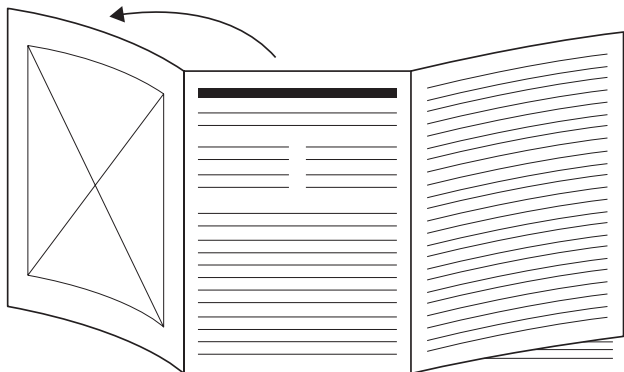




DE Diagnosewaage	
Gebrauchsanweisung.....	4
EN Diagnostic bathroom scale	
Instructions for use.....	10
FR Pèse-personne impédancemètre	
Mode d'emploi	16
ES Báscula diagnóstica	
Instrucciones de uso	22

IT Bilancia diagnostica	
Istruzioni per l'uso	28
TR Diyagnoz terazisi	
Kullanım kılavuzu	34
RU Диагностические весы	
Инструкция по применению.....	39
PL Waga diagnostyczna	
Instrukcja obsługi	45



DE Klappen Sie vor dem Lesen der Gebrauchsanweisung die Seite 3 aus.

EN Unfold page 3 before reading the instructions for use.

FR Dépliez la page 3 avant de lire le mode d'emploi.

ES Despliegue la página 3 antes de leer las instrucciones de uso.

IT Prima di leggere le istruzioni per l'uso aprire la pagina 3.

TR Kullanım kılavuzunu okumadan önce 3. sayfayı açın.

RU Перед чтением инструкции по применению разложите страницу 3.

PL Przed przeczytaniem instrukcji obsługi otworzyć stronę 3.

NL Vouw pagina 3 uit om de gebruiksaanwijzing te kunnen lezen.

DA Fold side 3 ud, før du læser betjeningsvejledningen.

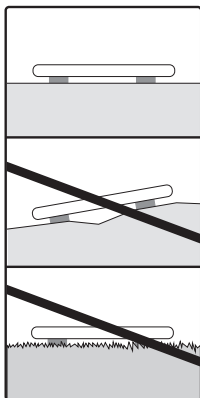
SV Vik ut sid. 3 innan du läser bruksanvisningen.

NO Åpne side 3 før du leser bruksanvisningen.

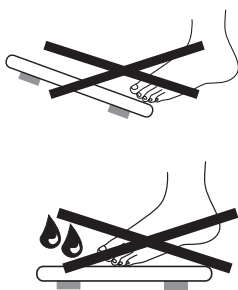
FI Käännä sivu 3 auki ennen käyttöohjeen lukemista.



A



B





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

Inhalt

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

1. LIEFERUMFANG

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

- Diagnosewaage BF 195
- 2x 3V CR 2032 Batterien
- Diese Gebrauchsanweisung

2. ZEICHENERKLÄRUNG

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

⚠️ WARNUNG

Bezeichnet eine möglicherweise drohende Gefahr. Wenn sie nicht gemieden wird, können Tod oder schwerste Verletzungen die Folge sein.

⚠️ VORSICHT

Bezeichnet eine möglicherweise drohende Gefahr. Wenn sie nicht gemieden wird, können leichte oder geringfügige Verletzungen die Folge sein.

HINWEIS

Bezeichnet eine möglicherweise schädliche Situation. Wenn sie nicht gemieden wird, kann das Gerät oder etwas in seiner Umgebung beschädigt werden.



Produktinformation

Hinweis auf wichtige Informationen



Anweisung lesen



(Elektro-)Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden



Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen



Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials.
A = Materialabkürzung, B = Materialnummer:
1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe



CE-Kennzeichnung

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.



Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien



Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU



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



Hersteller



Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.



Importeur Symbol



Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.

3. BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

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

4. WARN- UND SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ WARNUNG

- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr! **B**



- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erst-
kungsgefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr! **B**

Hinweis zu Batterien

⚠ WARNUNG

- **Explosionsgefahr! Brandgefahr!** Nichtbeachtung der nachfolgenden Punkte kann zu Personenschäden oder an der Batterie zu Überhitzung, Auslaufen, Entlüftung, Bruch, Explosion oder Feuer führen.
- Dieses Gerät enthält nicht wiederaufladbare Batterien, welche nicht aufgeladen werden dürfen.
- Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien niemals aufladen, zwangsentladen, erhitzen, zerlegen, öffnen, zerkleinern, deformieren, einkapseln oder modifizieren.
- Niemals Batterien und Kontakte des Batteriefachs kurzschließen.
- Die Batterien vor direkter Sonneneinstrahlung, Regen, Hitze und Wasser schützen.
- Werden Batterien einer Umgebung mit extrem hohen Temperaturen oder extrem niedrigem Luftdruck ausgesetzt, kann dies zu einer Explosion oder zum Auslaufen von entflammenden Flüssigkeiten und Gasen führen.
- Defekte und entladene Batterien sofort und ordnungsgemäß entsorgen (s. Kapitel Entsorgung).
- Keine veränderten oder beschädigten Batterien verwenden.
- Immer den richtigen Batterietyp wählen.
- Batterien immer korrekt und unter Berücksichtigung der Polaritäten (+ / -) einlegen.
- Niemals Batterien unterschiedlicher Hersteller, Kapazität (neu und gebraucht), Größe und Typ innerhalb eines Gerätes mischen.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Wenn Flüssigkeit aus einer Batterie mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswischen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **Verschluckungsgefahr!** Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Bei Verschlucken sofort ärztliche Hilfe aufsuchen. Das Verschlucken kann zu Verätzungen, schweren inneren Verletzungen und dem Tod führen.
- Niemals Kindern erlauben, Batterien ohne Aufsicht eines Erwachsenen auszutauschen.

⚠ VORSICHT

- Batterien in gut belüfteten, trockenen und kühlen Räumen in einem nicht leitenden Behälter lagern, in dem die Batterien nicht gegenseitig oder durch andere Metallgegenstände kurzgeschlossen werden können.
- Batterien sauber und trocken halten.
- Batterien von Wasser fernhalten.
- Bei längerer Nichtnutzung des Geräts, Batterien aus dem Batteriefach entnehmen.

HINWEIS

- Keine wiederaufladbaren Batterien verwenden.

ALLGEMEINE HINWEISE

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

Aufbewahrung und Pflege

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

⚠ ACHTUNG

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

5. GERÄTEBESCHREIBUNG

Die zugehörigen Zeichnungen sind auf Seite 3 abgebildet.

- 1 Display
- 2 „Ab“-Taste
- 3 „SET“-Taste
- 4 „Auf“-Taste
- 5 Elektroden

6. INBETRIEBNAHME

Batterien einlegen

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

Gewichtseinheit ändern

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

Waage aufstellen

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



7. BENUTZERDATEN EINSTELLEN

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

Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können. Bitte beachten Sie, dass der Speicher mit 1 beginnt.

Schalten Sie die Waage ein (kurz die Trittfäche betreten). Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint.

Drücken Sie dann „SET“ **3**. Im Display **1** erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz. Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

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

- Werte verändern: Taste ◀ oder ▶ **2** / **4** drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste „SET“ **3** drücken.
- Nachdem die Werte eingestellt und wiederholt angezeigt wurden, erscheint im Display **1** „0.0“ und das Symbol für das gewählte Geschlecht ♂ / ♀.
- Danach ist die Waage zur Messung bereit. Wenn Sie keine Messung vornehmen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab.

Aktivitätsgrade

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

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

Nachdem alle Parameter eingegeben wurden, können nun Gewicht, Körperfett und die weiteren Werte ermittelt werden.

8. ANWENDUNG

8.1 Messung durchführen

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

Allgemeine Tipps

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

Messungen durchführen

Schalten Sie die Waage ein (kurz die Trittfäche betreten). Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint.

- Drücken Sie zuerst die SET-Taste **3**, danach blinkt der Benutzerspeicher.
- Mit „SET“ **3** bestätigen.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Edelstahl-Elektroden **5** stehen.
- Bei ausgeschalteter Waage: „SET“ **3** drücken -> Drücken Sie „SET“ **3**. Daraufhin werden alle Werte der Reihe nach angezeigt, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint. Nun kann eine neue Wiegung gestartet werden.
- Während der Messung der weiteren Parameter erscheint „- - -“. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt. Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden BMI, BF, Wasser, Muskel, Knochen, AMR angezeigt. Dies ist der Fall, wenn die Initialen angezeigt werden.

HINWEIS

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

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körpergewicht in kg
- Körperfettanteil **BF**, in %
- Wasseranteil **BW** in %
- Muskelanteil **MM**, in %
- Knochenmasse **BM**, in kg
- Aktivitätsumsatz in kcal (**AMR**)
- **BMI**
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

HINWEIS

Bei einer Körperfett-Messung wird immer der zuletzt angewählte Benutzer im Display **1** angezeigt.

Nur Gewicht messen

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

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich automatisch ab.

8.2 Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

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

Mann

Alter	wenig	normal	mäßig	viel
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Frau

Alter	wenig	normal	mäßig	viel
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

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

Körperwasseranteil

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

Mann

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

Frau

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

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

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

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	wenig	normal	viel
10–14	<44 %	44–57 %	>57 %
15–19	<43 %	43–56 %	>56 %
20–29	<42 %	42–54 %	>54 %
30–39	<41 %	41–52 %	>52 %
40–49	<40 %	40–50 %	>50 %
50–59	<39 %	39–48 %	>48 %
60–69	<38 %	38–47 %	>47 %
70–100	<37 %	37–46 %	>46 %

Frau

Alter	wenig	normal	viel
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

Knochenmasse

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

⚠ ACHTUNG

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

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

AMR

Der Aktivitätssatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit

zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagonsewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1–5) ermittelt. Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden.

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

Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet: $\text{Body-Mass-Index} = \frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Körpergröße}^2}$. Die Einheit für den BMI lautet demzufolge $[\text{kg}/\text{m}^2]$. Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

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

Einschränkungen

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

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

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

HINWEIS

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

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen

(im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden. Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

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

8.3 Weitere Funktionen

Batterien wechseln/ Batteriewechselanzeige

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

9. REINIGUNG UND PFLEGE

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.

⚠ ACHTUNG

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

10. WAS TUN BEI PROBLEMEN?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „FFFF“ oder „Err“ angezeigt.

Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display **1** „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

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

- Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 75%).	- Die Messung bitte barfuß wiederholen. - Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
---	--

Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden.

Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben.

11. ENTSORGUNG

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

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Hinweise für Verbraucher zur Altgeräteentsorgung und Verschrottung in Deutschland:

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch die öffentlichrechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Die Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben.

Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich.

Gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) sind die folgenden Vertreter zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmitteläden mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektround Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.
- Versandhandel, wobei die Pflicht zur 1:1-Rücknahme im privaten Haushalt nur für Wärmeüberträger (Kühl-/Gefriergeräte, Klimageräte u.a.), Bildschirmgeräte und Großgeräte gilt.

Für die 1:1-Rücknahme von Lampen, Kleingeräten und kleinen IT- u. Telekommunikationsgeräten sowie die 0:1-Rücknahme müssen Versandhändler Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum Endverbraucher bereitstellen.

Diese Vertreter sind verpflichtet,

- bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den

12. TECHNISCHE ANGABEN

Modell:	BF 195
Maße:	31 x 31 x 2,3 cm
Gewicht:	1670 g
Messbereich:	3–180 kg
Displayanzeige:	Die Ablesbarkeit der Displayanzeige erfolgt in 0,1kg Schritten.
Wiederholgenauigkeit:	Die Messtoleranz bei Wiederholmessungen beträgt +/- 0,4kg (Messung mehrmals direkt hintereinander auf der selben Waage mit möglichst gleicher Standposition von Waage und Person).
Absolute Genauigkeit:	Der Messwert im Vergleich zu einem geeichten Gewicht beträgt +/- (1% + 0,1kg). Z.B. bei 40kg entspricht dies +/- 0,5kg, bei 100kg entspricht dies +/- 1,1kg.

Technische Änderungen vorbehalten.

13. GARANTIE

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

ENGLISH



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

Contents

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

1. INCLUDED IN DELIVERY

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

- BF 195 diagnostic bathroom scale
- 2 x 3V CR 2032 batteries
- These instructions for use

2. SIGNS AND SYMBOLS

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

⚠ WARNING

Indicates a potentially impending danger. If it is not avoided, there is a risk of death or serious injury.

⚠ CAUTION

Indicates a potentially impending danger. If it is not avoided, slight or minor injuries may result.

NOTICE

Indicates a potentially harmful situation. If it is not avoided, the system or something in its vicinity may be damaged.



Product information

Note on important information



Read the instructions



The electronic device must not be disposed of with household waste



Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste



Marking to identify the packaging material.
A = Material code, B = Material number:
1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard



CE labelling

This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.



United Kingdom Conformity Assessed Mark



The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU.



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



Manufacturer



Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.



Importer symbol



Do not load the scale beyond 180 kg/396 lb/28 st.

3. INTENDED USE

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

4. WARNINGS AND SAFETY NOTES

⚠ WARNING

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers) as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping! **B**
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Important: do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping! **B**



Notes on handling batteries

⚠ WARNING

- **Risk of explosion! Risk of fire!** Failure to comply with the following points can result in personal injury or cause

overheating, leakage, venting, breakage, explosion, or fire on the battery.

- This device contains non-rechargeable batteries which must not be charged.
- Do not throw batteries into a fire.
- Never charge, forcibly discharge, heat, disassemble, open, crush, deform, encapsulate, or modify batteries.
- Never short-circuit batteries or battery compartment contacts.
- Protect the batteries from direct sunlight, rain, heat, and water.
- Exposure of batteries to an environment with extremely high temperatures or an extremely low air pressure may result in explosion or leakage of flammable liquids and gases.
- Dispose of defective and discharged batteries immediately and properly (see chapter on disposal).
- Do not use modified or damaged batteries.
- Always select the correct battery type.
- Always insert the batteries correctly, taking into account the polarity (+ / -).
- Never mix batteries of different manufacturers, capacities (new and used), size, or type within a device.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- If fluid from a battery comes into contact with your skin or eyes, wash the affected areas with water and seek medical assistance.
- **Choking hazard!** Keep batteries out of the reach of children. Seek medical attention immediately if swallowed. Swallowing them may cause burns, severe internal injuries, and death.
- Never allow children to replace batteries without adult supervision.

⚠ CAUTION

- Store batteries in a well-ventilated, dry, and cool place in a non-conductive container in which the batteries cannot be short-circuited to each other or by other metal objects.
- Keep batteries clean and dry.
- Keep batteries away from water.
- If the device is not going to be used for a long period of time, remove the batteries from the battery compartment.

NOTICE

- Do not use rechargeable batteries.

GENERAL NOTES

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

- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Service or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

Storage and maintenance

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

⚠ IMPORTANT

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

5. DEVICE DESCRIPTION

The associated drawings are shown on page 3.

- 1 Display
- 2 "Down" key
- 3 "SET" key
- 4 "Up" key
- 5 Electrodes

6. INITIAL USE

Inserting the batteries

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

Changing the weight unit

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

Positioning the scale

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

7. ENTERING USER DATA

To measure your body fat percentage and other physical data, you must enter your personal user parameters.

The scale has 10 memory positions in which you and other members of your family can save and recall personal settings. Please note that the memory begins with 1.

Switch on the scale (tap the standing surface). Wait until the display **1** shows "0.0".

Then press "SET" **3**. The first memory position will appear flashing on the display **1**. Now you can enter the following settings:

Memory position	1 to 10
Age	10 to 99 years
Body size	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03")
Sex	male (♂), female (♀)
Degree of activity	1 to 5

- Modifying values: Press ◀ or ▶ [2] / [4] or press and hold for more rapid progress.
- Confirming entries: Press the "SET" [3] button.
- After the values have been set and displayed again, "0.0" appears on the display [1] together with the symbol for the selected gender ♂ / ♀.
- Then the scale is ready for measuring. If you do not carry out a measurement, the scale switches off automatically after several seconds.

Degrees of activity

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

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

After all parameters have been entered, you can now measure your weight, body fat and the other data.

8. USAGE

8.1 Taking measurements

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

General tips

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

Taking measurements

Switch on the scale (tap the standing surface). Wait until the display [1] shows "0.0".

- First press the SET button [3], then the user memory flashes.
- Press "SET" [3].
- Step onto the scale with bare feet and make sure that you are standing still with equal weight distribution. Stand on the stainless steel electrodes [5] with both feet.
- Press "SET" [3]. All values will then be shown in turn until "0.0" is shown on the display [1]. Weighing can now be started again.
- The scale begins to take measurements straight away. First, the weight is displayed. Whilst the other parameters are being measured, " _ _ _ " appears. The measurement is displayed shortly afterwards. If a user has been assigned, the BMI, body fat, water, muscle, bone, AMR are shown. This is the case if the initials are shown.

NOTE

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

The following data are displayed:

- Body weight in kg
- Body fat percentage **BF** in %
- Water percentage **BW** in %
- Muscle percentage **MM** in %
- Bone mass **BM**, in kg
- Active metabolic rate in kcal (**AMR**)
- **BMI**
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

NOTE

When taking a body fat measurement, the most recently selected user will always appear in the display [1].

Only measuring weight

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

Switching off the scale

The scale switches itself off automatically.

8.2 Evaluating the results

Body fat percentage

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

Male

Age	Low	Normal	Moderate	High
10-14	<11%	11-16%	16.1-21%	>21.1%
15-19	<12%	12-17%	17.1-22%	>22.1%
20-29	<13%	13-18%	18.1-23%	>23.1%
30-39	<14%	14-19%	19.1-24%	>24.1%
40-49	<15%	15-20%	20.1-25%	>25.1%
50-59	<16%	16-21%	21.1-26%	>26.1%
60-69	<17%	17-22%	22.1-27%	>27.1%

Male

Age	Low	Normal	Moderate	High
70–100	<18%	18–23%	23.1–28%	>28.1%

Female

Age	Low	Normal	Moderate	High
10–14	<16%	16–21%	21.1–26%	>26.1%
15–19	<17%	17–22%	22.1–27%	>27.1%
20–29	<18%	18–23%	23.1–28%	>28.1%
30–39	<19%	19–24%	24.1–29%	>29.1%
40–49	<20%	20–25%	25.1–30%	>30.1%
50–59	<21%	21–26%	26.1–31%	>31.1%
60–69	<22%	22–27%	27.1–32%	>32.1%
70–100	<23%	23–28%	28.1–33%	>33.1%

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

Body water content

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

Male

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

Female

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

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

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

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

Age	Low	Normal	High
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39–48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Female

Age	Low	Normal	High
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%

Female

Age	Low	Normal	High
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Bone mass

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

Please note that this scale does not identify the total bone mass, but rather just the mineral content of the bone (without water content and without organic substances). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate slightly within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.

▲ IMPORTANT

Please do not confuse bone mass with bone density.

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

AMR

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

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

Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is: body mass index = body weight : height². The measurement unit for BMI is [kg/m²]. According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	< 16
	Underweight	16–16.9
	Slightly underweight	17–18.4
Normal weight		18.5–24.9
Overweight	Overweight	25–29.9

Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	≥ 40

Limitations

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

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

Temporal context of the results

NOTE

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

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

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

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

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

8.3 Other functions

Replacing the batteries/low battery indicator

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with flat batteries, “Lo” will appear on the display **1** and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (2x 3V CR 2032).

9. CLEANING AND MAINTENANCE

The device should be cleaned from time to time.

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

▲ IMPORTANT

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

10. WHAT IF THERE ARE PROBLEMS?

If the scale detects an error during weighing, “FFFF” or “Err” appears in the display **1**.

If you step onto the scale before “0.0” appears in the display **1**, the scale will not operate properly.

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

11. DISPOSAL

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

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

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



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

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



12. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model:	BF 195
Dimensions:	31 x 31 x 2.3 cm
Weight:	1670 g

Measurement range:	3-180 kg
Display:	The display can be read in increments of 0.1 kg.
Repetition accuracy:	The measuring tolerance for repeated measurements is +/- 0.4 kg (several measurements in direct succession on the same scale with position of scale and person the same as far as possible).
Absolute precision:	In comparison with a calibrated weight, the measured value is +/- (1% + 0,1 kg). E.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/- 1.1 kg.

Subject to technical changes.

13. WARRANTY

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



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

Sommaire

1. Contenu.....	16
2. Symboles utilisés.....	16
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	16
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde.....	16
5. Description de l'appareil.....	17
6. Mise en service.....	17
7. Saisie des données de l'utilisateur.....	18

8. Utilisation.....	18
9. Nettoyage et entretien.....	20
10. Que faire en cas de problèmes ?	20
11. Élimination.....	21
12. Caractéristiques techniques.....	21
13. Garantie.....	21

1. CONTENU

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

- Pèse-personne impédancemètre BF 195
- 2 x 3V CR 2032 piles
- Ce mode d'emploi

2. SYMBOLES UTILISÉS

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

	AVERTISSEMENT
	Désigne un danger potentiel. S'il n'est pas évité, il peut entraîner la mort ou des blessures graves.
	ATTENTION
	Désigne un danger potentiel. S'il n'est pas évité, il peut entraîner des blessures légères ou mineures.
	AVIS
	Désigne une situation potentiellement dangereuse. Si elle n'est pas évitée, l'installation ou un élément de son environnement peut être endommagé.
	Information sur le produit Indication d'informations importantes
	Lire les consignes
	Les appareils (électriques) ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères
	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers
	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 - 7 = plastique, 20 - 22 = papier et carton
	Signe CE Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.

	Marquage de conformité UKCA
	Les produits sont complètement conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA.
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.
	Fabricant
	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	Symbole de l'importateur
	Ne pesez pas des charges supérieures à 180 kg/396 lb/28 st.

3. UTILISATION CONFORME AUX RECOMMANDATIONS

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

4. CONSIGNES D'AVERTISSEMENT ET DE MISE EN GARDE

AVERTISSEMENT

- Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : Risque de basculement !
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).



- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés, et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – Risque de glissade ! **B**

Remarques relatives aux piles

⚠ AVERTISSEMENT

- **Risque d'explosion ! Risque d'incendie !** Le non-respect des points suivants peut entraîner des blessures ou une surchauffe, une fuite, une évacuation, une rupture, une explosion ou un incendie de la pile.
- Cet appareil contient des piles non rechargeables qui ne doivent pas être rechargées.
- Ne jetez pas les piles dans le feu.
- Ne chargez pas, déchargez pas de force, chauffez, démontez, ouvrez, écrasez, déformez, n'encapsulez ou ne modifiez pas les piles.
- Ne court-circuitiez jamais les piles et les contacts du compartiment à piles.
- Protégez les piles de la lumière directe du soleil, de la pluie, de la chaleur et de l'eau.
- L'exposition des piles à des températures extrêmement élevées ou à une pression d'air extrêmement basse peut entraîner une explosion ou une fuite de liquides et de gaz inflammables.
- Éliminez immédiatement et correctement les piles défectueuses et déchargées (voir chapitre Destruction).
- N'utilisez pas de piles modifiées ou endommagées.
- Choisissez toujours le type de pile correct.
- Insérez toujours les piles correctement, en tenant compte de la polarité (+/-).
- Ne mélangez jamais des piles de différents fabricants, capacités (neuves et usagées), tailles et types au sein d'un même appareil.
- Si une pile a coulé, enfillez des gants de protection et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Si du liquide de la pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- **Risque d'ingestion !** Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, consultez immédiatement un médecin. L'ingestion peut entraîner des brûlures, de graves blessures internes et la mort.
- Ne laissez pas les enfants changer les piles sans la surveillance d'un adulte.

⚠ ATTENTION

- Stockez les piles dans un endroit bien ventilé, sec et frais, dans un conteneur non conducteur où les piles ne peuvent pas être court-circuitées entre elles ou par d'autres objets métalliques.
- Maintenez les piles propres et sèches.
- Maintenez les piles à l'écart de l'eau.
- En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, retirez les piles du compartiment à piles.

AVIS

- N'utilisez pas de piles rechargeables.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- Niveaux d'âge de 10 à 99 ans et réglages de la taille de 100 à 220 cm (3-03" à 7-03") ajustables au préalable.

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

Rangement et entretien

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

⚠ ATTENTION

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

5. DESCRIPTION DE L'APPAREIL

Les schémas correspondants sont illustrés en page 3.

- 1 Écran
- 2 Touche « bas »
- 3 Touche « SET »
- 4 Touche « haut »
- 5 Électrodes

6. MISE EN SERVICE

Insérer les piles

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

Modifier l'unité de poids

À la livraison du pèse-personne, le réglage de l'unité est en « kg ». Allumez le pèse-personne en appuyant brièvement

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

Poser le pèse-personne

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

7. SAISIE DES DONNÉES DE L'UTILISATEUR

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

La balance est équipée de 10 positions de mémoire d'utilisateurs permettant d'enregistrer et d'afficher les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille. Assurez-vous que la mémoire commence par 1.

Allumez le pèse-personne (montez brièvement sur le plateau de pesée). Posez brièvement le pied sur le plateau et attendez que « 0.0 » s'affiche.

Ensuite appuyez sur « SET ». **3** La première position de mémoire clignote au panneau d'affichage. Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants:

Position de mémoire	1 à 10
Age	10 à 99 ans
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Sexe	masculin (♂), féminin (♀)
Degré d'activité	1 à 5

- Pour modifier des valeurs : appuyez sur la touche ◀ ou ▶ **2** / **4** , ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
- Pour saisir des données : presser la touche « SET » **3**.
- Après que les valeurs ont été paramétrées et affichées de nouveau, « 0.0 » et le symbole du sexe sélectionné ♂ / ♀ apparaît à l'écran **1**.
- La balance est ensuite prête pour la mesure. Si vous ne procédez à aucune mesure, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

Niveaux d'activité

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

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

Quand tous les paramètres ont été entrés, il est possible de déterminer le poids, la graisse corporelle et les autres valeurs.

8. UTILISATION

8.1 Effectuer la mesure

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

Conseils généraux

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

Effectuer une mesure

Allumez le pèse-personne (montez brièvement sur le plateau de pesée). Posez brièvement le pied sur le plateau et attendez que « 0.0 » s'affiche.

- Appuyez d'abord sur la touche SET **3**. La mémoire utilisateur se met à clignoter.
- Appuyez sur « SET » **3**.
- Montez pieds nus sur la balance et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes **5** en acier inoxydable.
- Appuyez sur « SET » **3**. Toutes les valeurs de la ligne s'affichent alors jusqu'à ce que « 0.0 » s'affiche. Vous pouvez alors commencer une nouvelle pesée.
Le pèse-personne commence tout de suite la mesure. Le poids est d'abord affiché. Pendant la mesure des autres paramètres, « _ _ _ » s'affiche.
Peu après, le résultat de la mesure apparaît.
Si un utilisateur a été affecté, l'IMC, la BF, la masse de l'eau, des muscles, des os, l'AMR sont affichés. C'est le cas quand les initiales sont affichées.

REMARQUE

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

- Les données suivantes s'affichent:
- Poids en kg
- Taux de graisse corporelle **BF** en %
- Taux de masse hydrique **BW** en %
- Taux de masse musculaire **MM** en %
- Masse osseuse **BM**, en kg
- Taux métabolique actif en kcal (**AMR**)
- **BMI**

- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

REMARQUE

Lors d'une mesure de la graisse corporelle, le dernier utilisateur sélectionné s'affiche à l'écran **1**.

Mesurer le poids uniquement

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

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

8.2 Évaluer les résultats

Taux de graisse corporelle

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

Homme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %

Femme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29,1 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30,1 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31,1 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32,1 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33,1 %

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

Taux d'eau corporelle

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

Homme

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

Femme

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

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. C'est pourquoi, chez les personnes ayant un taux de graisse corporelle élevé, le taux d'eau corporelle peut être inférieur aux valeurs de référence. Pour les sportifs d'endurance, les valeurs de référence peuvent au contraire être dépassées en raison d'un taux de graisse faible et d'un taux de masse musculaire élevé. La détermination du taux d'eau corporelle avec ce pèse-personne ne permet pas de tirer des conclusions médicales concernant par exemple les rétentions d'eau dues à l'âge. Le cas échéant, demandez conseil à votre médecin. En principe, il faut chercher à avoir une part d'eau élevée.

Taux de masse musculaire

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

Homme

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

Femme

Âge	faible	normal	élevé
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

Masse osseuse

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

⚠ ATTENTION

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

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

AMR

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement.

Les besoins énergétiques d'une personne augmentent en fonction de son activité physique ; sur le pèse-personne impédancemètre, celle-ci est déterminée à l'aide du niveau d'activité entré (1 à 5).

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

Indice de masse corporelle

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

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

Limitations

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

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

Corrélation des résultats dans le temps

REMARQUE

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

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des taux de graisse et d'eau corpo-

relles et de masse musculaire ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent.

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

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

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

8.3 Autres fonctions

Changer les piles/Indicateur de changement des piles

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

9. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

De temps à autre, nettoyez l'appareil. Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide sur lequel vous pouvez mettre, au besoin, un peu de produit vaisselle.

ATTENTION

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

10. QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈMES ?

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, « FFFF »/« Err » s'affiche.

Si vous montez sur la balance avant que « 0.0 » s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

Causes possibles d'erreur	Remède
- La portée maximale de 180 kg a été dépassée.	- Peser uniquement le poids maximal autorisé.
- Position non stable.	- Si possible, ne bougez pas.
- Le pèse-personne n'est pas placé correctement.	- Posez la balance sur une surface solide et stable.

- La résistance électrique entre les électrodes [5] et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
- Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 75%).	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

11. ÉLIMINATION

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

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.



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

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



12. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Modèle :	BF 195
Dimensions :	31 x 31 x 2,3 cm
Poids :	1670 g
Plage de mesure :	3-180 kg
Affichage:	Les valeurs sont exprimées par graduations de 0,1 kg.
Précision de répétition:	La tolérance de mesure pour la précision de répétition est de +/- 0,4 kg (plusieurs mesures consécutives avec le même pèse-personne, la même position de l'appareil sur le sol et de la personne sur le pèse-personne).
Précision absolue:	La valeur mesurée par rapport à un même poids est de +/- (1% + 0,1kg). Par ex. pour 40 kg, cela correspond à +/- 0,5 kg, pour 100 kg, cela correspond à +/- 1,1 kg.

Sous réserve de modifications techniques.

13. GARANTIE

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



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

Índice

1. Artículos suministrados	22	8. Aplicación	24
2. Explicación de los símbolos	22	9. Limpieza y cuidado	26
3. Uso correcto	22	10. Resolución de problemas	26
4. Indicaciones de advertencia y de seguridad	22	11. Eliminación	27
5. Descripción del aparato	23	12. Datos técnicos	27
6. Puesta en funcionamiento	23	13. Garantía	27
7. Ajustar datos de usuario	24		

1. ARTÍCULOS SUMINISTRADOS

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

- Báscula diagnóstica BF 195
- 2 x pilas de 3V CR 2032
- Estas instrucciones de uso

2. EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

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

	ADVERTENCIA
Indica un posible peligro inminente. Si no se evita, puede causar la muerte o lesiones muy graves.	
	ATENCIÓN
Indica un posible peligro inminente. Si no se evita, pueden producirse lesiones menores o leves.	
	AVISO
Indica una situación potencialmente perjudicial. Si no se evita, el aparato o algo de su entorno podrían resultar dañados.	

	Información sobre el producto Indicación de información importante
	Leer las instrucciones
	No está permitido eliminar los aparatos (electrónicos) junto con la basura doméstica
	No deseches con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón

	Marcado CE Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)
	Está demostrado que los productos cumplen los requisitos de las normas técnicas de la Unión Económica Euroasiática.
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.
	Fabricante
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Símbolo del importador
	No cargue la báscula con más de 180 kg/396 lb/28 st.

3. USO CORRECTO

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

4. INDICACIONES DE ADVERTENCIA Y DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA

- Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar la báscula, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.
- No debe utilizarse durante el embarazo.



- Nunca suba por un lado al borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco! **[B]**
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, no se suba nunca con los pies mojados a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento! **[B]**

Indicaciones para la manipulación de las pilas

⚠ ADVERTENCIA

- **¡Peligro de explosión! ¡Peligro de incendio!** El incumplimiento de las siguientes indicaciones podría ocasionar lesiones personales, daños en la pila, sobrecalentamiento, fugas, escapes, roturas, explosión o incendio.
- Este aparato contiene pilas no recargables que no deben recargarse.
- No arroje las pilas al fuego.
- No cargue, descargue, caliente, desmonte, abra, triture, deforme, encapsule ni modifique nunca las pilas.
- No cortocircuite nunca las pilas ni los contactos del compartimento de las pilas.
- Proteja las pilas de la luz solar directa, la lluvia, el calor y el agua.
- La exposición de las pilas a temperaturas elevadas o una presión atmosférica extremadamente baja puede provocar explosiones o fugas de líquidos y gases inflamables.
- Elimine las pilas defectuosas y descargadas de inmediato y de forma adecuada (véase el capítulo Eliminación).
- No utilice pilas modificadas o dañadas.
- Seleccione siempre el tipo de pila correcto.
- Coloque las pilas correctamente teniendo en cuenta la polaridad (+/-).
- No mezcle nunca pilas de distintos fabricantes, capacidades (nuevas y usadas), tamaños y tipos en un mismo aparato.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- **¡Peligro de asfixia!** Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, acuda a un médico de inmediato. La ingestión puede provocar quemaduras químicas, lesiones internas graves y la muerte.
- No permita nunca que los niños cambien las pilas sin la supervisión de un adulto.

⚠ ATENCIÓN

- Guarde las pilas en un lugar bien ventilado, seco y fresco, en un recipiente no conductor donde las pilas no puedan cortocircuitarse entre sí ni con otros objetos metálicos.
- Mantenga las pilas limpias y secas.
- Mantenga las pilas alejadas del agua.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas de su compartimento.

AVISO

- No utilice pilas recargables.

INDICACIONES GENERALES

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

Conservación y cuidado

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

⚠ ATENCIÓN

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

5. DESCRIPCIÓN DEL APARATO

Los esquemas correspondientes se muestran en la página 3.

- 1 Pantalla
- 2 Botón "Disminuir"
- 3 Botón "SET"
- 4 Botón "Incrementar"
- 5 Electrodo

6. PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Colocación de las pilas

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

Modificar la unidad de peso

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

Colocación de la báscula

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

7. AJUSTAR DATOS DE USUARIO

Para poder determinar su masa corporal adiposa y otros valores del cuerpo es necesario que usted almacene los valores personales del usuario. La báscula dispone de lugares de almacenamiento para 10 usuarios diferentes; usted y los miembros de su familia pueden usarlos para almacenar sus ajustes personales y volver a visualizarlos. Tenga en cuenta que la memoria empieza con 1. Encienda la báscula (pise brevemente la superficie de pesaje). Espere hasta que se visualice la indicación "0.0".

Pulse ahora "SET" **3**. En la pantalla **1** parpadea ahora el primer lugar de memorización. Ahora puede usted llevar a cabo los siguientes ajustes:

Lugar de almacenamiento	1 hasta 10
Edad	10 hasta 99 años
Estatura	100 hasta 220 cm (3'-03" hasta 7'-03")
Sexo	masculino (), femenino ()
Grado de actividad	1 hasta 5

- Modificar los valores: Pulsar la tecla ◀ o ▶ **2** / **4** , o dejarla pulsada para un avance rápido.
- Confirmar las entradas: Pulsar la tecla "SET".
- Una vez ajustados y visualizados repetidamente los valores, en la pantalla **1** aparece "0.0" y el símbolo del sexo seleccionado  / .
- A continuación la balanza está lista para la medición. Si no se efectúa ninguna medición, la balanza se desconecta automáticamente después de unos segundos.

Grado de actividad

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

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

Una vez insertados todos los parámetros puede determinarse ahora el peso, la masa adiposa y los otros valores.

8. APLICACIÓN

8.1 Realizar medición

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

Consejos generales

- Pésease a ser posible a la misma hora del día (lo ideal es por la mañana) después de ir al baño, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante a la hora de medir: el cálculo de la grasa corporal solo puede realizarse estando descalzo y es útil tener las plantas de los pies ligeramente húmedas. Unas plantas totalmente secas o queratinizadas pueden producir errores en los resultados, ya que presentan una conductividad demasiado baja.
- Durante el proceso de medición, permanezca quieto y en posición recta.
- Espere unas horas después de hacer algún esfuerzo físico no habitual.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse, para que pueda distribuirse el agua existente en el cuerpo. Es importante que solo cuenta la tendencia a largo plazo. Por lo general, las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días son debidas a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante para el bienestar.

Llevar a cabo la medición

Encienda la báscula (pise brevemente la superficie de pesaje). Espere hasta que se visualice la indicación "0.0".

- Pulse primero la tecla SET **3**, después parpadea el registro de usuario.
- Pulse la tecla "SET" **3**.
- Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar los electrodos **5** de acero.
- Pulse la tecla "SET" **3** y se visualizarán por orden todos los valores hasta que aparezca la indicación "0.0". Entonces podrá volver a pesarse.
- La báscula empieza inmediatamente la medición. Primero se muestra el peso. Durante la medición de los demás parámetros aparece " _ _ _ _". El resultado de la medición aparecerá tras unos instantes. Si se ha asignado un usuario, se visualizan IMC, BF, agua, músculo, hueso y AMR. En este caso se indican las iniciales.

AVISO

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

Se visualizarán los siguientes datos:

- Peso corporal en kg
- Masa adiposa **BF** en %
- Masa líquida **BW** en %
- Masa muscular **MM** en %
- Masa ósea **BM**, en kg
- Metabolismo activo en Kcal (**AMR**)
- **BMI**

- Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.

AVISO

En una medición de grasa corporal se visualiza siempre en la pantalla **1** el último usuario seleccionado.

Medir solo el peso

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

Apagar la báscula

La báscula se apaga automáticamente.

8.2 Evaluar resultados

Proporción de grasa corporal

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

Hombre

Edad	baja	normal	media	alta
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %

Mujer

Edad	baja	normal	media	alta
10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29,1 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30,1 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31,1 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32,1 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33,1 %

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

Proporción de agua corporal

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

Hombre

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

Mujer

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

La grasa corporal tiene una proporción de agua relativamente baja. Por ello, las personas con una elevada proporción de gra-

sa corporal pueden tener una proporción de agua corporal por debajo de los valores de referencia. En cambio, los deportistas de fondo pueden superar los valores de referencia debido a su baja proporción de grasa y a su elevada proporción de masa muscular.

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

Masa muscular

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

Hombre

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

Mujer

Edad	baja	normal	alta
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

Masa ósea

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

⚠ ATENCIÓN

No confunda la masa ósea con la densidad ósea.

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

AMR

La tasa de metabolismo activo (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía que el cuerpo consume al día en estado activo. El consumo de energía de una persona aumenta con la intensidad de la actividad corporal y se determina con la fórmula de diagnóstico con el grado de actividad introducido (1-5). Para mantener el peso actual, hay que volver a proporcionar al cuerpo la energía utilizada en forma de comida y bebida. Si durante un periodo de tiempo prolongado se proporciona al cuerpo menos energía de la que gasta, este compensa la diferencia a partir de las reservas de grasa, con lo que se produce una pérdida de peso. Si por el contrario, durante un periodo prolongado de tiempo se le proporciona más energía de la calculada en la tasa de metabolismo activo (AMR), el cuerpo no puede quemar ese exceso de energía y se almacena en forma de grasa, produciéndose un aumento de peso.

Índice de masa corporal (número de masa corporal)

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

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

Restricciones

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

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

Relación temporal de los resultados

NOTA

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

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como al tiempo durante el que se producen estos cambios.

Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).

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

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

8.3 Otras funciones

Cambiar las pilas/indicación de cambio de pilas

Su báscula dispone de una indicación de cambio de pilas. Si se utiliza la báscula con unas pilas demasiado gastadas, aparece en la pantalla **1** "Lo" y la báscula se apaga automáticamente. En este caso, deben sustituirse las pilas (2 x pilas de 3V CR 2032).

9. LIMPIEZA Y CUIDADO

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

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

⚠ ATENCIÓN

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

10. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si la báscula detecta un error durante la medición, se visualizará "FFFF"/"Err".

Si usted se sube a la báscula antes de que se visualice "0.0" en la pantalla **1**, la báscula no funcionará correctamente.

Posibles causas del error	Solución
- Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 180 kg.	- Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.
- Detectado movimiento.	- Quédese quieto.
- La báscula no asienta bien.	- Coloque la báscula sobre una superficie estable y plana.

- La resistencia eléctrica entre los electrodos 5 y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	- Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
- La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5% o superior a un 75%).	- Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.

11. ELIMINACIÓN

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

Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb: la pila contiene plomo,

Cd: la pila contiene cadmio,

Hg: la pila contiene mercurio.

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

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



12. DATOS TÉCNICOS

Modelo:	BF 195
Dimensiones:	31 x 31 x 2,3 cm
Peso:	1670 g
Rango de medición:	3-180 kg
Indicación en la pantalla:	La indicación de la pantalla se lee en pasos de 0,1 kg.
Precisión de repetición:	La tolerancia de medición para mediciones repetidas es de +/- 0,4 kg (medición varias veces consecutivas en la misma báscula con la misma posición, en la medida de lo posible, de la báscula y la persona).
Precisión absoluta:	El valor de medición comparado con un peso calibrado es +/- (1% + 0,1kg). P. ej. para 40 kg corresponde a +/- 0,5 kg, para 100 kg a +/- 1,1 kg.

Salvo modificaciones técnicas.

13. GARANTÍA

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



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

Indice

1. Fornitura	28	8. Utilizzo	30
2. Spiegazione dei simboli	28	9. Pulizia e cura	32
3. Uso conforme	28	10. Che cosa fare in caso di problemi?	32
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	28	11. Smaltimento	32
5. Descrizione dell'apparecchio	29	12. Dati tecnici	33
6. Messa in funzione	29	13. Garanzia	33
7. Impostazione dei dati utente	30		

1. FORNITURA

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

- Bilancia diagnostica BF 195
- 2 x batterie 3V CR 2032
- Le presenti istruzioni per l'uso

2. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

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

	AVVERTENZA
	Identifica un possibile pericolo. Se non evitato, può provocare lesioni gravi o mortali.
	ATTENZIONE
	Identifica un possibile pericolo. Se non evitato, può provocare lesioni leggere o di lieve entità.
	AVVISO
	Identifica una situazione potenzialmente dannosa. Se non evitata, può danneggiare l'impianto o altri oggetti nelle sue vicinanze.
	Informazioni sul prodotto Indicazione di informazioni importanti
	Leggere le istruzioni
	Il dispositivo elettrico non deve essere smaltito nei rifiuti domestici
	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici
	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone

	Marchio CE Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.
	Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)
	I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE.
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.
	Produttore
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Simbolo importatore
	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 180 kg / 396 lb / 28 st.

3. USO CONFORME

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

4. AVVERTENZE E INDICAZIONI DI SICUREZZA

AVVERTENZA

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

- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati e se la superficie è umida. Pericolo di scivolamento! **B**

Avvertenze sull'uso delle batterie

⚠ AVVERTENZA

- **Pericolo di esplosione! Pericolo di incendio!** Il mancato rispetto dei seguenti punti può provocare lesioni personali o, per quanto riguarda la batteria, surriscaldamento, fuoriuscite di liquido, di gas, rottura, esplosione o incendio.
- Questo dispositivo contiene batterie non ricaricabili che non devono essere ricaricate.
- Non gettare le batterie nel fuoco.
- Non caricare, scaricare in modo forzato, riscaldare, smontare, aprire, frantumare, deformare, incapsulare o modificare mai le batterie.
- Non cortocircuitare mai le batterie e i contatti del vano batterie.
- Proteggere le batterie dalla luce solare diretta, dalla pioggia, dal calore e dall'acqua.
- L'esposizione delle batterie a temperature estremamente elevate o a una pressione dell'aria estremamente bassa può causare esplosioni o la fuoriuscita di liquidi e gas infiammabili.
- Smaltire immediatamente e correttamente le batterie difettose e scariche (vedere il capitolo Smaltimento).
- Non utilizzare batterie modificate o danneggiate.
- Scegliere sempre il tipo di batteria corretto.
- Inserire sempre le batterie correttamente e rispettando la polarità (+ / -).
- Non utilizzare mai contemporaneamente batterie di diversi fabbricanti, capacità (nuove e usate), dimensioni e tipo all'interno dello stesso dispositivo.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle o con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- **Pericolo di ingestione!** Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico. L'ingestione può causare corrosioni, gravi lesioni interne e la morte.
- Non permettere mai ai bambini di sostituire le batterie senza la supervisione di un adulto.

⚠ ATTENZIONE

- Conservare le batterie in ambienti ben ventilati, asciutti e freschi, in contenitori non conduttivi in cui non possano essere cortocircuitate tra loro o da altri oggetti metallici.
- Tenere le batterie pulite e asciutte.
- Tenere le batterie lontano dall'acqua.
- Qualora il dispositivo non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.

AVVISO

- Non utilizzare batterie ricaricabili.

INDICAZIONI GENERALI

- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.

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

Conservazione e cura

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

⚠ ATTENZIONE

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

5. DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO

I relativi disegni sono riportati a pagina 3.

- 1 Display
- 2 Tasto "Giù"
- 3 Tasto "SET"
- 4 Tasto "Su"
- 5 Elettrodi

6. MESSA IN FUNZIONE

Inserimento delle batterie

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

Modifica dell'unità di peso

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

Posizionamento della bilancia

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

7. IMPOSTAZIONE DEI DATI UTENTE

Per poter determinare la percentuale di grasso e gli altri valori corporei è necessario immettere i propri dati personali. La bilancia dispone di 10 spazi di memoria utente nei quali è possibile memorizzare, e richiamare successivamente, i propri dati personali e quelli dei propri familiari. Tenere presente che la memoria inizia con l'1. Accendere la bilancia (toccando brevemente la superficie di appoggio). Premendo brevemente la pedana con il piede e attendere fino a quando non appare l'indicazione "0.0".

Premere quindi "SET" **3**. Sul display **1** appare lampeggiante il primo spazio di memoria. Si possono eseguire le seguenti impostazioni:

Spazio di memoria	da 1 a 10
Età	da 10 a 99 anni
Statura	da 100 a 220 cm (da 3'-03" a 7'-03")
Sesso	maschile (♂), femminile (♀)
Livello di attività	da 1 a 5

- Modificare i valori: premere il tasto ◀ ▶ **2** / **4**, tenerlo premuto per lo scorrimento veloce.
- Confermare le immissioni: Premere il tasto "SET" **3**.
- Dopo che i valori sono stati impostati e visualizzati ripetutamente, sul display **1** compare "0.0" e il simbolo del sesso selezionato ♂ / ♀.
- Ora la bilancia è pronta per la misurazione. Se non si eseguono misurazioni, la bilancia si spegne automaticamente dopo qualche secondo.

Gradi di attività

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

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

Dopo aver immesso tutti i parametri è possibile determinare il peso, il grasso corporeo e gli altri valori.

8. UTILIZZO

8.1 Esecuzione della misurazione

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

Suggerimenti generali

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

Eseguire la misurazione

Accendere la bilancia (toccando brevemente la superficie di appoggio). Premendo brevemente la pedana con il piede e attendere fino a quando non appare l'indicazione "0.0".

- Premere prima il pulsante SET **3**, in seguito la memoria utente lampeggia.
- Premere "SET" **3**.
- Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi **5** in acciaio inox restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.
- Premere "SET" **3**. A questo punto vengono visualizzati tutti i valori in sequenza, finché non compare "0.0". Ora è possibile avviare una nuova pesata.
- La bilancia avvia subito la misurazione. Inizialmente viene indicato il peso. Durante la misurazione degli altri parametri, viene visualizzato " _ _ _ _". Dopo breve viene visualizzato il valore misurato. Se è stato assegnato un utente, vengono visualizzati IMC, BF, acqua, muscoli, ossa e AMR. Ciò avviene quando vengono visualizzate le iniziali.

AVVERTENZA

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

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Peso in kg
- Grasso corporeo **BF** in %
- Acqua corporea **BW** in %
- Muscoli in **MM** %
- Massa ossea **BM**, in kg
- Metabolismo di attività in Kcal (**AMR**)
- **BMI**
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

AVVERTENZA

per la misurazione della massa grassa, viene sempre visualizzato sul display **1** l'ultimo utente selezionato.

Misurazione del peso

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

Spegnimento della bilancia

La bilancia si spegne automaticamente.

8.2 Valutazione dei risultati

Percentuale di massa grassa

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

Uomo

Età	bassa	normale	media	alta
10-14	< 11 %	11-16 %	16,1-21 %	> 21,1 %
15-19	< 12 %	12-17 %	17,1-22 %	> 22,1 %
20-29	< 13 %	13-18 %	18,1-23 %	> 23,1 %
30-39	< 14 %	14-19 %	19,1-24 %	> 24,1 %
40-49	< 15 %	15-20 %	20,1-25 %	> 25,1 %
50-59	< 16 %	16-21 %	21,1-26 %	> 26,1 %
60-69	< 17 %	17-22 %	22,1-27 %	> 27,1 %
70-100	< 18 %	18-23 %	23,1-28 %	> 28,1 %

Signora

Età	bassa	normale	media	alta
10-14	< 16 %	16-21 %	21,1-26 %	> 26,1 %
15-19	< 17 %	17-22 %	22,1-27 %	> 27,1 %
20-29	< 18 %	18-23 %	23,1-28 %	> 28,1 %
30-39	< 19 %	19-24 %	24,1-29 %	> 29,1 %
40-49	< 20 %	20-25 %	25,1-30 %	> 30,1 %
50-59	< 21 %	21-26 %	26,1-31 %	> 31,1 %
60-69	< 22 %	22-27 %	27,1-32 %	> 32,1 %
70-100	< 23 %	23-28 %	28,1-33 %	> 33,1 %

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

Percentuale di acqua corporea

La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

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

Signora

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

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

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

Percentuale di massa muscolare

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

Uomo

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

Signora

Età	bassa	normale	alta
10-14	< 36 %	36-43 %	> 43 %
15-19	< 35 %	35-41 %	> 41 %
20-29	< 34 %	34-39 %	> 39 %
30-39	< 33 %	33-38 %	> 38 %
40-49	< 31 %	31-36 %	> 36 %
50-59	< 29 %	29-34 %	> 34 %
60-69	< 28 %	28-33 %	> 33 %
70-100	< 27 %	27-32 %	> 32 %

Massa ossea

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

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

⚠ ATTENZIONE

Non confondere la massa ossea con la densità ossea.

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

AMR

Il metabolismo di attività (AMR = active metabolic rate) è il fabbisogno energetico quotidiano del corpo in condizioni di attività. Il consumo di energia di un essere umano cresce con l'aumentare dell'attività fisica; questo consumo viene rilevato dalla bilancia diagnostica grazie al grado di attività impostato (1-5).

Per mantenere il proprio peso occorre reintegrare nel corpo l'energia consumata assumendo cibi e bevande. Se per un lungo periodo non si reintegra completamente l'energia consumata, il corpo colma la differenza attingendo dalle scorte di grasso, e il peso diminuisce.

Se invece per un lungo periodo si assume energia superiore al valore del metabolismo di attività (AMR) calcolato, il corpo

non riesce a bruciare l'eccesso di energia, il surplus si deposita sotto forma di grasso e il peso aumenta.

Indice di massa corporea

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

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

Limitazioni

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

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

Relazione temporale dei risultati

NOTA

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

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni. È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi).

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

- Se il peso si riduce a breve termine mentre la massa grassa aumenta o resta stabile, si tratta solo di una perdita di liquidi, ad es. dovuta ad allenamento, sauna o a una dieta volta unicamente a una rapida perdita di peso.
- Se il peso aumenta a medio termine mentre la massa grassa diminuisce o resta stabile, può essere intervenuto un aumento della massa muscolare.
- Se il peso e la massa grassa diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta funziona e che si perde peso.

- La dieta deve essere integrata con attività fisica, allenamento e allenamento di potenziamento. Ciò consente di aumentare la massa muscolare a medio termine.
- La massa grassa, la percentuale di acqua o la massa muscolare non possono essere sommate (i tessuti muscolari contengono anche una percentuale di acqua).

8.3 Ulteriori funzioni

Sostituzione delle batterie/indicazione di sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batterie scariche, sul display **1** viene visualizzata la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie (2 x batterie 3V CR 2032).

9. PULIZIA E CURA

Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio. Per la pulizia utilizzare un panno leggermente inumidito e, se necessario, un po' di detersivo.

ATTENZIONE

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

10. CHE COSA FARE IN CASO DI PROBLEMI?

Il messaggio "FFFF"/"Err" viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione. La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display **1** venga visualizzato il valore "0.0".

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

11. SMALTIMENTO

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

Sulle batterie contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli:

- Pb = batteria contenente piombo,
- Cd = batteria contenente cadmio,
- Hg = batteria contenente mercurio.



A tutela dell’ambiente, al termine del suo ciclo di vita, l’apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta. Smaltire l’apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). In caso di dubbi, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



12. DATI TECNICI

Modello:	BF 195
Dimensioni:	31 x 31 x 2,3 cm
Peso:	1670 g
Range di misurazione:	3-180 kg
Indicazione sul display:	L'unità minima di leggibilità dei valori sul display è di 0,1 kg.
Precisione di ripetibilità:	La tolleranza di misurazione relativa a misurazioni ripetute è di +/- 0,4 kg (misurazione ripetuta più volte consecutivamente sulla stessa bilancia, mantenendo il più possibile invariata la posizione della bilancia e della persona).
Precisione assoluta:	Il valore della misurazione confrontato con un peso calibrato è di +/- (1% + 0,1kg). Ad es. per 40 kg corrisponde a +/- 0,5 kg, per 100 kg corrisponde a +/- 1,1 kg.

Salvo modifiche tecniche.

13. GARANZIA

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

TÜRKÇE



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

İçindekiler

1. Teslimat kapsamı	34
2. İşaretlerin açıklaması	34
3. Amacına uygun kullanım	34
4. Uyarılar ve güvenlik bilgileri	34
5. Cihaz açıklaması	35
6. İlk çalıştırma	35
7. Kullanıcı verilerinin ayarlanması	35

8. Kullanım	36
9. Temizlik ve bakım	38
10. Sorunların giderilmesi	38
11. Bertaraf etme	38
12. Teknik veriler	38
13. Garanti	38

1. TESLİMAT KAPSAMI

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

- BF 195 diyagnoz terazisi
- 2 x 3V CR 2032 pil
- Bu kullanım kılavuzu

2. İŞARETLERİN AÇIKLAMASI

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

	UYARI Olası bir tehlikeyi belirtir. Önlenmemesi ölüme veya ağır yaralanmalara yol açabilir.
	DİKKAT Olası bir tehlikeyi belirtir. Önlenmemesi hafif veya ufak yaralanmalara yol açabilir.
	NOT Olası bir zararlı durumu belirtir. Önlenmemesi durumunda sistem veya çevresindekiler zarar görebilir.

	Ürün bilgisi Önemli bilgilere yönelik uyarı
	Talimatı okuyun
	(Elektrikli) cihazlar, evsel atıklar ile birlikte bertaraf edilemez
	Zararlı madde içeren pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin
	Ambalaj malzemesinin tanımlanması için kullanılan işaret. A = malzeme kısaltması, B = malzeme numarası: 1-7 = plastikler, 20 -22 = kâğıt ve karton
	CE işareti Bu ürün gerekli Avrupa direktiflerinin ve ulusal direktiflerin gerekliliklerini karşılar.

	Birleşik Krallık için Uygunluk Değerlendirmesi Yapıldı İşareti
	Ürünler, AEB'nin belirlediği teknik kurallardan gerektirdiği şartlara kesin bir şekilde uymaktadır.
	Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.
	Üretici
	Ürünü ve ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.
	İthalatçı simgesi
	Teraziye 180 kg / 396 lb / 28 st üzerinde yük uygulamayın.

3. AMACINA UYGUN KULLANIM

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

4. UYARILAR VE GÜVENLİK BİLGİLERİ

UYARI

- Terazi, tıbbi implant (örneğin kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.
- Hamilelik sırasında kullanmayın.
- Teraziye bir tarafının en dış kenarına basarak çıkmayın: Devrilme tehlikesi!
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (boğulma tehlikesi).
- Dikkat, Teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın ve yüzeyi nemliken terazinin üzerine basmayın – Kayma tehlikesi!

Pillerin kullanımıyla ilgili bilgiler

⚠ UYARI

- **Patlama tehlikesi! Yangın tehlikesi!** Aşağıdaki maddelerin dikkate alınmaması fiziksel yaralanmalara, pilde aşırı ısınmaya, sızıntıya, hava çıkışına, kırılmaya, patlamaya veya yangına neden olabilir.
- Bu cihaz, yeniden şarj edilmesi mümkün olmayan şarj edilemez piller içerir.
- Pilleri ateşe atmayın.
- Pilleri asla şarj etmeyin, zorladeşarj etmeyin, ısıtmayın, parçalarına ayırmayın, açmayın, parçalamayın, deforme etmeyin, kapsüllemeyin veya modifiye etmeyin.
- Pilleri ve pil bölmesi kontaklarını asla kısa devre yaptırmayın.
- Pilleri doğrudan güneş ışığından, yağmurdan, ısıdan ve sudan koruyun.
- Pillerin aşırı yüksek sıcaklıklara veya aşırı düşük hava basıncına maruz kalması pillerin patlamasına veya pillerden yanıcı sıvıların ve gazların sızmasına neden olabilir.
- Arızalanan veya boşalan pilleri derhal ve usulüne uygun şekilde bertaraf edin (bkz. Bertaraf etme bölümü).
- Değiştirilmiş veya hasar görmüş pilleri kullanmayın.
- Her zaman doğru pil tipini seçin.
- Pilleri her zaman kutup yönlerine (+ / -) dikkat ederek doğru şekilde yerleştirin.
- Bir cihaz içerisinde asla farklı üreticilere ait olan, farklı kapasitelerde (yeni ve kullanılmış), boyutlarda ve tiplerde pilleri birlikte kullanmayın.
- Bir pil ağıtlığında koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pildeki sıvının cilde veya gözlere temas etmesi halinde, etkilenen bölgeyi suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- **Yutma tehlikesi!** Pilleri çocukların erişemeyeceği bir yerde muhafaza edin. Yutulması durumunda derhal tıbbi yardım alın. Pillerin yutulması kimyasal yanıklara, ciddi iç yaralanmalara ve ölüme neden olabilir.
- Çocukların bir yetişkinin gözetiminde değilken pilleri değiştirmelerine asla izin vermayın.

⚠ DİKKAT

- Pilleri iyi havalandırılmış, kuru ve serin odalarda, birbirleriyle veya diğer metal nesnelerle kısa devre yapamayacakları iletken olmayan bir kap içerisinde muhafaza edin.
- Pilleri temiz ve kuru tutun.
- Pilleri sudan uzak tutun.
- Cihazı uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri pil bölmesinden çıkarın.

NOT

- Şarj edilebilir piller kullanmayın.

GENEL BİLGİLER

- Bu terazi profesyonel tıbbi kullanım için kalibre edilmemiştir, bu nedenle teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Yaş 10 ve 99 yıl arasında, boy ise 100 ve 220 cm (3-03" ve 7-03") arasında önceden ayarlanabilir.
- Terazinin yük kapasitesi maks. 180 kg'dır (396 lb, 28 st). Ağırlık ölçümünde ve kemik kütle tespitinde sonuçlar 100 gramlık kademelerle (0,2 lb, 1 lb) gösterilir.
- Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı ölçüm sonuçları %0,1'lik kademelerle gösterilir.
- Kalori ihtiyacı 1 kcal'lık kademelerle gösterilir.

- Fabrika çıkışında terazi "kg" ve "cm" birimleri ile ayarlanmıştır. Terazinin arka yüzünde, „Pound“ (lb) ve „Stone“ (st) birimleri arasında geçiş yapmanıza olanak veren düğme bulunmaktadır.
- Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
- Onarım işlemleri yalnızca Beurer müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Ancak, şikayette bulunmadan önce her zaman pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.

Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin hassasiyeti ve cihazın kullanım ömrü özenli kullanıma bağlıdır:

⚠ DİKKAT

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

5. CİHAZ AÇIKLAMASI

İlgili çizimler 3. sayfadır.

- 1 Ekran
- 2 "Aşağı" Tuşu
- 3 "SET" Tuşu
- 4 "Yukarı" Tuşu
- 5 Elektrotlar

6. İLK ÇALIŞTIRMA

Pillerin yerleştirilmesi

Mevcut ise, pil haznesi kapağının izole bandını çekerek pil yatağı kapağını ve de pil koruma folyesini çıkartınız ve pili kutuplarına göre yerleştiriniz. Terazi çalışmıyorsa, pilleri çıkarın ve yeniden yerleştirin.

Ağırlık biriminin değiştirilmesi

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

Terazinin yerleştirilmesi

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

7. KULLANICI VERİLERİNİN AYARLANMASI

Vücut yağı oranını ve vücut değerlerini belirleyebilmek için, kişisel kullanıcı verilerini hafızaya kaydetmeniz gerekir. Tartı, kendinizin ve aile bireylerinizin kişisel ayarlarını kaydedebilmesi ve bunları tekrar çağırabilmesi için 10 kullanıcı hafıza kaydetme yerine sahiptir. Lütfen hafızanın 1 ile başladığını dikkate alın.

Teraziyi açın (basma yüzüne kısaca basın). Göstergede "0" belirene kadar bekleyiniz.

Sonra "SET" 3 tuşuna basınız. Göstergede şimdi yanıp sönen ilk hafıza yeri belirir. Artık aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz:

Hafıza yeri	1'den 10'a kadar
Yaş	10'dan 99 yaşına kadar
Vücut büyüklüğü	100'den 220 cm'ye kadar (3'-03"den 7'-03"e kadar)
Cinsiyet	erkek (♂), kadın (♀)
Hareketlilik derecesi	1'den 5'e kadar

- Değerlerin değiştirilmesi: ◀ veya ▶ 2 / 4 tuşlarına basın veya hızlı geçiş için basılı tutunuz.
- Girişlerin onaylanması: "SET" 3 tuşuna basınız.
- Değerler ayarlanıp tekrarlayarak görüntüledikten sonra, ekranda 1 "0" ve seçilen cinsiyetin sembolü ♂ / ♀ görüntülenir.
- Tartı artık ölçme, yani tartma işlemine hazırdır. Eğer herhangi bir ölçüm yapmazsanız, tartı birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır.

Aktivite dereceleri

Aktivite derecesi seçiminde orta ve uzun süreli gözlem belirleyicidir.

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

Tüm parametreler girildikten sonra, artık ağırlık, vücut yağı ve diğer değerler belirlenebilir.

8. KULLANIM

8.1 Ölçümün yapılması

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

Genel öneriler

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

sıvı kaybından kaynaklanır; ancak vücut suyu sağlığınız için önemli bir rol oynar.

Ölçüm yapmak

Teraziyi açın (basma yüzüne kısaca basın). Göstergede "0" belirene kadar bekleyiniz.

- Önce SET 3 düğmesine basın, ardından kullanıc hafızası yanıp söner.
- "SET" 3 düğmesine basın.
- Terazinin üzerine çıplak ayakla çıkın ve paslanmaz çelik elektrotların 5 üzerinde ağırlığınızı iki bacağına eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.
- "SET" 3 düğmesine basın. "0" görüntüleninceye dek tüm değerler sırayla görüntülenir. Şimdi yeni bir tartım yapılabilir.
- Terazi hemen tartmaya başlar. Önce ağırlık görüntülenir. Diğer parametrelerin ölçümü sırasında " _ _ _ _ " görünür. Kısa bir süre sonra ölçüm sonucu görüntülenir. Bir kullanıcı atanmışsa BMI, BF, su, kas, kemik, ve AMR gösterilir. Baş harfler gösteriliyorsa, bu durum söz konusudur.

NOT

Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru uygulanamaz.

Aşağıdaki veriler gösterilir:

- kg cinsinden vücut ağırlığı
- Vücut yağ oranı **BF**, % olarak
- Su oranı **BW**, % olarak
- Kas oranı **MM**, % olarak
- kg olarak kemik kütlesi, **BM**
- Aktif metabolizma [kcal] (**AMR**)
- **BMI**
- Artık bundan sonra, ölçülmüş olan tüm değerler sadece bir kez daha arka arkaya gösterilir bundan sonra ise tartı kendiliğinden kapanır.

NOT

Vücut yağı oranı ölçümünde ekranda 1 daima en son seçilen kullanıcı görüntülenir.

Sadece ağırlık ölçümü

Teraziye ayak kabalarınızla çıkın. Terazinin üzerinde ağırlığınızı iki bacağına eşit olarak dağıtarak hareket etmeden durun. Terazi hemen ölçüm yapmaya başlar.

Terazinin kapatılması

Terazi otomatik olarak kapanır.

8.2 Sonuçların değerlendirilmesi

Vücut yağı oranı

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

Erkek

Yaş	Az	Normal	Orta	Çok
10-14	< %11	%11-16	%16,1-21	> %21,1
15-19	< %12	%12-17	%17,1-22	> %22,1
20-29	< %13	%13-18	%18,1-23	> %23,1
30-39	< %14	%14-19	%19,1-24	> %24,1
40-49	< %15	%15-20	%20,1-25	> %25,1
50-59	< %16	%16-21	%21,1-26	> %26,1

Erkek

Yaş	Az	Normal	Orta	Çok
60-69	< %17	%17-22	%22,1-27	> %27,1
70-100	< %18	%18-23	%23,1-28	> %28,1

Kadın

Yaş	Az	Normal	Orta	Çok
10-14	< %16	%16-21	%21,1-26	> %26,1
15-19	< %17	%17-22	%22,1-27	> %27,1
20-29	< %18	%18-23	%23,1-28	> %28,1
30-39	< %19	%19-24	%24,1-29	> %29,1
40-49	<%20	%20-25	%25,1-30	> %30,1
50-59	<%21	%21-26	%26,1-31	> %31,1
60-69	< %22	%22-27	%27,1-32	> %32,1
70-100	< %23	%23-28	%28,1-33	> %33,1

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

Vücut suyu oranı

Vücut suyu oranı (%) normalde aşağıdaki aralıktadır:

Erkek

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

Kadın

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

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

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

Kas oranı

Kas oranı (%) normalde aşağıdaki aralıklardadır:

Erkek

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

Kadın

Yaş	Az	Normal	Çok
10-14	< %36	%36-43	> %43
15-19	< %35	%35-41	> %41
20-29	< %34	%34-39	> %39
30-39	< %33	%33-38	> %38
40-49	< %31	%31-36	> %36

Kadın

Yaş	Az	Normal	Çok
50-59	< %29	%29-34	> %34
60-69	< %28	%28-33	> %33
70-100	< %27	%27-32	> %32

Kemik kütlesi

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

⚠ DİKKAT

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

AMR

Aktif Metabolik Hız (AMR = Active Metabolic Rate), vücudun aktif durumda günlük alması gereken enerji miktarıdır. Kişinin enerji tüketimi artan bedensel aktivitelere bağlı olarak artar ve dijitale bakıldığında girilen aktivite derecesi (1-5) aracılığıyla belirlenir.

Güncel ağırlığı korumak için tüketilen enerji vücuda yiyecek ve içecek biçiminde yeniden alınmalıdır. Uzun süreli olarak, tüketilen enerji miktarından daha azı vücuda girerse vücut bu farkı depolanan yağdan karşılar ve kilo verilir.

Buna karşın uzun süreli olarak, vücutta hesaplanan Aktif Metabolik Hızdan (AMR) daha fazla enerji girişi olursa, vücut bu fazla enerjiyi yakamaz ve yağ olarak depolar. Bu durumda kilo alınır.

Body Mass Index (Vücut kütle endeksi)

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

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

Kısıtlamalar

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

- Yakl. 10 yaşından küçük olan çocuklarda,
- Profesyonel sporcularda ve vücut geliştiricilerde,

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

Sonuçların zamanla ilişkisi

NOT

Sadece uzun süre boyunca ölçülen değerlerin önem taşıdığını göz önünde bulundurun. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık farklılıklar genelde su kaybindan ileri gelir.

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

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

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

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

8.3 Diğer fonksiyonlar

Pillerin değiştirilmesi/Pil değiştirme göstergesi

Terazinizde bir pil değiştirme göstergesi bulunur. Piller çok zayıfken terazi çalıştırıldığında, ekranda **1** "Lo" görünür ve terazi otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gerekir (2x 3V CR 2032).

9. TEMİZLİK VE BAKIM

Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir.

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

⚠ DİKKAT

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

10. SORUNLARIN GIDERİLMESİ

Tartı, tartma işlemine bir hata saptadığında "FFFF"/"Err" göstergesi belirir.

Göstergede "0.0" belirmeden tartı üzerine çıkmaz halinde tartı doğru çalışmaz.

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

11. BERTARAF ETME

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

Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:

Pb = Pil kurşun içerir,
Cd = Pil kadmiyum içerir,
Hg = Pil civa içerir.



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

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

12. TEKNİK VERİLER

Model:	BF 195
Ölçüler:	31 x 31 x 2,3 cm
Ağırlık:	1670 g
Ölçüm aralığı:	3-180 kg
Ekran göstergesi:	Ekran göstergesindeki değerler 0,1 kg dilimlerle halinde okunabilir.
Tekrarlama hassasiyeti:	Tekrar ölçümlerindeki ölçüm toleransı: +/- 0,4 kg (terazi ve kişi mümkün olduğunca aynı şekilde durur, aynı terazide birbiri ardına birkaç ölçüm yapılır).
Mutlak hassasiyet:	Kalibrasyonlu bir tartıya kıyasla ölçüm değeri: +/- (1% + 0,1kg). Örnek olarak 40 kg için +/- 0,5 kg, 100 kg için: +/- 1,1 kg.

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

13. GARANTI

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



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

Оглавление

1. Комплект поставки	39	7. Настройка пользовательских данных	41
2. Пояснения к символам	39	8. Применение	41
3. Использование по назначению	39	9. Очистка и уход	44
4. Предостережения и указания по т ехнике безопасности	40	10. Что делать при возникновении проблем?	44
5. Описание прибора	41	11. Утилизация	44
6. Подготовка к работе	41	12. Технические данные	44
		13. Гарантия	44

1. КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

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

- Диагностические весы BF 195
- 2 x батарейки 3V CR 2032
- Инструкция по применению

2. ПОЯСНЕНИЯ К СИМВОЛАМ

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

	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
Указывает на потенциальную опасность. Если ее не предотвратить, последствиями могут быть смерть или тяжелые увечья.	
	ВНИМАНИЕ
Указывает на потенциальную опасность. Если ее не предотвратить, последствиями могут быть легкие или незначительные травмы.	
	УВЕДОМЛЕНИЕ
Указывает на возможный материальный ущерб. Если ее не предотвратить, возможно повреждение прибора или окружающих объектов.	

	Информация об изделии Обращает внимание на важную информацию
	Прочтите инструкцию
	Нельзя утилизировать (электро-)прибор вместе с бытовым мусором
	Не утилизируйте вместе с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества

	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращенное обозначение материала, B = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон
	Знак CE Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
	Знак соответствия требованиям Великобритании
	Продукция прошла подтверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.
	Изготовитель
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.
	Символ импортера
	Весы рассчитаны на вес не более 180 кг/396 фунтов/28 стунов.

3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

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

4. ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ И УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Запрещается **использовать** весами **лицам с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.**
- Не использовать во время беременности.
- Никогда не вставайте на самый край весов с одной стороны: опасность опрокидывания! **В**
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушья).
- Внимание, не вставайте на весы мокрыми ногами и не вставайте на влажную поверхность весов: Вы можете поскользнуться! **В**



Указания по обращению с батареями

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- **Опасность взрыва! Опасность пожара!** Несоблюдение следующих указаний может привести к травмам или к перегреву, вытеканию, выпуску воздуха, полному взрыву или возгоранию батареи.
- Данный прибор содержит перезаряжаемые батареи.
- Не бросайте батареи в огонь.
- Запрещается заряжать, принудительно разряжать, нагревать, разбирать, вскрывать, разбивать, деформировать, герметизировать или модифицировать батареи.
- Не допускайте короткого замыкания батареек и контактов батарейного отсека.
- Защищайте батареи от воздействия прямых солнечных лучей, дождя, сильного нагрева и попадания воды.
- Воздействие на батареи чрезвычайно высокой температуры или чрезвычайно низкого давления воздуха может вызвать взрыв или утечку легковоспламеняющихся жидкостей и газов.
- Утилизируйте неисправные и разряженные батареи своевременно и надлежащим образом (см. главу «Утилизация»).
- Не используйте модифицированные или поврежденные батареи.
- Всегда выбирайте батареи подходящего типа.
- Всегда правильно устанавливайте батареи с учетом полярности (+/-).
- Не используйте внутри прибора батареи разных производителей, разной емкости (новые и использованные), разного размера и типа.
- Если батарея потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, надев защитные перчатки.
- При попадании жидкости из батареи на кожу или в глаза промойте пораженный участок большим количеством воды и обратитесь к врачу.
- **Опасность проглатывания!** Храните батареи в недоступном для детей месте. При проглатывании немедленно обратитесь к врачу. Проглатывание может привести к ожогу, серьезным повреждениям внутренних органов и летальному исходу.
- Не позволяйте детям заменять батареи без присмотра взрослых.

▲ ВНИМАНИЕ

- Храните батареи в хорошо проветриваемом, сухом и прохладном помещении в контейнере из непроводящего материала, чтобы исключить их короткое замыкание друг с другом или другими металлическими предметами.
- Содержите батареи в чистоте и сухости.
- Держите батареи вдали от воды.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките батареи из отсека для батареек.

УВЕДОМЛЕНИЕ

- Не используйте перезаряжаемые батареи.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

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

Хранение и уход

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

▲ ВНИМАНИЕ

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

температуры и не устанавливать их вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).

5. ОПИСАНИЕ ПРИБОРА

Соответствующие чертежи представлены на стр. 3.

- 1 Дисплей
- 2 Кнопка «Уменьшить»
- 3 Кнопка «SET»
- 4 Кнопка «Увеличить»
- 5 Электроды

6. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Установка батареек

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

Изменение единицы измерения веса

При поставке на весах установлена единица измерения «кг». Включите весы и ненадолго (прим. на 1–2 секунды) наступите на их поверхность одной ногой. Дождитесь, пока отобразится «0.0 кг». На задней стороне весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете изменить единицу измерения на «фунты» и «стоуны» (lb, st).

Установка весов

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

7. НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ДАННЫХ

Для того, чтобы можно было определить процентное содержание жировой ткани и другие параметры, следует ввести в память весов личные данные пользователя.

Весы имеют ячейки памяти на 10 пользователей, которые можно использовать для сохранения и вызова личных настроек всех членов семьи. Имейте в виду, что нумерация памяти начинается с 1.

Включите весы (встаньте на весы и сойдите с них). Дождитесь появления на дисплее показания «0.0».

Затем нажмите кнопку «SET» **3**. На дисплее отображается (мигает) первая ячейка памяти. Теперь Вы можете сделать следующие настройки:

Ячейка памяти	от 1 до 10
Возраст	от 10 до 99 лет
Рост	от 100 до 220 см (от 3 футов-03 дюймов до 7 футов-03 дюймов)
Пол	мужской (♂), женский (♀)
Уровень активности	от 1 до 5

- Изменение данных: нажмите кнопку ◀ или ▶ **2** / **4** или для быстрого прохождения удерживайте её нажатой.
- Подтверждение ввода: нажмите кнопку «SET» **3**.

- После установки значений и их повторного отображения на дисплее появятся **1** «0.0» и символ выбранного пола ♂ / ♀.

- После этого весы готовы к измерению. Если Вы не выполняете измерение, весы автоматически отключаются через несколько секунд.

Степени активности

Для выбора степени активности имеет значение среднее или долгосрочное наблюдение.

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

После того, как были введены все параметры, можно определить вес, процентное содержание жировой ткани и другие значения.

8. ПРИМЕНЕНИЕ

8.1 Выполнение измерения

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

Общие советы

- Для получения сопоставимых результатов по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.
- При измерении важно: для определения доли жировой массы вставайте на весы босыми ногами, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены. Абсолютно сухие подошвы стоп или подошвы стоп с сильно ороговевшими участками кожи имеют слишком низкую проводимость, что может привести к неудовлетворительным результатам измерения.
- Во время взвешивания стойте прямо и неподвижно.
- После непривычно тяжелой физической нагрузки воздержитесь от измерений в течение нескольких часов.
- Встав утром, подождите примерно 15 минут, чтобы вода, содержащаяся в организме, распределилась по нему.
- Важно: значение имеют только тенденции, наблюдаемые в течение продолжительного периода времени. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.

Проведение измерения

Включите весы (встаньте на весы и сойдите с них). Дождитесь появления на дисплее показания **1** «0.0».

- Сначала нажмите кнопку SET **[3]**, пользовательская память начнет мигать.
- Нажмите кнопку «SET» **[3]**.
- Встаньте на весы без обуви, обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах из нержавеющей стали **[5]**, равномерно распределив вес на обе ноги.
- Нажмите кнопку «SET» **[3]**. На дисплее будут поочередно отображены все значения, пока не появится индикация «0.0». Теперь можно запустить новое взвешивание.
- Весы сразу же начинают измерение. Сначала отображается вес.
Во время измерения других параметров отображается «— — —».
- Сразу после этого будет показан результат измерения. Если указан пользователь, то на дисплее отображаются ИМТ, доля внутреннего жира, тканевой жидкости, мышечная масса, костная масса, уровень основного и активного обмена веществ.
- В этом случае также отображаются инициалы пользователя.

УКАЗАНИЕ

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

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- Масса тела в кг
- процентное содержание жировой ткани **BF**, в %
- процентное содержание воды **BW**, в %
- процентное содержание мышечной ткани **MM**, в %
- масса костей **BM**, в кг
- Активный расход энергии в кка (**AMR**)
- **BMI**
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.

УКАЗАНИЕ!

при измерении жировой массы на дисплее всегда отображаются данные последнего выбранного пользователя.

Измерение только веса

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

Выключение весов

Весы выключаются автоматически.

8.2 Оценка результатов

Доля жировой массы

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

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Умеренная	Высокая
10–14	< 11 %	11–16 %	16,1–21 %	> 21,1 %
15–19	< 12 %	12–17 %	17,1–22 %	> 22,1 %
20–29	< 13 %	13–18 %	18,1–23 %	> 23,1 %

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Умеренная	Высокая
30–39	< 14 %	14–19 %	19,1–24 %	> 24,1 %
40–49	< 15 %	15–20 %	20,1–25 %	> 25,1 %
50–59	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26,1 %
60–69	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27,1 %
70–100	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28,1 %

Женщина

Возраст	Низкая	Нормальная	Умеренная	Высокая
10–14	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26,1 %
15–19	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27,1 %
20–29	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28,1 %
30–39	< 19 %	19–24 %	24,1–29 %	> 29,1 %
40–49	< 20 %	20–25 %	25,1–30 %	> 30,1 %
50–59	< 21 %	21–26 %	26,1–31 %	> 31,1 %
60–69	< 22 %	22–27 %	27,1–32 %	> 32,1 %
70–100	< 23 %	23–28 %	28,1–33 %	> 33,1 %

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

Доля тканевой жидкости

Доля тканевой жидкости в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

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

Женщина

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

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

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

Доля мышечной массы

Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
10–14	< 44 %	44–57 %	> 57 %
15–19	< 43 %	43–56 %	> 56 %
20–29	< 42 %	42–54 %	> 54 %

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
30–39	<41 %	41–52 %	>52 %
40–49	<40 %	40–50 %	>50 %
50–59	<39 %	39–48 %	>48 %
60–69	<38 %	38–47 %	>47 %
70–100	<37 %	37–46 %	>46 %

Женщина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

Масса костей

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

ВНИМАНИЕ

Не путайте костную массу с плотностью кости.

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

AMR

Жизненная активность (AMR = Active Metabolic Rate) определяется как количество энергии, необходимое организму для поддержания активной жизнедеятельности в течение дня. Расход энергии тем больше, чем выше физическая активность человека.

Диагностические весы определяют это значение согласно степени активности (1– 5), заданной в настройках весов. Чтобы поддержать текущую массу тела, необходимо восполнить расход энергии при приеме пищи и напитков. Если в течение длительного времени восполнение энергии меньше, чем расход, организм начнет его за счёт жировых отложений. Масса тела при этом снижается. И наоборот, если в течение длительного времени восполнение энергии больше, чем рассчитанное значение для жизненной активности (AMR), организм получает избыток энергии,

который создаёт прирост жировой массы. Общая масса тела при этом увеличивается.

Индекс массы тела (BMI)

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

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

Ограничения

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

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

Взаимосвязь результатов во времени

УКАЗАНИЕ

учтите, что значение имеют только долговременные тенденции. Кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости.

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

Следует различать быстрые изменения в течение нескольких дней и изменения, происходящие со средней (в течение недель) и малой (в течение месяцев) скоростью. За основной принцип принимается тот факт, что краткосрочные изменения почти всегда связаны с изменением содержания воды в организме, в то время как изменения, происходящие со средней и малой скоростью, могут касаться изменений доли жировой и мышечной массы.

- Если за короткое время вес снижается, а доля жировой массы увеличивается или сохраняется, Ваш организм

всего лишь потерял жидкость (например, после тренировки, посещения сауны или диеты, направленной на быстрое снижение веса).

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

8.3 Прочие функции

Замена батареек/индикатор необходимости замены батареек

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

9. ОЧИСТКА И УХОД

Время от времени прибор необходимо очищать. Для очистки используйте влажную салфетку, на которую при необходимости можно нанести немного моющего средства.

ВНИМАНИЕ

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

10. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ?

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение «FFFF»/«Err». Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация **1** «0.0», весы не функционируют должным образом.

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

- Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 75%).

- Измерение повторить босиком.
- При необходимости слегка смочите подошвы.

11. УТИЛИЗАЦИЯ

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

Следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:

Pb = свинец;
Cd = кадмий;
Hg = ртуть.



В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация производится через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



12. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Модель:	BF 195
Размеры:	31 x 31 x 2,3 cm
Вес:	1670 g
Диапазон измерений:	3-180 kg
Индикация на дисплее:	возможность считывания показаний дисплея с шагом 0,1 кг.
Точность при повторных измерениях:	погрешность при повторных измерениях составляет +/- 0,4 кг (серия измерений: измерения выполнены подряд на тех же весах с максимально идентичным положением весов и человека)
Абсолютная точность:	измеренное значение по сравнению с эталонным весом составляет +/- (1 % +0,1 кг). Например, при 40 кг отклонение равно +/- 0,5 кг, при 100 кг — +/- 1,1 кг.

Возможны технические изменения.

13. ГАРАНТИЯ

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



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

Spis treści

1. Zawartość opakowania	45	8. Zastosowanie	47
2. Objasnienie symboli	45	9. Czyszczenie i konserwacja	49
3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	45	10. Postępowanie w przypadku problemów	49
4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	45	11. Utylizacja	50
5. Opis urządzenia	46	12. Dane techniczne	50
6. Uruchomienie	46	13. Gwarancja	50
7. Ustawianie danych użytkownika	47		

1. ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

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

- Waga diagnostyczna BF 195
- 2 x baterie 3V CR 2032
- Niniejsza instrukcja obsługi

2. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

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

⚠ OSTRZEŻENIE

Oznacza potencjalne niebezpieczeństwo. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do śmierci lub najcięższych obrażeń ciała.

⚠ UWAGA

Oznacza potencjalne niebezpieczeństwo. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do lekkich lub niewielkich obrażeń ciała.

WSKAZÓWK

Oznacza potencjalnie szkodliwą sytuację. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do uszkodzenia urządzenia lub jego otoczenia.



Informacja o produkcie
Wskazówka z ważnymi informacjami.



Należy przeczytać instrukcję



Urządzenia elektrycznego nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami domowymi



Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego.



Oznakowanie identyfikujące materiał opakowaniowy.
A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału:
1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura

CE	Oznakowanie CE Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.
UK CA	Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii
EAC	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.
	Producent
	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Symbol importera
	Nie należy obciążać wagi powyżej 180 kg / 396 lb / 28 st.

3. UŻYTKOWANIE ZGODNE Z PRZEZNACZENIEM

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

4. OSTRZEŻENIA I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

⚠ OSTRZEŻENIE

- Z wagi nie mogą korzystać osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.
- Nie używać w czasie ciąży.



- Nie stawiać na krawędzi wagi: Niebezpieczeństwo przewrócenia! **B**
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (ryzyko uduszenia).
- Uwaga: Nie stawiać na wadze mokrymi stopami ani nie wchodzić na nią, gdy jej powierzchnia jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia! **B**

Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

⚠ OSTRZEŻENIE

- **Zagrożenie wybuchem! Zagrożenie pożarowe!** Nieprzestrzeganie powyższych punktów może prowadzić do obrażeń ciała, przegrzania, wycieku, odpowietrzenia, pęknięcia, wybuchu lub pożaru baterii.
- W urządzeniu znajdują się baterie jednorazowe, których nie należy ładować.
- Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nigdy nie należy ładować, wymuszać rozładowywania, podgrzewać, demontować, otwierać, zgniatać, odształcać, zamykać w szczelnym opakowaniu ani modyfikować baterii.
- Nigdy nie należy zwierać baterii ani styków baterii.
- Chronić baterie przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych, deszczem, gorącym i wodą.
- Wystawienie baterii na działanie skrajnie wysokiej temperatury lub bardzo niskiego ciśnienia powietrza może spowodować wybuch lub wyciek łatwopalnych cieczy i gazów.
- Uszkodzone i rozładowane baterie należy natychmiast zutylizować zgodnie z przepisami (patrz rozdział Utylizacja).
- Nie używać zmodyfikowanych lub uszkodzonych baterii.
- Zawsze wybierać odpowiedni typ baterii.
- Baterie należy zawsze wkładać prawidłowo i z uwzględnieniem biegunowości (+ / -).
- Nigdy nie należy użytkować jednocześnie w jednym urządzeniu baterii różniących się producentem, pojemnością (nowe i używane), rozmiarem ani typem.
- Jeśli z baterii wycieknie elektrolit, należy założyć rękawiczki ochronne i wyczyścić pojemnik na baterie suchą szmatką.
- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu z baterii ze skórą lub z oczami, przemyć podrażnione miejsce wodą i skontaktować się z lekarzem.
- **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie połknięcia niezwłocznie skonsultować się z lekarzem. Połknięcie może spowodować oparzenia chemiczne, poważne obrażenia wewnętrzne i śmierć.
- Nie wolno pozwalać dzieciom na wymianę baterii bez nadzoru osoby dorosłej.

⚠ UWAGA

- Baterie należy przechowywać w dobrze wentylowanym, suchym i chłodnym miejscu, w nieprzewodzącym pojemniku, w którym baterie nie mogą ulec zwarcia między sobą ani przez inne metalowe przedmioty.
- Utrzymywać baterie w czystości i suchości.
- Baterie należy przechowywać w miejscu nienarażonym na działanie wody.
- Jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, należy wyjąć baterie z pojemnika na baterie.

WSKAZÓWKA

- Nie używać baterii akumulatorowych.

WSKAZÓWKI OGÓLNE

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

Przechowywanie i konserwacja

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

⚠ UWAGA

- Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu czyścić. Nie używać silnych środków czyszczących ani nie zanurzać urządzenia w wodzie.
- Upewnić się, że na wadze nie znajduje się płyn. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie splukiwać urządzenia pod bieżącą wodą.
- Gdy waga nie jest używana, nie stawiać na niej żadnych przedmiotów.
- Nie naciskać przycisków z dużą siłą ani za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie narażać wagi na działanie wysokich temperatur ani silnych pól elektromagnetycznych (np. telefonów komórkowych).
- Chronić urządzenie przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury i zbyt blisko znajdującymi się źródłami ciepła (takimi jak piec, grzejnik).

5. OPIS URZĄDZENIA

Odpowiednie rysunki znajdują się na stronie 3.

- 1 Wyświetlacz
- 2 Przycisk „Zmniejszanie”
- 3 Przycisk „Ustawianie”
- 4 Przycisk „Zwiększanie”
- 5 Elektrody

6. URUCHOMIENIE

Wkładanie baterii

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

Zmiana jednostka wagi

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

Ustawianie wagi

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

7. USTAWIANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA

Aby możliwy był pomiar udziału tkanki tłuszczowej i innych wartości, należy w pamięci wagi zapisać osobiste dane użytkownika.

Waga dysponuje 10 miejscami pamięci, na których można zapisać osobiste ustawienia użytkowników i ponownie je wywoływać. Należy zwrócić uwagę, że pamięć zaczyna się od 1.

Włączyć wagę (wejść na chwilę na powierzchnię ważenia). Dotykając krótko stopą jej powierzchni i odczekać do pojawienia się komunikatu „0.0”.

Wcisnąć „SET” [3]. Na wyświetlaczu [1] zacznie migać pierwsze miejsce pamięci. Teraz można wprowadzić następujące ustawienia:

Miejsce pamięci	1 do 10
Wiek	10 do 99 lat
Wzrost	100 do 220 cm (3'-03" do 7'-03")
Płeć	mężczyzna (♂), kobieta (♀)
Stopień aktywności	1 do 5

- Zmiana wartości: nacisnąć przycisk ◀ lub ▶ [2] / [4] albo przytrzymać wciśnięty, w celu szybkiego przewijania.
- Potwierdzenie ustawień: Nacisnąć przycisk „SET” [3].
- Po ustaleniu i ponownym wyświetleniu wartości na wyświetlaczu [1] pojawia się „0.0” oraz symbol wybranej poci / ♀.
- Waga jest po tym gotowa do pomiaru. Jeśli nie zostanie dokonany żaden pomiar, waga po kilku sekundach wyłączy się automatycznie.

Stopień aktywności fizycznej

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

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

Po ustawieniu wszystkich parametrów można dokonywać pomiarów masy ciała, tkanki tłuszczowej i pozostałych wartości.

8. ZASTOSOWANIE

8.1 Wykonanie pomiaru

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

Ogólne wskazówki

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

Przeprowadzanie pomiarów

Włączyć wagę (wejść na chwilę na powierzchnię ważenia). Dotykając krótko stopą jej powierzchni i odczekać do pojawienia się komunikatu „0.0”.

- Nacisnąć najpierw przycisk SET [3], następnie zacznie migać pamięć użytkownika.
- Nacisnąć „SET” [3].
- Stać boso na wadze i zwrócić uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się, oraz aby stanąć oboma nogami na elektrodach ze stali [5] szlachetnej.
- Nacisnąć „SET” [3]. Następnie zostaną po kolei wyświetlone wszystkie wartości, aż na wyświetlaczu [1] pojawi się „0.0”. Można rozpocząć nowe ważenie.
- Waga natychmiast rozpoczyna pomiar. Najpierw wyświetlana jest masa ciała. Podczas pomiaru pozostałych parametrów wyświetlany jest symbol „— — —”.
- Wkrótce po rozpoczęciu pomiaru zostanie wyświetlona masa ciała.
- Jeśli użytkownik został przyporządkowany, wyświetlą się następujące wartości: BMI, BF, woda, mięśnie, kości i AMR. Dzieje się tak, gdy są wyświetlane inicjały.

WSKAZÓWKA

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

Wyświetlone zostaną następujące dane:

- Masa ciała w kg
- Udział tkanki tłuszczowej **BF**, w %
- Udział wody **BW**, w %
- Udział mięśni **MM**, w %
- Masa kostna **BM**, w kg
- Czynna przemiana materii w kcal (**AMR**)
- **BMI**

- Na zakończenie, zostają wyświetlone po kolei wszystkie pomierzone wartości, po czym waga wyłącza się automatycznie.

WSKAZÓWKA

W przypadku pomiaru tkanki tłuszczowej na wyświetlaczu **1** pojawia się zawsze ostatnio wybrany użytkownik.

Pomiar tylko masy ciała

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

Wyłączanie wagi

Waga wyłącza się automatycznie.

8.2 Interpretacja wyników

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

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

Mężczyzna

Wiek	mało	standardowo	umiarkowanie	dużo
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15–19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
50–59	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
60–69	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
70–100	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%

Kobieta

Wiek	mało	standardowo	umiarkowanie	dużo
10–14	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
15–19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
50–59	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%
60–69	<22%	22–27%	27,1–32%	>32,1%
70–100	<23%	23–28%	28,1–33%	>33,1%

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

Procentowa zawartość wody

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

Mężczyzna

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

Kobieta

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

W tkance tłuszczowej znajduje się stosunkowo mało wody. W przypadku osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może być mniejsza od wartości orientacyjnych. U sportowców wytrzymałościowych wartości orientacyjne mogą zostać przekroczone ze względu na niski poziom tłuszczu i wysoką wartość procentową tkanki mięśniowej. Na podstawie pomiaru poziomu wody nie można wyciągać wniosków o stanie zdrowia, np. na temat zatrzymywania wody w organizmie, które jest związane z wiekiem. W razie potrzeby należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo założeniem jest dążenie do wysokiej zawartości wody w organizmie.

Tkanka mięśniowa

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

Mężczyzna

Wiek	mało	standardowo	dużo
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39–48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Kobieta

Wiek	mało	standardowo	dużo
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Masa kości

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

▲ UWAGA

Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości. Gęstość kości można określić tylko na podstawie badań medycznych (np. tomografii komputerowej, USG).

W związku z tym nie można wyciągać wniosków o zmiany w kościach i ich twardości (np. o osteoporozie), bazując na wynikach pomiaru tej wagi.

AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) oznacza ilość energii, jaką zużywa dziennie organizm w stanie aktywności fizycznej. Zużycie energii przez człowieka zwiększa się w miarę wzrostu aktywności fizycznej i mierzone jest przez wagę na podstawie wprowadzonego stopnia aktywności (1-5). Aby utrzymać ciężar ciała, należy w formie jedzenia i picia dostarczyć organizmowi energii w ilości, jaką zużył. Jeśli przez dłuższy okres czasu organizmowi dostarcza się mniej energii, niż on zużywa, wówczas organizm pobiera energię z tkanki tłuszczowej, co prowadzi do chudnięcia. Jeśli natomiast przez dłuższy okres czasu organizmowi dostarcza się więcej energii, niż to wynika z obliczeń czynnej przemiany materii (AMR), wówczas organizm nie może spalić nadmiaru energii i magazynuje ją w postaci tłuszczu, co prowadzi do tycia.

Wskaźnik masy ciała BMI

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

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

Ograniczenia

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

Może to dotyczyć:

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

Związek między wynikami a długością czasu obserwacji

WSKAZÓWKA

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

Interpretację wyników przeprowadza się na podstawie zmiany całkowitej masy ciała oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody, a także okresu, w jakim zmiany te nastąpiły.

Należy odróżnić gwałtowne zmiany (w ciągu kilku dni) od zmian średnioterminowych (tygodnie) i długoterminowych (miesiące). Podstawową zasadą jest to, że krótkoterminowe zmiany w masie reprezentują prawie wyłącznie zmiany w zawartości wody, podczas gdy średnio- i długoterminowe mogą dotyczyć zawartości tłuszczu i mięśni.

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

9.3 Pozostałe funkcje

Wymiana baterii / wskaźnik zużycia baterii

Waga jest wyposażona we wskaźnik naładowania baterii. W przypadku używania wagi ze zbyt słabą baterią na wyświetlaczu **1** pojawi się napis „Lo” i nastąpi automatyczne wyłączenie wagi. Należy wtedy wymienić baterie (2 x baterie 3V CR 2032).

9. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu czyścić. Do czyszczenia używać lekko wilgotnej szmatki, na którą można w razie potrzeby nałożyć odrobinę środka czyszczącego.

⚠ UWAGA

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

10. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU PROBLEMÓW

Jeżeli waga wykryje jakiś błąd w czasie realizowanego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się „FFFF”/„Err” (błąd). Wejście na wagę przed pojawieniem się na wyświetlaczu „0.0” spowoduje wadliwie funkcjonowanie urządzenia.

Możliwe przyczyny usterek	Czynności korygujące
- Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 180 kg.	- Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia.
- Użytkownik porusza się.	- W miarę możliwości należy stać spokojnie.

- Waga ustawiona niestabilnie.	- Ustawić wagę na równym i stabilnym podłożu.
- Za wysoki jest opór elektryczny między elektrodami 5 i podeszwami stóp (np. w przypadku zrogowaciałej skóry).	- Powtórzyć badanie na boso. - Jeżeli trzeba, należy nieco zmoczyć podeszwy stóp. Jeżeli to konieczne, usunąć zrogowacenia ze skóry podeszw stóp.
- Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru (mniej niż 5% lub powyżej 75%).	- Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. - Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.

11. UTYLIZACJA

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucić do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.

Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm,

Hg = bateria zawiera rtęć.



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

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



Zużyty sprzęt może mieć szkodliwy wpływ na środowisko i zdrowie ludzi z uwagi na potencjalną zawartość niebezpiecznych substancji, mieszanin oraz części składowych. Gospodarstwo domowe spełnia

ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku surowców wtórnych, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Na tym etapie kształtuje się postawy, które wpływają na zachowanie wspólnego dobra jakim jest czyste środowisko naturalne.

12. DANE TECHNICZNE

Model:	BF 195
Wymiary:	31 x 31 x 2,3 cm
Masa:	1670 g
Zakres pomiaru:	3-180 kg
Wyświetlacz:	Wartości są wyświetlane przez wyświetlacz w krokach co 0,1 kg.

Powtarzalność:	Tolerancja pomiarów w przypadku powtarzalnych pomiarów wynosi +/- 0,4 kg (pomiar następujące bezpośrednio po sobie na tej samej wadze z możliwie identycznym położeniem wagi i osoby).
Absolutna dokładność:	Odchyłka wartości mierzonej w stosunku do faktycznej masy wynosi +/- (1% + 0,1kg). Np. w przypadku 40 kg odpowiada to +/- 0,5 kg, w przypadku 100 kg odpowiada to +/- 1,1 kg.

Zastrzega się prawo do zmian technicznych.

13. GWARANCJA

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

Zastrzega się prawo do pomyłek i zmian

748.16_BF195_2025-04-04_07_IM1_BEU



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany) • www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com



Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Stonecross Lane North,
WA3 2SH Lownton, United Kingdom

