

beurer

GS 49_BMI



D **Glaswaage**
Gebrauchsanleitung

GB **Glass scale**
Instruction for Use

F **Pèse-personne en verre**
Mode d'emploi

E **Báscula de vidrio**
Instrucciones para el uso

I **Bilancia in vetro**
Istruzioni per l'uso

TR **Cam terazisi**
Kullanma Talimatı

RUS **Стеклянные весы**
Инструкция по применению

PL **Waga szklana**
Instrukcja obsługi

NL **Glazen weegschaal**
Gebruikshandleiding

P **Balança de vidro**
Instruções de utilização

GR **Γυάλινη ζυγαριά**
Οδηγίες χρήσης



BEURER GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)

Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144 • Fax: +49 (0) 731 / 39 89-255

www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de



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 + Schönheit, 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 freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

1. Wissenswertes – Richtig wiegen

Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.

Um Ihre richtige Körpergröße leicht zu ermitteln, verfügt die Waage über einen Größenmesser, der Ihre Größe misst. Dessen Messbereich liegt bei 50cm bis 2m.

! 2. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!

Vorsicht – Zu Ihrer Sicherheit

- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Sie sollten die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper) schützen.
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108 + Ergänzungen. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- Von Zeit zur Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Aufbewahrung: Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Knopf mit dem Sie auf „Pfund“ und „Stones“ umstellen können.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z. B. Mobiltelefone) aus.

3. Benutzung

Diese Waage dient zur Ermittlung des Gewichts und des BMIs von Menschen. Die Waage verfügt dazu über einen Wiegebereich bis zu 150 kg. Wird die Waage mit einem höheren Gewicht (>150 kg) belastet, erscheint „----“ im Anzeigendisplay. Ihre Körpergröße wird für die Berechnung des BMIs benötigt. Für die einfache Ermittlung Ihrer Körpergröße, verwenden Sie bitte den mitgelieferten Größenmesser. Liegt die Größe außerhalb des Meßbereichs (50cm – 2m), so erscheint „Err1“. Bei falscher Kalibrierung erscheint „Err2“.

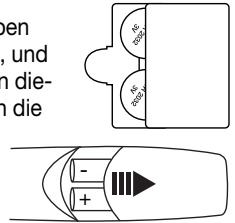
3.1 Inbetriebnahme

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

Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwacher Batterie erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo 2“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien der Waage müssen in diesem Fall ersetzt werden (2 x CR2032). Erscheint im Display „Lo 1“ so müssen die Batterien des Größennmessers ausgewechselt werden. (2 x AAA 1,5 V Mikro).

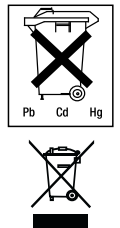
Zeigt die Waage keine Funktion, so wechseln Sie die Batterien der Waage. Beim Größennmesser wechseln Sie die Batterien, wenn dieser bei der Größennmessung nicht piept (Ausnahme: der Größennmesser piept auch dann nicht, wenn Sie ihn horizontal halten).

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



i Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Bitte 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 bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



3.2 Nur Gewicht messen

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

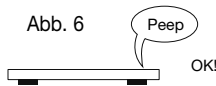
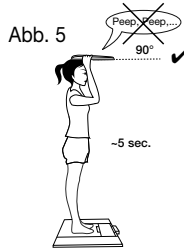
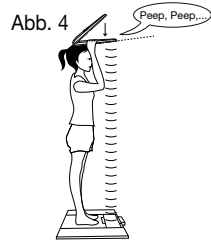
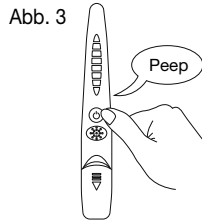
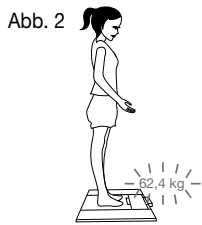
Stellen Sie sich ruhig auf die Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Nach zweimaligem Blinken der Displayanzeige wird das endgültige Messergebnis angezeigt (Abb. 1). Wenn Sie die Trittpläche verlassen, schaltet sich die Waage nach ca. 10 Sekunden ab.



Abb. 1

3.3 Gewicht und BMI messen

- Stellen Sie sich ruhig mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf die Waage bis Ihr Gewicht angezeigt wird (Abb. 2). Durch zweimaliges Blinken signalisiert die Waage, dass ihr Gewicht erfasst wurde.
 - Setzen Sie den Größennmesser mittig auf dem Kopf auf, wobei das dünne Ende nach vorne und der Knopf nach oben zeigen muss.
 - Drücken Sie den Knopf auf dem Größennmesser einmalig (Knopf nicht gedrückt halten). Daraufhin beginnt dieser zu piepsen (Abb. 3).
 - Richten Sie Ihren Blick nach Vorne.
 - Suchen Sie mit dem Größennmesser eine horizontale Position. Das dickere Ende verbleibt dabei auf dem Kopf (Abb. 4).
 - Sobald Sie eine horizontale Position gefunden haben, stoppt das Piepen. Verweilen Sie ca. 5 Sekunden in dieser Position (Abb. 5).
 - Die Waage piept und signalisiert, dass der Größennwert empfangen wurde (Abb. 6). Die Messung ist nun beendet, Sie können den Stab ablegen.
 - Die Waage zeigt Ihr Gewicht sowie Ihren BMI-Wert und Ihre Körpergröße im Wechsel an.
- Hinweis:** Der BMI-Wert kann erst errechnet werden, wenn das Gewicht korrekt erfasst wurde.
- Die Pfeilgrafik am rechten Displayrand und die Farbskala auf dem Gerät geben an, in welchem Bereich sich der ermittelte BMI-Wert befindet.
 - Sie können nun die Waage verlassen. Die Waage schaltet sich innerhalb von 10 Sekunden aus.



i Hinweis:

- Der Piepton der Höhenmessers schaltet sich automatisch nach ca. 30 Sekunden aus.
- Außerdem ertönt der Piepton nicht, solange der Größenmesser in horizontaler Stellung ist.
- Die Messung der Größe ist temperaturabhängig. Um genaue Messergebnisse zu erzielen, wenden Sie die Waage und den Größenmesser bei 20° C bis 30° C Raumtemperatur an.
- Bei Erstbenutzung oder nachdem der Standort der Waage verändert wurde, tippen Sie die Trittfläche der Waage zunächst an ohne sich dabei auf die Waage zu stellen. Nach Abschalten der Anzeige am Display kann die normale Messung vorgenommen werden.

4. Bewertung der Ergebnisse

Der Body Mass Index (BMI) ist eine gängige Methode zur Interpretation des Körpergewichts. Hier wird das Gewicht in Relation zur Körpergröße gesetzt. Die Formel lautet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{(\text{Körpergröße (m)})^2}$$

Die WHO (World Health Organisation) hat die Werte bei Erwachsenen ab 20 Jahren folgendermaßen klassifiziert:

Farbskala	Kategorie	BMI (KG/M ²)	
blau	Starkes Untergewicht	< 16,00	< 18,50 Untergewicht
blau	Mäßiges Untergewicht	16,00 - 19,99	
blau	Leichtes Untergewicht	17,00 - 18,49	
grün	Normal Gewicht	18,50 - 24,99	
orange	Präadipositas	25,00 - 29,99	> 25 Übergewicht
rot	Adipositas Grad I	30,00 - 34,99	> 30 Adipositas
rot	Adipositas Grad II	35,00 - 39,99	
rot	Adipositas Grad III	> 40,00	

Die auf dem Display erscheinende Interpretation ist für Erwachsene ab 20 Jahren gültig. Für Kinder gelten separate Tabellen.

Erwachsene sollten bei einem BMI-Bereich zwischen 25 und 29,9 eine Gewichtsstabilisierung bzw. eine leichte Gewichtsreduzierung anstreben, um Adipositas und Begleiterkrankungen zu vermeiden.

Eine dauerhafte Gewichtsabnahme im Übergewichtsbereich ist jedoch empfehlenswert, bei

- bereits vorliegender, übergewichtsbedingter Erkrankung (z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II),
- ungünstiger Fettverteilung (Gewichtszunahme am Bauch = „Apfeltyp“)
- bestehenden Erkrankungen, die durch Übergewicht verschlimmert werden (z.B. Rücken- oder Gelenkprobleme, Asthma)
- hohem psychosozialen Leidensdruck

i Hinweis: Für Kinder und Jugendliche von 5-19 Jahren sind folgende Richtwerte in Anlehnung an die WHO klassifiziert:

Zeichen für Mädchen:

Alter	Starkes Untergewicht	Mäßiges Untergewicht	Normal	Übergewicht	Adipositas
5	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,0	17,1 – 19,2	> 19,2
6	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,3	17,4 – 19,7	> 19,7
7	< 11,9	11,9 – 12,9	13,0 – 17,7	17,8 – 20,5	> 20,5
8	< 12,1	12,1 – 13,1	13,2 – 18,3	18,4 – 21,4	> 21,4
9	< 12,4	12,4 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 22,5	> 22,5
10	< 12,7	12,7 – 13,8	13,9 – 19,8	19,9 – 23,6	> 23,6
11	< 13,1	13,1 -14,3	14,4 – 20,7	20,8 – 24,9	> 24,9
12	< 13,6	13,6 – 14,9	15,0 – 21,7	21,8 – 26,1	> 26,1
13	< 14,0	14,0 – 15,4	15,5 – 22,7	22,8 – 27,2	> 27,2
14	< 14,3	14,3 – 15,8	15,9 – 23,5	23,6 – 28,2	> 28,2
15	< 14,6	14,6 – 16,2	16,3 – 24,1	24,2 – 28,8	> 28,8
16	< 14,7	14,7 – 16,3	16,3 – 25,5	25,6 – 29,3	> 29,3
17	< 14,7	14,7 – 16,4	16,5 – 24,8	24,9 – 29,5	> 29,5
18-19	< 14,7	14,7 – 16,5	16,6 – 25,0	25,1 – 29,7	> 29,7

Zeichen für Jungs:

Alter	Starkes Untergewicht	Mäßiges Untergewicht	Normal	Übergewicht	Adipositas
5	< 12,1	12,1 – 13,0	13,1 – 16,7	16,8 – 18,5	> 18,5
6	< 12,2	12,2 – 13,1	13,2 – 17,0	17,1 – 19,0	> 19,0
7	< 12,3	12,3 – 13,3	13,4 – 17,4	17,5 – 19,6	> 19,6
8	< 12,5	12,5 – 13,5	13,6 – 17,9	18,0 – 20,4	> 20,4
9	< 12,8	12,8 – 13,7	13,8 – 18,4	18,5 – 21,3	> 21,3
10	< 13,0	13,0 – 14,0	14,1 – 19,1	19,2 – 22,4	> 22,4
11	< 13,4	13,4 -14,4	14,5 – 19,9	20,0 – 23,5	> 23,5
12	< 13,8	13,8 – 14,9	15,0 – 20,8	20,9 – 24,7	> 24,7
13	< 14,2	14,2 – 15,4	15,5 – 21,7	21,8 – 25,8	> 25,8
14	< 14,7	14,7 – 16,0	16,1 – 22,6	22,7 – 26,9	> 26,9
15	< 15,1	15,1 – 16,5	16,6 – 23,5	23,6 – 27,8	> 27,8
16	< 15,4	15,4 – 16,9	16,9 – 24,2	24,2 – 28,6	> 28,6
17	< 15,7	15,7 – 17,3	17,4 – 24,9	25,0 – 29,2	> 29,2
18	< 15,8	15,8 – 17,5	17,6 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7
19	< 15,9	15,9 – 17,6	17,7 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7

Es haben nicht alle Personen im Übergewichtsbereich automatisch ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Bei Personen im Übergewichtsbereich sollten zudem weitere Parameter wie der Taillenumfang herangezogen werden. Denn nicht nur der BMI dient als Richtlinie, auch die Verteilung der Fettdepots spielt eine entscheidende Rolle. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Gesundheitsrisiko bei verstärkter stammbetonter, abdominaler Fettverteilung höher ist. Richtwert ist hier der Taillenumfang, gemessen zwischen Unterrand Rippenbogen und Oberrand Beckenkamm.

Erhöhtes Risiko besteht bei Männern bei einem Taillenumfang von >94 cm, bei Frauen bei >80 cm.

5. Garantie

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
- 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, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Dear customer,

We are delighted that you have chosen to purchase a product from our range. Our name is synonymous with high-calibre and thoroughly tested quality products in the areas of thermals, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy + beauty, massage and air.

Please read through this instruction manual carefully and retain it for future reference; make it available to other users and observe the information.

Best wishes,
Your Beurer team

1. Good to know – How to weigh correctly

As far as possible, weigh yourself at the same time everyday (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.

In order to calculate your height simply and accurately, the scale uses a height calculator, which measures your height. It has a measurement range of between 50 cm and 2 m.

! 2. Important information – retain for future reference!

Warning – for your safety

- Warning, do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!
- Protect the scale from knocks, damp, dust, chemicals, drastic changes in temperature and nearby sources of heat (ovens, heaters).
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before each repair query, first check the batteries and replace them if necessary.
- Each scale is made in accordance with EC Directive 2004/108 + amendments. If you should have further questions about using our devices, please contact either your retailer or Customer Services.
- The device should be cleaned with a damp cloth from time to time. Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Storage: Do not place any objects on the scale when they are not being used.
- The device is suitable only for self-testing, not for medical or commercial purposes.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh in “kg”. To the rear of the scale, there is a button which you can use to change to “pounds” and “stones”.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile telephones).

3. Use

This scale is used to calculate people's weight and BMI. For this purpose, this scale has a weighing range of up to 150 kg. If the scale is loaded with a higher weight (>150 kg), “-----” will appear in the display. Your height is necessary for calculation of your BMI. If you simply wish to calculate your height, please use the provided height calculator. If your height is outside of the measurement range (50 cm – 2 m), “Err1” will appear. If calibration is incorrect, “Err2” will appear.

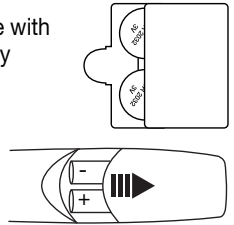
3.1 Operation

If there is one, remove the plastic insulating strip by pulling it from the battery compartment lid of the scale and the height calculator and remove the protective film from the batteries, then insert them the correct way round. If the scale does not function, remove the batteries completely and then replace them.

Your scale is equipped with a “low battery indicator”. If you operate the scale with flat batteries, “Lo 2” will appear on the display and the scale will automatically switch itself off. In this case, the batteries in the scale must be replaced (2 x CR2032). If “Lo 1” appears in the display, the batteries of the height calculator must be changed. (2 x AAA 1.5 V micro).

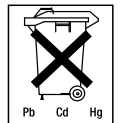
If the scale does not function, change the batteries. Change the height calculator batteries if it does not beep when taking height measurements (exception: the height calculator does not beep when you hold it horizontally).

The empty, completely flat batteries should be disposed of by means of specially designated collection boxes, recycling points or via electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.



i **Tip:** You will find these symbols on batteries containing contaminants: Pb = batteries contain lead, Cd = batteries contain cadmium, Hg = batteries contain mercury.

Please dispose of the device in accordance with the EC directive on old electric and electronic devices 2002/96/EC – WEEE (“Waste Electrical and Electronic Equipment”). If you have queries, please contact the appropriate local authorities.



3.2. Only measuring weight

Place the scale on an even, hard surface (no carpet); a hard surface is crucial to accurate measurements.

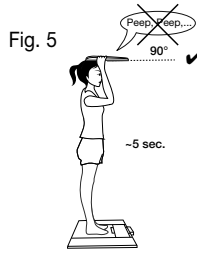
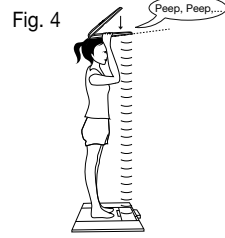
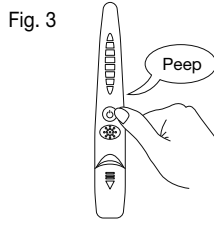
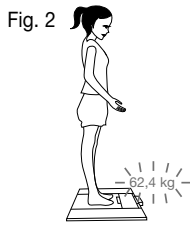
Step carefully onto the scale, distributing your weight equally across both legs. The scale begins to take measurements straight away. After the display has flashed twice, the final measurement is displayed (Fig. 1). If you step off the weighing area, the scale switches off after 10 seconds.



Fig. 1

3.3 Calculating weight and BMI

- Stand still on the scale with equal weight distribution until your weight is displayed (Fig. 2). The scale flashes twice to indicate that your weight has been measured.
- Position the height calculator on the middle of your head, with the thin end pointing forwards and the button pointing upwards.
- Press the button on the height calculator once (do not keep the button pressed down). It will then begin to beep (Fig. 3).
- Look straight ahead.
- Use the height calculator to find a horizontal position. Keep the thicker end on your head (Fig. 4).
- As soon as you have found a horizontal position, the beeping will stop. Remain in this position for about 5 seconds. (Fig. 5)
- The scale beeps and signals that the height has been measured (Fig. 6). The measurement has now been taken and you may put the pole aside.
- The scale alternately displays your weight, your BMI and your height.
Tip: The BMI can only be calculated if the weight has been correctly measured.
- The arrow functions on the right-hand edge of the display and the colour chart on the device show which area the recorded BMI values fall into.
- You can now step off the scale. The scale switches off automatically after 10 seconds.



i Tip:

- The height calculator stops beeping automatically after about 30 seconds.
- Also, the beep does not sound as long as the height calculator is in a horizontal position.
- The height measurement is temperature dependent. In order to achieve precise results, use the scale and height calculator at room temperatures between 20° C and 30° C.
- When using the scale for the first time or after moving the scale, touch the weighing area first without standing on the scale. After turning off the display, the normal measurement can be taken.

4. Analysing the results

The body mass index (BMI) is a popular method used to interpret body weight. It analyses your weight in relation to your height. This is the formula:

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{(\text{height (m)})^2}$$

The WHO (World Health Organisation) has classified the values for adults over 20 years old as follows:

Colour chart	Category	BMI (KG/M ²)	
blue	Severely underweight	< 16.00	< 18.50 means underweight
blue	Underweight	16.00 - 19.99	
blue	Slightly underweight	17.00 - 18.49	
green	Normal weight	18.50 - 24.99	
Orange	Overweight	25.00 - 29.99	> 25 means overweight
Red	Class I obesity	30.00 - 34.99	> 30 means obese
Red	Class II obesity	35.00 - 39.99	
Red	Class III obesity	> 40.00	

The interpretation which appears on the display is valid for adults over 20 years old. There are separate tables for children.

To avoid obesity and any accompanying illnesses, you should aim to stabilise or slightly reduce your weight if your BMI is between 25 and 29.9.

However, if your values lie in the “overweight” category you are recommended to steadily lose weight if:

- you suffer from existing weight-related illnesses such as high blood pressure or type 2 diabetes
- you have uneven fat distribution (gaining weight around the stomach – the “apple figure”)
- you suffer from existing diseases that are exacerbated by being overweight (such as back or joint problems or asthma)
- you are exposed to great psychosocial pressure

i **Tip:** For children and young people of 5-19 years old, the following guideline values are classified by the WHO:

Signs for girls:

Age	Severely underweight	Underweight	Normal	Overweight	Obese
5	< 11.7	11.7 – 12.7	12.8 – 17.0	17.1 – 19.2	< 19.2
6	< 11.7	11.7 – 12.7	12.8 – 17.3	17.4 – 19.7	> 19.7
7	< 11.9	11.9 – 12.9	13.0 – 17.7	17.8 – 20.5	> 20.5
8	< 12.1	12.1 – 13.1	13.2 – 18.3	18.4 – 21.4	> 21.4
9	< 12.4	12.4 – 13.4	13.5 – 19.0	19.1 – 22.5	> 22.5
10	< 12.7	12.7 – 13.8	13.9 – 19.8	19.9 – 23.6	> 23.6
11	< 13.1	13.1 -14.3	14.4 – 20.7	20.8 – 24.9	> 24.9
12	< 13.6	13.6 – 14.9	15.0 – 21.7	21.8 – 26.1	> 26.1
13	< 14.0	14.0 – 15.4	15.5 – 22.7	22.8 – 27.2	> 27.2
14	< 14.3	14.3 – 15.8	15.9 – 23.5	23.6 – 28.2	> 28.2
15	< 14.6	14.6 – 16.2	16.3 – 24.1	24.2 – 28.8	> 28.8
16	< 14.7	14.7 – 16.3	16.3 – 25.5	25.6 – 29.3	> 29.3
17	< 14.7	14.7 – 16.4	16.5 – 24.8	24.9 – 29.5	> 29.5
18 - 19	< 14.7	14.7 – 16.5	16.6 – 25.0	25.1 – 29.7	> 29.7

Signs for boys:

Age	Severely underweight	Underweight	Normal	Overweight	Obese
5	< 12.1	12.1 – 13.0	13.1 – 16.7	16.8 – 18.5	> 18.5
6	< 12.2	12.2 – 13.1	13.2 – 17.0	17.1 – 19.0	> 19.0
7	< 12.3	12.3 – 13.3	13.4 – 17.4	17.5 – 19.6	> 19.6
8	< 12.5	12.5 – 13.5	13.6 – 17.9	18.0 – 20.4	> 20.4
9	< 12.8	12.8 – 13.7	13.8 – 18.4	18.5 – 21.3	> 21.3
10	< 13.0	13.0 – 14.0	14.1 – 19.1	19.2 – 22.4	> 22.4
11	< 13.4	13.4 – 14.4	14.5 – 19.9	20.0 – 23.5	> 23.5
12	< 13.8	13.8 – 14.9	15.0 – 20.8	20.9 – 24.7	> 24.7
13	< 14.2	14.2 – 15.4	15.5 – 21.7	21.8 – 25.8	> 25.8
14	< 14.7	14.7 – 16.0	16.1 – 22.6	22.7 – 26.9	> 26.9
15	< 15.1	15.1 – 16.5	16.6 – 23.5	23.6 – 27.8	> 27.8
16	< 15.4	15.4 – 16.9	16.9 – 24.2	24.2 – 28.6	> 28.6
17	< 15.7	15.7 – 17.3	17.4 – 24.9	25.0 – 29.2	> 29.2
18	< 15.8	15.8 – 17.5	17.6 – 25.4	25.5 – 29.7	> 29.7
19	< 15.9	15.9 – 17.6	17.7 – 25.4	25.5 – 29.7	> 29.7

Not all those classified as overweight are automatically at greater risk of illness. If you have any doubts, consult your doctor.

For those classified as overweight, further criteria such as waist measurement should also be drawn upon. For it is not only the BMI which serves as a guideline; fat distribution also plays a decisive role. Investigations have shown that the health risk is increased by excessive fat distribution to the abdomen. The guideline value here is waist circumference, taken from between the bottom rib bone and the top of the pelvis.

Men are at higher risk at waist measurements >94 cm, women at >80 cm.

Cher cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit de notre gamme. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité auxquels ils sont soumis. Nos produits couvrent les domaines de la chaleur, du poids, de la pression sanguine, de la température corporelle, de la thérapie douce et du bien être, des massages et de l'amélioration de l'air.

Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour une utilisation ultérieure, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez ses conseils.

Avec nos sentiments dévoués
Votre équipe Beurer

1. À savoir - Bien se peser

Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être passé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.

Pour mesurer facilement votre taille, le pèse-personne est accompagné d'une toise électronique. La mesure de la taille s'effectue sur une plage allant de 50 cm à 2 m.

**2. Consignes importantes -
à conserver pour un usage ultérieur !****■ Attention - pour votre sécurité**

- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés, et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide. Vous pourriez glisser !
- Protégez le pèse-personne contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température, les champs électromagnétiques et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur).
- Seul le service client de Beurer ou un revendeur agréé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.
- Tous nos pèse-personnes sont conformes à la directive 2004/108 CE et ses compléments. Pour toute question concernant l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service clients.
- De temps à autre, nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de produit de nettoyage agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Rangement : Quand le pèse-personne est inutilisé, aucun objet ne doit être posé sur le plateau.
- L'appareil est prévu pour un usage strictement personnel et non pas pour une utilisation à fins médicales ou commerciales.
- À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « kg ». Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur « livres » ou « stones ».
- N'exposez pas votre balance aux températures élevées ou à de forts champs électromagnétiques (comme ceux par exemple d'un téléphone mobile).

3. Utilisation

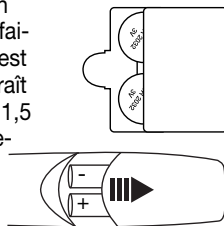
Cette balance permet de mesurer le poids des personnes ainsi que leur IMC. Le pèse-personne dispose d'une plage de pesée allant jusqu'à 150 kg. En cas de dépassement de la limite des 150 kg, l'indication « ---- » s'affiche à l'écran. Pour le calcul de l'IMC, vous devez connaître votre taille.

Pour la déterminer de manière simple, utilisez la toise électronique fournie. Si votre taille se situe en dehors de la plage de mesure (50 cm - 2 m), l'indication « Err1 » apparaît.

En cas de calibrage erroné, l'indication « Err2 » apparaît.

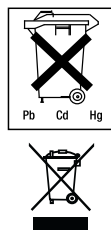
3.1 Mise en service

Tirez éventuellement les languettes d'isolation des piles sur le couvercle du compartiment à piles du pèse-personne et de la toise électronique ou retirez le film de protection des piles, puis introduisez-les en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remplacez-les à nouveau. Votre pèse-personne comporte un témoin de remplacement des piles. En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message « Lo 2 » s'affiche et la balance s'éteint automatiquement. Il est alors temps de remplacer les piles (2 x CR2032). Si l'indication « Lo 1 » apparaît à l'écran, les piles de la toise électronique doivent être remplacées. (2 x AAA 1,5 V Micro). Si la balance n'affiche aucune fonction, remplacez les piles du pèse-personne. Remplacez les piles de la toise électronique si celle-ci n'émet pas de bip au cours de la mesure. (Exception : la toise électronique ne bipes pas lorsque vous la maintenez à l'horizontale).



Les piles et les accus usagés et complètement déchargés doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposés chez un revendeur d'appareils électriques. Cette obligation légale vous incombe.

i Remarque : Les symboles suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.



Veillez éliminer l'appareil conformément à la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE - DEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux services municipaux compétents pour le traitement des déchets.

3.2 Mesure du poids

Posez la balance sur une surface plane et stable (pas sur un tapis) ; un support stable est une condition préalable une mesure correcte.

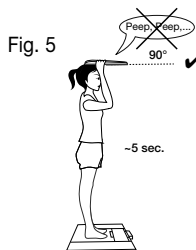
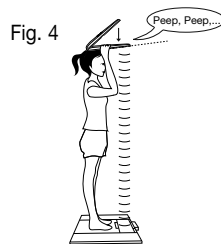
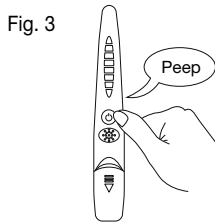
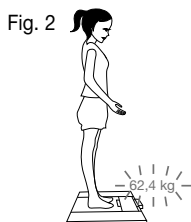
Tenez-vous immobile sur le pèse-personne, votre poids bien réparti sur les deux jambes. La balance commence tout de suite la mesure. Après un double clignotement de l'écran, le résultat définitif s'affiche (Fig. 1). Lorsque vous quittez le plateau de pesée, le pèse-personne s'éteint au bout de 10 secondes environ.



Fig. 1

3.3 Mesure du poids et de l'IMC

- Tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids sur la balance jusqu'à ce que celui-ci s'affiche (Fig. 2). La balance signale par un double clignotement que votre poids a été enregistré.
 - Posez la toise électronique sur le sommet de votre tête, l'extrémité mince orientée vers l'avant et le bouton vers le haut.
 - Appuyez une fois sur le bouton situé sur la toise électronique (sans le maintenir enfoncé). La toise se met alors à bipper (Fig. 3).
 - Regardez fixement devant vous.
 - Positionnez la toise à l'horizontale. La grosse extrémité s'appuie sur votre tête (Fig. 4).
 - Dès que l'appareil se trouve en position horizontale, celui-ci cesse de bipper. Restez environ 5 secondes dans cette position. (Fig. 5)
 - Le pèse-personne bippe et vous informe que le résultat lui est parvenu (Fig. 6). La mesure est à présent terminée, vous pouvez retirer la toise.
 - Le pèse-personne affiche successivement votre poids, votre IMC et votre taille.
- Remarque :** L'IMC ne peut être calculé que si votre poids a été correctement enregistré.
- La flèche située sur le bord droit de l'écran et l'échelle de couleurs sur l'appareil indiquent dans quelle zone se situe votre IMC.
 - Vous pouvez maintenant descendre de la balance. Le pèse-personne s'éteint dans les 10 secondes.



i Remarque :

- Le bip de la toise électronique s'arrête automatiquement au bout de 30 secondes environ.
- En outre, la toise électronique ne bipe pas tant qu'elle est en position horizontale.
- La mesure de la taille est sensible à la température. Afin d'obtenir des mesures exactes, utilisez le pèse-personne et la toise électronique à une température ambiante comprise entre 20 °C et 30 °C.
- Lors de la première utilisation ou après un changement de l'emplacement du pèse-personne, appuyez sur le plateau de pesée sans y monter. Après l'extinction de l'affichage, vous pouvez procéder normalement à la mesure.

4. Évaluation des résultats

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est une méthode courante d'interprétation du poids. Le poids de l'individu est rapporté à sa taille. L'IMC est calculé de la manière suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Masse corporelle (kg)}}{(\text{Taille (m)})^2}$$

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a classé les valeurs IMC chez les adultes de 20 ans et plus de la manière suivante :

Échelle de couleurs	Catégorie	IMG (KG/M ²)	
bleu	Poids très insuffisant	< 16,00	< 18,50 Poids insuffisant
bleu	Poids un peu insuffisant	16,00 - 19,99	
bleu	Poids légèrement insuffisant	17,00 - 18,49	
vert	Poids normal	18,50 - 24,99	
orange	Préadipose	25,00 - 29,99	> 25 Surpoids
rouge	Adipose de degré I	30,00 - 34,99	> 30 Adipose
rouge	Adipose de degré II	35,00 - 39,99	
rouge	Adipose de degré III	> 40,00	

L'interprétation s'affichant sur l'écran du pèse-personne concerne les adultes de 20 ans et plus. D'autres tableaux sont spécifiquement conçus pour les enfants.

Il est conseillé aux adultes dont l'IMC se situe entre 25 et 29,9 d'envisager une stabilisation ou une légère réduction de leur poids afin de prévenir l'obésité et les maladies associées.

Cependant, une mise au régime durable en cas de surpoids est recommandée dans les cas suivants :

- maladie déjà présente liée au surpoids (par exemple hypertension, diabète de type 2),
- répartition disgracieuse de la masse adipeuse (prise de poids au niveau de l'abdomen de type « pomme »)
- maladies existantes aggravées par le surpoids (par exemple problèmes dorsaux ou articulaires, asthme)
- forte pression psychosociale

❶ Remarque : Pour les enfants et les jeunes de 5 à 19 ans, les valeurs indicatives sont classées selon les critères de l'OMS, de la manière suivante :

Valeurs pour les filles :

Âge	Poids très insuffisant	Poids un peu insuffisant	Normal	Surpoids	Adipose
5	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,0	17,1 – 19,2	> 19,2
6	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,3	17,4 – 19,7	> 19,7
7	< 11,9	11,9 – 12,9	13,0 – 17,7	17,8 – 20,5	> 20,5
8	< 12,1	12,1 – 13,1	13,2 – 18,3	18,4 – 21,4	> 21,4
9	< 12,4	12,4 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 22,5	> 22,5
10	< 12,7	12,7 – 13,8	13,9 – 19,8	19,9 – 23,6	> 23,6
11	< 13,1	13,1 -14,3	14,4 – 20,7	20,8 – 24,9	> 24,9
12	< 13,6	13,6 – 14,9	15,0 – 21,7	21,8 – 26,1	> 26,1
13	< 14,0	14,0 – 15,4	15,5 – 22,7	22,8 – 27,2	> 27,2
14	< 14,3	14,3 – 15,8	15,9 – 23,5	23,6 – 28,2	> 28,2
15	< 14,6	14,6 – 16,2	16,3 – 24,1	24,2 – 28,8	> 28,8
16	< 14,7	14,7 – 16,3	16,3 – 25,5	25,6 – 29,3	> 29,3
17	< 14,7	14,7 – 16,4	16,5 – 24,8	24,9 – 29,5	> 29,5
18-19	< 14,7	14,7 – 16,5	16,6 – 25,0	25,1 – 29,7	> 29,7

Valeurs pour les garçons :

Âge	Poids très insuffisant	Poids un peu insuffisant	Normal	Surpoids	Adipose
5	< 12,1	12,1 – 13,0	13,1 – 16,7	16,8 – 18,5	> 18,5
6	< 12,2	12,2 – 13,1	13,2 – 17,0	17,1 – 19,0	> 19,0
7	< 12,3	12,3 – 13,3	13,4 – 17,4	17,5 – 19,6	> 19,6
8	< 12,5	12,5 – 13,5	13,6 – 17,9	18,0 – 20,4	> 20,4
9	< 12,8	12,8 – 13,7	13,8 – 18,4	18,5 – 21,3	> 21,3
10	< 13,0	13,0 – 14,0	14,1 – 19,1	19,2 – 22,4	> 22,4
11	< 13,4	13,4 -14,4	14,5 – 19,9	20,0 – 23,5	> 23,5
12	< 13,8	13,8 – 14,9	15,0 – 20,8	20,9 – 24,7	> 24,7
13	< 14,2	14,2 – 15,4	15,5 – 21,7	21,8 – 25,8	> 25,8
14	< 14,7	14,7 – 16,0	16,1 – 22,6	22,7 – 26,9	> 26,9
15	< 15,1	15,1 – 16,5	16,6 – 23,5	23,6 – 27,8	> 27,8
16	< 15,4	15,4 – 16,9	16,9 – 24,2	24,2 – 28,6	> 28,6
17	< 15,7	15,7 – 17,3	17,4 – 24,9	25,0 – 29,2	> 29,2
18	< 15,8	15,8 – 17,5	17,6 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7
19	< 15,9	15,9 – 17,6	17,7 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7

Toutes les personnes en situation de surpoids ne sont pas systématiquement exposées à un risque élevé de maladie. En cas de doute, consultez votre médecin.

Chez les personnes en situation de surpoids, des paramètres supplémentaires doivent être pris en compte tels que le tour de taille. Car l'IMC constitue certes la référence, mais la répartition des dépôts adipeux joue également un rôle déterminant. Des études ont montré que les risques pour la santé sont plus élevés dans le cas d'une répartition adipeuse importante au niveau abdominal. La valeur de référence est dans le cas présent le tour de taille mesuré entre le bord inférieur de l'arc costal et le bord supérieur du bassin.

Le risque est élevé pour les hommes ayant un tour de taille supérieur à 94 cm, et supérieur à 80 cm pour les femmes.

Muy estimada Cliente, muy estimado Cliente:

Es un placer para nosotros que usted haya decidido adquirir un producto de nuestra colección. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y comprobada calidad en el sector de energía térmica, peso, presión sanguínea, temperatura corporal, pulso, terapias suaves + belleza, masaje y aire. Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, haga que estén accesibles para otros usuarios y observe las indicaciones.

Con las más cordiales recomendaciones
Su equipo Beurer

1. Cuestiones importantes a tener en cuenta – Pesaje correcto

Pésese a ser posible a la misma hora del día (idealmente por la mañana) después de ir al baño, en ayunas y sin ropa para lograr resultados comparables.

Para determinar de forma sencilla su estatura, la báscula cuenta con un medidor de estatura. Su rango de medición comprende desde 50 cm a 2 m.

2. Indicaciones importantes – ¡Conservar para la utilización futura!

Precaución – Para su seguridad

- Atención, nunca se suba con los pies húmedos a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda - ¡Peligro de resbalamiento!
- Proteja la báscula frente a golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, grandes cambios de temperatura y de la cercanía de fuentes de calor (hornos, radiadores).
- Las reparaciones sólo deben ser realizadas por el servicio al cliente de Beurer o distribuidores autorizados. Antes de cualquier reclamación, compruebe primero las pilas y sustitúyalas si es necesario.
- Todas las básculas satisfacen la Directiva CE 2004/108 y sus complementos. Si tuviese preguntas sobre la utilización de nuestros dispositivos, póngase en contacto con su distribuidor o con el servicio de atención al cliente.
- De tanto en tanto, el dispositivo debe limpiarse con un paño húmedo. No utilice productos de limpieza corrosivos y nunca sumerja el aparato en agua.
- Conservación: No coloque ningún objeto sobre la báscula cuando ésta no se utilice.
- El aparato está concebido únicamente para el uso propio, no para el uso médico o comercial.
- En el estado de suministro, la báscula está ajustada en las unidades “Kg”. En la parte trasera de la báscula hay un botón con el cual se puede cambiar a “libras” y “stones”.
- No someta la báscula a altas temperaturas o campos electromagnéticos intensos (p. ej., teléfonos móviles).

3. Utilización

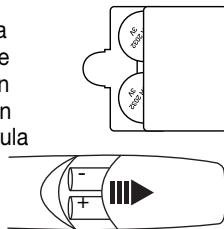
Esta báscula sirve para la determinación del peso y el índice de masa corporal de personas. La báscula cuenta además con un rango de pesaje de hasta 150 kg. Si la báscula se carga con un peso superior (>150 kg) aparecerá la indicación “----” en la pantalla. Su estatura se necesita para el cálculo del índice de masa corporal. Para la determinación sencilla de su estatura, utilice el medidor de estatura suministrado. Si la estatura se encuentra fuera del rango de medición (50 cm - 2 m) aparecerá la indicación “Err1”. En caso de una calibración errónea, aparecerá “Err2”.

3.1 Puesta en funcionamiento

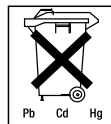
En caso de que estén presentes, retire las tiras aislantes de las pilas en la tapa del compartimento de las pilas de la báscula y el medidor de estatura o retire la lámina de protección de las pilas y ajuste las pilas conforme a la polaridad. Si la báscula no muestra ninguna función, retire completamente las pilas y vuelva a colocarlas.

Su báscula está equipada con un “indicador de cambio de pilas”. Al utilizar la báscula con unas pilas agotadas aparece en la pantalla “Lo 2” y la báscula se desactiva de forma automática. Las pilas de la báscula deberán sustituirse en este caso (2 x CR2032). Si en la pantalla aparece la indicación “Lo 1” deberán sustituirse las pilas del medidor de estatura. (2 x AAA 1,5 V Micro). Si la báscula no muestra ninguna función, sustituya las pilas de la báscula. Para el medidor de estatura, sustituya las pilas, cuando éste no pite durante la medición de estatura (excepción: el medidor de estatura tampoco pita si usted se mantiene en posición horizontal). Las pilas usadas, completamente

descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los centros de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Están legalmente obligados a desechar las pilas correctamente.



i **Indicación:** Este símbolo se encuentra en pilas que contienen sustancias tóxicas: Pb = la pila contiene plomo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.



Deseche el aparato según la Directiva europea 2002/96/CE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) – WEEE (“Waste Electrical and Electronic Equipment”). Para mayor información diríjase a la autoridad municipal competente en materia de desechos.



3.2 Medición exclusiva del peso

Coloque la báscula en un suelo estable y liso (sin alfombras); un revestimiento estable de suelo es un requisito para una correcta medición.

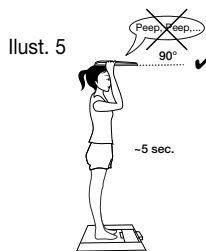
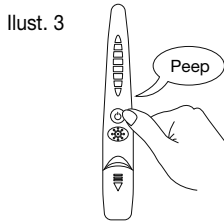
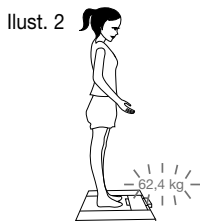
Colóquese despacio sobre la báscula con una distribución uniforme del peso sobre las dos piernas. La báscula empieza inmediatamente la medición. Después de dos destellos de la pantalla se muestra el resultado de medición definitivo (ilust. 1). Si abandona la superficie de la báscula, la báscula se desactiva tras unos 10 segundos.



ilust. 1

3.3 Medición de peso e IMC

- Colóquese despacio con una distribución uniforme del peso sobre la báscula hasta que se indique su peso (ilust. 2). La báscula señala con dos destellos de la pantalla que su peso se midió.
 - Coloque el medidor de estatura centrado sobre la cabeza, para lo cual el extremo fino debe apuntar hacia adelante y el botón hacia arriba.
 - Pulse el botón en el medidor de estatura una vez (no mantenga pulsado el botón). A continuación éste comienza a pitar (ilust. 3).
 - Oriente su mirada hacia adelante.
 - Busque con el medidor de estatura una posición horizontal. El extremo más grueso permanece sobre la cabeza (ilust. 4).
 - En cuando haya encontrado una posición horizontal se detiene el pitido. Espere unos 5 segundos en esa posición. (Ilust. 5)
 - La báscula pita e indica que se registró el valor de estatura (ilust. 6). La medición ha finalizado, ahora puede quitar la barra.
 - La báscula le muestra su peso y su valor IMC y su estatura de forma alternante.
- Indicación:** El valor IMC sólo puede calcularse de forma correcta cuando se registró correctamente el peso.
- El gráfico de flecha en el borde derecho de la pantalla y la escala de colores en el aparato indican en qué rango se encuentra el valor IMC determinado.
 - Ahora puede bajarse de la báscula. La báscula se desactiva a los 10 segundos.



i Indicación:

- El pitido del medidor de estatura se desactiva automáticamente después de unos 30 segundos.
- Además el pitido no suena mientras el medidor de estatura esté en posición horizontal.
- La medición de la estatura depende de la temperatura. Para lograr resultados de medición precisos, utilice la báscula y el medidor de estatura a una temperatura ambiental de 20 - 30 grados Celsius.
- Al usar por primera vez la báscula o después de cambiar su ubicación, lo primero que ha de hacer es tocar la superficie de pesaje sin llegar a apoyarse en ella. Una vez haya desaparecido la indicación de la pantalla se puede realizar la medición de forma normal.

4. Valoración de los resultados

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un método corriente para la interpretación del peso corporal. Aquí se establece el peso en relación con el tamaño corporal. La fórmula es:

$$IMC = \frac{\text{Peso corporal (kg)}}{(\text{Estatura (m)})^2}$$

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha clasificado los valores para adultos a partir de 20 años de edad de la siguiente forma:

Escala de colores	Categoría	IMC (KG/M ²)	
azul	Delgadez severa	< 16,00	< 18,50 Delgadez
azul	Delgadez moderada	16,00 -19,99	
azul	Delgadez aceptable	17,00 -18,49	
verde	Peso normal	18,50 - 24,99	> 25 Sobre peso
naranja	Preobesidad	25,00 -29,99	
rojo	Obesidad tipo I	30,00 - 34,99	
rojo	Obesidad tipo II	35,00 - 39,99	
rojo	Obesidad tipo III	> 40,00	> 30 Obesidad

La interpretación que aparece en la pantalla es válida para adultos a partir de 20 años de edad. Para niños son de validez tablas separadas.

Con un IMC entre 25 y 29,9 los adultos deben procurar estabilizar o reducir ligeramente su peso para evitar la obesidad y las enfermedades asociadas a ella.

En caso de estar dentro del margen de sobrepeso, se recomienda una pérdida de peso a largo plazo si:

- preexisten dolencias relacionadas con el sobrepeso (p. ej. hipertensión, diabetes mellitus tipo II),
- hay una distribución inadecuada de la grasa (aumento de peso en el abdomen = “flotador”),
- preexisten dolencias que empeoran con el sobrepeso (p. ej. problemas de espalda o de las articulaciones, asma)
- se sufre de un gran sufrimiento psicosocial.

i **Indicación:** Para niños y jóvenes de edades comprendidas entre 5 y 19 años los siguientes valores orientativos están clasificados conforme a la OMS:

Marcas para niñas:

Edad	Delgadez severa	Delgadez moderada	Normal	Sobrepeso	Obesidad
5	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,0	17,1 – 19,2	> 19,2
6	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,3	17,4 – 19,7	> 19,7
7	< 11,9	11,9 – 12,9	13,0 – 17,7	17,8 – 20,5	> 20,5
8	< 12,1	12,1 – 13,1	13,2 – 18,3	18,4 – 21,4	> 21,4
9	< 12,4	12,4 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 22,5	> 22,5
10	< 12,7	12,7 – 13,8	13,9 – 19,8	19,9 – 23,6	> 23,6
11	< 13,1	13,1 -14,3	14,4 – 20,7	20,8 – 24,9	> 24,9
12	< 13,6	13,6 – 14,9	15,0 – 21,7	21,8 – 26,1	> 26,1
13	< 14,0	14,0 – 15,4	15,5 – 22,7	22,8 – 27,2	> 27,2
14	< 14,3	14,3 – 15,8	15,9 – 23,5	23,6 – 28,2	> 28,2
15	< 14,6	14,6 – 16,2	16,3 – 24,1	24,2 – 28,8	> 28,8
16	< 14,7	14,7 – 16,3	16,3 – 25,5	25,6 – 29,3	> 29,3
17	< 14,7	14,7 – 16,4	16,5 – 24,8	24,9 – 29,5	> 29,5
18-19	< 14,7	14,7 – 16,5	16,6 – 25,0	25,1 – 29,7	> 29,7

Marcas para niños:

Edad	Delgadez severa	Delgadez moderada	Normal	Sobrepeso	Obesidad
5	< 12,1	12,1 – 13,0	13,1 – 16,7	16,8 – 18,5	> 18,5
6	< 12,2	12,2 – 13,1	13,2 – 17,0	17,1 – 19,0	> 19,0
7	< 12,3	12,3 – 13,3	13,4 – 17,4	17,5 – 19,6	> 19,6
8	< 12,5	12,5 – 13,5	13,6 – 17,9	18,0 – 20,4	> 20,4
9	< 12,8	12,8 – 13,7	13,8 – 18,4	18,5 – 21,3	> 21,3
10	< 13,0	13,0 – 14,0	14,1 – 19,1	19,2 – 22,4	> 22,4
11	< 13,4	13,4 -14,4	14,5 – 19,9	20,0 – 23,5	> 23,5
12	< 13,8	13,8 – 14,9	15,0 – 20,8	20,9 – 24,7	> 24,7
13	< 14,2	14,2 – 15,4	15,5 – 21,7	21,8 – 25,8	> 25,8
14	< 14,7	14,7 – 16,0	16,1 – 22,6	22,7 – 26,9	> 26,9
15	< 15,1	15,1 – 16,5	16,6 – 23,5	23,6 – 27,8	> 27,8
16	< 15,4	15,4 – 16,9	16,9 – 24,2	24,2 – 28,6	> 28,6
17	< 15,7	15,7 – 17,3	17,4 – 24,9	25,0 – 29,2	> 29,2
18	< 15,8	15,8 – 17,5	17,6 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7
19	< 15,9	15,9 – 17,6	17,7 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7

No todas las personas que se encuentran dentro del margen de sobrepeso presentan automáticamente un riesgo elevado de enfermedad. En caso de duda consulte a su médico.

Para personas en que se encuentran dentro del margen de sobrepeso deben evaluarse parámetros adicionales como la talla, ya que no sólo el IMC sirve como patrón, también la distribución de los depósitos adiposos desempeña un papel decisivo. Los estudios han probado que el riesgo para la salud es mayor en caso de una distribución de grasa abdominal truncal más intensa. El valor orientativo aquí es la talla, medida entre el borde inferior del arco costal y el borde superior de la cresta ilíaca.

Existe un riesgo mayor para hombres con una talla superior a 94 cm, para mujeres superior a 80 cm.

Gentile cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare un prodotto della nostra gamma. Il nostro nome è garanzia di prodotti di alta qualità accuratamente testati per i settori riscaldamento, peso, pressione arteriosa, temperatura corporea, battito cardiaco, terapia dolce e bellezza, massaggio e aria. Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utilizzatori e attenersi alle indicazioni.

Cordiali saluti,
Team Beurer

1. Importante – Per una corretta pesatura

Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.

Per determinare più facilmente la statura corretta, la bilancia dispone di uno statimetro per la misurazione dell'altezza la cui scala graduata va da 50 cm a 2 m.

! 2. Indicazioni importanti – Conservare per impieghi futuri!

Attenzione – Per la vostra sicurezza

- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati, se la superficie è umida sussiste il pericolo di scivolamento!
- Non esporre la bilancia a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e, se necessario, sostituirle.
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva CE 2004/108 e relative integrazioni. Per ulteriori domande sull'utilizzo delle apparecchiature Beurer, rivolgersi al proprio rivenditore o al Servizio clienti.
- Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio con un panno umido. Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio in acqua.
- Conservazione: non posizionare alcun oggetto sulla bilancia quando non viene utilizzata.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente all'uso diretto da parte del cliente e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sull'unità "kg". Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in "libbre" e "stone".
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici (ad esempio, vicino a telefoni cellulari).

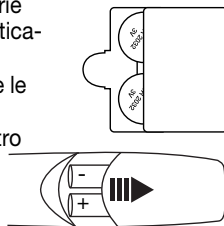
3. Utilizzo

Questa bilancia consente di calcolare il peso e l'indice di massa corporea (IMC). Il valore massimo dell'intervallo di pesatura della bilancia è 150 kg. Se sulla bilancia viene caricato un peso superiore (>150 kg), sul display compare la scritta "----". Per il calcolo dell'IMC è necessario specificare la propria statura. Per stabilire in modo semplice la propria statura, è possibile utilizzare lo statimetro compreso nella fornitura. Se la statura non rientra nell'intervallo di misura dello statimetro (50 cm - 2 m), compare la scritta "Err1". In caso di calibratura errata compare la scritta "Err2".

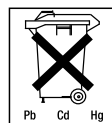
3.1 Messa in funzione

Rimuovere l'eventuale linguetta isolante della batteria sul coperchio del vano batterie della bilancia e dello statimetro o rimuovere la pellicola protettiva della batteria e inserire la batteria rispettando la polarità. Se la bilancia non funziona, rimuovere completamente le batterie e sostituirle.

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batterie scariche, sul display compare la scritta "Lo 2" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie della bilancia (2 x CR2032). Se sul display compare la scritta "Lo 1", è necessario sostituire le batterie dello statimetro (2 x AAA 1,5 V micro). Se la bilancia non funziona, è necessario sostituire le batterie. La sostituzione delle batterie dello statimetro va effettuata quando non viene emesso alcun segnale acustico durante la misurazione (eccezione: lo statimetro non emette alcun segnale acustico in posizione orizzontale). Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.



i **Nota.** I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche. Pb = batteria contenente piombo, Cd = batteria contenente cadmio, Hg = batteria contenente mercurio.



Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/CE (RAEE). In caso di dubbi, rivolgersi agli enti comunali responsabili in materia di smaltimento.



3.2 Misurazione del peso

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

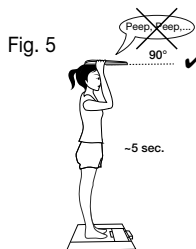
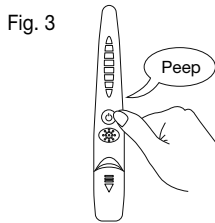
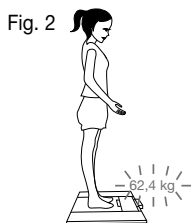
Salire sulla bilancia e restare fermi cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe. La bilancia avvia subito la misurazione. Quando il display emette un doppio lampeggio, viene visualizzato il risultato definitivo (fig. 1). Se si scende dalla superficie di appoggio, la bilancia si spegne dopo circa 10 secondi.



Fig. 1

3.3 Misurazione del peso e dell'IMC

- Salire sulla bilancia e restare fermi cercando di distribuire il peso in modo uniforme fino a quando viene visualizzato il peso (fig. 2). Il doppio lampeggio consente alla bilancia di segnalare che il peso è stato rilevato.
 - Posizionare lo statimetro sulla testa al centro con l'estremità più sottile rivolta in avanti e il pulsante rivolto verso l'alto.
 - Premere una volta il pulsante sullo statimetro (non tenere premuto il pulsante). Lo statimetro emette un segnale acustico (fig. 3).
 - Guardare dritto davanti a sé.
 - Cercare di mantenere lo statimetro in posizione orizzontale. In tal modo l'estremità più spessa poggia sulla testa (fig. 4).
 - Appena raggiunta la posizione orizzontale, il segnale acustico si interrompe. Mantenere la posizione per ca. 5 secondi (fig. 5).
 - La bilancia emette un segnale acustico per indicare che la statura è stata rilevata (fig. 6). A questo punto la misurazione è terminata, è possibile rimuovere lo statimetro.
 - La bilancia indica in sequenza il peso, l'IMC e la statura.
- Nota.** È possibile calcolare l'IMC solo se il peso è stato rilevato correttamente.
- Il grafico a frecce sul lato destro del display e la scala graduata colorata sulla bilancia indicano l'intervallo nel quale rientra l'IMC misurato.
 - A questo punto è possibile scendere dalla bilancia. La bilancia si spegne entro 10 secondi.



i Nota.

- Il segnale acustico dello statimetro si spegne automaticamente dopo ca. 30 secondi.
- Inoltre il segnale acustico è disattivato finché lo statimetro viene mantenuto in posizione o rizzontale.
- La misurazione della statura dipende dalla temperatura. Per ottenere risultati di misurazione precisi, utilizzare la bilancia e lo statimetro a una temperatura ambiente compresa tra 20 °C e 30 °C.
- Al primo utilizzo o in caso di spostamento della bilancia esercitare una breve pressione con il piede sulla superficie di appoggio prima di salire sulla bilancia. Quando la scritta sul display scompare, è possibile procedere con la misurazione.

4. Valutazione dei risultati

L'indice di massa corporea (abbreviato IMC o BMI, dall'inglese body mass index) è un metodo comunemente utilizzato per l'interpretazione del peso, che mette in rapporto il peso alla statura. La formula è la seguente:

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{(\text{statura (m)})^2}$$

L'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) ha classificato i valori relativi a persone adulte a partire dai 20 anni nel modo seguente:

Scala graduata colorata	Categoria	IMC (KG/M ²)	
azzurro	Grave sottopeso	< 16,00	< 18,50 Sottopeso
azzurro	Sottopeso moderato	16,00 -19,99	
azzurro	Leggero sottopeso	17,00 -18,49	
verde	Normopeso	18,50 - 24,99	
arancione	Sovrappeso	25,00 -29,99	> 25 Sovrappeso
rosso	Obesità	30,00 - 34,99	> 30 obesità
rosso	Obesità grave	35,00 - 39,99	
rosso	Obesità patologica	> 40,00	

L'interpretazione che compare sul display può essere ritenuta valida per adulti oltre i 20 anni. Per i bambini e i ragazzi esistono tabelle diverse.

In caso di indice di massa corporea compreso tra 25 e 29,9 negli adulti, è opportuno cercare di raggiungere una stabilizzazione o una leggera riduzione del peso per impedire l'insorgere di obesità e disturbi concomitanti.

In caso di sovrappeso è tuttavia sempre consigliabile mirare a una duratura perdita di peso in presenza di

- patologia già presente legata al sovrappeso (ad esempio, ipertensione, diabete mellito di tipo 2),
- cattiva distribuzione del grasso (aumento del peso concentrato sulla pancia = "corpo a mela")
- patologie già esistenti che possono essere peggiorate dalla condizione di sovrappeso (ad esempio, problemi alla schiena o alle articolazioni, asma)
- elevato grado di sofferenza psicosociale

i **Nota.** Per i bambini e i ragazzi di età compresa tra i 5 e i 19 anni valgono i seguenti valori classificati secondo le disposizioni dell'OMS:

Tabella per femmine:

Età	Grave sottopeso	Sottopeso moderato	Normale	Sovrappeso	Obesità
5	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,0	17,1 – 19,2	> 19,2
6	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,3	17,4 – 19,7	> 19,7
7	< 11,9	11,9 – 12,9	13,0 – 17,7	17,8 – 20,5	> 20,5
8	< 12,1	12,1 – 13,1	13,2 – 18,3	18,4 – 21,4	> 21,4
9	< 12,4	12,4 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 22,5	> 22,5
10	< 12,7	12,7 – 13,8	13,9 – 19,8	19,9 – 23,6	> 23,6
11	< 13,1	13,1 -14,3	14,4 – 20,7	20,8 – 24,9	> 24,9
12	< 13,6	13,6 – 14,9	15,0 – 21,7	21,8 – 26,1	> 26,1
13	< 14,0	14,0 – 15,4	15,5 – 22,7	22,8 – 27,2	> 27,2
14	< 14,3	14,3 – 15,8	15,9 – 23,5	23,6 – 28,2	> 28,2
15	< 14,6	14,6 – 16,2	16,3 – 24,1	24,2 – 28,8	> 28,8
16	< 14,7	14,7 – 16,3	16,3 – 25,5	25,6 – 29,3	> 29,3
17	< 14,7	14,7 – 16,4	16,5 – 24,8	24,9 – 29,5	> 29,5
18-19	< 14,7	14,7 – 16,5	16,6 – 25,0	25,1 – 29,7	> 29,7

Tabella per maschi:

Età	Grave sottopeso	Sottopeso moderato	Normale	Sovrappeso	Obesità
5	< 12,1	12,1 – 13,0	13,1 – 16,7	16,8 – 18,5	> 18,5
6	< 12,2	12,2 – 13,1	13,2 – 17,0	17,1 – 19,0	> 19,0
7	< 12,3	12,3 – 13,3	13,4 – 17,4	17,5 – 19,6	> 19,6
8	< 12,5	12,5 – 13,5	13,6 – 17,9	18,0 – 20,4	> 20,4
9	< 12,8	12,8 – 13,7	13,8 – 18,4	18,5 – 21,3	> 21,3
10	< 13,0	13,0 – 14,0	14,1 – 19,1	19,2 – 22,4	> 22,4
11	< 13,4	13,4 -14,4	14,5 – 19,9	20,0 – 23,5	> 23,5
12	< 13,8	13,8 – 14,9	15,0 – 20,8	20,9 – 24,7	> 24,7
13	< 14,2	14,2 – 15,4	15,5 – 21,7	21,8 – 25,8	> 25,8
14	< 14,7	14,7 – 16,0	16,1 – 22,6	22,7 – 26,9	> 26,9
15	< 15,1	15,1 – 16,5	16,6 – 23,5	23,6 – 27,8	> 27,8
16	< 15,4	15,4 – 16,9	16,9 – 24,2	24,2 – 28,6	> 28,6
17	< 15,7	15,7 – 17,3	17,4 – 24,9	25,0 – 29,2	> 29,2
18	< 15,8	15,8 – 17,5	17,6 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7
19	< 15,9	15,9 – 17,6	17,7 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7

Non è detto che tutte le persone in sovrappeso siano esposte a un maggior rischio di ammalarsi. In caso di dubbio, rivolgersi al proprio medico.

Per le persone in sovrappeso è necessario misurare inoltre altri parametri, quale la circonferenza della vita. Infatti l'IMC da solo non è sufficiente come valore di riferimento, anche la distribuzione dei depositi di grasso è fondamentale. Gli studi hanno dimostrato che i rischi per la salute aumentano in caso di una distribuzione dei grassi accentuata sull'addome. In questo caso il valore di riferimento è la circonferenza della vita, misurata tra la porzione inferiore dell'arco costale e la porzione superiore della cresta iliaca.

Un rischio elevato sussiste con circonferenza della vita superiore a 94 cm negli uomini e a 80 cm nelle donne.

Sayın Müşterimiz,

ürün gamımızdan bir ürün seçtiğiniz için mutluyuz. İsmimiz, ısı, ağırlık, kan basıncı, vücut sıcaklığı, nabız, yumuşak terapi + güzellik masaj ve hava konularında değerli ve titizlikle test edilen kaliteli ürünlerimizi anlatır.

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

İçten önerilerimizle,
Beurer Ekibi

1. Bilmeye değer şeyler – Doğru tartma

Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için Mümkün olduğunca günün aynı saatlerinde (en iyisi sabahları), tuvalete çıktıktan sonra, aç karnına ve çıplak olarak tartılın.

Boyunuzu doğru olarak ve kolayca ölçmek için terazide boyunuzu ölçen bir boy ölçer bulunur. Bunun ölçüm aralığı 50 cm ile 2 metredir.

! 2. Önemli bilgiler – İlerde kullanmak üzere saklayın!

Dikkat – Emniyetiniz için

- Dikkat, teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın ve yüzeyi nemliyen terazinin üzerine basmayın – Kayma tehlikesi!
- Teraziyi darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı sıcaklık değişikliklerinden, ısı dalgalanmalarından ve çok yakın ısı kaynaklarından (soba, kalorifer radyatörü) korumanız gerekir.
- Tamir işlemleri yalnızca müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Fakat, her şikayet öncesinde öncelikle pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.
- Tüm teraziler 2004/108 AB Yönetmeliğine ve bunların genişletmelerine uygundur. Cihazlarımızın kullanımıyla ilgili hala sorularınız varsa, satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.
- Arada sırada cihaz nemli bir bezle silinmelidir. Keskin temizlik maddesi kullanmayın ve cihazı asla suyun altına tutmayın.
- Saklama: Kullanılmadığında terazinin üzerine herhangi bir nesne koymayın.
- Cihaz kişisel kullanım içindir; tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir.
- Teslim durumunda terazi “kg” biriminde ayarlanmıştır. Terazinin arka yüzünde, “pound” ve “stones” birimleri arasında geçiş yapabileceğiniz bir düğme bulunmaktadır.
- Teraziyi yüksek sıcaklıklara ve kuvvetli elektromanyetik alanlara maruz bırakmayın (örn. cep telefonları).

3. Kullanım

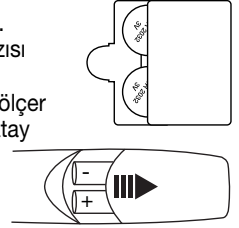
Bu terazi insan ağırlığının ve BMI değerinin ölçülmesine yarar. Terazi 150 kilograma kadar bir tartma aralığı sunar. Teraziyeye daha büyük bir ağırlık yüklendiğinde (>150 kg), ekranda “-----” yazısı belirir. BMI hesaplaması için boyunuz gereklidir. Boyunuzun kolayca ölçülmesi için lütfen birlikte verilen boy ölçeri kullanın. Boy ölçüm aralığının dışındaysa (50cm – 2m), ekranda “Err1” yazısı belirir. Yanlış kalibrasyonda ekranda “Err2” yazısı belirir.

3.1 İlk Kullanım

Varsa pil yuvası kapağındaki pil yalıtım bandını teraziden ve boy ölçerden çekin veya pildeki koruma folyosunu çıkartıp pili kutularına uygun şekilde yerleştirin. Terazi bir fonksiyon göstermiyorsa, pilleri tamamen çıkartın ve yeniden takın.

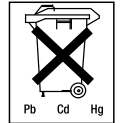
Terazinizde bir "pil değiştirme göstergesi" bulunur. Piller çok zayıfken terazi çalıştırıldığında, ekranda "Lo 2" yazısı belirir ve terazi otomatik olarak kapanır. Bu durumda terazinin pilleri değiştirilmelidir (2 x CR2032). Ekranda "Lo 1" yazısı belirildiğinde boy ölçerin pilleri değiştirilmelidir. (2 x AAA 1,5 V ince kalem pil). Terazi herhangi bir fonksiyon göstermiyorsa, terazinin pillerini değiştirin. Boy ölçer boy ölçümünde bip sesi çıkartmıyorsa pillerini değiştirin (istisna: boy ölçer yatay tutulduğunda da bip sesi çıkartır).

Kullanılmış, tamamen boşalmış piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel çöp alma yerlerine ve elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek elden çıkartılmalıdır. Pilleri elden çıkartmayla ilgili yasal zorunluluğunuz bulunmaktadır.



! **Talimat:** Bu işaret zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur: Pb = pil kurşun içerir, Cd = pil kadmiyum içerir, Hg = pil cıva içerir.

Lütfen cihazınızı Elektrikli ve Elektronik Eski Cihazlar AB Yönetmeliği standartlarına uygun şekilde elden çıkartın. 2002/96/EC – WEEE ("Waste Electrical and Electronic Equipment") AB standardı. Elden çıkartmanızla ilgili diğer sorularınızı elden çıkartmadan sorumlu yerel makamlara iletebilirsiniz.



3.2 Sadece kilo ölçme

Terazi düz ve sert bir zemine yerleştirin (halı olmamalıdır); doğru bir ölçümün ön koşulu sert bir zemin kaplamasıdır.



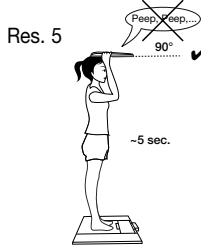
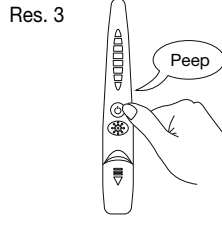
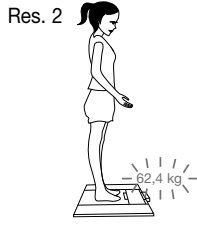
Res. 1

Terazinin üzerinde ağırlığınızı eşit dağıtarak her iki ayağınızla üzerinde durun.

Terazi hemen tartmaya başlar. Ekran iki kez yanıp söndükten sonra nihai ölçüm sonucu gösterilir (Res. 1). Basma alanını terk ettiğinizde, terazi yakl. 10 saniye sonra kapanır.

3.3 Ağırlık ve BMI ölçme

- Terazi ağırlığınızı gösterinceye kadar terazinin üzerinde ağırlığınızı eşit dağıtarak ayakta durun (Res. 2) İki kez yanıp sönenek terazi ağırlığınızı ölçüldüğünü gösterir.
- Boy ölçeri başınızı üzerine ortalarak yerleştirin; bu arada ince uç öne ve düğme yukarı bakmalıdır.
- Boy ölçer üzerindeki düğmeye bir kez basın (düğmeyi basılı tutun). Bunun üzerine boy ölçer bip sesi çıkartmaya başlar (Res. 3).
- İleri doğru bakın.
- Boy ölçerle yatay bir konum arayın. Kalın uç bu arada başın üzerinde kalır (Res. 4).
- Yatay bir konum bulduktan sonra bip sesi durur. Yaklaşık 5 saniye bu konumda kalın. (Res. 5)
- Boy değeri ölçülünce terazi bip sesi çıkartır (Res. 6). Ölçüm şimdi sona ermiştir, çubuğu bırakabilirsiniz.
- Terazi, dönüşümlü olarak ağırlığınızı ve de BMI değerinizi gösterir.
- **Talimat:** BMI değeri ancak ağırlığınız doğru ölçüldükten sonra hesaplanabilir.
- Sağ ekran kenarındaki ok grafiği ve cihazın üzerindeki renk skalası, ölçülen BMI değerinin hangi alanda bulunduğunu verir.
- Artık teraziden inebilirsiniz. Terazi 10 saniye içinde kapanır.



i Talimat:

- Boy ölçerin bip sesi yakl. 30 saniye sonra otomatik olarak kesilir.
- Ayrıca boy ölçer yatay konumda olduğu sürece bip sesi çıkmaz.
- Boy ölçümü sıcaklığa bağlıdır. Kesin ölçüm sonuçları elde etmek için, teraziyi ve boy ölçeri 20 ila 30 derece Celsius oda sıcaklığında kullanın.
- İlk kullanımda veya terazinin yeri değiştirildiğinde, üzerine çıkmaksızın yüzeyine ayağınızla dokununuz. Ekrandaki gösterge kapandıktan sonra ölçüm yapılabilir.

4. Sonuçları değerlendirme

Vücut kitle endeksi (Body Mass Index - BMI) vücut ağırlığının yorumlanmasında güncel bir yöntemdir. Burada ağırlığın boya olan ilişkisi belirlenir. Formül şöyledir:

$$BMI = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{(\text{Boy (m)})^2}$$

WHO (Dünya Sağlık Örgütü - World Health Organisation) değerleri 20 yaşından büyük yetişkinler için itibaren aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır:

Renk skalası	Kategori	BMI (KG/M ²)	
mavi	Çok düşük kilo	< 16,00	< 18,50 düşük kilo
mavi	Orta düşük kilo	16,00 - 19,99	
mavi	Hafif düşük kilo	17,00 - 18,49	
yeşil	Normal kilo	18,50 - 24,99	
turuncu	Obezite öncesi	25,00 - 29,99	> 25 fazla kilo
kırmızı	1. derece obezite	30,00 - 34,99	> 30 obezite
kırmızı	2. derece obezite	35,00 - 39,99	
kırmızı	3. derece obezite	> 40,00	

Ekranında gösterilen yorum 20 yaşından büyük yetişkinler için geçerlidir.

Çocuklar için ayrı tablolar geçerlidir.

Yetişkinler, obezite veya takip eden hastalıkları önlemek için 25 ila 29,9 arasındaki bir BMI aralığında kilosunu sabitlemeyi veya biraz azaltmayı hedeflemelidir.

Aşırı kilo aralığında kalıcı bir kilo verme şu durumlarda önerilir:

- zaten mevcut olan, aşırı kilo sebepli hastalık (örn. yüksek tansiyon, diabetes mellitus tip II),
- kötü yağ dağılımı (göbekte kilo birikmesi = "elma tipi")
- aşırı kiloyla kötüleşen mevcut hastalıklar (örn. sırt veya eklem sorunları, astım)
- yüksek psikososyal gerilim

i Talimat: 5-19 yaş aralığındaki çocuklar ve gençler için WHO desteğiyle aşağıdaki referans değerler sınıflandırılmıştır:

Kız çocuklar için işaret:

Yaş	Çok düşük kilo	Orta düşük kilo	Normal	Fazla kilo	Obezite
5	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,0	17,1 – 19,2	> 19,2
6	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,3	17,4 – 19,7	> 19,7
7	< 11,9	11,9 – 12,9	13,0 – 17,7	17,8 – 20,5	> 20,5
8	< 12,1	12,1 – 13,1	13,2 – 18,3	18,4 – 21,4	> 21,4
9	< 12,4	12,4 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 22,5	> 22,5
10	< 12,7	12,7 – 13,8	13,9 – 19,8	19,9 – 23,6	> 23,6
11	< 13,1	13,1 -14,3	14,4 – 20,7	20,8 – 24,9	> 24,9
12	< 13,6	13,6 – 14,9	15,0 – 21,7	21,8 – 26,1	> 26,1
13	< 14,0	14,0 – 15,4	15,5 – 22,7	22,8 – 27,2	> 27,2
14	< 14,3	14,3 – 15,8	15,9 – 23,5	23,6 – 28,2	> 28,2
15	< 14,6	14,6 – 16,2	16,3 – 24,1	24,2 – 28,8	> 28,8
16	< 14,7	14,7 – 16,3	16,3 – 25,5	25,6 – 29,3	> 29,3
17	< 14,7	14,7 – 16,4	16,5 – 24,8	24,9 – 29,5	> 29,5
18-19	< 14,7	14,7 – 16,5	16,6 – 25,0	25,1 – 29,7	> 29,7

Erkek çocuklar için işaret:

Yaş	Çok düşük kilo	Orta düşük kilo	Normal	Fazla kilo	Obezite
5	< 12,1	12,1 – 13,0	13,1 – 16,7	16,8 – 18,5	> 18,5
6	< 12,2	12,2 – 13,1	13,2 – 17,0	17,1 – 19,0	> 19,0
7	< 12,3	12,3 – 13,3	13,4 – 17,4	17,5 – 19,6	> 19,6
8	< 12,5	12,5 – 13,5	13,6 – 17,9	18,0 – 20,4	> 20,4
9	< 12,8	12,8 – 13,7	13,8 – 18,4	18,5 – 21,3	> 21,3
10	< 13,0	13,0 – 14,0	14,1 – 19,1	19,2 – 22,4	> 22,4
11	< 13,4	13,4 -14,4	14,5 – 19,9	20,0 – 23,5	> 23,5
12	< 13,8	13,8 – 14,9	15,0 – 20,8	20,9 – 24,7	> 24,7
13	< 14,2	14,2 – 15,4	15,5 – 21,7	21,8 – 25,8	> 25,8
14	< 14,7	14,7 – 16,0	16,1 – 22,6	22,7 – 26,9	> 26,9
15	< 15,1	15,1 – 16,5	16,6 – 23,5	23,6 – 27,8	> 27,8
16	< 15,4	15,4 – 16,9	16,9 – 24,2	24,2 – 28,6	> 28,6
17	< 15,7	15,7 – 17,3	17,4 – 24,9	25,0 – 29,2	> 29,2
18	< 15,8	15,8 – 17,5	17,6 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7
19	< 15,9	15,9 – 17,6	17,7 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7

Aşırı kilo aralığındaki kişiler otomatik olarak daha yüksek hastalık riskine sahip olmaz. Tereddüt durumunda doktorunuza başvurmanız gerekir.

Aşırı kilo aralığındaki kişiler de bel çevresi gibi parametreler de göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü BMI tek başına bir referans değer değildir; yağ depolarının dağılımı da belirleyici bir rol oynar. İncelemeler, daha çok gövdede bulunan, artmış abdominal yağ dağılımında sağlık riskinin daha fazla olduğunu göstermiştir. Buradaki referans değer, göğüs kafesinin alt kenarıyla kalçanın üst kenarı arasında ölçülen bel çevresidir.

Risk, erkeklerde 94 cm'den, kadınlardaysa 80 cm'den büyük bel çapında daha yüksektir.

Многоуважаемый покупатель!

Мы рады тому, что Вы выбрали товар из нашего ассортимента. Изделия нашей компании являются продуктами высочайшего качества, используемые для измерения веса, артериального давления, температуры тела, частоты пульса, в области мягкой терапии и массажа.

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования, дайте ее прочитать и другим пользователям и строго следуйте приведенным в ней указаниям.

С дружескими пожеланиями сотрудники компании Beurer.

1. Это важно знать – Правильное взвешивание

Для получения результатов, необходимых для сравнения, по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того, как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.

Для определения Вашего роста весы оснащены ростомером, который измеряет Ваш рост. Диапазон измерений: от 50 см до 2 м.

! 2. Важные указания – сохраните для последующего использования!

Осторожно – для Вашей безопасности

- Внимание! Не вставайте на весы мокрыми ногами и на влажную поверхность весов - опасность поскользнуться!
- Предохраняйте весы от ударов, влажности, пыли, химикатов, сильных колебаний температуры, электромагнитных полей, не используйте их вблизи источников тепла (печи, радиаторы отопления).
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.
- Все весы соответствуют директиве ЕС 2004/108 + дополнения. Если у Вас есть еще вопросы по применению наших приборов, обратитесь, к своему торговому представителю или в сервисную службу.
- Время от времени прибор необходимо протирать влажной тканью. Не используйте никаких сильных чистящих средств и не опускайте прибор под воду.
- Хранение: Не ставьте никакие предметы на весы, когда они не используются.
- Прибор предназначен исключительно для личного пользования, запрещается использование в медицинских и коммерческих целях.
- При поставке на весах установлена единица измерения - «кг». На задней стороне весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете изменить «килограммы» на «фунты» и «стоуны».
- Не подвергайте весы воздействию высоких температур или сильных электромагнитных полей (например, мобильные телефоны).

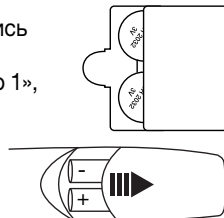
3. Использование

Весы предназначены для определения веса и индекса массы тела человека. Весы рассчитаны на нагрузку до 150 кг. При нагрузке, превышающей 150 кг, на дисплее появится надпись «----» Для определения индекса массы тела необходимо указать Ваш рост. Для простого определения Вашего роста, используйте ростомер, поставляемый с прибором. Если Ваш рост находится за пределами диапазона измерений (50 см - 2 м), на дисплее появится надпись «Err1». При неправильной калибровке появится надпись «Err2».

3.1 Ввод в эксплуатацию

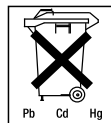
Удалите изоляционный слой на крышке для батареек весов и ростомера или удалите защитную упаковку с батареек и поставьте батарейки, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью извлеките их и вставьте обратно.

Весы показывают, когда необходимо заменить батарейки. При использовании слишком слабой батарейки на дисплее появляется надпись «Lo 2», и весы автоматически отключаются. В этом случае батарейки необходимо заменить (2 x CR2032). Если на дисплее появится надпись «Lo 1», необходимо заменить батарейки в ростомере. (2 x AAA 1,5 В Mikro). Если весы не работают, замените батарейки. Замените батарейки в ростомере, если при измерении роста он не издает сигнала (исключение: ростомер не издает сигнал в случае, если Вы держите его в горизонтальном положении).



Использованные, разряженные батарейки необходимо утилизировать в специальных контейнерах, сдать в пункты приема спецотходов или продавцам электрооборудования. Утилизируйте отходы в соответствии с законодательством.

ⓘ Указание: Вы найдете следующие знаки на батарейках, содержащих вредные вещества: Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.



Утилизируйте прибор в соответствии с директивой ЕС 2002/96/EC по старым электрическим и электронным приборам – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Если у Вас возникли вопросы, обращайтесь в коммунальную организацию, занимающуюся проблемами утилизации.



3.2 Измерять только вес

Установите весы на ровную твердую поверхность (не ковер); твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.

Спокойно встаньте на весы, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы немедленно начинают измерение. После двукратного мигания надписи на дисплее отобразится окончательный результат (рис. 1). Когда Вы сходите с весов, они отключаются в течение 10 сек.

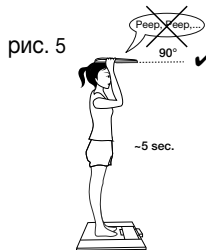
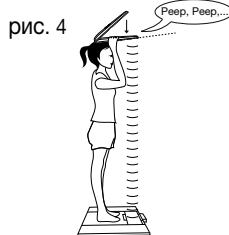
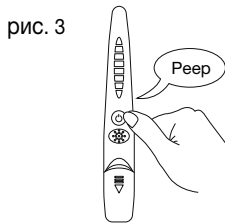
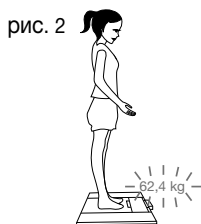


рис. 1

3.3 Определение веса и индекса массы тела

- Спокойно встаньте на весы, равномерно распределяя вес, пока не отобразится Ваш вес (рис. 2). Двойным миганием на дисплее прибор сигнализирует, что Ваш вес определен.
- Расположите ростомер на голове так, чтобы узкая часть была направлена вперед, а кнопка – вверх.
- Нажмите кнопку ростомера один раз (не удерживайте). Ростомер начнет издавать сигнал (рис. 3).
- Посмотрите вперед.
- Найдите горизонтальное положение между головой и ростомером. При этом широкая часть остается лежать на голове (рис. 4).

- Как только Вы найдете горизонтальное положение, сигнал прекратится. Оставайтесь в этом положении примерно 5 секунд. (рис. 5)
- Весы подадут сигнал, это означает, что рост определен (рис. 6).
- Измерение закончено, Вы можете выйти из-под ростомера.
- Весы попеременно покажут Ваш вес с индексом массы тела и рост.
- Указание:** Индекс массы тела можно вычислить лишь в том случае, если рост был определен правильно.
- Стреловидный график в правой части дисплея и цветная шкала на приборе указывают, в какой категории находится вычисленное значение индекса массы тела.
- Теперь можно сойти с весов. Весы отключатся в течение 10 сек.



Указание:

- Сигнал ростомера автоматически отключается через 30 сек.
- Кроме того, сигнал не издается, если ростомер находится в горизонтальном положении.
- Измерение роста зависит от температуры. Для получения точных результатов используйте весы и ростомер при 20-30 градусах по Цельсию в комнатных условиях.
- При первой эксплуатации или в случае, если местоположение весов было изменено, сначала резко нажмите на платформу весов, не вставая на них. После отключения индикации на дисплее можно проводить измерения в нормальном режиме.

4. Оценка результатов

Индекс массы тела (BMI) - это распространенный метод, который используется при оценке массы тела человека. В данном случае вес ставится в зависимость от роста. Формула такова:

$$\text{Индекс массы тела} = \frac{\text{Вес тела (кг)}}{(\text{Рост (м)})^2}$$

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) определила параметры для взрослых старше 20 лет следующим образом:

Цветная шкала	Категория	ИМТ (КГ/М ²)	
синий	Острый дефицит массы	< 16,00	< 18,50 Дефицит массы
синий	Средний дефицит массы	16,00 - 19,99	
синий	Легкий дефицит массы	17,00 - 18,49	
зеленый	Нормальный вес	18,50 - 24,99	
оранжевый	Предожирение	25,00 - 29,99	> 25 Лишний вес
красный	Ожирение I-й степени	30,00 - 34,99	> 30 Ожирение
красный	Ожирение II-й степени	35,00 - 39,99	
красный	Ожирение III-й степени	> 40,00	

Объяснение, появляющееся на дисплее, действительно для взрослых с 20 лет.
Для детей существуют отдельные таблицы.

Индекс массы тела 25 – 29,9: во избежание ожирения и сопутствующих заболеваний необходимы стабилизация и небольшое снижение веса.

Длительный процесс похудения при избыточном весе необходим, в следующих случаях:

- заболевания, связанные с избыточным весом (например, высокое кровяное давление, сахарный диабет второго типа),
- неблагоприятное распределение жира (жир сконцентрирован на животе = тип «яблоко»),
- заболевания, которые усугубились вследствие избыточного веса (например, проблемы со спиной или суставами, астма),
- если Вы испытываете негативное психосоциальное давление.

❗ Указание: Для детей и подростков от 5 до 19 лет согласно ВОЗ определены следующие ориентировочные значения:

Показатели для девочек:

Возраст	Острый дефицит массы	Средний дефицит массы	Нормальный	Избыточный вес	Ожирение
5	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,0	17,1 – 19,2	> 19,2
6	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,3	17,4 – 19,7	> 19,7
7	< 11,9	11,9 – 12,9	13,0 – 17,7	17,8 – 20,5	> 20,5
8	< 12,1	12,1 – 13,1	13,2 – 18,3	18,4 – 21,4	> 21,4
9	< 12,4	12,4 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 22,5	> 22,5
10	< 12,7	12,7 – 13,8	13,9 – 19,8	19,9 – 23,6	> 23,6
11	< 13,1	13,1 - 14,3	14,4 – 20,7	20,8 – 24,9	> 24,9
12	< 13,6	13,6 – 14,9	15,0 – 21,7	21,8 – 26,1	> 26,1
13	< 14,0	14,0 – 15,4	15,5 – 22,7	22,8 – 27,2	> 27,2
14	< 14,3	14,3 – 15,8	15,9 – 23,5	23,6 – 28,2	> 28,2
15	< 14,6	14,6 – 16,2	16,3 – 24,1	24,2 – 28,8	> 28,8
16	< 14,7	14,7 – 16,3	16,3 – 25,5	25,6 – 29,3	> 29,3
17	< 14,7	14,7 – 16,4	16,5 – 24,8	24,9 – 29,5	> 29,5
18-19	< 14,7	14,7 – 16,5	16,6 – 25,0	25,1 – 29,7	> 29,7

Показатели для мальчиков:

Возраст	Острый дефицит массы	Средний дефицит массы	Нормальный	Избыточный вес	Ожирение
5	< 12,1	12,1 – 13,0	13,1 – 16,7	16,8 – 18,5	> 18,5
6	< 12,2	12,2 – 13,1	13,2 – 17,0	17,1 – 19,0	> 19,0
7	< 12,3	12,3 – 13,3	13,4 – 17,4	17,5 – 19,6	> 19,6
8	< 12,5	12,5 – 13,5	13,6 – 17,9	18,0 – 20,4	> 20,4
9	< 12,8	12,8 – 13,7	13,8 – 18,4	18,5 – 21,3	> 21,3
10	< 13,0	13,0 – 14,0	14,1 – 19,1	19,2 – 22,4	> 22,4
11	< 13,4	13,4 – 14,4	14,5 – 19,9	20,0 – 23,5	> 23,5
12	< 13,8	13,8 – 14,9	15,0 – 20,8	20,9 – 24,7	> 24,7
13	< 14,2	14,2 – 15,4	15,5 – 21,7	21,8 – 25,8	> 25,8
14	< 14,7	14,7 – 16,0	16,1 – 22,6	22,7 – 26,9	> 26,9
15	< 15,1	15,1 – 16,5	16,6 – 23,5	23,6 – 27,8	> 27,8
16	< 15,4	15,4 – 16,9	16,9 – 24,2	24,2 – 28,6	> 28,6
17	< 15,7	15,7 – 17,3	17,4 – 24,9	25,0 – 29,2	> 29,2
18	< 15,8	15,8 – 17,5	17,6 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7
19	< 15,9	15,9 – 17,6	17,7 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7

Не все люди, имеющие избыточный вес, автоматически находятся в группе риска.

В случае сомнений проконсультируйтесь со своим врачом.

При избыточном весе необходимы дополнительные сведения, например, объем талии. Так как важнейшим показателем является не только индекс массы тела, но и распределение жировых отложений. Исследования показали, что риск для здоровья возрастает при скоплении жира в области живота. Определяющим показателем здесь является объем талии, измеряемый между нижним краем реберной дуги и верхним краем подвздошного гребня.

Повышенному риску подвергаются мужчины с объемом талии более 94 см и женщины с объемом талии более 80 см.

5. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 36 месяцев с момента 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 _____

Szanowna Klientko, szanowny Kliencie!

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na zakup naszego produktu. Nasza marka jest znana z wysokiej jakości produktów poddawanych surowej kontroli, przeznaczonych do ogrzewania, pomiaru wagi, ciśnienia krwi, temperatury ciała, tętna, łagodnej terapii i pielęgnacji urody, masażu i uzdatniania powietrza. Prosimy o dokładne przeczytanie i zachowanie niniejszej instrukcji obsługi. Instrukcję należy przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Z poważaniem
Zespół Beurer

1. Warto wiedzieć – Zasady prawidłowego ważenia

Aby zapewnić porównywalne wyniki, waż się w miarę możliwości o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wizycie w toalecie, na czczo i bez ubrania.

Waga jest wyposażona w miernik wzrostu, umożliwiającą łatwy pomiar wzrostu ciała. Zakres pomiarowy miernika wynosi od 50 cm do 2 m.

! 2. Ważne wskazówki – zachowaj na przyszłość!

Ostrożnie – Dla własnego bezpieczeństwa

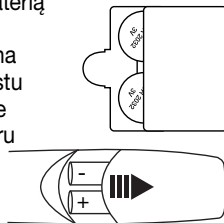
- Uwaga, nie stawaj na wagę mokrymi stopami i nie wchodź na wagę, gdy jej powierzchnia jest wilgotna — niebezpieczeństwo poślizgnięcia!
- Chroń wagę przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury oraz bliskimi źródłami ciepła (piece, grzejniki).
- Naprawy mogą być przeprowadzane tylko przez serwis Beurer lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji należy zawsze sprawdzić baterie i w razie potrzeby je wymienić.
- Wszystkie wagi spełniają wymogi Dyrektywy WE 2004/108 wraz z uzupełnieniami. W przypadku dalszych pytań dotyczących naszych urządzeń skontaktuj się z dystrybutorem lub działem obsługi klienta.
- Od czasu do czasu przecieraj urządzenie wilgotną szmatką. Nie używaj silnych środków czyszczących i nie zanurzaj urządzenia pod wodą.
- Przechowywanie: Nie stawiaj żadnych przedmiotów na wagę, gdy nie jest ona używana.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych.
- Ustawioną fabrycznie jednostką wagi jest „kg”. Z tyłu wagi znajduje się przycisk służący do przełączania jednostki na „funt” lub „kamień”.
- Nie narażaj wagi na działanie wysokich temperatur lub silnych pól elektromagnetycznych (np. telefonów komórkowych).

3. Użytkowanie

Waga służy do pomiaru masy ciała i obliczania współczynnika BMI ludzi. Zakres ważenia wagi wynosi do 150 kg. W przypadku obciążenia wagi większym ciężarem (>150 kg), na wyświetlaczu pojawia się napis „----”. Wzrost jest konieczny do obliczenia wskaźnika BMI. Do łatwego określenia wzrostu ciała służy dostarczony wraz z wagą miernik wzrostu. Jeżeli wzrost będzie znajdował się poza zakresem pomiarowym (50 cm - 2 m), na wyświetlaczu pojawi się napis „Err1”. W przypadku nieprawidłowej kalibracji pojawi się napis „Err2”.

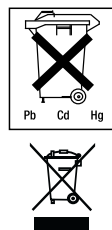
3.1 Uruchomienie

W razie konieczności wyjmij pasek izolacyjny baterii umieszczony na pokrywie baterii wagi i miernika wzrostu, ewentualnie usuń folię ochronną z baterii i włóż baterie zgodnie z oznaczeniem biegunów. Jeżeli waga nie będzie działać, wyciągnij baterie i włóż je ponownie. Waga jest wyposażona we „wskaźnik wymiany baterii”. W przypadku używania wagi ze zbyt słabą baterią na wyświetlaczu pojawi się napis „Lo 2” i nastąpi automatyczne wyłączenie wagi. W takim przypadku należy wymienić baterie wagi (2 x CR2032). Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się napis „Lo 1”, należy wymienić baterie miernika wzrostu (2 x AAA 1,5 V Mikro). Jeżeli waga nie będzie działać, należy wymienić baterie w wadze. W mierniku wzrostu baterie należy wymienić, jeżeli podczas pomiaru wzrostu nie będzie słychać dźwięku (wyjątek: miernik wzrostu nie wydaje dźwięku również wówczas, gdy trzyma się go poziomo).



Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników, oddawać je w punktach przyjmowania odpadów specjalnych lub w sklepach ze sprzętem elektrycznym. Zgodnie z obowiązującymi przepisami użytkownik jest zobowiązany do właściwej utylizacji baterii.

Wskazówka: Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia: Pb = bateria zawiera ołów, Cd = bateria zawiera kadm, Hg = bateria zawiera rtęć.



Urządzenie należy przekazywać do utylizacji zgodnie z Dyrektywą WEEE („Waste Electrical and Electronic Equipment”) 2002/96/WE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W przypadku pytań należy zwrócić się do lokalnego urzędu odpowiedzialnego za utylizację odpadów.

3.2 Pomiar samej masy ciała

Ustaw wagę na płaskim i twardym podłożu (nie na dywanie).

Twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego pomiaru.

Stań spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Waga rozpoczyna pomiar od razu. Po dwukrotnym mignięciu wyświetlacza wyświetlany jest ostateczny wynik pomiaru (ilustr. 1). Po zejściu z wagi wyłącza się ona po upływie ok. 10 sekund.

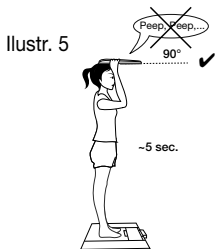
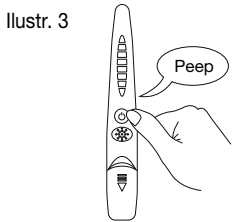


Ilustr. 1

3.3 Pomiar masy ciała i BMI

- Stań spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Poczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się ciężar ciała (ilustr. 2). Przez dwukrotne mignięcie waga zasygnalizuje, że pomiar został wykonany.
- Połóż miernik wzrostu na środku głowy. Cienki koniec musi być skierowany do przodu a przycisk do góry.
- Wciśnij jeden raz przycisk na mierniku wzrostu (nie trzymaj wciśniętego przycisku). Miernik zacznie wydawać sygnał dźwiękowy (ilustr. 3).
- Spójrz do przodu.
- Ustaw miernik w poziomie. Nie odrywaj przy tym grubszego końca od głowy (ilustr. 4).
- Po znalezieniu poziomu dźwięk ucichnie. Pozostań w tej pozycji przez około 5 sekund (ilustr. 5).
- Waga zasygnalizuje dźwiękiem, że zarejestrowała wartość wzrostu ciała (ilustr. 6). Pomiar jest w tym momencie zakończony i miernik można odłożyć.
- Waga wyświetli na zmianę masę ciała, wskaźnik BMI oraz wzrost.

- Wskazówka:** Wskaźnik BMI może być obliczony dopiero po prawidłowym pomiarze masy ciała.
- Wykres słupkowy z prawej strony wyświetlacza i kolorowa skala na urządzeniu informują o tym, w jakim przedziale mieści się obliczony wskaźnik BMI.
 - Można teraz zejść z wagi. Waga wyłączy się w ciągu 10 sekund.



i Wskazówka:

- Dźwięk miernika wzrostu wyłącza się automatycznie po upływie ok. 30 sekund.
- Oprócz tego dźwięku nie słychać, gdy miernik wzrostu jest ustawiony w poziomie.
- Pomiar wzrostu jest uzależniony od temperatury. Aby uzyskać dokładne wyniki pomiaru, wagę i miernik wzrostu należy użytkować w przedziale temperatur od 20 do 30 stopni Celsjusza.
- Przy pierwszym użyciu wagi lub po przestawieniu jej w inne miejsce dotknij stopą wagi, nie stając na niej. Po wyłączeniu się wyświetlacza można dokonać normalnego pomiaru.

4. Ocena wyników pomiaru

Wskaźnik masy ciała (BMI) to popularna metoda wykorzystywana do interpretacji masy ciała. Określa on stosunek masy ciała do wzrostu. Wzór jest następujący:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{(\text{wzrost (m)})^2}$$

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opracowała następującą klasyfikację dla osób dorosłych powyżej 20 roku życia:

Kolorowa skala	Kategoria	BMI (KG/M ²)	
niebieski	Duża niedowaga	< 16,00	< 18,50 niedowaga
niebieski	Średnia niedowaga	16,00 - 19,99	
niebieski	Lekka niedowaga	17,00 - 18,49	
zielony	Normalna masa ciała	18,50 - 24,99	
pomarańczowy	Zagrożenie otyłością	25,00 - 29,99	> 25 nadwaga
czerwony	I stopień otyłości	30,00 - 34,99	> 30 otyłość
czerwony	II stopień otyłości	35,00 - 39,99	
czerwony	III stopień otyłości	> 40,00	

Interpretacja wyświetlana na wyświetlaczu dotyczy osób powyżej 20 roku życia. Dla dzieci obowiązują inne tabele.

W przypadku wskaźnika BMI w przedziale od 25 do 29,9 osoby dorosłe powinny podjąć działania w celu ustabilizowania lub lekkiego obniżenia masy ciała, aby uniknąć nadwagi i chorób jej towarzyszących.

Trwała utrata masy ciała dla osób z nadwagą jest zalecana w przypadku:

- choroby spowodowanej nadwagą (np. nadciśnienia, cukrzycy typu 2),
- niekorzystnego rozłożenia tkanki tłuszczowej (nagromadzenie się tłuszczu w okolicy brzucha = „typ jabłka”)
- chorób, które z powodu nadwagi mogą się pogłębiać (np. problemy z kręgosłupem lub stawami, astma)
- wysokiego poziomu dyskomfortu psychicznego

i Wskazówka: Dla dzieci i młodzieży w wieku 5-19 lat opracowano w oparciu o klasyfikację WHO następujące wartości:

Wskaźniki dla dziewcząt:

Wiek	Duża niedowaga	Średnia niedowaga	Normalna	Nadwaga	Otyłość
5	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,0	17,1 – 19,2	> 19,2
6	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,3	17,4 – 19,7	> 19,7
7	< 11,9	11,9 – 12,9	13,0 – 17,7	17,8 – 20,5	> 20,5
8	< 12,1	12,1 – 13,1	13,2 – 18,3	18,4 – 21,4	> 21,4
9	< 12,4	12,4 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 22,5	> 22,5
10	< 12,7	12,7 – 13,8	13,9 – 19,8	19,9 – 23,6	> 23,6
11	< 13,1	13,1 – 14,3	14,4 – 20,7	20,8 – 24,9	> 24,9
12	< 13,6	13,6 – 14,9	15,0 – 21,7	21,8 – 26,1	> 26,1
13	< 14,0	14,0 – 15,4	15,5 – 22,7	22,8 – 27,2	> 27,2
14	< 14,3	14,3 – 15,8	15,9 – 23,5	23,6 – 28,2	> 28,2
15	< 14,6	14,6 – 16,2	16,3 – 24,1	24,2 – 28,8	> 28,8
16	< 14,7	14,7 – 16,3	16,3 – 25,5	25,6 – 29,3	> 29,3
17	< 14,7	14,7 – 16,4	16,5 – 24,8	24,9 – 29,5	> 29,5
18-19	< 14,7	14,7 – 16,5	16,6 – 25,0	25,1 – 29,7	> 29,7

Wskaźniki dla chłopców:

Wiek	Duża niedowaga	Średnia niedowaga	Normalna	Nadwaga	Otyłość
5	< 12,1	12,1 – 13,0	13,1 – 16,7	16,8 – 18,5	> 18,5
6	< 12,2	12,2 – 13,1	13,2 – 17,0	17,1 – 19,0	> 19,0
7	< 12,3	12,3 – 13,3	13,4 – 17,4	17,5 – 19,6	> 19,6
8	< 12,5	12,5 – 13,5	13,6 – 17,9	18,0 – 20,4	> 20,4
9	< 12,8	12,8 – 13,7	13,8 – 18,4	18,5 – 21,3	> 21,3
10	< 13,0	13,0 – 14,0	14,1 – 19,1	19,2 – 22,4	> 22,4
11	< 13,4	13,4 – 14,4	14,5 – 19,9	20,0 – 23,5	> 23,5
12	< 13,8	13,8 – 14,9	15,0 – 20,8	20,9 – 24,7	> 24,7
13	< 14,2	14,2 – 15,4	15,5 – 21,7	21,8 – 25,8	> 25,8
14	< 14,7	14,7 – 16,0	16,1 – 22,6	22,7 – 26,9	> 26,9
15	< 15,1	15,1 – 16,5	16,6 – 23,5	23,6 – 27,8	> 27,8
16	< 15,4	15,4 – 16,9	16,9 – 24,2	24,2 – 28,6	> 28,6
17	< 15,7	15,7 – 17,3	17,4 – 24,9	25,0 – 29,2	> 29,2
18	< 15,8	15,8 – 17,5	17,6 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7
19	< 15,9	15,9 – 17,6	17,7 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7

Nie u wszystkich osób nadwaga zwiększa automatycznie ryzyko zachorowań.

W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.

W przypadku osób z nadwagą należy uwzględnić również inne czynniki, takie jak obwód pasa. BMI nie jest jedynym wskaźnikiem prawidłowej masy ciała. Decydującą rolę odgrywa również rozłożenie tkanki tłuszczowej. Badania wykazały, że duża otyłość brzuszna zwiększa ryzyko zachorowań.

Wartością wytyczną jest w takim przypadku obwód pasa, mierzony pomiędzy dolną krawędzią łuku żebrowego a górną krawędzią miednicy.

Zwiększone ryzyko występuje u mężczyzn o obwodzie pasa >94 cm, u kobiet o obwodzie >80 cm.

Zeer geachte klant,

We zijn blij dat u gekozen hebt voor een product uit ons assortiment. Onze naam staat bekend om hoogwaardige en uitgebreid geteste kwaliteitsproducten op het gebied van warmte, gewicht, bloeddruk, lichaamstemperatuur, polsslag, zachte therapie en schoonheid, massage en lucht. Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig door, bewaar het voor latere raadpleging, stel het beschikbaar voor andere gebruikers en neem de aanwijzingen in acht.

Met vriendelijke groet
Uw Beurer-team

1. Wetenswaardigheden – Juist wegen

Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (het beste's ochtends), nadat u naar de wc bent geweest, nuchter en zonder kleding om vergelijkbare resultaten te bereiken.

Om uw juiste lichaamslengte eenvoudig vast te stellen, beschikt de weegschaal over een lengtemeter, die uw lengte meet. Het meetbereik hiervan ligt tussen 50 cm en 2 m.

! 2. Belangrijke aanwijzingen – voor later gebruik bewaren!

Voorzichtig – voor uw veiligheid

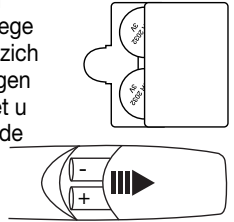
- Let op dat u niet met natte voeten plaatsneemt op de weegschaal en stap niet op de weegschaal wanneer het oppervlak vochtig is. Dit veroorzaakt slipgevaar!
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken, vochtigheid, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen).
- Reparaties mogen alleen door de Beurer-klantenservice of geautoriseerde handelaars worden uitgevoerd. Controleer voor iedere klacht de batterijen en vervang deze eventueel.
- Alle weegschalen voldoen aan de EG-richtlijn 2004/108 + aanvullingen. Mocht u nog vragen hebben over het gebruik van onze apparaten, kunt u zich wenden tot uw leverancier of aan de klantenservice.
- Het apparaat moet van tijd tot tijd met een vochtige doek worden gereinigd. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en houd het apparaat nooit onder water.
- Bewaring: Plaats geen voorwerpen op de weegschaal wanneer u deze niet gebruikt.
- Het apparaat is alleen voor privégebruik en niet bedoeld voor medisch of commercieel gebruik.
- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheid “kg”. Achterop de weegschaal bevindt zich een knop waarmee de weegschaal kan worden omgezet naar “pond” en “stones”.
- Stel de weegschaal niet bloot aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons).

3. Gebruik

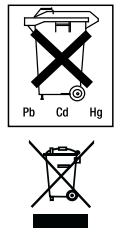
Deze weegschaal dient voor het vaststellen van het gewicht en de BMI van mensen. De weegschaal heeft daarom een weegbereik van maximaal 150 kg. Wanneer de weegschaal wordt belast met een hoger gewicht (> 150 kg), wordt “-----” weergegeven in de display. Uw lichaamslengte is nodig voor het berekenen van de BMI. Gebruik de bijgeleverde lengtemeter om eenvoudig uw lichaamslengte vast te stellen. Wanneer de lengte buiten het meetbereik van (50 cm – 2 m) valt, wordt “Err1” weergegeven. Bij onjuiste kalibrering wordt “Err2” weergegeven.

3.1 Ingebruikname

Indien aanwezig verwijdt u de isolatiestroken van de batterijen bij het batterijcompartiment van de weegschaal en lengtemeter of verwijdt u de beschermende folie van de batterijen en plaatst u de batterijen met de juiste polariteit. Wanneer de weegschaal niet werkt, verwijdt u de batterijen volledig en plaatst u deze opnieuw. Uw weegschaal is uitgerust met een "batterijwisselweergave". Wanneer u de weegschaal gebruikt met een bijna lege batterij wordt op de display "Lo 2" weergegeven en schakelt de weegschaal zich automatisch uit. De batterijen van de weegschaal moeten in dit geval vervangen worden (2 x CR2032). Wanneer in de display "Lo 1" wordt weergegeven moet u de batterijen van de lengtemeter vervangen. (2 x AAA 1,5 V micro). Wanneer de weegschaal niet werkt, vervangt u de batterijen van de weegschaal. U vervangt bij de lengtemeter de batterijen wanneer de meter bij het meten van de lengte niet piept (uitzondering: de lengtemeter piept ook niet wanneer deze horizontaal wordt gehouden). De gebruikte, volkomen ontladen batterijen moeten naar de daarvoor bestemde afvalbak, het depot voor gevaarlijke afvalstoffen of de elektriciteitszaak worden gebracht. U bent wettelijk verplicht de batterijen te verwijderen.



i Aanwijzing: Deze tekens vindt u terug op batterijen die schadelijke stoffen bevatten: Pb = batterij bevat lood, Cd = batterij bevat cadmium, Hg = batterij bevat kwik.



Verwijder het apparaat conform EU-Richtlijn 2002/96/EG betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Als u vragen heeft, neemt u contact op met de verantwoordelijke voor afvalverwijdering in uw gemeente.

3.2 Alleen gewicht meten

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond (geen tapijt); een vaste vloerbedekking is een voorwaarde voor juiste metingen.

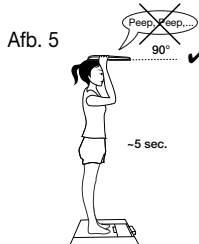
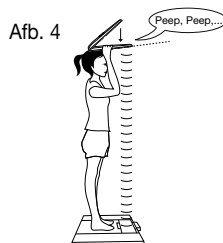
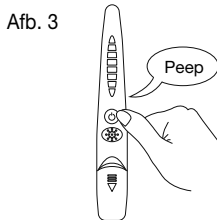
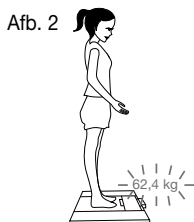
Ga rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. De weegschaal begint onmiddellijk met de meting. Na tweemaal knippen geeft de display het uiteindelijke meetresultaat weer (afb. 1). Wanneer u van het oppervlak van de weegschaal stapt, schakelt de weegschaal zich na 10 seconden uit.



Afb. 1

3.3 Gewicht en BMI meten

- Ga rustig op de weegschaal staan met uw gewicht gelijkmatig verdeeld, totdat de weegschaal uw gewicht weergeeft (afb. 2). Door tweemaal te knippen geeft de weegschaal aan dat uw gewicht is vastgelegd.
 - Plaats de lengtemeter in het midden op uw hoofd, waarbij het dunne einde naar voren en de knop naar boven wijst.
 - Druk één keer op de knop van de lengtemeter (houd de knop niet ingedrukt). Daardoor begint deze te piepen (afb. 3).
 - Kijk naar voren.
 - Zoek met de lengtemeter een horizontale positie. Het dikkere einde ligt daarbij op uw hoofd (afb. 4).
 - Wanneer u een horizontale positie hebt gevonden, stopt het piepen. Blijf ongeveer 5 seconden in deze positie staan (afb. 5).
 - De weegschaal piept en geeft aan dat de lengtewaarde ontvangen is (afb. 6). De meting is voltooid en u kunt de staaf wegleggen.
 - De weegschaal geeft uw gewicht, uw BMI-waarde en uw lichaamslengte wisselend weer.
- Aanwijzing:** De BMI-waarde kan pas worden berekend wanneer het gewicht juist is vastgesteld.
- De pijlgrafiek aan de rechterkant in de display en de gekleurde schaalverdeling op het apparaat geven aan binnen welk gebied de gemeten BMI-waarde zich bevindt.
 - U kunt nu van de weegschaal afstappen. De weegschaal schakelt zich binnen 10 seconden uit.



i Aanwijzing:

- De pieptoon van de lengtemeter schakelt zich automatisch na ongeveer 30 seconden uit.
- Bovendien klinkt er geen pieptoon wanneer de lengtemeter in horizontale positie is.
- De meting van de lengte is temperatuurafhankelijk. Om nauwkeurige meetresultaten te bereiken, moet u de weegschaal en de lengtemeter bij een kamertemperatuur van 20 °C tot 30 °C gebruiken.
- Bij het eerste gebruik of nadat de weegschaal is verplaatst, moet u eerst met uw voet kort op het oppervlak van de weegschaal drukken, zonder dat u daarbij op de weegschaal gaat staan. Nadat de weergave in de display is uitgeschakeld, kunt u de normale meting uitvoeren.

4. Analyse van de resultaten

De Body Mass Index (BMI) is een gangbare methode voor het interpreteren van lichaamsgewicht. Hierbij wordt rekening gehouden met gewicht en lichaamslengte. De formule is:

$$BMI = \frac{\text{lichaamsgewicht (kg)}}{(\text{lichaamslengte (m)})^2}$$

De WHO (World Health Organisation) heeft de waarden voor volwassenen vanaf 20 als volgt geclassificeerd:

Gekleurde schaalverdeling	Categorie	BMI (KG/M ²)	
blauw	Sterk ondergewicht	< 16,00	< 18,50 ondergewicht
blauw	Matig ondergewicht	16,00 -19,99	
blauw	Licht ondergewicht	17,00 -18,49	
groen	Normaal gewicht	18,50 - 24,99	> 25 overgewicht
oranje	Pre-obesitas	25,00 -29,99	
rood	Obesitas niveau I	30,00 - 34,99	
rood	Obesitas niveau II	35,00 - 39,99	> 30 obesitas
rood	Obesitas niveau III	> 40,00	

De op de display weergegeven interpretatie geldt voor volwassenen vanaf 20 jaar. Voor kinderen gelden afzonderlijke tabellen.

Volwassenen moeten bij een BMI-bereik tussen 25 en 29,9 streven naar een gewichtsstabilisatie of een lichte gewichtsdeling, om obesitas en bijkomende aandoeningen te voorkomen.

Een langdurige gewichtsafname in het bereik van overgewicht is echter aan te raden bij:

- al aanwezige, aan overgewicht gerelateerde aandoeningen (bijv. hoge bloeddruk, diabetes mellitus type II),
- ongunstige vetverdeling (gewichtstoename bij de buik = "appeltje")
- bestaande aandoeningen die door overgewicht worden verergerd (bijv. rug- of gewichtsproblemen, astma)
- grote psychosociale klachten

i Aanwijzing: Voor kinderen en jeugd van 5-19 jaar zijn de volgende aanvullende richtwaarden door de WHO geïnclassificeerd:

Tekens voor meisjes:

Leeftijd	Sterk ondergewicht	Matig ondergewicht	Normaal	Overgewicht	Obesitas
5	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,0	17,1 – 19,2	> 19,2
6	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,3	17,4 – 19,7	> 19,7
7	< 11,9	11,9 – 12,9	13,0 – 17,7	17,8 – 20,5	> 20,5
8	< 12,1	12,1 – 13,1	13,2 – 18,3	18,4 – 21,4	> 21,4
9	< 12,4	12,4 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 22,5	> 22,5
10	< 12,7	12,7 – 13,8	13,9 – 19,8	19,9 – 23,6	> 23,6
11	< 13,1	13,1 – 14,3	14,4 – 20,7	20,8 – 24,9	> 24,9
12	< 13,6	13,6 – 14,9	15,0 – 21,7	21,8 – 26,1	> 26,1
13	< 14,0	14,0 – 15,4	15,5 – 22,7	22,8 – 27,2	> 27,2
14	< 14,3	14,3 – 15,8	15,9 – 23,5	23,6 – 28,2	> 28,2
15	< 14,6	14,6 – 16,2	16,3 – 24,1	24,2 – 28,8	> 28,8
16	< 14,7	14,7 – 16,3	16,3 – 25,5	25,6 – 29,3	> 29,3
17	< 14,7	14,7 – 16,4	16,5 – 24,8	24,9 – 29,5	> 29,5
18-19	< 14,7	14,7 – 16,5	16,6 – 25,0	25,1 – 29,7	> 29,7

Tekens voor jongens:

Leeftijd	Sterk ondergewicht	Matig ondergewicht	Normaal	Overgewicht	Obesitas
5	< 12,1	12,1 – 13,0	13,1 – 16,7	16,8 – 18,5	> 18,5
6	< 12,2	12,2 – 13,1	13,2 – 17,0	17,1 – 19,0	> 19,0
7	< 12,3	12,3 – 13,3	13,4 – 17,4	17,5 – 19,6	> 19,6
8	< 12,5	12,5 – 13,5	13,6 – 17,9	18,0 – 20,4	> 20,4
9	< 12,8	12,8 – 13,7	13,8 – 18,4	18,5 – 21,3	> 21,3
10	< 13,0	13,0 – 14,0	14,1 – 19,1	19,2 – 22,4	> 22,4
11	< 13,4	13,4 – 14,4	14,5 – 19,9	20,0 – 23,5	> 23,5
12	< 13,8	13,8 – 14,9	15,0 – 20,8	20,9 – 24,7	> 24,7
13	< 14,2	14,2 – 15,4	15,5 – 21,7	21,8 – 25,8	> 25,8
14	< 14,7	14,7 – 16,0	16,1 – 22,6	22,7 – 26,9	> 26,9
15	< 15,1	15,1 – 16,5	16,6 – 23,5	23,6 – 27,8	> 27,8
16	< 15,4	15,4 – 16,9	16,9 – 24,2	24,2 – 28,6	> 28,6
17	< 15,7	15,7 – 17,3	17,4 – 24,9	25,0 – 29,2	> 29,2
18	< 15,8	15,8 – 17,5	17,6 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7
19	< 15,9	15,9 – 17,6	17,7 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7

Niet alle personen in het overgewichtsbereik hebben automatisch een verhoogd ziekterisico. Neem bij twijfel contact op met uw arts.

Bij personen in het overgewichtsbereik moeten aanvullende parameters, zoals tailleomvang worden toegevoegd. Niet alleen de BMI is een richtlijn, ook de verdeling van de vetafzettingen speelt een beslissende rol. Onderzoek heeft uitgewezen dat het gezondheidsrisico hoger is bij verhoogde, laag-afgezette vetverdeling op het onderlichaam. De richtwaarde is hierbij de tailleomvang, gemeten tussen de onderrand van de ribben en de bovenrand van het bekken.

Er is een verhoogd risico bij mannen met een tailleomvang van > 94 cm en bij vrouwen bij > 80 cm.

Estimado cliente:

Agradecemos a preferência que deu à nossa marca ao optar por um produto da nossa gama. A nossa marca é sinónimo de produtos de alta qualidade das áreas calor, peso, pressão arterial, temperatura corporal, pulsação, terapia suave + beleza, massagem e ventilação, submetidos a controlos rigorosos. Leia atentamente estas instruções de utilização, guarde-as para utilização futura, disponibilize-as para outros utilizadores e respeite as indicações nelas contidas.

Com os melhores cumprimentos,
A sua equipa da Beurer

1. Aspectos interessantes – Como pesar-se correctamente

Tente pesar-se sempre à mesma hora (de preferência, de manhã), depois de ter ido à casa de banho, em jejum e sem roupa, para obter sempre resultados comparáveis.

A balança também dispõe de um medidor com o qual pode determinar a sua altura.

O intervalo de medição vai de 50 cm até aos 2 m.

2. Indicações importantes – convém guardar para referência posterior!

Cuidado – Para sua segurança

- Atenção, não suba para a balança com os pés molhados e não pise na balança se a superfície estiver molhada – Perigo de escorregar!
- Deverá proteger a balança contra embates, humidade, pó, produtos químicos, grandes amplitudes térmicas e fontes de calor demasiado próximas (aquecedores, radiadores).
- As reparações só poderão ser efectuadas pelo serviço de apoio ao cliente da Beurer ou então por revendedores autorizados. Todavia, antes de qualquer reclamação, verifique primeiro as pilhas e experimente substituí-las.
- Todas as balanças satisfazem os requisitos da Directiva 2004/108/CE do Parlamento Europeu e do Conselho e respectivos aditamentos. Se ainda tiver qualquer dúvida em relação à utilização dos nossos produtos, dirija-se a um revendedor ou ao serviço de apoio ao cliente.
- De tempos em tempos, o produto deve ser limpo com um pano húmido. Não use produtos de limpeza agressivos e nunca mantenha o produto debaixo de água.
- Armazenamento: Quando não estiver a ser usada, não deposite quaisquer objectos em cima da balança.
- O produto destina-se apenas à auto-aplicação, não estando previsto para ser usado para fins médicos ou comerciais.
- No momento em que é entregue, a balança está programada para indicar o peso em “kg”. Do lado de trás da balança existe um selector que permite mudar a unidade para “libras” ou “stones”.
- Não exponha a balança a temperaturas elevadas nem a campos electromagnéticos fortes (por ex. telemóveis).

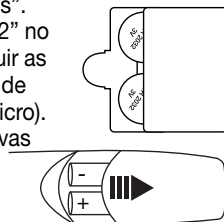
3. Utilização

Esta balança destina-se à determinação do peso e do índice de massa corporal (BMI) de seres humanos. Para o efeito, a balança dispõe de um intervalo de pesagem até aos 150 kg. Se a balança for exposta a um peso superior a 150 kg, surge a indicação “-----” no visor. É necessário indicar a sua altura para determinar o BMI. Para facilitar a medição da sua altura, use o medidor fornecido juntamente com a balança. Se a sua altura estiver fora do intervalo de medição (50 cm – 2 m), surge a indicação “Err1”.

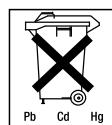
Se houver um erro de calibração, surge a indicação “Err2”.

3.1 Colocação em funcionamento

Se existir, puxe pelas tiras isoladoras das pilhas da respectiva tampa e do medidor de altura ou remova a película protectora das pilhas e coloque as pilhas respeitando a polaridade correcta. Se a balança não der qualquer sinal de funcionamento, retire de novo as pilhas e volte a colocá-las correctamente. A sua balança dispõe de um “indicador de mudança de pilhas”. Se a balança for usada com pilhas demasiado fracas, surge a indicação “Lo 2” no visor e a balança desliga-se automaticamente. Neste caso, é preciso substituir as pilhas da balança (2 x CR2032). Se no visor surgir a indicação “Lo 1”, é sinal de que as pilhas do medidor de altura têm de ser substituídas. (2 x AAA 1,5 V micro). Se a balança não der qualquer sinal de funcionamento, substitua as respectivas pilhas. No caso do medidor da altura, as pilhas devem ser substituídas quando ele não emitir um sinal sonoro durante a medição da altura (excepção: o medidor de altura também não emite sinal sonoro se o mantiver na horizontal). Depois de gastas e completamente descarregadas, as pilhas terão de ser depositadas nos locais de recolha próprios (pilhões) ou entregues em lojas de material eléctrico. Qualquer pessoa tem a obrigação de descartar as pilhas de forma adequada.



Nota: estes símbolos encontram-se em pilhas que contêm substâncias nocivas: Pb = pilha contém chumbo, Cd = pilha contém cádmio, Hg = pilha contém mercúrio.



Elimine o dispositivo de acordo com a directiva 2002/96/CE (directiva REEE), relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos. Se tiver qualquer dúvida a este respeito, informe-se junto do serviço municipal responsável pela eliminação de resíduos.



3.2 Determinar apenas o peso

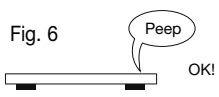
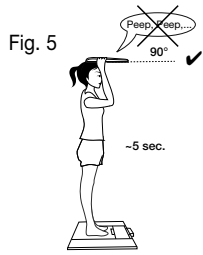
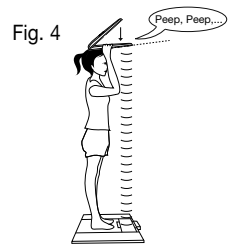
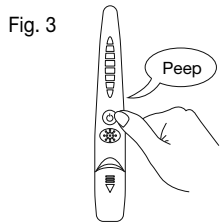
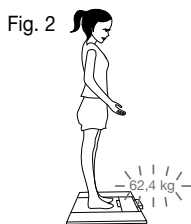
Coloque a balança sobre piso nivelado e firme (não sobre alcatifa ou tapete); uma das condições fundamentais para uma medição correcta é um pavimento firme. Suba para a balança calmamente e adopte uma postura em que o peso fique distribuído de forma homogénea por ambas as pernas. A balança inicia imediatamente a medição. Depois de a indicação no visor piscar duas vezes, é visualizado o resultado final da medição (fig. 1). Depois de descer da superfície de pesagem, a balança desliga-se passados aprox. 10 segundos.



Fig. 1

3.3 Determinar o peso e o BMI

- Suba para a balança calmamente e adopte uma postura em que o peso fique distribuído de forma homogénea pela balança e espere até lhe ser indicado o seu peso (fig. 2). Quando a indicação no visor piscar duas vezes, é sinal de que a balança já determinou o seu peso.
 - Assente o medidor de altura em cima da sua cabeça, centrado, de maneira a que a extremidade fina aponte para a frente e o botão para cima.
 - Prima uma vez o botão do medidor de altura (não mantenha o botão premido). A seguir, o medidor começa a emitir um sinal sonoro (fig. 3).
 - Olhe para a frente.
 - Procure uma posição horizontal com o medidor de altura. A extremidade mais grossa continua em cima da cabeça (fig. 4).
 - Assim que tiver encontrado uma posição horizontal, o medidor pára de emitir o sinal sonoro. Mantenha-se aprox. 5 segundos nesta posição. (fig. 5)
 - A balança emite um sinal sonoro, que indica que o valor da altura foi determinado e recebido (fig. 6). A medição está concluída, pode tirar o medidor da cabeça.
 - A balança indica alternadamente o seu peso, o seu índice de massa corporal (BMI) e a sua altura.
- Nota:** O valor do BMI só pode ser calculado depois de o peso ter sido determinado correctamente.
- O gráfico de setas na margem direita do visor e a escala de cores na balança indicam em que faixa se encontra o valor BMI que foi calculado.
 - Agora, pode descer da balança. A balança desliga-se passados aprox. 10 segundos.



i Nota:

- O sinal sonoro do medidor de altura desliga-se automaticamente passados aprox. 30 segundos.
- O sinal sonoro também não é emitido enquanto o medidor de altura estiver numa posição horizontal.
- A medição da altura pode ser influenciada pela temperatura. Para assegurar resultados de medição exactos, a balança e o medidor de altura devem ser usados a temperaturas ambiente compreendidas entre os 20 e os 30 graus centígrados.
- Ao utilizar a balança pela primeira vez, ou depois de a ter mudado para outro local, toque com o pé na superfície de pesagem sem se pôr na balança. Depois de a indicação desaparecer do visor, pode proceder normalmente à pesagem.

4. Análise dos resultados

O índice de massa corporal (BMI = Body Mass Index) é um método comum de interpretação do peso corporal. Este índice estabelece uma relação entre o peso e a altura do corpo. Rege-se pela seguinte fórmula:

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso corporal (kg)}}{(\text{altura corporal (m)})^2}$$

A OMS (Organização Mundial de Saúde) classificou os valores para adultos a partir dos 20 anos da seguinte forma:

Escala de cores	Categoria	BMI (KG/M²)	
azul	Baixo peso grave	< 16,00	< 18,50 baixo peso
azul	Baixo peso médio	16,00 - 19,99	
azul	Baixo peso ligeiro	17,00 - 18,49	
verde	Peso normal	18,50 - 24,99	
cor-de-laranja	Pré-obesidade	25,00 - 29,99	> 25 excesso de peso
vermelho	Obesidade classe I	30,00 - 34,99	> 30 obesidade
vermelho	Obesidade classe II	35,00 - 39,99	
vermelho	Obesidade classe III	> 40,00	

A interpretação indicada no visor é aplicável aos adultos a partir dos 20 anos de idade. Para crianças, existem tabelas diferentes.

Se o índice BMI de um adulto estiver entre 25 a 29,9, a pessoa deverá ponderar estabilizar o seu peso ou, melhor ainda, perder um pouco de peso para impedir a obesidade e as respectivas doenças daí resultantes.

No segmento da classificação “excesso de peso” é recomendável uma redução de peso permanente nos seguintes casos:

- patologia existente relacionada com o excesso de peso (por ex. hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo II),
- distribuição desfavorável da gordura (aumento de peso na barriga = obesidade andróide, barriga proeminente)
- patologias existentes que se agravam pelo excesso de peso (por ex. problemas de costas ou articulações, asma)
- elevada pressão de ansiedade psicossocial

i **Nota:** Para crianças e jovens dos 5 aos 19 anos de idade, são classificados, com base na definição da OMS, os seguintes valores referenciais:

Símbolo para meninas:

Idade	Baixo peso grave	Baixo peso médio	Normal	Excesso de peso	Obesidade
5	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,0	17,1 – 19,2	> 19,2
6	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,3	17,4 – 19,7	> 19,7
7	< 11,9	11,9 – 12,9	13,0 – 17,7	17,8 – 20,5	> 20,5
8	< 12,1	12,1 – 13,1	13,2 – 18,3	18,4 – 21,4	> 21,4
9	< 12,4	12,4 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 22,5	> 22,5
10	< 12,7	12,7 – 13,8	13,9 – 19,8	19,9 – 23,6	> 23,6
11	< 13,1	13,1 -14,3	14,4 – 20,7	20,8 – 24,9	> 24,9
12	< 13,6	13,6 – 14,9	15,0 – 21,7	21,8 – 26,1	> 26,1
13	< 14,0	14,0 – 15,4	15,5 – 22,7	22,8 – 27,2	> 27,2
14	< 14,3	14,3 – 15,8	15,9 – 23,5	23,6 – 28,2	> 28,2
15	< 14,6	14,6 – 16,2	16,3 – 24,1	24,2 – 28,8	> 28,8
16	< 14,7	14,7 – 16,3	16,3 – 25,5	25,6 – 29,3	> 29,3
17	< 14,7	14,7 – 16,4	16,5 – 24,8	24,9 – 29,5	> 29,5
18-19	< 14,7	14,7 – 16,5	16,6 – 25,0	25,1 – 29,7	> 29,7

Símbolo para meninos:

Idade	Baixo peso grave	Baixo peso médio	Normal	Excesso de peso	Obesidade
5	< 12,1	12,1 – 13,0	13,1 – 16,7	16,8 – 18,5	> 18,5
6	< 12,2	12,2 – 13,1	13,2 – 17,0	17,1 – 19,0	> 19,0
7	< 12,3	12,3 – 13,3	13,4 – 17,4	17,5 – 19,6	> 19,6
8	< 12,5	12,5 – 13,5	13,6 – 17,9	18,0 – 20,4	> 20,4
9	< 12,8	12,8 – 13,7	13,8 – 18,4	18,5 – 21,3	> 21,3
10	< 13,0	13,0 – 14,0	14,1 – 19,1	19,2 – 22,4	> 22,4
11	< 13,4	13,4 -14,4	14,5 – 19,9	20,0 – 23,5	> 23,5
12	< 13,8	13,8 – 14,9	15,0 – 20,8	20,9 – 24,7	> 24,7
13	< 14,2	14,2 – 15,4	15,5 – 21,7	21,8 – 25,8	> 25,8
14	< 14,7	14,7 – 16,0	16,1 – 22,6	22,7 – 26,9	> 26,9
15	< 15,1	15,1 – 16,5	16,6 – 23,5	23,6 – 27,8	> 27,8
16	< 15,4	15,4 – 16,9	16,9 – 24,2	24,2 – 28,6	> 28,6
17	< 15,7	15,7 – 17,3	17,4 – 24,9	25,0 – 29,2	> 29,2
18	< 15,8	15,8 – 17,5	17,6 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7
19	< 15,9	15,9 – 17,6	17,7 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7

Nem todas as pessoas do segmento do excesso de peso correm automaticamente maior risco de adoecer.

Em caso de dúvida, consulte o seu médico de família.

No caso das pessoas classificadas como tendo excesso de peso, também devem ser ponderados outros parâmetros, como, por exemplo, o perímetro abdominal. Porque não é apenas o BMI que serve de orientação, a distribuição da massa gorda acumulada também tem um papel preponderante. Estudos comprovaram que o risco para a saúde é maior quando a distribuição da massa gorda se concentra mais no tronco do corpo, no abdómen. O respectivo valor referencial é o perímetro abdominal que se mede entre o rebordo inferior da costela e a crista ilíaca.

Existe um elevado risco para homens com um perímetro abdominal superior a 94 cm, ou superior a 80 cm, no caso das mulheres.

Αγαπητή πελάτισσα, αγαπητέ πελάτη,

σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν από την ποικιλία προϊόντων μας. Το όνομά μας είναι συνώνυμο με την υψηλή ποιότητα και τα διεξοδικά ελεγμένα προϊόντα ποιότητας στους εξής τομείς: θέρμανση, μέτρηση του βάρους, της αρτηριακής πίεσης, της θερμοκρασίας του σώματος, του σφυγμού, ήπια θεραπεία + ομορφιά, μασάζ και αέρας.

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά όλες τις παρούσες οδηγίες χρήσης, φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση, διαθέστε τις και σε άλλους χρήστες και τηρήστε τις υποδείξεις.

Φιλικές συστάσεις
της ομάδας της Beurer

1. Τι πρέπει να γνωρίζετε – Σωστή ζύγιση

Φροντίστε να ζυγίζετε κάθε φορά την ίδια ώρα της ημέρας (κατά προτίμηση το πρωί), αφού βγείτε από την τουαλέτα, σε ήρεμη ψυχική κατάσταση και χωρίς ρούχα, προκειμένου να έχετε συγκρίσιμα αποτελέσματα. Για να εξακριβώνει εύκολα το ανάστημά σας, η ζυγαριά διαθέτει ένα μετρητή ύψους που μετράει το ύψος σας. Η περιοχή μέτρησής του κυμαίνεται από 50cm έως 2m.

! 2. Σημαντικές υποδείξεις – φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση!

Προσοχή – Για την ασφάλειά σας

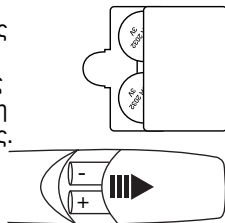
- Προσοχή, μην ανεβαίνετε στη ζυγαριά με βρεγμένα πόδια ή όταν η επιφάνεια της ζυγαριάς είναι υγρή – υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσετε!
- Πρέπει να προστατεύετε τη ζυγαριά από χτυπήματα, υγρασία, σκόνη, χημικές ουσίες, έντονες διακυμάνσεις θερμοκρασίας και να την κρατάτε μακριά από πηγές θερμότητας (φούρνοι, θερμαντικά σώματα).
- Επισκευές επιτρέπεται να πραγματοποιούνται μόνον από την υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών της Beurer ή από εξουσιοδοτημένους εμπόρους. Προτού προβείτε σε κάποια καταγγελία, ελέγξτε τις μπαταρίες και, αν χρειαστεί, αντικαταστήστε τις.
- Όλες οι ζυγαριές ανταποκρίνονται στην οδηγία EE 2004/108/EE + συμπληρώσεις. Εάν έχετε περαιτέρω απορίες σχετικά με τις εφαρμογές των συσκευών μας, μπορείτε να απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπό σας ή στην υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών.
- Φροντίστε να καθαρίζετε ενίοτε τη συσκευή με υγρό πανί. Μη χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά και μη βάλετε σε καμία περίπτωση τη συσκευή στο νερό.
- Αποθήκευση: Μην τοποθετείτε αντικείμενα πάνω στη ζυγαριά όταν δεν χρησιμοποιείται.
- Η χρήση της συσκευής προβλέπεται μόνο για αυτοδιάγνωση, όχι για ιατρικούς ή εμπορικούς λόγους.
- Κατά την παράδοση, η ζυγαριά είναι ρυθμισμένη στις μονάδες μέτρησης «kg». Στην οπίσθια πλευρά της ζυγαριάς υπάρχει ένα κουμπί με το οποίο μπορείτε να κάνετε εναλλαγή ανάμεσα σε «λίμπρες» και «Stones».
- Μην εκθέτετε τη ζυγαριά σε υψηλές θερμοκρασίες ή ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία (π.χ. κινητά τηλέφωνα).

3. Χρήση

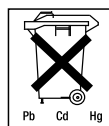
Αυτή η ζυγαριά χρησιμεύει για την εξακρίβωση του βάρους και του BMI ανθρώπων. Η ζυγαριά διαθέτει επιπλέον περιοχή ζύγισης έως 150 kg. Αν η ζυγαριά φορτωθεί με μεγαλύτερο βάρος (>150 kg), στην οθόνη ενδείξεων εμφανίζεται «-----». Για τον υπολογισμό του BMI είναι απαραίτητο το ανάστημά σας. Για την απλή εξακρίβωση του αναστήματός σας χρησιμοποιήστε τον παρεχόμενο μετρητή ύψους. Αν το ύψος βρίσκεται έξω από την περιοχή μέτρησης (50cm – 2m), εμφανίζεται «Err1». Σε περίπτωση λανθασμένης βαθμονόμησης εμφανίζεται «Err2».

3.1 Θέση σε λειτουργία

Εάν υπάρχουν, τραβήξτε τις ταινίες μόνωσης των μπαταριών στο καπάκι της θήκης των μπαταριών της ζυγαριάς ή του μετρητή ύψους, αφαιρέστε την προστατευτική ζελατίνα των μπαταριών και τοποθετήστε τις μπαταρίες βάσει πολικότητας. Εάν η ζυγαριά δεν εμφανίζει καμία λειτουργία, αφαιρέστε τελείως τις μπαταρίες και τοποθετήστε τις ξανά. Η ζυγαριά σας διαθέτει «ένδειξη αντικατάστασης μπαταριών». Σε περίπτωση λειτουργίας της ζυγαριάς με μπαταρίες χαμηλής στάθμης, εμφανίζεται η ένδειξη «Lo 2» και η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα. Στην περίπτωση αυτή, οι μπαταρίες της ζυγαριάς πρέπει να αντικατασταθούν (2 x CR2032). Αν εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη «Lo 1» πρέπει να αντικατασταθούν οι μπαταρίες του μετρητή ύψους (2 x AAA 1,5 V Mikro). Εάν η ζυγαριά δεν εμφανίζει καμία λειτουργία, αντικαταστήστε τις μπαταρίες της ζυγαριάς. Στο μετρητή ύψους αντικαταστήστε τις μπαταρίες, αν αυτός δεν κάνει μπιπ κατά τη μέτρηση του ύψους (εξαιρέση: ο μετρητής ύψους δεν κάνει μπιπ επίσης όταν τον κρατάτε οριζοντίως). Οι μπαταρίες που έχουν χρησιμοποιηθεί και έχουν εκφορτιστεί πλήρως πρέπει να τοποθετούνται σε οικολογικούς κάδους με ειδική σήμανση ή στα σημεία συγκέντρωσης ειδικών απορριμάτων ή να παραδίδονται σε εμπόρους ηλεκτρικών ειδών. Αυτοί είναι υποχρεωμένοι από τη νομοθεσία να φροντίσουν για τη διαχείριση των μπαταριών.



! **Υπόδειξη:** Στις μπαταρίες που περιέχουν βλαβερά υλικά υπάρχουν τα εξής σύμβολα: Pb = η μπαταρία περιέχει μόλυβδο, Cd = η μπαταρία περιέχει κάδμιο, Hg = η μπαταρία περιέχει υδράργυρο. Διαθέστε ως απόβλητο τη συσκευή σύμφωνα με την οδηγία 2002/96/EK της ΕΚ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού - ΑΗΗΕ (Waste Electrical and Electronic Equipment). Σε περίπτωση ερωτήσεων απευθυνθείτε στην αρμόδια για τη διάθεση δημοτική αρχή.



3.2 Μέτρηση μόνο του βάρους

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη, σταθερή επιφάνεια (όχι μοκέτα).

Το σταθερό δάπεδο αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για τη σωστή μέτρηση.

Σταθείτε ακίνητος (-η) επάνω στη ζυγαριά με ίση κατανομή βάρους στα πόδια. Η ζυγαριά αρχίζει αμέσως τη μέτρηση. Αφού αναβοσβήσει δύο φορές η οθόνη, εμφανίζεται το τελικό αποτέλεσμα (εικόνα 1). Εάν κατεβείτε από την επιφάνεια ανάβασης, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα ύστερα από 10 περίπου δευτερόλεπτα.



Εικόνα 1

3.3 Μέτρηση βάρους και BMI

- Σταθείτε ακίνητος (-η) επάνω στη ζυγαριά με ίση κατανομή βάρους μέχρι να εμφανιστεί το βάρος σας (εικόνα 2). Η οθόνη αναβοσβήνει δύο φορές για να δείξει ότι το βάρος σας έχει καταγραφεί.
 - Τοποθετήστε το μετρητή ύψους στη μέση του κεφαλιού, όπου το λεπτό άκρο πρέπει να βλέπει προς τα εμπρός και το κουμπί προς τα πάνω.
 - Πατήστε το κουμπί στο μετρητή ύψους μία φορά (μην κρατήσετε το κουμπί πατημένο). Στη συνέχεια αρχίζει να κάνει μπιπ (εικόνα 3).
 - Κατευθύνετε το βλέμμα σας προς τα εμπρός.
 - Αναζητήστε την οριζόντια θέση με το μετρητή ύψους. Τότε το παχύτερο άκρο παραμένει στο κεφάλι (εικόνα 4).
 - Μόλις βρείτε την οριζόντια θέση, το μπιπ σταματάει. Παραμείνετε 5 περίπου δευτερόλεπτα σε αυτή τη θέση. (εικόνα 5)
 - Η ζυγαριά κάνει μπιπ και δείχνει ότι η τιμή του ύψους έχει ληφθεί (εικόνα 6). Τώρα η μέτρηση έχει ολοκληρωθεί. Μπορείτε να βάλετε τη βέργα στην άκρη.
 - Η ζυγαριά δείχνει το βάρος σας καθώς και την τιμή BMI και το ανάστροφο σας εναλλάξ.
- Υπόδειξη:** Η τιμή BMI μπορεί να υπολογιστεί μόνο αν το βάρος έχει καταγραφεί σωστά.
- Το γράφημα με βέλος στο δεξιό άκρο της οθόνης και η χρωματική κλίμακα πάνω στη συσκευή δείχνουν σε ποια περιοχή βρίσκεται η διαπιστωθείσα τιμή BMI.
 - Τώρα μπορείτε να κατεβείτε από τη ζυγαριά. Η ζυγαριά απενεργοποιείται εντός 10 δευτερολέπτων.

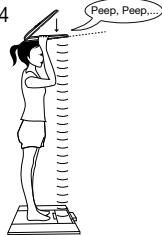
Εικόνα 2



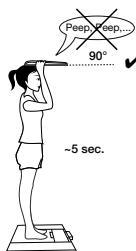
Εικόνα 3



Εικόνα 4



Εικόνα 5



Εικόνα 6



i Υπόδειξη:

- Ο ήχος μπιπ του μετρητή ύψους απενεργοποιείται αυτόματα ύστερα από περίπου 30 δευτερόλεπτα.
- Εκτός αυτού ο ήχος μπιπ δεν ακούγεται εφόσον ο μετρητής ύψους είναι σε οριζόντια θέση.
- Η μέτρηση του ύψους εξαρτάται από τη θερμοκρασία. Για να επιτύχετε ακριβή αποτελέσματα μέτρησης, χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά και το μετρητή ύψους σε θερμοκρασία δωματίου 20 έως 30 βαθμών Κελσίου.
- Κατά την πρώτη χρήση ή μετά τη μεταβολή της θέσης της ζυγαριάς, πρώτα πιέστε ελαφρά την επιφάνεια ανάβασης της ζυγαριάς χωρίς να ανεβείτε στη ζυγαριά. Μετά την απενεργοποίηση της ένδειξης στην οθόνη μπορεί να πραγματοποιηθεί η κανονική ζύγιση.

4. Αξιολόγηση των αποτελεσμάτων

Ο Body-Mass-Index (BMI) είναι μια συνηθισμένη μέθοδος για την ερμηνεία του σωματικού βάρους. Εδώ το βάρος συσχετίζεται με το ανάστημα. Ο τύπος είναι:

$$\text{BMI} = \frac{\text{σωματικό βάρος (kg)}}{(\text{ανάστημα (m)})^2}$$

Ο ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) έχει ταξινομήσει τις τιμές στους ενηλίκους ηλικίας 20 ετών και άνω ως εξής:

χρωματική κλίμακα	κατηγορία	BMI (KG/M ²)	
μπλε	Βάρος κατά πολύ μικρότερο του φυσιολογικού	< 16,00	< 18,50 Βάρος μικρότερο του φυσιολογικού
μπλε	Βάρος όχι ιδιαίτερα μικρότερο του φυσιολογικού	16,00 - 19,99	
μπλε	Βάρος ελαφρώς μικρότερο του φυσιολογικού	17,00 - 18,49	
πράσινο	Κανονικό βάρος	18,50 - 24,99	
πορτοκαλί	Προστάδιο υπερλίπωσης	25,00 - 29,99	> 25 Υπερβολικό βάρος
κόκκινο	Υπερλίπωση πρώτου βαθμού	30,00 - 34,99	> 30 Υπερλίπωση
κόκκινο	Υπερλίπωση δεύτερου βαθμού	35,00 - 39,99	
κόκκινο	Υπερλίπωση τρίτου βαθμού	> 40,00	

Η ερμηνεία που εμφανίζεται στην οθόνη ισχύει για ενηλίκους ηλικίας 20 ετών και άνω.

Για τα παιδιά ισχύουν χωριστοί πίνακες.

Σε περίπτωση που ο BMI βρίσκεται στην περιοχή μεταξύ 25 και 29,9 οι ενήλικες πρέπει να επιδιώξουν τη σταθεροποίησή του ή την ελαφριά μείωση του βάρους, για να αποφύγουν την υπερλίπωση και τις συνοδευτικές ασθένειες.

Όμως συνιστάται μόνιμη μείωση βάρους αν βρίσκεστε στην περιοχή του υπερβολικού βάρους σε περίπτωση

- που ήδη υπάρχει ασθένεια που εξαρτάται από το υπερβολικό βάρος (π.χ. υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης τύπου II),
- δυσμενούς κατανομής του λίπους (αύξηση βάρους στην κοιλιά = «τύπος μήλου»)
- που ήδη υπάρχουν ασθένειες που επιδεινώνονται από το υπερβολικό βάρος (π.χ. προβλήματα στην πλάτη ή στις αρθρώσεις, άσθμα)
- υψηλού ψυχοκοινωνικού στρες

i **Υπόδειξη:** Για παιδιά και νέους ηλικίας 5-19 ετών έχουν ταξινομηθεί οι ακόλουθες κατευθυντήριες τιμές σύμφωνα με τον ΠΟΥ:

Σύμβολο για τα κορίτσια:

Ηλικία	Βάρος κατά πολύ μικρότερο του φυσιολογικού	Βάρος όχι ιδιαίτερα μικρότερο του φυσιολογικού	Κανονικό βάρος	Υπερβολικό βάρος	Υπερλίπωση
5	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,0	17,1 – 19,2	> 19,2
6	< 11,7	11,7 – 12,7	12,8 – 17,3	17,4 – 19,7	> 19,7
7	< 11,9	11,9 – 12,9	13,0 – 17,7	17,8 – 20,5	> 20,5
8	< 12,1	12,1 – 13,1	13,2 – 18,3	18,4 – 21,4	> 21,4
9	< 12,4	12,4 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 22,5	> 22,5
10	< 12,7	12,7 – 13,8	13,9 – 19,8	19,9 – 23,6	> 23,6
11	< 13,1	13,1 – 14,3	14,4 – 20,7	20,8 – 24,9	> 24,9
12	< 13,6	13,6 – 14,9	15,0 – 21,7	21,8 – 26,1	> 26,1
13	< 14,0	14,0 – 15,4	15,5 – 22,7	22,8 – 27,2	> 27,2
14	< 14,3	14,3 – 15,8	15,9 – 23,5	23,6 – 28,2	> 28,2
15	< 14,6	14,6 – 16,2	16,3 – 24,1	24,2 – 28,8	> 28,8
16	< 14,7	14,7 – 16,3	16,3 – 25,5	25,6 – 29,3	> 29,3
17	< 14,7	14,7 – 16,4	16,5 – 24,8	24,9 – 29,5	> 29,5
18-19	< 14,7	14,7 – 16,5	16,6 – 25,0	25,1 – 29,7	> 29,7

Σύμβολο για τα αγόρια:

Ηλικία	Βάρος κατά πολύ μικρότερο του φυσιολογικού	Βάρος όχι ιδιαίτερα μικρότερο του φυσιολογικού	Κανονικό βάρος	Υπερβολικό βάρος	Υπερλίπωση
5	< 12,1	12,1 – 13,0	13,1 – 16,7	16,8 – 18,5	> 18,5
6	< 12,2	12,2 – 13,1	13,2 – 17,0	17,1 – 19,0	> 19,0
7	< 12,3	12,3 – 13,3	13,4 – 17,4	17,5 – 19,6	> 19,6
8	< 12,5	12,5 – 13,5	13,6 – 17,9	18,0 – 20,4	> 20,4
9	< 12,8	12,8 – 13,7	13,8 – 18,4	18,5 – 21,3	> 21,3
10	< 13,0	13,0 – 14,0	14,1 – 19,1	19,2 – 22,4	> 22,4
11	< 13,4	13,4 -14,4	14,5 – 19,9	20,0 – 23,5	> 23,5
12	< 13,8	13,8 – 14,9	15,0 – 20,8	20,9 – 24,7	> 24,7
13	< 14,2	14,2 – 15,4	15,5 – 21,7	21,8 – 25,8	> 25,8
14	< 14,7	14,7 – 16,0	16,1 – 22,6	22,7 – 26,9	> 26,9
15	< 15,1	15,1 – 16,5	16,6 – 23,5	23,6 – 27,8	> 27,8
16	< 15,4	15,4 – 16,9	16,9 – 24,2	24,2 – 28,6	> 28,6
17	< 15,7	15,7 – 17,3	17,4 – 24,9	25,0 – 29,2	> 29,2
18	< 15,8	15,8 – 17,5	17,6 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7
19	< 15,9	15,9 – 17,6	17,7 – 25,4	25,5 – 29,7	> 29,7

Δεν έχουν όλα τα άτομα που βρίσκονται στην περιοχή του υπερβολικού βάρους αυτόματα αυξημένο κίνδυνο ασθένειας.

Σε περίπτωση αμφιβολίας πρέπει να επισκεφτείτε το γιατρό σας.

Για τα άτομα που βρίσκονται στην περιοχή του υπερβολικού βάρους πρέπει να χρησιμοποιηθούν και άλλες παράμετροι, όπως η περίμετρος της μέσης. Διότι δεν χρησιμοποιείται ως κατευθυντήρια γραμμή μόνο ο BMI, αλλά και η κατανομή του αποθέματος λίπους διαδραματίζει αποφασιστικό ρόλο. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο κίνδυνος για την υγεία είναι υψηλότερος όσο μεγαλύτερη είναι η κατανομή του λίπους στον κορμό και στην κοιλιά. Κατευθυντήρια τιμή είναι η περίμετρος της μέσης, που μετράται μεταξύ του κάτω άκρου του πλευρικού τόξου και του άνω άκρου της λαγονίου ακρολοφίας. Αυξημένος κίνδυνος υπάρχει στους άνδρες με περίμετρο μέσης από >94 cm, στις γυναίκες από >80 cm.