitness aletleri, cep telefonları, hava istasyonları.
Kontrol ünitesi baskülden çok fazla uzakta bulunuyor.	Baskül ve kontrol ünitesi arasındaki mesafeyi azaltınız, maksimum mesafe 2 metre olmalıdır.
Basküldeki piller boş.	Pilleri değiştiriniz (bkz. sayfa 86).

Yanlış kilo ölçümü

Olası Hatalar	Giderme
Baskül, halı üzerinde bulunuyor.	Baskülü düz ve sert bir zemin üzerine yerleştiriniz.
Baskülün sıfır noktası yanlış.	Sesli bir sinyal duyulana kadar baskülü hareket ettiriniz. Yakl. 4 saniye bekleyiniz. Ölçümü tekrarlayınız.

16 Teknik Veriler

Baskülün boyutları	320 x 320 x 21 mm
Baskülün pilleri	3 x 1,5 V tip AAA
Kontrol ünitesinin pilleri	3 x 1,5 V tip AAA
Radyo sinyali aktarımı	433 MHz
Ölçme Aralığı	5 kg'dan 150 kg'a kadar
Ağırlık, kemik kütlesi aralığı	100 g
Yağ, su, kas kütlesi aralığı	% 0,1
BMR, AMR aralığı	1 Kcal

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

Baskül, AB yönetmeliğine 2004/108/EC + eklerine uygundur.

Оглавление

1	Для ознакомления	99
2	Пояснения к символам	99
3	Указания по технике безопасности.....	100
4	Описание прибора	102
5	Подготовка к работе	102
6	Монтаж пульта управления .	103
7	Информация.....	104
8	Настройка	105
9	Управление	106
10	Оценка результатов	107
11	Перенос измеренных значений на компьютер / EasyFit	110
12	Замена элементов питания .	111
13	Чистка прибора и уход за ним	111
14	Утилизация.....	111
15	Что делать при возникновении каких-либо проблем?.....	112
16	Технические данные.....	113
17	Гарантия	113

Комплект поставки

- Диагностические весы с USB
- Съёмный пульт управления с дисплеем
- Настенный держатель
- Комплект креплений для настенного монтажа
- 3 батарейки 1,5 В тип AAA (весы)
- 3 батарейки 1,5 В тип AAA (пульт управления)
- USB-кабель
- CD с установочной программой (D, GB, F, E, I)
- Инструкция по применению

Уважаемый покупатель,

мы благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для измерения массы, артериального давления, температуры тела, пульса, мягкой терапии, массажа и очистки воздуха.

Внимательно прочитайте данную

инструкцию и следуйте указаниям, приведённым в ней. Сохраните инструкцию на случай возможной передачи другому пользователю. Наши диагностические весы являются ценным приобретением для людей, заботящихся о своём здоровье.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

1 Для ознакомления

Функции прибора

Эти цифровые диагностические весы предназначены для взвешивания и оценки состава тела.

Весы имеют инновационный дисплей, который показывает результаты измерений, переданные по радио на расстоянии до 2 метров.

Вес показывается с точностью до 100 грамм.

Весы предназначены для использования в домашнем хозяйстве.

Весы могут выполнять следующие диагностические функции для десяти различных пользователей:

- измерение веса тела,
- определение жировой массы,
- определение содержания воды в организме,
- измерение мышечной массы,
- измерение костной массы, а также
- определение основного обмена веществ и уровня физической активности.

Для длительного мониторинга Ваших параметров Вы можете при помощи прилагаемого USB-кабеля и программного обеспечения для ПК сохранять данные на своём компьютере и вызывать их оттуда в графическом виде. Когда количество сохранённых измерений для одного пользователя достигнет 30, на дисплее появится надпись «Data full» (Память данных заполнена).

Обратите внимание: для одного дня сохраняется только последнее измерение пользователя.

Кроме того, весы имеют ещё следующие функции:

- переключение с килограммов на фунты «LB» и стоуны «ST»;
- автоматическое отключение;
- индикатор состояния батарейки показывает, что батарейка разряжается;
- в выключенном состоянии (режим ожидания) весы показывают время суток.

2 Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.



Предостережение Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.



Внимание Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.



Указание Отмечает важную информацию.

3 Указания по технике безопасности

Внимательно прочитайте данную инструкцию и следуйте указаниям, приведённым в ней. Сохраните инструкцию для дальнейшего использования и на случай возможной передачи другому пользователю.

Указания по технике безопасности



- Запрещается пользоваться весами людям с установленными медицинскими имплантатами (напр. электростимулятор сердца). В противном случае функционирование имплантатов может быть нарушено.
- Весы не предназначены для беременных, так как околоплодные воды могут исказить точность измерения.
- Не вставляйте на одну сторону весов у самого края. Опасность опрокидывания!
- Не давайте детям упаковочные материалы от весов (опасность удушья).



Обращение с элементами питания

- Элементы питания содержат вредные при попадании внутрь организма вещества. Проследите, чтобы маленькие дети не имели доступа к элементам питания. Если кто-либо проглотит элемент питания, следует немедленно обратиться к врачу.
- Регулярно заменяйте элементы питания.
- Заменяйте одновременно сразу все элементы питания. Используйте при этом элементы одного типа.
- Элементы питания нельзя перезаряжать или реактивировать с помощью различных средств, не разбирайте их, не бросайте в огонь и не замыкайте накоротко.
- Разряженные элементы питания могут стать причиной неисправности прибора. При длительном перерыве в использовании прибора выньте элементы питания из батарейного отсека.
- Если один из элементов питания разрядился, наденьте защитные перчатки и почистите батарейный отсек сухой салфеткой.
- Элементы питания могут содержать токсичные вещества, вредные для здоровья в окружающей среде. В связи с этим утилизируйте элементы питания в строгом соответствии с действующими законодательными нормами. Ни в коем случае не выбрасывайте отработавшие элементы питания в обычный мусор.

Общие указания



- Прибор разработан для персонального пользования и не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Обратите внимание, что по техническим причинам диапазон погрешности измерения весов не является удовлетворительным для использования их в профессиональных медицинских целях.
- Заводской установкой для единиц измерения являются «см» и «кг». Чтобы изменить настройки, воспользуйтесь информацией в главе «Настройка».
- Установите весы на ровное твёрдое покрытие; твёрдость и ровность площадки под весами является необходимым условием для корректных измерений.
- Ремонтные работы должны выполняться в Сервисном центре Beurer или в авторизованной мастерской. При возникновении отказа в работе сначала проверьте элементы питания. При необходимости замените их.
- При возникновении вопросов по использованию прибора обращайтесь к поставщику или в Сервисный центр.

Хранение и уход

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



Внимание

- Периодически следует чистить прибор. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.
- Следите за тем, чтобы на весы не попадала вода. Не погружайте весы в воду. Не мойте весы под струёй воды.
- Если весы не используются для взвешивания, не ставьте на них никакие предметы.
- Защищайте весы от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний и близких источников тепла (печи, нагревательные приборы). Не нажимайте на кнопки острыми предметами или слишком сильно.
- Не подвергайте весы воздействию высокой температуры или сильного электромагнитного поля (напр., мобильные телефоны).

Элементы питания



Предостережение

- Элементы питания содержат вредные при попадании внутрь организма вещества. Проследите, чтобы маленькие дети не имели доступа к элементам питания. При случайном проглатывании элемента питания следует немедленно обратиться к врачу.
- Не бросайте элементы питания в огонь. Опасность взрыва!



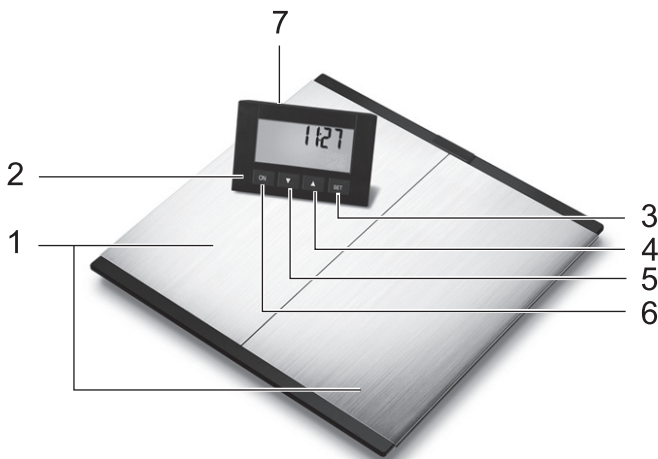
Внимание

- Элементы питания нельзя перезаряжать или реактивировать с помощью различных средств, не разбирайте их и не замыкайте накоротко.
- Вынимайте элементы питания, если прибор не используется долгое время. Это поможет избежать повреждений, которые могут возникнуть из-за подтекания элементов питания.

4 Описание прибора

Обзор

- 1 Электроды
- 2 Пульт управления с дисплеем
- 3 Кнопка SET (настройки)
- 4 Кнопка ▲
- 5 Кнопка ▼
- 6 кнопка ON (включение)
- 7 Интерфейс передачи данных (USB)

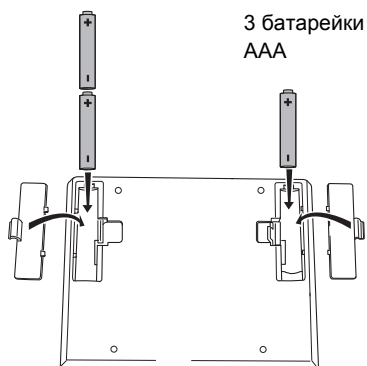


5 Подготовка к работе

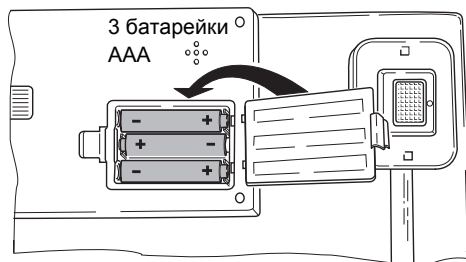
Установка батареек

Извлеките батарейки из упаковки и установите их в весах и пульте управления, соблюдая правильность расположения полюсов. См. рисунок в батарейном отсеке.

Пульт управления



Весы



Если весы не работают, извлеките и снова вставьте весь комплект элементов питания.

Указания по замене батареек см. на странице 111.

Выполнение настроек

Указания по настройкам см. с. 105.

Установка весов

Устанавливайте весы на ровную и твёрдую поверхность. Только на твёрдой поверхности весы будут показывать правильный вес.

6 Монтаж пульта управления

Установка пульта управления

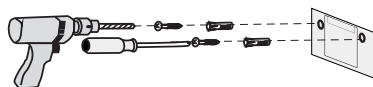
Пульт управления можно по выбору держать в руке, установить на ровную устойчивую поверхность или прикрепить к стене. Чёрная пластмассовая деталь с логотипом Veurer представляет собой магнитный держатель для крепления на стену.

Откинув подставку, как показано на рисунке, можно установить пульт управления на ровной поверхности.



Настенный монтаж

С помощью прилагаемого комплекта креплений можно повесить пульт управления на стене. Для этого установите настенный держатель, как описано далее.



- Просверлите в стене 2 отверстия на расстоянии 82 мм друг от друга. Просверлите 6-миллиметровым сверлом отверстия в стене глубиной 40 мм. Вставьте дюбели.

- Вверните в дюбели крепёжные болты, чтобы их головки выступали примерно на 4 мм.
- Прикрепите к стене магнитный держатель и установите на него пульт управления.



Альтернативный способ крепления на стене

Вы можете прикрепить держатель к стене с помощью двустороннего скотча. Поверхность стены должна быть при этом сухой и чистой.

- Удалите защитную плёнку со скотча на задней стороне держателя.
- Крепко прижмите держатель к стене.

7 Информация

Принцип измерения

Принцип действия данных весов базируется на биоэлектрическом импедансном анализе (БИА). При этом в течение нескольких секунд на тело человека воздействуют абсолютно безопасные для здоровья электрические токи. Измерение электрического сопротивления (импеданс) и использование постоянных коэффициентов, напр. индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) позволяет определить жировую массу тела и другие параметры.

Мышечная ткань и жидкость имеют хорошую электрическую проводимость и, соответственно, низкое сопротивление. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют низкую проводимость, т. е. жировые клетки и кости имеют высокое электрическое сопротивление. Обратите внимание, что значения, определенные диагностическими весами, являются только приблизительными относительно реальных данных медицинских анализов. Только врач-специалист с помощью медицинских методик (напр. компьютерная томография) может дать точное заключение о жировой массе, содержании жидкости, мышечной и костной массе.

Общие советы

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натошак и без одежды.
- Важно при измерении: Для определения жировой массы обязательно нужно быть босиком. При этом подошвы стоп обязательно должны быть слегка влажными. Если

подошвы стоп будут полностью сухие с ороговелостями, результат измерения может быть неверным из-за плохой проводимости.

- Во время измерения стойте прямо и не шевелитесь.
- После непривычных для тела нагрузок подождите несколько часов.
- После подъема с постели подождите прим. 15 минут, чтобы имеющаяся в теле жидкость равномерно распределилась.
- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

Ограничения

При определении жировой массы и других значений результаты измерения могут быть неточными или недостоверными в следующих случаях:

- для детей младше 10 лет,
- для профессиональных спортсменов и занимающихся бодибилдингом,
- для беременных,
- для людей с повышенной температурой, при лечении диализом, при систематических отеках или остеопорозе,
- для людей, принимающих сердечно-сосудистые препараты (при проблемах с сердцем и сосудистой системой),
- для людей, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- для людей со значительными анатомическими отклонениями в ногах относительно всего организма в целом (слишком длинные или слишком короткие ноги).

8 Настройка

Перед использованием весов введите Ваши персональные данные.

Установка даты и единицы измерения

- Нажмите кнопку [SET], когда прибор находится в режиме ожидания (отображается время). Показание на дисплее замигает.
- Установите кнопками ▲ или ▼ последовательно дату, время и единицы измерения (KG, LB, ST).
- Для подтверждения введённого значения нажмите кнопку [SET].

Эти настройки служат основой для грамотного использования программного обеспечения.

Установка данных о пользователе

Чтобы более точно определять жировую массу и другие параметры тела, необходимо ввести некоторые персональные данные о пользователе. В весах предусмотрены ячейки памяти для 10 пользователей, таким образом вы имеете возможность пользоваться весами всей семьёй, сохраняя

персональные данные для каждого члена семьи.

Нажмите кнопку [ON].

- Подождите, пока на дисплее не появится показание «0.0».
- Начните установку, нажав кнопку [SET]. На дисплее мигает показание первой ячейки памяти.
- Здесь Вы можете задать следующие данные:

Данные пользователя	Значения
Номер ячейки	от 1 до 10
Рост	от 100 до 220 см (от 3'-03" до 7'-03")
Возраст	от 10 до 100 лет
Пол	мужской  , женский 
Степень физической активности	от 1 до 5

- Изменение данных: нажмите кнопку ▲ или ▼ или для быстрого прохождения удерживайте её нажатой.
- Подтверждение ввода: нажмите кнопку [SET].

Весы готовы к измерению. Если никакие действия не будут произведены, весы автоматически выключатся.

Степени активности



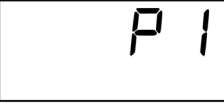
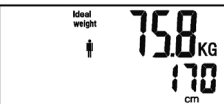
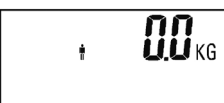
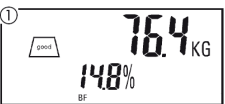
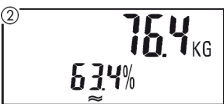


Для выбора степени активности имеет значение средне- или долгосрочное наблюдение.

После ввода всех параметров вы сможете определять вес тела, а также жировую массу и другие показатели.

Степень физической активности	Физическая активность
1	Нет.
2	Низкая: Низкая или лёгкая физическая нагрузка (напр. прогулки, лёгкая работа в саду, гимнастика).
3	Средняя: Физическая нагрузка как минимум 2–4 раза в неделю, по 30 минут.
4	Высокая: Физическая нагрузка как минимум 4–6 раз в неделю, по 30 минут.
5	Очень высокая: Интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжёлый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.


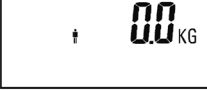

9 Управление

Измерение веса, проведение диагностики

1	<p>Включение весов</p> <ul style="list-style-type: none"> Нажмите кнопку [ON]. <p>На дисплее высветится «0.0» KG. Весы готовы к измерению.</p>	
2a	<p>Определение веса (без диагностики):</p> <ul style="list-style-type: none"> Встаньте на весы. Раздаётся звуковой сигнал. Индикация «0.0 KG» начинает мигать. <p>На весах стойте спокойно, равномерно распределив вес тела на обе ноги. После выполнения измерения отображается результат измерения.</p> <p>Весы автоматически выключаются через несколько секунд после освобождения контактных поверхностей.</p>	
2b	<p>Взвешивание с диагностикой</p> <ul style="list-style-type: none"> Выберите свои персональные данные нажатием на кнопку ▲. При необходимости нажмите на кнопку несколько раз. <p>Вскоре на дисплее появится идеальный вес для ваших персональных данных (рост и возраст).</p> <ul style="list-style-type: none"> Теперь встаньте босыми ногами на весы. Раздаётся звуковой сигнал. Индикация «0.0 KG» начинает мигать. <p>На весах стойте спокойно, равномерно распределив вес тела на обе ноги.</p> <p>После выполнения измерения отображается результат измерения.</p>	  
<p>Важно:</p> <p>Следите за тем, чтобы Ваши ноги, ступни, икроножные мышцы и бёдра не соприкасались. В противном случае результат измерения может быть искажён.</p>		
<p>Следующие значения отображаются автоматически друг за другом:</p> <ol style="list-style-type: none"> Вес и жировая масса «BF» с автоматическим подсчётом, рис. 1. Вес и содержание воды в организме «≈», рис. 2. Вес и мышечная масса «⇄», рис. 3. Костная масса «⇔» и уровень физической активности «Kcal», рис. 4. <p>После этого ещё раз отображаются вес и жировая масса, после чего высвечивается «0.0». Весы готовы к выполнению следующих измерений.</p>	   	

Просмотр сохранённых данных

При выключении весов результаты измерений автоматически сохраняются. Данные каждого пользователя сохраняются в 2 ячейках памяти.

<p>3</p>	<p>После измерения жировой массы После произведённого измерения на дисплее появляется индикация «0.0».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нажмите кнопку ▼. <p>Появляется символ памяти  с последним сохранённым результатом измерения. Последовательно начинают отображаться вес, жировая масса, содержание воды и мышечная масса.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опять нажмите кнопку ▼. <p>Появляется предпоследний сохранённый в памяти результат измерения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Опять нажмите кнопку ▼. Символ памяти гаснет, а на дисплее высвечивается «0.0». <p>Удаление отображённого значения измерения: Нажмите кнопку [SET], подтвердите "YES" (Да) нажатием кнопки [SET], после чего данные будут удалены.</p>	 
<p>4</p>	<p>Выключение весов Весы автоматически выключаются по истечении определённого времени. Раздаётся звуковой сигнал. Чтобы выключить их вручную, нажмите кнопку [ON] (Вкл). На дисплее отображается время.</p>	
<p>5</p>	<p>Удаление всех сохранённых данных</p> <ul style="list-style-type: none"> • После включения одновременно нажмите кнопки ▼, ▲ и [SET] и удерживайте их нажатыми в течение 5 секунд, пока на дисплее не отобразится «CL» (Очистить). Подтвердите "YES" (Да) нажатием кнопки [SET], после чего будет выполнено удаление. 	

10 Оценка результатов

Жировая масса тела

Жировая масса отображается на дисплее и оценивается как top, good, average или poor. В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины

Возраст	top	good	average	poor
	мало	норма	много	очень много
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

Женщины

Возраст	top	good	average	poor
	мало	норма	много	очень много
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

Для спортсменов часто определяется заниженное значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут оказаться меньше, чем указано в нормативных таблицах. Тем не менее, обратите внимание, если Ваши значения окажутся слишком низкими. Это может быть опасным для здоровья.

Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	<50	50–65	>65

Женщины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	<45	45–60	>60

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Для людей с высоким

процентом жировой массы содержание жидкости в теле находится ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса.

На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости. При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.

Мышечная масса

Мышечная масса в теле в % приведена в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	мало	норма	много
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

Женщины

Возраст	мало	норма	много
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

Костная масса

Наши кости подвержены процессам развития, роста и старения. Костная масса достаточно сильно набирается в детском возрасте, но к 30–40 годам жизни набирает свой максимум. В более старшем возрасте костная масса снова немного снижается. При правильном питании (особенно кальций и витамин D) и регулярной физической активности Вы можете противостоять этому снижению. При правильном построении мышечного корсета Вы можете дополнительно усилить скелет. Обратите внимание, что данные весы не показывают содержание кальция в костях, а определяют костную массу в целом (органические вещества, неорганические вещества и вода). Костная масса практически не меняется, тем не менее, некоторое снижение всё же возможно под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Также нет нормативных значений и рекомендаций.



Внимание:

Пожалуйста, не путайте понятие костной массы и плотности костей.

Плотность костей определяется только при медицинском обследовании (напр. компьютерная томография или ультразвук). Поэтому с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о заболеваниях костных тканей и плотности костей (напр. остеопороз).

BMR:

Основной обмен веществ (BMR = Basal Metabolic Rate) определяется как количество энергии, необходимое организму в состоянии полного покоя для поддержания основных жизненных функций (напр. при постельном режиме в течение 24 часов). Это значение в основном зависит от веса, роста и возраста. Диагностические веса

AMR

Жизненная активность (AMR = Active Metabolic Rate) определяется как количество энергии, необходимое организму для поддержания активной жизнедеятельности в течение дня. Расход энергии тем больше, чем выше физическая активность человека. Диагностические веса определяют это значение согласно степени активности (1–5), заданной в настройках весов.

Чтобы поддержать текущую массу тела, необходимо восполнить расход энергии

показывают это значение в единицах ккал/день, а само значение рассчитывается по формуле Харриса-Бенедикта. Это такое количество энергии, которое необходимо вашему организму в любом случае, и должно быть восполнено при приёме пищи. Длительное недополучение энергии может отрицательно сказаться на здоровье.

при приёме пищи и напитков. Если в течение длительного времени восполнение энергии меньше, чем расход, организм начнёт его за счёт жировых отложений. Масса тела при этом снижается. И наоборот, если в течение длительного времени восполнение энергии больше, чем рассчитанное значение для жизненной активности (AMR), организм получает избыток энергии, который создаёт прирост жировой массы. Общая масса тела при этом увеличивается.

Временная связь результатов

i Обратите внимание, что это всё имеет значение только при достаточно длительном наблюдении. Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней как правило вызваны потерей жидкости.

Трактовка результатов даётся на основании изменений общей массы тела, процентного соотношения жировой массы, содержания жидкости и мышечной массы тела, и зависит от промежутка времени, за который эти изменения произошли. Кратковременные изменения в течение дня могут сильно отличаться от среднесрочных изменений (в течение недели) и долгосрочных изменений (месяцы). Как правило, кратковременные изменения в основном связаны с содержанием жидкости, в то время как средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями в жировой и мышечной массах.

- Кратковременное снижение массы и одновременный рост или неизменное количество жировой массы вызваны исключительно снижением жидкости в организме, напр. в результате тренировки, посещения сауны или при

быстрой потере массы под воздействием диеты.

- Если отмечается среднесрочное увеличение массы при снижении или неизменном количестве жировой массы, возможно, произошло увеличение мышечной массы.
- Если вы отмечаете одновременное снижение общей массы и жировой массы, ваша диета работает – вы теряете жировую массу.
- Идеальным является сочетание диеты с физической деятельностью, занятиями фитнесом или силовыми нагрузками. При этом вы можете наблюдать среднесрочное повышение мышечной массы.
- Нельзя суммировать жировую массу, содержание жидкости или мышечную массу, так как мышечные ткани также содержат жидкости, учитывающиеся при содержании жидкости.



Пояснение к понятию «Идеальный вес»:

Идеальный вес высчитывается, исходя из показателей роста и ИМТ (индекс массы тела). Расчёт идеального веса при взвешивании с диагностикой производится только для лиц в возрасте старше 18 лет.

11 Перенос измеренных значений на компьютер / EasyFit

Программа EasyFit позволяет оптимальным способом выполнять анализ Ваших данных. Вы можете просмотреть данные своего веса и аналитические данные за длительный период, отобразить их в виде графика и проанализировать.

Кроме того, Вы найдёте много других функций для управления весом и планирования тренировок, если у вас дополнительно имеются часы-пульсометр Veurer:

- Функции календаря
- Перенос всех записей тренировок
- Планирование тренировок на неделю с целью достижения желаемого веса
- Различные анализы и графики для наблюдения за процессом тренировок.

Установка программного обеспечения

Требования к системе и руководство по установке приведены как на бумажном вкладыше к CD, так и в электронном виде в файле «Install_Readme» на CD.

Точно выполняйте инструкции по установке программного обеспечения в указанной последовательности .

Запуск программы

Программа EasyFit запускается двойным щелчком на пиктограмме EasyFit или через меню. При первом запуске программы нужно ввести свои персональные данные через

Регистрацию и подтвердить ввод кнопкой «Speichern»(Сохранить).

Подсоединение весов и перенос данных

1. В главном меню выберите **Datenmanager** (Менеджер данных), затем нажмите кнопку «Daten übertragen» (Передать данные).

2. Программа попросит Вас присоединить пульт управления к компьютеру. Используйте для этого входящий в комплект кабель передачи данных.

Данные будут переданы в программу.

РС ОК означает конец передачи данных.

Измеренные данные остаются на весах после передачи.

Отсоедините USB-штекер от гнезда.

В меню **Weight-Management** (Управление весом) выберите подпапку «Gewicht» (Вес), здесь Вы можете построить графики по своим данным, экспортировать их (например, в Excel) и распечатать.

В подпапке **Kennwerte** (Параметры) выполняется графический анализ результатов измерений.

12 Замена элементов питания

Пульт управления оснащён индикатором замены элементов питания. Если степень заряда элементов питания слишком низкая, на дисплее появляется подсказка «Lo» и весы автоматически выключаются. В этом случае элементы

питания нужно как можно скорее заменить. (3 батарейки 1,5 В тип ААА). Если весы после включения не подают звуковой сигнал или не посылают радиосигнал (3 батарейки 1,5 В тип ААА), замените элементы питания.

Указание:

- При замене элементов питания используйте элементы питания одинакового типа, одинаковой марки и одинаковой ёмкости.
- Всегда заменяйте все элементы питания одновременно.
- Не используйте заряжаемые аккумуляторные батарейки.
- Используйте элементы питания, не содержащие тяжёлых металлов.

13 Чистка прибора и уход за ним

Периодически следует чистить прибор.

Для чистки используйте влажную тряпочку, на которую нанесите при необходимости моющее средство. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.

Внимание

- Ни в коем случае не пользуйтесь растворителями и чистящими средствами!
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду!
- Запрещается чистить прибор в стиральной или посудомоечной машине!

14 Утилизация

Использованные элементы питания и аккумуляторы утилизируются отдельно от бытового мусора. Как потребитель вы обязаны сдавать отработавшие элементы питания. Вы можете сдать их в специализированные приёмные пункты по месту жительства, занимающиеся сбором такого вида отходов.

Указание:

Эти знаки предупреждают о наличии в элементах питания следующих токсичных веществ:

Pb = свинец,
Cd = кадмий,
Hg = ртуть.



В интересах охраны окружающей среды отработавшие весы с элементами питания ни в коем случае нельзя выбрасывать в обычный мусор. Утилизация должна производиться в соответствии с местными законодательными нормами.

Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов.

Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).



В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

15 Что делать при возникновении каких-либо проблем?

Если при взвешивании произошла ошибка, на дисплей выводится одно из следующих сообщений.

Дисплейное сообщение	Причина	Устранение
0_Ld	Превышена допустимая грузоподъемность 150 кг.	Вес не должен превышать 150 кг.
Lo	Элементы питания почти разряжены.	Замените элементы питания (см. страницу 102 и 111).
Err	Электрическое сопротивление между электродами и подошвами ног слишком высокое (напр. при сильных мозолях).	Повторите измерения с босыми ногами. При необходимости увлажните подошвы ступней. При необходимости удалите мозоли и ороговелости стоп.
	Показания для жировой массы лежат вне диапазона измерения (менее 5 % или более 50 %).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней.
	Показания для жировой массы выходят за диапазон измерения (менее 36 % или более 70 %).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней.
	Показания для мышечной массы лежат вне диапазона измерения (зависит от пола и возраста).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней.
Full Data	Сохранены 30 измерений.	Перенесите измеренные значения на компьютер.
Индикация отсутствует	Элементы питания в пульте управления полностью разряжены.	Замените элементы питания (см. страницу 102).
	Элементы питания вставлены в пульт управления неправильно.	Проверьте правильность расположения полюсов, (см. страницу 102)

Весы не производят измерений

Возможные ошибки	Устранение
Весы не активируются при вставлении на них. Если вы встали на весы до того, как на дисплее появится «0.0», весы сработают неправильно.	Правильно активируйте весы (дождитесь индикации «0.0 KG») и повторите измерение. Перед началом измерения включите пульт управления. Подождите 30 секунд и затем повторите измерение.
Нарушена радиосвязь между весами и пультом управления.	Опять вставьте элементы питания в весы и пульт управления, весы должны подать звуковой сигнал при установке элементов питания. Увеличьте расстояние до следующих источников электромагнитного излучения: высоковольтные ЛЭП, системы дистанционного управления телевизором и компьютером, тренажеры, мобильные телефоны, метеорологические станции.
Пульт управления расположен слишком далеко от весов.	Уменьшите расстояние между весами и пультом управления, максимальное расстояние – 2 метра.
Элементы питания в весах разряжены.	Замените элементы питания (см. страницу 102).

Весы показывают неправильный вес

Возможные ошибки	Устранение
Весы стоят на ковровом покрытии.	Установите весы на ровное и устойчивое основание.
Неправильная нулевая отметка шкалы весов.	Включите весы, чтобы раздался звуковой сигнал. Подождите примерно 4 секунды. Повторите измерение.

16 Технические данные

Размер весов	320 x 320 x 21 мм
Батарейки для весов	3 батарейки 1,5 В тип AAA
Батарейки для пульта управления	3 батарейки 1,5 В тип AAA
Передача радиосигналов	433 МГц
Диапазон измерения	от 5 кг до 150 кг
Шаг показаний массы, костной массы	100 г
Шаг показаний жировой массы, жидкости, мышечной массы	0,1 %
Шаг показаний BMR, AMR	1 ккал

Возможны технические изменения.

Весы соответствуют директиве ЕС 2004/108 и последующих к ней дополнений.

17 Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 36 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218
89077-УЛМ, Германия

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90



Дата продажи _____ Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

Spis treści

1	Informacje o urządzeniu	115
2	Objaśnienia do rysunków	115
3	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	116
4	Opis urządzenia.....	118
5	Uruchomienie	118
6	Montaż panelu obsługi	119
7	Informacje	120
8	Ustawienia	121
9	Obsługa	122
10	Ocena wyników	123
11	Przesyłanie mierzonych wartości do komputera / EasyFit	126
12	Wymiana baterii.....	127
13	Czyszczenie i konserwacja urządzenia	127
14	Utylizacja	127
15	Co robić w przypadku problemów?	128
16	Dane techniczne.....	129

Zakres dostawy

- Waga diagnostyczna
- Zdemontowany panel obsługi z wyświetlaczem
- Uchwyt ścienny
- Zestaw montażowy do montażu ściennego
- 3 x 1,5 V typ AAA (waga)
- 3 x 1,5 V typ AAA (panel obsługi)
- Przewód USB
- Płyta CD z oprogramowaniem instalacyjnym (D, GB, F, E, I)
- Instrukcja obsługi

Szanowni Klienci,

Dziękujemy, że wybrali Państwo produkt z naszego asortymentu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane produkty wysokiej jakości przeznaczone do pomiaru ciężaru, ciśnienia, temperatury i tętna, a także przyrządy do łagodnej terapii, masażu, inhalacji i ogrzewania. Prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać

zawartych w niej wskazówek. Instrukcję należy dać do przeczytania innym użytkownikom urządzenia oraz zachować do wglądu. Waga diagnostyczna pomaga w sprawowaniu kontroli nad własnym ciałem, mającej na celu poprawę zdrowia.

Z poważaniem

Zespół firmy Beurer

1 Informacje o urządzeniu

Funkcje urządzenia

Elektroniczna waga diagnostyczna służy do ważenia oraz określania indywidualnych parametrów fitness.

Waga jest wyposażona w innowacyjny wyświetlacz, który podaje mierzone wartości dzięki wykorzystaniu transmisji radiowej o zasięgu do 2 m.

Ciężar pokazywany jest w krokach co 100 gram. Waga jest przeznaczona do użytku prywatnego w warunkach domowych.

Waga posiada następujące funkcje diagnostyczne, z których może korzystać do 10 osób:

- Pomiar ciężaru ciała
- Pomiar tkanki tłuszczowej,
- Zawartość wody w organizmie,
- Pomiar tkanki mięśniowej
- Pomiar masy kostnej oraz
- Podstawowa i czynna przemiana materii.

W celu obserwacji uzyskiwanych wartości na przestrzeni dłuższego okresu można zapisać dane w komputerze za pomocą dołączonego przewodu USB i oprogramowania PC oraz przywołać ich graficzny obraz. Gdy zapisanych zostanie 30 pomiarów dla jednego użytkownika, na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Data full“.

Należy pamiętać: zapisany zostanie tylko ostatni pomiar wykonany w ciągu dnia.

Waga posiada również następujące funkcje dodatkowe:

- Przełączanie między kilogramami, funtami „LB“ i kamieniami „ST“.
- Automatyczna funkcja wyłączenia
- Wskaźnik zużycia baterii przy niskim poziomie naładowania baterii.
- Gdy waga jest wyłączona (tryb standby) wyświetlana jest godzina.

2 Objasnienia do rysunków

W instrukcji obsługi zastosowano następujące symbole:



Ostrzeżenie Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem obrażeń ciała lub utraty zdrowia.



Uwaga

Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.



Wskazówka Ważne informacje.

3 Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Instrukcję obsługi należy uważnie przeczytać i przestrzegać zawartych w niej wskazówek. Instrukcję należy dać do przeczytania również innym użytkownikom urządzenia oraz zachować do wglądu.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



- Osoby z wszczepionymi urządzeniami medycznymi (np. rozrusznikiem serca) nie mogą używać wagi diagnostycznej. Działanie tych urządzeń może zostać zaburzone.
- Kobiety w ciąży nie mogą korzystać z wagi diagnostycznej. Ze względu na wody płodowe pomiary mogą być niedokładne.
- Nie stawać z jednej strony na brzegu wagi. Waga może się przechylić!
- Nie zezwalać dzieciom na zabawę opakowaniem (niebezpieczeństwo uduszenia).



Wskazówki dotyczące obchodzenia się z bateriami

- Połknięcie baterii stanowi zagrożenie dla życia. Baterie i wagę przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Słabo naładowane baterie należy zawczasu wymienić.
- Zawsze należy wymieniać równocześnie wszystkie baterie oraz stosować baterie jednego typu.
- Baterii nie wolno ładować ani regenerować w żaden inny sposób, rozkładać na części, wrzucać do ognia oraz nie wolno dopuścić do zwarcia baterii.
- Wyciekający z baterii elektrolit może uszkodzić urządzenie. Jeżeli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane, należy wyjąć baterie.
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i suchą ściereczką wyczyścić przegrodę na baterie.
- Baterie mogą zawierać substancje trujące, szkodliwe dla zdrowia i środowiska. Baterie należy utylizować zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju. Nigdy nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego.

Wskazówki ogólne



- Urządzenie przeznaczone jest do użytku własnego. Nie należy używać go do celów medycznych lub komercyjnych.
- Należy pamiętać, że w zakresie tolerancji możliwe są technicznie uwarunkowane odchylenia pomiarów, ponieważ waga nie jest przeznaczona do profesjonalnego medycznego zastosowania.
- Waga ustawiona jest fabrycznie na jednostki „cm” i „kg”. Jak zmienić ustawienie jednostek, podano w rozdziale "Ustawienia".
- Wagę ustawić na równej, twardej powierzchni. Twarda powierzchnia jest warunkiem przeprowadzenia prawidłowych pomiarów.
- Naprawy mogą być przeprowadzane wyłącznie przez serwis firmy Beurer lub autoryzowanego sprzedawcę. Przed złożeniem reklamacji należy sprawdzić, czy baterie są naładowane i ewentualnie je wymienić.
- W przypadku pytań dotyczących zastosowania naszego urządzenia należy zwrócić się do sprzedawcy lub serwisu.

Przechowywanie i konserwacja

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego obchodzenia się z urządzeniem:



Uwaga

- Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie. Nie używać żrących środków czyszczących i nigdy nie myć urządzenia pod bieżącą wodą.
- Należy się upewnić, że waga nie ma styczności z żadnym płynem. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie myć wagi pod bieżącą wodą.
- Nie stawiać żadnych przedmiotów na wadze, gdy się z niej nie korzysta.
- Chronić wagę przed uderzeniami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury oraz nie stawiać zbyt blisko źródła ciepła (pieców, kaloryferów). Nie naciskać zbyt mocno ani ostrymi przedmiotami na przyciski.
- Nie narażać wagi na działanie wysokiej temperatury lub silnego pola elektromagnetycznego (np. telefony komórkowe).

Baterie



Ostrzeżenie

- Połknięcie baterii stanowi zagrożenie dla życia. Baterie przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Nie wrzucać baterii do ognia. Niebezpieczeństwo wybuchu!



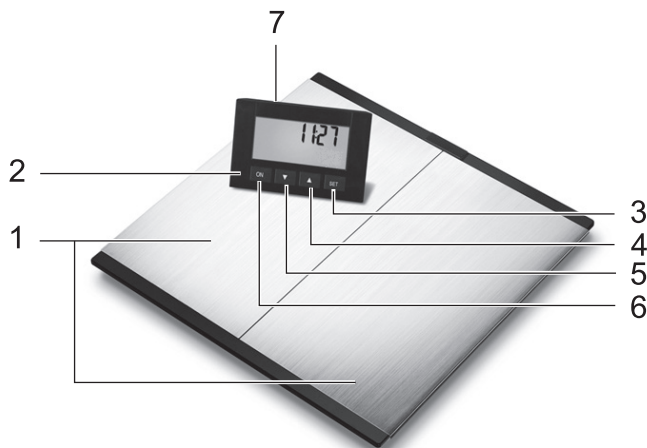
Uwaga

- Baterii nie wolno ładować ani regenerować w żaden inny sposób, rozkładać na części oraz nie wolno dopuścić do zwarcia baterii.
- Jeśli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane, należy wyjąć baterie. W ten sposób zapobiega się szkodom, które mogą powstać w wyniku wycieku elektrolitu z baterii.

4 Opis urządzenia

Budowa

- 1 Elektrody
- 2 Panel obsługi z wyświetlaczem
- 3 Przycisk SET
- 4 ▲ Przycisk "w górę"
- 5 ▼ Przycisk "w dół"
- 6 Przycisk ON
- 7 Interfejs danych (USB)

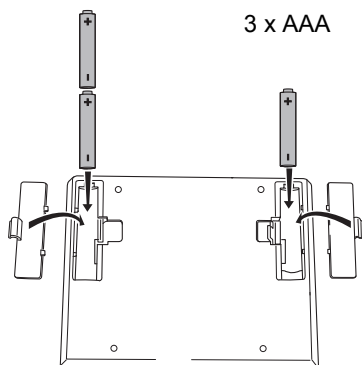


5 Uruchomienie

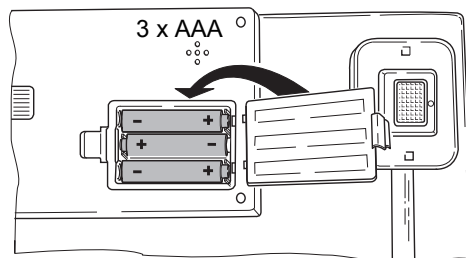
Wkładanie baterii

Wyjąć baterie z opakowania i włożyć je, zwracając uwagę na prawidłową biegunowość, do wagi i panelu obsługi. Przestrzegać schematu umieszczonego w przegrodzie na baterie.

Panel obsługi



Waga



Jeśli waga nie działa, należy wyjąć baterie i ponownie włożyć.

Wskazówki dotyczące wymiany baterii, patrz str. 127.

Wprowadzanie ustawień

Wskazówki dotyczące ustawiania patrz strona 121.

Ustawianie wagi

Wagę ustawić na płaskim i twardym podłożu. Twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego ważenia.

6 Montaż panelu obsługi

Ustawianie panelu obsługi

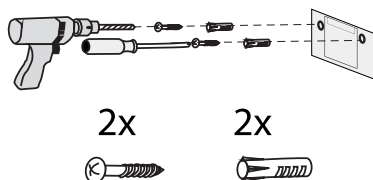
Panel obsługi można trzymać w ręku, ustawić na płaskim podłożu lub pozostawić na wadze. Czarny element z tworzywa sztucznego z logo firmy Beurer to uchwyt magnetyczny do montażu ściennego.

Aby ustawić panel obsługi na płaskim podłożu, należy rozłożyć podstawkę zgodnie z rysunkiem.



Montaż ścienny

Zestaw montażowy umożliwia przymocowanie panelu obsługi do ściany. Montażu należy dokonać za pomocą dołączonego zestawu, a uchwyt ścienny zamontować w sposób przedstawiony na rysunku.



- Wywiercić w ścianie 2 otwory poziomo obok siebie w odstępnie 82 mm. Za pomocą wiertła 6 mm wywiercić w ścianie otwory o głębokości ok. 40 mm. Włożyć kołki.
- Wkręcić śruby mocujące w kołki, aż łeb śruby będzie wystawać na zewnątrz na ok. 4 mm.

- Przymocować uchwyt ścienny i umieścić panel obsługi na uchwycie magnetycznym.



Alternatywny montaż ścienny

Uchwyt ścienny można przymocować do ściany również za pomocą dwustronnej taśmy klejącej. Powierzchnia ściany musi być czysta i sucha.

- Usunąć folię ochronną taśmy klejącej z tyłu uchwytu ściennego.
- Uchwyt ścienny mocno docisnąć do ściany.

7 Informacje

Zasada działania

Waga działa na zasadzie analizy impedancji bioelektrycznej B.I.A. Oznacza to, że w ciągu kilku sekund nieodczuwalny i zupełnie niegroźny prąd dokonuje pomiaru składu organizmu. Pomiar oporu elektrycznego (impedancja) i podanie stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności fizycznej) umożliwia zmierzenie zawartości tłuszczu, wody, tkanki mięśniowej i masy kostnej w organizmie.

Tkanka mięśniowa i woda dobrze przewodzą prąd elektryczny, a tym samym mają niewielki opór. Natomiast masa kostna i tkanka tłuszczowa nie są dobrymi przewodnikami ze względu na swój duży opór.

Należy pamiętać, że wyniki pomiarów podane przez wagę są tylko zbliżone do rzeczywistych wyników analiz medycznych. Jedynie lekarz specjalista może przy pomocy metod medycznych (np. tomografii komputerowej) przeprowadzić dokładne pomiary tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej, masy kostnej i zawartości wody.

Porady

- Aby wyniki były porównywalne, należy ważyć się o możliwie stałych porach (najlepiej rano), po skorzystaniu z toalety, na trzeźwo i bez ubrań.
- Ważna wskazówka dotycząca pomiaru: pomiaru tkanki tłuszczowej można dokonać wyłącznie boso i z lekko zwilżonymi od spodu stopami. Suche lub mocno zrogowaciałe stopy mogą być przyczyną niedokładnych pomiarów, ponieważ nie przewodzą dobrze prądu elektrycznego.

- Podczas pomiaru należy stać prosto i nie poruszać się.
- Po dużym wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin.
- Po wstaniu z łóżka należy poczekać ok. 15 minut, aby woda rozeszła się w organizmie.
- Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe (następujące w ciągu kilku dni) wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie. Woda odgrywa jednak ważną rolę dla samopoczucia.

Ograniczenia

Wyniki pomiarów mogą być niedokładne i wykazywać znaczące odchylenia w przypadku:

- Dzieci poniżej 10 roku życia,
- Sportowców wyczynowych i kulturystów,
- Kobiet w ciąży,
- Osób z gorączką, obrzękami, osteoporozą lub dializowanych,
- Osób, które przyjmują leki na serce i układ krążenia,
- Osób, które przyjmują leki na rozszerzenie lub zwężenie naczyń krwionośnych,
- Osób ze znaczną dysproporcją nóg w stosunku do wzrostu (nogi znacznie dłuższe lub krótsze).

8 Ustawienia

Przed przeprowadzeniem pomiarów należy wprowadzić swoje dane.

Ustawianie godziny i jednostki miary

- Nacisnąć w trybie standby (wyświetlacz wskazuje godzinę) przycisk [SET]. Na wyświetlaczu miga wskazanie.
- Za pomocą przycisków ▲ lub ▼ ustawić po kolei datę, godzinę oraz jednostkę miary (KG, LB, ST).
- Wprowadzone ustawienia każdorazowo zatwierdzić przez naciśnięcie przycisku [SET].

Ustawienia te są podstawą korzystania z oprogramowania.



Wprowadzanie danych użytkownika

Aby dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej oraz innych pomiarów w swoim organizmie, należy zapisać swoje dane.

Waga umożliwia zapisywanie i kasowanie indywidualnych ustawień 10 użytkowników, na przykład członków rodziny.

Nacisnąć przycisk [ON].

- Poczekać, aż ukaże się wskazanie „0.0“.
- Nacisnąć przycisk [SET], aby rozpocząć wprowadzanie ustawień. Na wyświetlaczu miga pierwsze miejsce w pamięci.
- Można wprowadzić następujące ustawienia:

Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Miejsce w pamięci	1 do 10
Wzrost	100 do 220 cm (3'-03" do 7'-03")
Wiek	10 do 100 lat
Płeć	męska  , żeńską 
Stopień aktywności fizycznej	1 do 5

- Zmiana wartości: naciskać przycisk ▲ lub ▼ albo przytrzymać wciśnięty, w celu szybkiego przewijania.
- Potwierdzenie ustawień: Nacisnąć przycisk [SET].

Waga jest przygotowana do pracy. Jeśli nie przeprowadza się dalszych ustawień ani pomiarów, waga wyłącza się.

Stopień aktywności fizycznej


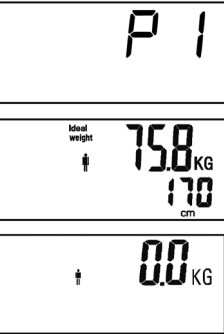




Wybór stopnia aktywności fizycznej zależy w głównej mierze od okresu (średni lub długi), na jaki jest planowany.

Dopiero po wprowadzeniu wszystkich parametrów można dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej i pozostałych wartości.

Stopień aktywności i fizycznej	Aktywność fizyczna
1	Brak.
2	Mała: mały wysiłek fizyczny (np. spacer, lekka praca w ogrodzie, ćwiczenia gimnastyczne).
3	Średnia: wysiłek fizyczny przynajmniej 2 - 4 razy w tygodniu, po 30 minut.
4	Duża: wysiłek fizyczny przynajmniej 4 - 6 razy w tygodniu, po 30 minut.
5	Bardzo duża: duży wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna, codziennie, przynajmniej przez 1 godzinę.

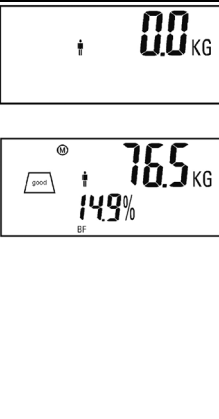
9 Obsługa

Pomiar wagi, postawienie diagnozy

1	Włączanie wagi <ul style="list-style-type: none"> Nacisnąć przycisk [ON]. <p>Na wyświetlaczu pojawia się 0.0 KG. Waga jest teraz przygotowana do pracy.</p>	
2a	Ważenie, tylko waga (bez diagnozy): <ul style="list-style-type: none"> Stanąć boszo na wagę. Rozlega się sygnał. Wskazanie 0.0 KG zaczyna migać. <p>Należy stać spokojnie, równomiernie rozkładając ciężar ciała na obie nogi. Po zakończeniu pomiaru wyświetlany jest wynik. Kilka sekund po zejściu z wagi, waga wyłącza się.</p>	
2b	Ważenie wraz z diagnozą <ul style="list-style-type: none"> Wybrać użytkownika przez naciśnięcie przycisku ▲. W tym celu może być konieczne wielokrotne naciśnięcie przycisku. <p>Po chwili na wyświetlaczu pojawi się idealna waga dla wprowadzonych danych użytkownika (wzrostu i wieku).</p> <ul style="list-style-type: none"> Stanąć boszo na wagę. Rozlega się sygnał. Wskazanie 0.0 KG zaczyna migać. <p>Należy stać spokojnie, równomiernie rozkładając ciężar ciała na obie nogi. Po zakończeniu pomiaru wyświetlany jest wynik.</p>	
<p>Wskazówka: Należy zwrócić uwagę, aby stopy, nogi, łydki i uda nie stykały się. W przeciwnym przypadku pomiar nie będzie przebiegał prawidłowo.</p>		
<p>Automatycznie wyświetlają się kolejno następujące dane:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ciężar ciała i procentowa zawartość tkanki tłuszczowej „BF“ z automatyczną oceną, rys. 1. Ciężar ciała i zawartość wody w organizmie „≈“, rys. 2. Ciężar ciała i procentowa zawartość tkanki mięśniowej „□□“, rys. 3. Masa kostna „☞“ i czynna przemiana materii „kcal“, rys. 4. <p>Następnie ponownie wyświetli się ciężar ciała oraz procentowa zawartość tkanki tłuszczowej, aż pojawi się 0.0. Waga jest przygotowana do kolejnych pomiarów.</p>	<p>①</p> 	<p>②</p> 
	<p>③</p> 	<p>④</p> 

Wywoływanie pamięci pomiarów

Przy wyłączeniu wartość pomiarów jest automatycznie zapisywana. Każdy użytkownik ma do dyspozycji 2 miejsca w pamięci.

<p>3</p>	<p>Po dokonaniu pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej Po dokonaniu pomiaru na wyświetlaczu pojawia się 0.0.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nacisnąć przycisk ▼. <p>Pojawia się symbol pamięci (M) wraz z zapisaną wartością pomiaru. Wyświetlone zostaną kolejno wyniki pomiaru ciężaru ciała, tkanki tłuszczowej, zawartości wody w organizmie oraz tkanki mięśniowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ponownie nacisnąć przycisk ▼. <p>Pojawia się przedostatnia zapisana wartość pomiaru.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ponownie nacisnąć przycisk ▼. Na wyświetlaczu gaśnie symbol pamięci i pojawia się 0.0. <p>Kasowanie wyświetlanych wartości pomiaru: Nacisnąć przycisk [SET], potwierdzić komunikat „YES“ za pomocą przycisku [SET] i wykasować.</p>	
<p>4</p>	<p>Wyłączenie wagi Waga wyłącza się automatycznie po upływie określonego czasu. Rozlega się sygnał. Aby ręcznie wyłączyć wagę, należy nacisnąć przycisk [ON]. Na wyświetlaczu pojawia się godzina.</p>	
<p>5</p>	<p>Całkowite kasowanie pamięci</p> <ul style="list-style-type: none"> Po włączeniu naciskać równocześnie przyciski ▼, ▲ i [SET] przez 5 sekund, aż pojawi się „CLr“. Potwierdzić komunikat „YES“ za pomocą przycisku [SET] i wykasować. 	

10 Ocena wyników

Zawartość tłuszczu w organizmie

Na wyświetlaczu pojawiają się dane dotyczące zawartości tkanki tłuszczowej, które są oceniane w skali: bardzo dobra, dobra, średnia, nieodpowiednia. Podana poniżej procentowa zawartość tłuszczu w organizmie jest wartością orientacyjną (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy skonsultować się z lekarzem).

Mężczyzna

Wiek	<u>top</u>	<u>good</u>	<u>average</u>	<u>poor</u>
	mało	w normie	dużo	bardzo 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	<u>top</u>	<u>good</u>	<u>average</u>	<u>poor</u>
	mało	w normie	dużo	bardzo 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 często można zauważyć mniejszą zawartość tłuszczu w organizmie. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności treningu i fizycznej budowy ciała zawartość tłuszczu może być niższa od podanych tutaj wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że bardzo niska zawartość tłuszczu może prowadzić do zagrożenia zdrowia.

Zawartość wody w organizmie

Procentowa zawartość wody w organizmie znajduje się zazwyczaj w przedziale:

Mężczyzna

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	<50	50-65	>65

Kobieta

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	< 45	45-60	>60

Tkanka tłuszczowa zawiera niewiele wody. Z tego względu u osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może znajdować się poniżej wartości orientacyjnej. Natomiast w przypadku osób uprawiających sporty wytrzymałościowe zawartość wody może przekroczyć wartości orientacyjne, ze względu na małą zawartość tłuszczu i duży udział procentowy tkanki mięśniowej.

Wagi diagnostycznej nie należy używać do medycznych pomiarów zawartości wody, np. w celu ustalenia obrzęków uwarunkowanych wiekiem. W razie pytań należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo należy dążyć do tego, aby zawartość wody w organizmie była wysoka.

Tkanka mięśniowa

Procentowa zawartość tkanki mięśniowej mieści się zazwyczaj w przedziale:

Mężczyzna

Wiek	mało	w normie	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	w normie	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, tak jak całe ciało, podlegają naturalnym procesom budowy, zużycia i starzenia się. Duży przyrost masy kostnej następuje w dzieciństwie, aby w wieku 30 - 40 lat osiągnąć swój najwyższy poziom. Z wiekiem ilość masy kostnej zmniejsza się. Zdrowe odżywianie (bogate w wapń i witaminę D) i regularna aktywność fizyczna mogą nieco zapobiec zużyciu się kości. Poprzez ćwiczenie mięśni można dodatkowo wzmocnić układ kostny. Należy pamiętać, że waga nie podaje zawartości wapnia w kościach, lecz mierzy ciężar wszystkich materiałów budulcowych kości (substancje organiczne i nieorganiczne oraz wodę). Wpływ, jaki mamy na masę kostną, jest bardzo niewielki. Zawartość masy kostnej waha się nieznacznie w zależności od współczynników: ciężaru, wzrostu, wieku i płci. Nie ma uznawanych wartości odniesienia ani zaleceń.



Uwaga

Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości.

Gęstość kości można zmierzyć jedynie metodami medycznymi (np. tomografia komputerowa, USG). Dlatego na podstawie pomiarów przy pomocy wagi nie należy wyciągać wniosków dotyczących zmian w kościach i twardości kości (np. osteoporoza).

BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) oznacza ilość energii, jaką zużywa organizm w stanie spoczynku do utrzymania podstawowych funkcji życiowych (np. w przypadku leżenia przez 24 godziny w łóżku). Wartość ta zależy w dużym stopniu od ciężaru ciała, wzrostu i wieku. Podstawowa przemiana materii jest podawana przez wagę

AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) oznacza ilość energii, jaką zużywa dziennie organizm w stanie aktywności fizycznej. Zużycie energii przez człowieka zwiększa się w miarę wzrostu aktywności fizycznej i mierzone jest przez wagę na podstawie wprowadzonego stopnia aktywności (1-5).

Aby utrzymać ciężar ciała, należy w formie jedzenia i picia dostarczyć organizmowi energii w ilości, jaką zużył. Jeśli przez dłuższy

diagnostyczną w kcal/dzień i obliczana za pomocą uznanego naukowo wzoru Harrisa Benedicta. Taka ilość energii jest niezbędna organizmowi w każdym przypadku i musi być dostarczana w formie pożywienia.

Dostarczanie organizmowi mniejszej ilości energii przez dłuższy czas może być szkodliwe dla zdrowia.

okres czasu organizmowi dostarcza się mniej energii, niż on zużywa, wówczas organizm pobiera energię z tkanki tłuszczowej, co prowadzi do chudnięcia. Jeśli natomiast przez dłuższy okres czasu organizmowi dostarcza się więcej energii, niż to wynika z obliczeń czynnej przemiany materii (AMR), wówczas organizm nie może spalić nadmiaru energii i magazynuje ją w postaci tłuszczu, co prowadzi do tycia.

Czasowa zależność wyników pomiarów



Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie.

Wyniki zależą od zmian ciężaru ciała, procentowych zmian zawartości tłuszczu, wody i mięśni oraz czasu, w jakim doszło do tych zmian. Nagłe zmiany, następujące w ciągu kilku dni, należy odróżniać od zmian średniej długości (w okresie kilku tygodni) oraz od zmian długotrwałych (w okresie kilku miesięcy).

Jako regułę można przyjąć, że krótkotrwałe zmiany ciężaru ciała są prawie wyłącznie wynikiem zmian w zawartości wody, podczas gdy zmiany średniej długości oraz długotrwałe dotyczą również zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej.

- Jeśli ciężar ciała zmniejszy się na krótko, a zawartość tłuszczu wzrośnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to, że zmniejszyła się jedynie zawartość wody w organizmie – np. po treningu, pobycie w saunie lub diecie mającej na celu szybkie zmniejszenie ciężaru ciała.

- Jeśli natomiast po średnio długim okresie czasu ciężar ciała wzrośnie, a zawartość tłuszczu spadnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to rozbudowanie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli ciężar ciała i zawartość tłuszczu zmniejszają się równocześnie, oznacza to, że zastosowana dieta jest prawidłowa – utrata masy tłuszczowej.
- W idealnym przypadku dieta powinna być połączona z aktywnością fizyczną, treningami fitness lub siłowymi. W ten sposób można w średnio długim okresie czasu zwiększyć masę mięśniową.
- Nie należy sumować wyników pomiaru tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i zawartości wody (tkanka mięśniowa również zawiera wodę).



Wskazówka dotycząca pojęcia „idealna waga“:

Idealną wagę oblicza się na podstawie wzrostu i wskaźnika BMI (Body-Mass-Index). Określenie idealnej wagi podczas ważenia z diagnozą jest możliwe w przypadku osób powyżej 18 lat.

11 Przesyłanie mierzonych wartości do komputera / EasyFit

Dzięki zastosowaniu oprogramowania EasyFit można dokonać optymalnej oceny danych. Ciężar ciała i wyniki analizy można obserwować przez dłuższy okres czasu oraz przedstawić graficznie i poddać ocenie.

Poza tym oprogramowanie oferuje, w przypadku posiadania pulsometru firmy Beurer, wiele innych funkcji umożliwiających zarządzanie wagą ciała oraz planowanie treningów:

- funkcja kalendarza
- przesyłanie wszystkich zapisów treningu
- tygodniowe planowanie treningów dla uzyskania wymarzonej wagi ciała
- różne zapisy i grafiki do obserwacji postępów w treningu

Instalacja oprogramowania

Informacje dotyczące wymagań systemowych oraz instrukcja instalacji znajdują się zarówno na wkładce papierowej do płyty CD, jak i w formie elektronicznej w pliku „Install_Readme“ na płycie CD.

Należy dokładnie przestrzegać wskazówek dotyczących instalacji oprogramowania oraz podanej kolejności.

Uruchomienie oprogramowania

Oprogramowanie EasyFit można uruchomić dwukrotnym kliknięciem na symbol EasyFit lub przez menu Start. Jeśli oprogramowanie uruchamiane jest po raz pierwszy, należy w pozycji menu **Nowa rejestracja** podać osobiste dane użytkownika i potwierdzić je za pomocą przycisku Zapisz.

Podłączanie wagi i transmisja danych

1. Nacisnąć w menu głównym na **Data manager**, a następnie na przycisk „Transfer data”.

2. Oprogramowanie informuje o konieczności podłączenia panelu obsługi do komputera. Należy stosować wyłącznie dołączony kabel transmisji danych.

Pliki zostaną przesłane do oprogramowania.

PC OK sygnalizuje zakończenie transmisji.

Po transmisji danych wyniki pomiarów są nadal zapisane w pamięci wagi.

Wyciągnąć wtyczkę USB z gniazda.

W menu **Weight management** kliknąć na podkatalog „Weight”. Tutaj można obejrzeć graficzny obraz danych, eksportować je (np. do programu Excel) oraz wydrukować.

W podkatalogu **Parameters** wyniki pomiarów przedstawione są w sposób graficzny.

12 Wymiana baterii

Panel obsługi posiada wskaźnik wymiany baterii. Jeśli baterie są słabe, na wyświetlaczu pojawi się wskazówka „Lo” i waga wyłączy się automatycznie. W takim przypadku należy jak najszybciej wymienić baterie

(3 x 1,5 V typ AAA). Baterie w wadze należy wymienić, jeśli waga po włączeniu nie daje żadnego sygnału lub nie emituje sygnału radiowego (3 x 1,5 V Typ AAA).

Wskazówka:

- Przy każdej wymianie baterii używać baterii tego samego typu, tej samej marki i pojemności.
- Wszystkie baterie wymieniać jednocześnie.
- Nie używać ładowalnych akumulatorów.
- Używać baterii nie zawierających metali ciężkich.

13 Czyszczenie i konserwacja urządzenia

Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie.

Do czyszczenia używać wilgotnej ściereczki, ewentualnie z niewielką ilością płynu do mycia naczyń. Nie używać żrących środków czyszczących i nigdy nie myć urządzenia pod bieżącą wodą.

Uwaga

- Nigdy nie używać rozpuszczalników ani żrących środków czyszczących!
- Pod żadnym pozorem nie zanurzać urządzenia w wodzie!
- Nie czyścić urządzenia w zmywarce!

14 Utylizacja

Nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego. Użytkownik jest prawnie zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Zużyte baterie należy oddać do punktu utylizacji lub do sklepu, który prowadzi sprzedaż baterii tego typu.

Wskazówka:

Na bateriach zawierających szkodliwe substancje zamieszczone są następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm,

Hg = bateria zawiera rtęć.



Ze względu na ochronę środowiska wagi i baterii nie wolno wyrzucać z wraz z odpadami z gospodarstwa domowego. Urządzenie należy odnieść do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Należy przestrzegać krajowych przepisów dotyczących utylizacji materiałów.

Urządzenie należy zutylizować zgodnie z europejską dyrektywą **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych.



W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

15 Co robić w przypadku problemów?

Jeśli w trakcie pomiaru waga wykaże błąd, na wyświetlaczu pojawiają się następujące wskazania.

Wyświetlacz	Przyczyna	Rozwiązanie
0_Ld	Przekroczono maksymalny udźwig 150 kg.	Dopuszczalne obciążenie do 150 kg.
Lo	Baterie są prawie wyczerpane.	Wymenić baterie (patrz strona 118 i 127)
Err	Opór elektryczny między elektrodami a spodem stóp jest za wysoki (np. przy silnym zrogowaceniu naskórka).	Powtórzyć pomiar na boso. Ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu. Ewentualnie usunąć zrogowaciały naskórek na stopach.
	Zawartość tłuszczu znajduje się poza zakresem pomiarowym (poniżej 5% lub powyżej 50%).	Powtórzyć pomiar na boso lub ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu.
	Zawartość wody w organizmie znajduje się poza zakresem pomiarowym (poniżej 36% lub powyżej 70%).	Powtórzyć pomiar na boso lub ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu.
	Zawartość tkanki mięśniowej i masy kostnej znajduje się poza zakresem pomiarowym (zależne od wieku i płci).	Powtórzyć pomiar na boso lub ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu.
Full Data	Zapisano 30 wyników pomiarów.	Przesyłanie wyników pomiarów do komputera.
Brak wskazania	Baterie w panelu obsługi są wyczerpane.	Wymenić baterię (patrz strona 118).
	Nieprawidłowo włożone baterie w panelu obsługi.	Sprawdzić prawidłową biegunowość, (patrz strona 118)

Brak możliwości pomiaru

Błąd	Rozwiązanie
Waga nie została włączona zanim użytkownik na nią stanął. Stawanie na wagę, zanim na wyświetlaczu pojawi się „0.0 KG“, powoduje nieprawidłowe działanie urządzenia.	Prawidłowo aktywować wagę (poczekać na „0.0 KG“) i powtórzyć pomiar. Przed dokonaniem pomiaru włączyć panel obsługi. W razie potrzeby odczekać 30 sekund i powtórzyć pomiar.
Zakłócenia połączenia radiowego między wagą a panelem obsługi.	Ponownie włożyć baterie do wagi i panelu obsługi; przy wkładaniu baterii z wagi rozlega się sygnał. Zachować większy odstęp od następujących źródeł pola elektromagnetycznego: słupów wysokiego napięcia, telewizyjnych i komputerowych systemów łączności, urządzeń fitness, telefonów komórkowych, stacji pogody.
Panel obsługi jest zbyt oddalony od wagi.	Zmniejszyć odległość między wagą a panelem obsługi, maksymalny odstęp wynosi 2 metry.
Baterie wagi są wyczerpane.	Wymenić baterię (patrz strona 118).

Nieprawidłowy pomiar ciężaru ciała

Błąd	Rozwiązanie
Waga stoi na dywanie.	Ustawić wagę na twardym podłożu.
Waga ma nieprawidłowo wyznaczony punkt zerowy.	Aktywować wagę, aż rozlegnie się sygnał. Odczekać ok. 4 sekund. Powtórzyć pomiar.

16 Dane techniczne

Wymiary wagi	320 x 320 x 21 mm
Baterie stosowane w wadze	3 x 1,5 V typ AAA
Baterie stosowane w panelu obsługi	3 x 1,5 V typ AAA
Transmisja radiowa	433 MHz
Zakres pomiarowy	5 kg do 150 kg
Podziałka: ciężar, masa kostna	100 g
Podziałka: tkanka tłuszczowa, woda, masa mięśniowa	0,1 %
Podziałka: BMR, AMR	1 kcal

Zastrzegamy sobie prawo do zmian technicznych.

Waga spełnia wymogi dyrektywy WE 2004/108/EC wraz z uzupełnieniami.

