beurer

BF 400 / 410
Signature Line

DE Diagnosewaage
Gebrauchsanweisung 2

EN Diagnostic bathroom scale
Instructions for use 9

FR Pèse-personne impédancemètre
Mode d'emploi..... 15

ES Báscula diagnóstica
Instrucciones de uso..... 22

IT Bilancia diagnostica
Istruzioni per l'uso..... 29

TR Diyagnoz terazisi
Kullanım kılavuzu 36

RU Диагностические весы
Инструкция по применению..... 42

PL Waga diagnostyczna
Instrukcja obsługi..... 49

NL Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing..... 56

DA Diagnosevægt
Betjeningsvejledning..... 63

SV Diagnosvåg
Bruksanvisning 69

NO Diagnosevekt
Bruksanvisning 75

FI Diagnoosivaaka
Käyttöohje..... 81

CE

DEUTSCH

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Befolgen Sie die Warn- und Sicherheitshinweise. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für den späteren Gebrauch auf. Machen Sie die Gebrauchsanweisung anderen Benutzern zugänglich. Geben Sie bei Weitergabe des Geräts auch die Gebrauchsanweisung mit.

1. LIEFERUMFANG

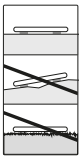
Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden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

- Diagnosewaage BF 400 bzw. BF 410
- 3 x 1,5 V, Typ AAA-Batterien

2. ZEICHENERKLÄRUNG

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

⚠	**Warnung** Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit
⚠	**Achtung** Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden an Gerät/ Zubehör
ⓘ	**Produktinformation** Hinweis auf wichtige Informationen
📖	Gebrauchsanleitung beachten
	(Elektro-)Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden
Pb Cd Hg	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen
B A	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
CE	**CE-Kennzeichnung** Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.
UK CA	Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien
EAC	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
RECYCLE	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Importeur Symbol
	Erzeuger gemäß Verpackungsverordnung (PPWR)

	Belasten Sie die Waage nicht über 200 kg / 440 lb / 31 st.
	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.
	Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.

Zum Kennenlernen Funktionen des Gerätes

Diese digitale Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten.
Sie ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt. Die Waage verfügt über folgende Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

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

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,

- Automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien,
- Automatische Benutzererkennung.

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

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

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!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!

Sicherheitshinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien immer korrekt und unter Berücksichtigung der Polaritäten (+ / -) einlegen. Batterien sauber und trocken halten und von Wasser fernhalten. Stets den richtigen Batterietyp wählen.
- Batterien und Kontakte des Batteriefachs niemals kurzschließen.
- Batterien niemals aufladen, zwangsentladen, erhitzen, zerlegen, deformieren, einkapseln oder modifizieren.
- Niemals an Batterien schweißen oder löten.
- Batterien unterschiedlicher Herstellung, Kapazität (neu und gebraucht), Größe und Typ innerhalb eines Gerätes niemals mischen.
- **Explosionsgefahr!** Nichtbeachtung der genannten Punkte kann zu Personenschäden, Überhitzung, Auslaufen, Entlüftung, Bruch, Explosion oder Feuer führen.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **Verschluckungsgefahr!** Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Bei Verschlucken sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Niemals Kindern erlauben, Batterien ohne Aufsicht eines Erwachsenen auszutauschen.
- Batterien entfernt von Metallgegenständen, in gut belüfteten, trockenen und kühlen Räumen lagern.
- Batterien niemals direkter Sonneneinstrahlung oder Regen aussetzen.
- Bei längerer Nichtnutzung Batterien aus dem Gerät entfernen.
- Entladene Batterien sofort und ordnungsgemäß entsorgen. Batterien niemals im Feuer entsorgen.
- Bei der Entsorgung, Batterien mit unterschiedlichen elektrochemischen Systemen getrennt aufbewahren.

ⓘ Allgemeine Hinweise

- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 200 kg (440 lb / 31 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2lb / 0-19st: 0,2lb; 20-31st: 1lb) 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 „cm“ und „kg“ eingestellt.
- 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).

Allgemeine Tipps

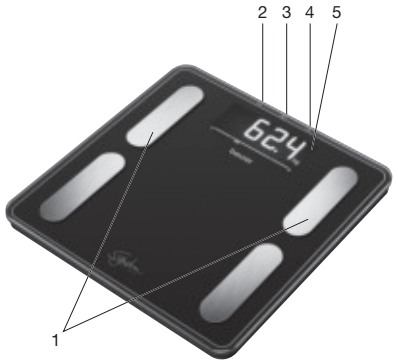
- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen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

Einschränkungen

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

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

5. GERÄTEBESCHREIBUNG



Übersicht

1. Elektroden
2. Ab-Taste ⌄ (Drucktaste Stirnseite)
3. Set-Taste SET (Drucktaste Stirnseite)
4. Auf-Taste ⌃ (Drucktaste Stirnseite)
5. Display

6. INBETRIEBNAHME

Batterien einlegen

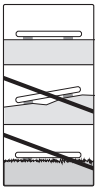
Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage (Waagenrückseite) ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Gewichtseinheit ändern

Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheit „kg“ eingestellt. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Trittfläche 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 beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

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

Benutzerdaten	Einstellwerte
Benutzer / Personen	P-1 bis P-10
Körpergröße	100 bis 220 cm (3‘ 3,5“ bis 7‘ 2,5“)
Alter	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich ( ), weiblich ( )
Aktivitätsgrad	1 bis 5

Aktivitätsgrade

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

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

- Werte verändern: Taste ∧ oder ∨ drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste SET drücken.
- Nachdem die Werte eingestellt wurden, erscheint im Display „0.0 kg“.
- Stellen Sie sich nun, solange „0.0 kg“ angezeigt wird, barfuß auf die Waage.
- Nach der Gewichtsmessung werden BMI, Körperfett (BF), Wasser, Muskelanteil, Knochenmasse, BMR und AMR angezeigt

ⓘ HINWEIS:

Ihr gemessenes Gewicht wurde nun Ihrem ausgewählten Benutzer zugewiesen und abgespeichert. Dies ist für die automatische Benutzererkennung notwendig.

8. ANWENDUNG

8.1 Messung durchführen

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

Gewicht messen, Diagnose durchführen

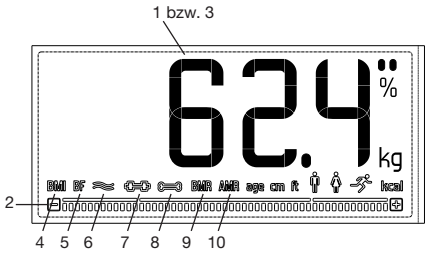
Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Elektroden stehen.

ⓘ HINWEIS:

Falls eine Messung mit Socken durchgeführt werden sollte, ist das Messergebnis nicht korrekt.

Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Zuerst wird das Gewicht angezeigt.
Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden BMI, BF, Wasser, Muskel, Knochen, BMR und AMR angezeigt.

Es erscheinen folgende Anzeigen:
1. Gewicht in kg
2. BIA-Messung und Interpretationsbalken
3. Benutzerspeicherplatz (z.B. „U1“)
4. BMI
5. Körperfett in % (BF)
6. Körperwasser in % ≈
7. Muskelanteil in %
8. Knochenmasse in kg
9. Kaloriengrundumsatz in kcal (BMR)
10. Aktivitätsumsatz in kcal (AMR)



ⓘ HINWEIS:

Bei zwei oder mehreren möglich erkannten Benutzern, wechselt der Benutzer in der Displayanzeige. Wählen Sie Ihren Benutzer aus, indem Sie die SET-Taste drücken. Wenn kein Benutzer erkannt wird, wird nur das Gewicht und „U -“ angezeigt. Mit den Tasten ∧/∨ können Sie daraufhin Ihren Benutzer auswählen.

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

Für eine leichtere und verständliche Einordnung werden ihre Werte direkt im Display interpretiert.

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	wenig	normal	viel
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Frau

Alter	wenig	normal	viel
10–100	<45 %	40–60 %	>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 Knochengerüstes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht die komplette Knochenmasse ausweist, sondern nur den Knochenmineralanteil (ohne Wasserinhalte und ohne organische Stoffe). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.

⚠ ACHTUNG:

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

BMR

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig.
Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.
Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1–5) ermittelt. Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden.
Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR), kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

ⓘ 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

Benutzerzuweisung

Eine Benutzerzuweisung von maximal 10 angelegten Waagenbenutzern ist möglich bei einer Diagnosemessung (barfuß).
Bei einer neuen Messung weist die Waage die Messung dem Benutzer zu, bei dem der letzte gespeicherte Messwert innerhalb +/- 3kg. Bei zwei oder mehreren möglich erkannten Benutzern, wechselt der Benutzer in der Displayanzeige. Wählen Sie Ihren Benutzer aus, indem Sie die ∧/∨-Taste drücken.

Waagendaten löschen

Möchten Sie alle Messungen und alte Benutzerdaten auf der Waage komplett löschen, schalten Sie die Waage an und drücken Sie für ca. 6 Sekunden die UNIT-Taste auf der Waagen-Rückseite.
Auf dem Display erscheint für einige Sekunden „CLr“.
Dies ist notwendig, wenn Sie z.B. falsch angelegte Waagenbenutzer löschen wollen oder Waagenbenutzer, die nicht mehr gebraucht werden.

Batterien wechseln

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 (3 x 1,5 V AAA).

ⓘ HINWEIS:

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

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 folgendes angezeigt:

Displayanzeige	Ursache	Behebung
U -	Unbekannte Messung, da außerhalb Grenze Benutzerzuordung oder keine eindeutige Zuordung möglich ist.	Wählen Sie durch Drücken der Tasten ∧/∨ Ihren Benutzer aus.
BF Err	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3 % oder größer 65 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
oLd	Die maximale Tragkraft von 200 kg wurde überschritten.	Nur bis 200 kg belasten.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Kein ebener fester Boden, z.B. Teppich.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage aktivieren, „0.0 kg“ abwarten, Messung wiederholen.
Lo	Die Batterien der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.
BF - - -	BIA-Messung nicht möglich.	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Bleiben Sie solange auf den Edelstahlelektroden nach der Gewichtsmessung stehen, bis die Körperanalysewerte angezeigt werden.

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 Vertreiber zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmittelläden 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 Vertreiber 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 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.

12. TECHNISCHE ANGABEN

Modell:	BF 400	BF 410
Maße:	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Gewicht:	2170 g	2660 g
Messbereich:	5-200 kg	

Technische Änderungen vorbehalten.

13. GARANTIE

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

Irrtum und Änderungen vorbehalten

ENGLISH

Read these instructions for use carefully. Observe the warnings and safety notes. Keep these instructions for use for future reference. Make the instructions for use accessible to other users. If the device is passed on, provide the instructions for use to the next user as well.

1. INCLUDED IN DELIVERY

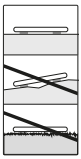
Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer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

- BF 400 / BF 410 diagnostic bathroom scale
- 3 x 1.5 V, AAA batteries

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** Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health
⚠	**Important** Safety note indicating possible damage to the device/accessory
ⓘ	**Product information** Note on important information
	Consult instructions for use
	The electronic device must not be disposed of with household waste
Pb Cd Hg	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste
B A	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
CE	**CE labelling** This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
UK CA	United Kingdom Conformity Assessed Mark
EAC	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
RECYCLE	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Importer symbol
	Manufacturer in accordance with the Packaging Regulation (PPWR)

	Do not load the scale beyond 200 kg / 440 lb / 31 st.
	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.
	Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
	Place the scale on an even surface. No carpet.

Getting to know your device

Functions of the device

This digital scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data. It is intended for private use.

The scale is equipped with the following functions, which can be used by up to 10 different people:

- Body weight measurement and BMI
- Body fat percentage calculation
- Body water content
- Muscle percentage
- Bone mass
- Basal and active metabolic rate

The scale also includes the following additional functions:

- Switch between kilograms “kg”, pounds “lbs” and stones “st”
- Automatic switch-off function
- Low battery indicator
- Automatic user recognition

The measurement principle

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

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

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

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

Safety notes on handling batteries

- Always insert the batteries correctly, taking into account the polarity (+ / -). Keep batteries clean and dry and away from water. Always select the correct battery type.
- Never short-circuit batteries and battery compartment contacts.
- Never charge, forcibly discharge, heat, disassemble, deform, encapsulate or modify batteries.
- Never weld or solder on batteries.
- Never mix batteries of different manufacturers, capacities (new and used), size and type within a device.
- **Risk of explosion!** Failure to comply with the points mentioned above can result in personal injury, overheating, leakage, venting, breakage, explosion or fire.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse 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.
- Never allow children to replace batteries without adult supervision.
- Store batteries away from metal objects in a well-ventilated, dry and cool place.
- Never expose batteries to direct sunlight or rain.
- Remove batteries from the device if it is not going to be used for a long period of time.
- Dispose of discharged batteries immediately and properly. Never dispose of batteries in fire.
- When disposing of batteries, keep batteries with different electrochemical systems separate.

ⓘ 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.
- The scale's maximum capacity is 200 kg (440 lb/31 st). The results for the weight measurement and bone mass calculation are displayed in 100-g increments (0.2 lb/0-19st: 0.2 lb; 20-31st: 1lb).
- 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".
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

Storage and maintenance

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

⚠ IMPORTANT

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

General tips

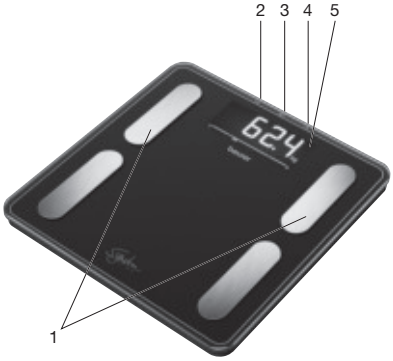
- As far as possible, weigh yourself at the same time of day (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.
- Important point regarding the measurement: the calculation of body fat may only be made 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.

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).

5. DEVICE DESCRIPTION



Overview

1. Electrodes
2. Down button ⌄ (pushbutton on the front side)
3. Set button **SET** (pushbutton on the front side)
4. Up button ⌃ (pushbutton on the front side)
5. Display

6. INITIAL USE

Inserting the batteries

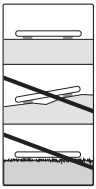
Remove the batteries from the protective packaging and insert the batteries into the scale (rear of the scale) ensuring that the battery polarity is correct. If the scale does not function, remove the batteries completely and reinsert them.

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. 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.



7. ENTERING USER DATA

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

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

User data	Set values
Users/persons	P-1 to P-10
Height	100 to 220 cm (3' 3.5" to 7' 2.5")
Age	10 to 100 years
Gender	Male (🚹), female (🚺)
Activity level	1 to 5

Activity levels

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

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

- Changing the values: Press either the ⌃ or the ⌄ button, or press and hold to quickly scroll through the options.
- Confirming the entries: Press the **SET** button.
- Once the values have been set, "0.0 kg" appears in the display.
- Now stand on the scale with bare feet whilst "0.0 kg" is displayed.
- Following the weight measurement, BMI, body fat (BF), water, muscle percentage, bone mass, BMR and AMR are displayed

ⓘ NOTE:

Your measured weight has now been assigned to your selected user and saved. This is necessary for automatic user detection.

8. USAGE

8.1 Taking measurements

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

Measuring weight, carrying out diagnostics

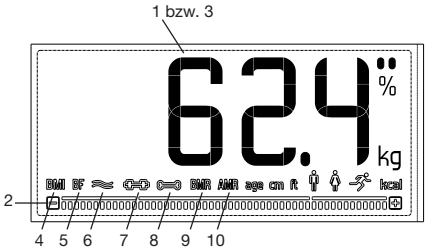
Step onto the scale with bare feet and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both feet on the electrodes.

ⓘ NOTE:

The measurement result will be incorrect if the measurement is taken with socks on.

The scale begins to take measurements straight away. First, the weight is displayed.
If a user has been assigned, the BMI, body fat, water, muscle, bone, BMR and AMR are shown.

The following appear:
1. Weight in kg
2. BIA measurement and columns for interpreting the results
3. User memory space (e.g. “U1”)
4. BMI
5. Body fat in % (BF)
6. Body water in % ≈
7. Muscle percentage in % ⊂⊃
8. Bone mass in kg ⊂⊃
9. Basal metabolic rate in kcal (BMR)
10. Active metabolic rate in kcal (AMR)



ⓘ NOTE:

If two or more users have potentially been recognised, the display switches between them. Select your user by pressing the SET button.
If no user is recognised, only the weight and “U -” will be displayed. You can then use the ∧/∨ buttons to select your user.

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

For a simpler and more easy to understand classification, your values are interpreted directly on the display.

Body fat percentage

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

Male

Age	Low	Normal	Moderate	High
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Female

Age	Low	Normal	Moderate	High
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

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

Body water content

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

Male

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

Female

Age	Poor	Good	Very good
10–100	<45 %	40–60 %	>60 %

Body fat contains relatively little water, therefore body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, endurance athletes may exceed the standard values due to having low levels of fat and a high muscle percentage.
The body water calculation performed using this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. A high body water content is generally desirable.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

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

Female

Age	Low	Normal	High
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to natural growth, shrinking and ageing processes. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass then begins to reduce. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of your skeleton can be further increased by means of targeted muscle build-up. Please note that this scale does not identify the total bone mass, but rather just the mineral content of the bone (without water content and without organic substances). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate slightly within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.

⚠ IMPORTANT:

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

BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest in order to maintain its basic functions (e.g. when lying in bed 24 hours a day). This value is primarily dependent on weight, height and age.
It is displayed on the diagnostic bathroom scale in the kcal/day unit and is calculated using the scientifically recognised Harris-Benedict equation.
This is the amount of energy that is required by your body under all circumstances and must be re-supplied to the body in the form of food. If your energy intake is below this level in the longer term, this can result in damage to health.

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy that the active body consumes each day. An individual's energy requirement increases when the level of physical activity increases; the diagnostic bathroom scale calculates this by means of the activity level (1-5) that has been entered.
To maintain the current weight, the energy that the body uses must be replaced in the form of food and drink.
If less energy is taken in than is used over a long period of time, the body primarily takes the difference from the fat stores, with resulting weight loss. However, if the amount of energy taken in exceeds the calculated active metabolic rate (AMR) for a longer period, the body cannot burn off the excess energy. The excess is stored in the body as fat, leading to weight gain.

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

User assignment

It is possible to assign up to 10 scale users for a diagnostic measurement (barefoot).
For a new measurement, the scale assigns the measurement to the user whose most recently saved measurement falls within +/- 3kg. If two or more users have potentially been recognised, the display switches between them. Select your user by pressing the ^/v button.

Deleting scale data

If you would like to completely delete all measurements and old user data on the scale, switch on the scale and press the UNIT button on the rear of the scale for approx. 6 seconds.
"CLr" will appear on the display for several seconds.
This is necessary if you would like to delete scale users who have been set up incorrectly or are no longer required, for example.

Replacing the batteries

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with flat batteries, “Lo” will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (3 x 1.5 V AAA).

ⓘ NOTE:

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

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 encounters an error during measurement, the following is displayed:

Display	Cause	Solution
U -	Unknown measurement as it is outside the user assignment limit or a unique assignment is not possible.	Select your user by pressing the ∿∿ buttons.
BF Err	The proportion of fat is outside the measurable range (less than 3% or greater than 65%).	Please repeat the measurement barefoot, or with the soles of the feet lightly dampened if necessary.
oLd	Maximum weight capacity of 200 kg exceeded.	Loads must not exceed 200 kg.
Incorrect weight is displayed.	Surface scale is placed on is not even and hard e.g. carpet.	Place the scale on an even, hard surface.
Incorrect weight is displayed.	Not standing still.	Stand as still as possible.
Incorrect weight is displayed.	Incorrect zero point of scale.	Wait until the scale switches itself off. Activate the scale, wait for “0.0 kg” to appear and take the measurement again.
Lo	The batteries in the scale are flat.	Replace the batteries in the scale.
BF - - -	BIA measurement not possible.	Please repeat the measurement barefoot, or with the soles of the feet lightly dampened if necessary. Remain on the stainless steel electrodes after weight measurement, until the body analysis values are displayed.

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 400	BF 410
Dimensions:	31 x 31 x 2.8 cm	35 x 30 x 2.8 cm
Weight:	2170 g	2660 g
Measurement range:	5-200 kg	

Subject to technical changes.

13. WARRANTY

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

Subject to errors and changes

FRANÇAIS

Lisez attentivement l'intégralité de ce mode d'emploi. Veuillez prendre connaissance des consignes d'avertissement et de mise en garde. Conservez le mode d'emploi pour un usage ultérieur. Mettez le mode d'emploi à la disposition des autres utilisateurs. En cas de transmission de l'appareil à un tiers, remettez-lui également le mode d'emploi.

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 400 ou BF 410
- 3 piles 1,5 V, type AAA

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 Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé
	Attention Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire
	Information sur le produit Indication d'informations importantes
	Consulter le mode d'emploi
	Les appareils (électriques) ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères
Pb Cd Hg	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers
B A	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton
CE	**Signe CE** Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
UK CA	Marquage de conformité UKCA
EAC	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
RECYCLE	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	Symbole de l'importateur
	Producteur selon le règlement relatif aux emballages (PPWR)
200 kg	Ne pesez pas des charges supérieures à 200 kg / 440 lb / 31 st.
	Risque de basculement : Montez au centre du pèsepersonne.
	Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.
	Posez le pèse-personne sur une surface plate. Pas sur de la moquette ni sur un tapis.

Familiarisation avec l'appareil
Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert à la fois à vous peser et à diagnostiquer vos données personnelles de fitness. Il est conçu pour être utilisé dans un cercle privé.
Le pèse-personne dispose des fonctions suivantes pouvant être utilisées par un maximum de 10 personnes :

- mesure du poids et de l'IMC,
- mesure du taux de graisse corporelle,
- taux d'eau corporelle,
- taux de masse musculaire,
- masse osseuse,
- volume de base et volume d'activité.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctionnalités suivantes :

- conversion entre kilogramme « kg », livre « lb » et stone « st »,
- fonction d'arrêt automatique,
- affichage du changement de piles en cas de piles faibles,
- reconnaissance automatique de l'utilisateur.

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la B.I.A., l'analyse bioélectrique de l'impédance. À cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels.
La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permettent de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et présentent donc une faible résistance. En revanche, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

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

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

Consignes de sécurité relatives aux piles

- Insérez toujours les piles correctement, en tenant compte des polarités (+/-). Maintenir les piles propres et sèches et les maintenir à l'abri de l'eau. Toujours choisir le type de pile correct.
- Ne jamais court-circuiter les piles et les contacts du compartiment à piles.
- Ne jamais charger, décharger de force, chauffer, démonter, déformer, encapsuler ou modifier les piles.
- Ne jamais souder ni braser sur les piles.
- Ne jamais mélanger des piles de différentes fabrications, capacités (neuves et usagées), tailles et types au sein d'un même appareil.
- **Risque d'explosion !** Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures, une surchauffe, une fuite, une évacuation, une rupture, une explosion ou un incendie.
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer la zone touchée avec de l'eau et consulter un médecin.
- **Risque d'ingestion !** Conserver les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.
- Ne laissez pas les enfants changer les piles sans la surveillance d'un adulte.
- Stocker les piles à l'écart d'objets métalliques, dans des locaux frais, secs et bien aérés.
- Ne pas exposer les piles à la lumière directe du soleil ou à la pluie.
- En cas de non-utilisation prolongée, retirer les piles de l'appareil.
- Jeter immédiatement et correctement les piles déchargées. Ne jamais jeter les piles dans le feu.
- Lors de la mise au rebut, les piles doivent être stockées séparément des différents systèmes électrochimiques.

ⓘ 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.
- La résistance maximale du pèse-personne est de 200 kg max. (440 lb/31 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/0 à 19 st : 0,2 lb ; 20 à 31 st : 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 du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et « kg ».
- 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).

Conseils généraux

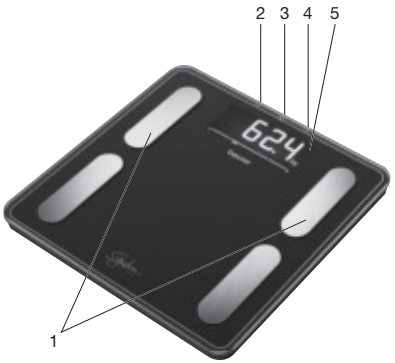
- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être passé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important lors de la mesure : La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer 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.

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).

5. DESCRIPTION DE L'APPAREIL



Aperçu

1. Électrodes
2. Touche bas ⌄ (touche frontale)
3. Touche de réglage SET (touche frontale)
4. Touche haut ⌃ (touche frontale)
5. Écran

6. MISE EN SERVICE

Insérer les piles

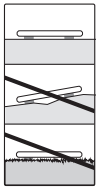
Retirez les piles de l'emballage et placez-les dans le pèse-personne (au dos) en respectant la polarité. Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et replacez-les à nouveau.

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.



7. SAISIE DES DONNÉES DE L'UTILISATEUR

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, vous devez enregistrer les données individuelles de l'utilisateur.
Le pèse-personne dispose de 10 emplacements de sauvegarde utilisateur permettant d'enregistrer et de consulter les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille.

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

Données utilisateur	Valeurs de réglage
Utilisateurs/ personnes	P-1 à P-10
Taille	100 à 220 cm (3' 3,5" à 7' 2,5")
Âge	10 à 100 ans
Sexe	homme (🚹), femme (🚺)
Niveau d'activité	1 à 5

Niveaux d'activité

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

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

- Pour modifier les valeurs : Appuyez sur la touche ∧ ou ∨ ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
- Pour confirmer les saisies : Appuyer sur la touche **SET**.
- Une fois les valeurs paramétrées, « 0.0 kg » s'affiche à l'écran.
- Ne montez sur le pèse-personne pieds nus qu'au moment où « 0.0 kg » s'affiche.
- Après la mesure, l'IMC, la graisse corporelle (BF), l'eau corporelle, la masse musculaire, la masse osseuse, le BMR et enfin l'AMR s'affichent.

ⓘ REMARQUE :

Le poids mesuré est attribué à l'utilisateur sélectionné et enregistré. Cette étape est nécessaire pour la reconnaissance automatique de l'utilisateur.

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.

Mesurer le poids, établir un diagnostic

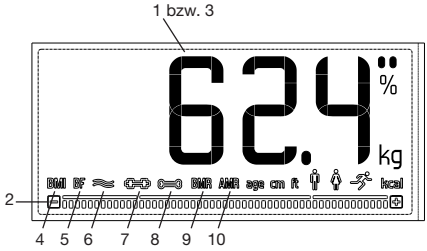
Montez pieds nus sur le pèse-personne et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.

ⓘ REMARQUE :

Si la mesure est effectuée avec des chaussettes, le résultat ne sera pas correct.

Le pèse-personne commence tout de suite la mesure. Le poids est d'abord affiché.
Si un utilisateur a été affecté, l'IMC, la BF, la masse de l'eau, des muscles, des os, le BMR et l'AMR sont affichés.

Les éléments suivants s'affichent :
1. Poids en kg
2. Mesure BIA et barres d'interprétation
3. Emplacement de sauvegarde (p. ex. « U1 »)
4. IMC
5. Graisse corporelle en % (BF)
6. Eau corporelle en % ≈
7. Masse musculaire en % ⊂=⊃
8. Masse osseuse en kg ⊂=⊃
9. Taux métabolique de base en kcal (BMR)
10. Volume d'activité en kcal (AMR)



ⓘ REMARQUE :

Si deux utilisateurs potentiels ou plus sont détectés, les utilisateurs défilent à l'écran. Sélectionnez l'utilisateur en appuyer sur la touche **SET**. Si aucun utilisateur n'est détecté, seuls le poids et « U » s'affichent. À l'aide des touches ∧∨, sélectionnez votre utilisateur.

Mesurer le poids uniquement

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

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

8.2 Évaluer les résultats

Les valeurs sont interprétées directement à l'écran pour un classement plus facile et plus compréhensible.

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 %	40–60 %	>60 %

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

Taux de masse musculaire

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

Homme

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

Femme

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

Masse osseuse

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

⚠ ATTENTION :

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

BMR

Le volume de base (BMR = Basal Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour maintenir en activité ses fonctions de base (par exemple lorsque l'on est couché au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge.
Elle s'affiche sur le pèse-personne impédancemètre dans l'unité kcal/jour et est calculée à l'aide de la formule de Harris-Benedict reconnue scientifiquement.
Votre organisme a définitivement besoin de cette quantité d'énergie qui doit être apportée à l'organisme via l'alimentation. À long terme, un apport d'énergie moindre peut avoir des effets nocifs sur votre santé.

AMR

Le volume d'activité (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin quotidiennement lorsqu'il est actif. Les dépenses énergétiques d'une personne s'accroissent avec l'augmentation de l'activité physique et sont indiquées par le pèse-personne impédancemètre selon le niveau d'activité choisi (1 à 5).
Pour maintenir son poids actuel, l'énergie dépensée doit être renouvelée sous forme de nourriture et de boissons.
Si, sur une longue durée, le corps reçoit moins d'énergie qu'il n'en dépense, le corps compense la différence en utilisant essentiellement la graisse stockée et le poids diminue. Si au contraire, pendant une longue période de temps, le corps reçoit une quantité d'énergie supérieure au volume d'activité calculé (AMR), il ne peut pas brûler l'excédent énergétique, qui est alors stocké sous forme de graisse et le poids augmente.

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

Affectation des utilisateurs

Il est possible d'affecter 10 utilisateurs max. au pèse-personne pour une mesure diagnostique (pieds nus).
Lors d'une nouvelle mesure, le pèse-personne affecte celle-ci à l'utilisateur pour lequel la dernière valeur enregistrée est de +/- 3 kg. Si deux utilisateurs potentiels ou plus sont détectés, les utilisateurs défilent à l'écran. Sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur la touche ∧/∨.

Supprimer les données du pèse-personne

Si vous souhaitez supprimer toutes les mesures et les anciennes données d'utilisateur du pèse-personne, allumez-le et appuyez pendant environ 6 secondes sur la touche UNIT à l'arrière du pèse-personne.
Sur l'écran, « CLr » s'affiche pendant quelques secondes.
Ceci est nécessaire si vous souhaitez par ex. supprimer les utilisateurs mal configurés ou ceux qui n'utiliseront plus le pèse-personne.

Remplacer les 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 (3 piles AAA 1,5 V).

ⓘ REMARQUE :

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

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

Écran	Cause	Solution
U -	Mesure inconnue, car elle se situe hors de la limite d'affectation utilisateur ou bien aucune affectation unique n'est possible.	Sélectionner l'utilisateur en appuyant sur les touches ∧/∨.
BF Err	Le taux de graisse dépasse les limites de la plage mesurable (inférieur à 3 % ou supérieur à 65 %).	Recommencer la mesure pieds nus ou humidifier légèrement la plante des pieds.
oLd	La capacité de charge maximale de 200 kg est dépassée.	Ne pas dépasser 200 kg.
Un poids incorrect s'affiche.	Le sol n'est pas plat et dur, (p. ex., tapis).	Poser le pèse-personne sur un sol plat et dur.
Un poids incorrect s'affiche.	Position non stable.	Si possible, ne pas bouger.
Un poids incorrect s'affiche.	La position 0 du pèse-personne est fausse.	Attendre que le pèse-personne s'éteigne de nouveau. Activer le pèse-personne, attendre que « 0,0 kg » s'affiche, puis répéter la mesure.
Lo	Les piles du pèse-personne sont vides.	Changer les piles du pèse-personne.
BF - - -	Mesure BIA impossible.	Recommencer la mesure pieds nus ou humidifier légèrement la plante des pieds. Après la mesure du poids, rester sur les électrodes en acier inoxydable jusqu'à ce que les valeurs d'analyse corporelle s'affichent.

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 400	BF 410
Dimensions :	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Poids :	2 170 g	2 660 g
Plage de mesure :	5 à 200 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.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

ESPAÑOL

Lea detenidamente estas instrucciones de uso. Siga las indicaciones de advertencia y de seguridad. Conserve estas instrucciones de uso para futuras consultas. Ponga estas instrucciones de uso a disposición de otros usuarios. Si entrega el aparato a un tercero, incluya también las instrucciones de uso.

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 retira 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 400 o BF 410
- 3 pilas de 1,5 V, tipo AAA

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 Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones o riesgos para su salud
	Atención Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios
	Información sobre el producto Indicación de información importante
	Consultar las instrucciones de uso
	No está permitido eliminar los aparatos (electrónicos) junto con la basura doméstica
Pb Cd Hg	No deseche con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
B A	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
CE	**Marcado CE** Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.
UK CA	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)
EAC	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
RECYCLE	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Símbolo del importador
	Productor según el Reglamento sobre Envases y Residuos de Envases (PPWR)

200 kg	No cargue la báscula con más de 200 kg / 440 lb / 31 st.
	Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.
	Peligro de resbalamiento: no se suba a la báscula con los pies mojados.
	Coloque la báscula sobre una superficie plana. Sin alfombras.

I

nformación general

Funciones del aparato

Esta báscula digital sirve para pesar y para realizar el diagnóstico de sus datos personales de forma física. Se ha diseñado para el uso particular en el ámbito privado.
La báscula dispone de las siguientes funciones, que pueden usar un máximo de 10 personas:

- Medición del peso corporal e IMC
- Determinación del porcentaje de grasa corporal
- Porcentaje de agua corporal
- Porcentaje de masa muscular
- Masa ósea
- Metabolismo basal y activo.

Además, la báscula dispone de estas otras funciones:

- Conmutación entre kilogramo “kg”, libra “lb” y stone “st”
- Función de desconexión automática
- Indicación de cambio de pila en caso de pilas agotadas
- Identificación automática de usuarios

El principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos las proporciones corporales a través de una corriente no perceptible, completamente inocua y segura. Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse la proporción de grasa corporal y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, presentan una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una menor conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy elevada.

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

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!
- Las pilas pueden resultar mortales si se ingieren. Las pilas y la báscula deben guardarse fuera del alcance de los niños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato a un médico.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, no se suba nunca con los pies mojados a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!

Indicaciones para la manipulación de pilas

- Colocar las pilas correctamente teniendo en cuenta la polaridad (+/-). Mantener las pilas limpias y secas y alejadas del agua. Seleccionar siempre el tipo de pila correcto.
- No cortocircuite nunca las pilas ni los contactos del compartimento de las pilas.
- No cargue, descargue, caliente, desmonte, deforme, encapsule ni modifique nunca las pilas.
- No suelde nunca nada a las pilas.
- No mezcle pilas de distintos fabricantes, capacidades (nuevas y usadas), tamaños y tipos en un mismo aparato.
- **¡Peligro de explosión!** El incumplimiento de estas indicaciones podría producir lesiones personales, sobrecalentamiento, fugas, escapes, roturas, explosión o incendio.
- 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!** Mantener las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, acuda inmediatamente a un médico.
- No permita nunca que los niños cambien las pilas sin la supervisión de un adulto.
- Guarde las pilas alejadas de los objetos metálicos, en un lugar fresco, seco y bien ventilado.
- No exponga las pilas a la luz solar directa ni a la lluvia.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas.
- Las pilas descargadas deben desecharse de forma inmediata y adecuada. Nunca arroje las pilas al fuego.
- Cuando deseche las pilas, guárdelas por separado en función de los distintos sistemas electroquímicos.

ⓘ 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.
- La capacidad de carga de la báscula es de 200 kg (440 lb/31 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/0-19 st: 0,2 lb; 20-31 st: 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, en la báscula están ajustadas las unidades “cm” y “kg”.
- 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).

Consejos generales

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

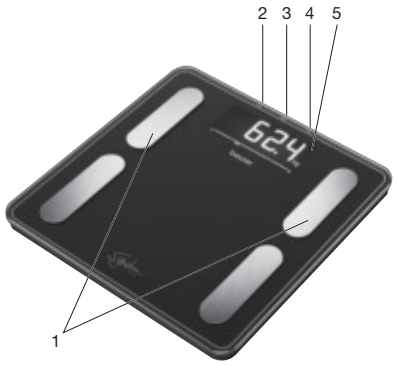
- Importante a la hora de medir: el cálculo de la grasa corporal solo puede realizarse estando descalzo y es útil tener las plantas de los pies ligeramente húmedas.
- Unas plantas totalmente secas o queratinizadas pueden producir errores en los resultados, ya que presentan una conductividad demasiado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

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).

5. DESCRIPCIÓN DEL APARATO



Vista general

1. Electrodos
2. Tecla para bajar ⌄ (botón frontal)
3. Tecla Set SET (botón frontal)
4. Tecla para subir ⌃ (botón frontal)
5. Pantalla

6. PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Colocación de las pilas

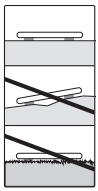
Extraiga las pilas de la bolsa protectora e insértelas con la polaridad correcta en la báscula (lado trasero). Si la báscula no indica ninguna función, retire todas las pilas y vuelva a colocarlas.

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.



7. AJUSTAR DATOS DE USUARIO

Para poder determinar su porcentaje de grasa corporal y otros valores corporales deberá memorizar sus datos de usuario personales.
La báscula dispone de 10 posiciones de memoria para usuarios en las que usted y, por ejemplo, los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales y volver a consultarlos.

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

Datos de usuario	Valores de ajuste
Usuarios/ personas	P-1 a P-10
Estatura	100 a 220 cm (3‘ 3,5” a 7‘ 2,5”)
Edad	de 10 a 100 años
Sexo	hombre ( ), mujer ( )
Grado de actividad	de 1 a 5

Grados de actividad

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

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

- Cambiar los valores: pulsar la tecla ^ o v mantenerla pulsada para ir más rápido.
- Confirmar los datos introducidos: pulsar la tecla **SET**
- Después de haber ajustado los valores, aparece en la pantalla durante 20 segundos "0.0 kg".
- Mientras se visualiza "0.0 kg", colóquese **descalzo** sobre la báscula.
- Después de medir el peso, se miden el IMC, la grasa corporal, el agua, la masa muscular, la masa ósea, la tasa metabólica basal y la tasa metabólica activa.

ⓘ NOTA:

El peso medido se asignará al usuario seleccionado y se guardará. Es necesario para el reconocimiento automático del usuario.

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.

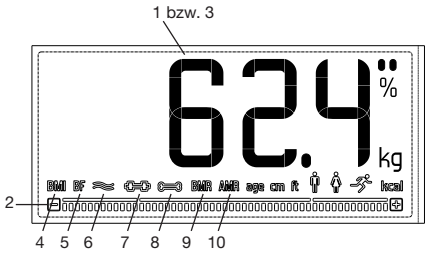
Medir peso, realizar diagnóstico

Súbase descalzo a la báscula, no se mueva y reparta uniformemente el peso entre las dos piernas, pisando sobre los electrodos.

ⓘ NOTA:

Si realiza la medición con calcetines, el resultado no será correcto.

La báscula empieza inmediatamente la medición. Primero se muestra el peso.
Si se ha asignado un usuario, se visualizan IMC, BF, agua, músculo, hueso, BMR y AMR.
Aparecen las siguientes indicaciones:
1. Peso en kg
2. Medición BIA y barra de interpretación
3. Posición de memoria de usuario (p. ej., "U1")
4. IMC
5. Grasa corporal en % (BF)
6. Agua corporal en % ≈
7. Masa muscular en %
8. Masa ósea en kg
9. Consumo calórico del metabolismo basal en kcal (BMR)
10. Consumo calórico del metabolismo activo en kcal (AMR)



ⓘ NOTA:

Si se detectan dos o más usuarios posibles, el usuario cambia en la indicación de la pantalla. Seleccione su usuario pulsando la tecla **SET**.
Si no se identifica ningún usuario, solo se visualizan el peso y "U -". Con las teclas ^/v podrá elegir después su usuario.

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

Para que su clasificación sea más fácil y comprensible, los valores se interpretan directamente en la pantalla.

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 %	40–60 %	>60 %

La grasa corporal tiene una proporción de agua relativamente baja. Por ello, las personas con una elevada proporción de grasa corporal pueden tener una proporción de agua corporal por debajo de los valores de referencia. En cambio, los deportistas de fondo pueden superar los valores de referencia debido a su baja proporción de grasa y a su elevada proporción de masa muscular.
La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas, como, por ejemplo, edemas relacionados con la edad. En caso necesario, consulte a su médico. En general, es conveniente tener una elevada proporción de agua corporal.

Masa muscular

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

Hombre

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

Mujer

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

Masa ósea

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

⚠ ATENCIÓN:

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

BMR

El metabolismo basal (BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía corporal necesaria para mantener las funciones básicas cuando el organismo se encuentra en un estado de inactividad total (p. ej., si se pasan 24 horas en cama). Este valor depende fundamentalmente del peso, de la estatura y de la edad.
En la báscula diagnóstica, este valor se visualiza en kcal/día y se calcula mediante la ecuación de Harris-Benedict, reconocida científicamente.
Esta es la cantidad mínima de energía que necesita el cuerpo y que tiene que recibir en forma de alimento. Si recibe menos energía durante mucho tiempo, puede ser perjudicial para la salud.

AMR

La tasa metabólica activa (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía diaria que consume el cuerpo en estado de actividad. El consumo de energía de una persona es mayor conforme aumenta la actividad física. En la báscula diagnóstica se determina a través del grado de actividad indicado (1-5). Para mantener el peso actual se debe volver a aportar al cuerpo la energía consumida en forma de comida y bebida.
Si, durante un largo periodo de tiempo, se ingiere menos energía de la consumida, el cuerpo recupera esta diferencia principalmente a partir de las reservas de grasa, lo que provoca una pérdida de peso. Si, en cambio, durante un largo periodo de tiempo se ingiere más energía que la tasa metabólica activa (AMR) calculada, el cuerpo no consigue quemar este exceso de energía, que se almacena en forma de grasa en el cuerpo, lo que provoca un aumento de peso.

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 cor-

poral 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

Asignación de usuarios

Puede realizarse una asignación de como máximo 10 usuarios configurados en la báscula con una medición de diagnóstico (descalzo).
Al realizar una nueva medición, la báscula la asigna al usuario con el último valor de medición almacenado en un margen de +/- 3 kg. Si se detectan dos o más usuarios posibles, el usuario cambia en la indicación de la pantalla. Seleccione su usuario pulsando la tecla ^/v.

Borrar datos de la báscula

Si desea borrar por completo todas las mediciones y los datos antiguos de usuarios de la báscula, enciéndala y pulse durante aprox. 6 segundos la tecla UNIT en la parte trasera de la báscula.
En la pantalla aparece durante unos segundos “CLr”.
Esta función sirve para borrar por ejemplo usuarios de la báscula mal configurados o usuarios que ya no la van a utilizar más.

Cambiar las pilas

Su báscula dispone de una indicación de cambio de pilas. Si se utiliza la báscula con unas pilas demasiado gastadas, aparece en la pantalla “Lo” y la báscula se apaga automáticamente. En este caso, deben sustituirse las pilas (3 pilas de 1,5 V AAA).

ⓘ NOTA:

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

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 al realizar la medición, se mostrará lo siguiente:

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
U -	Medición desconocida, ya que la asignación de usuarios está fuera del límite o no es posible una asignación inequívoca.	Seleccione su usuario pulsando las teclas ^ /v.
BF Err	El porcentaje de grasa está fuera del margen de medición (inferior al 3 % o superior al 65 %).	Repita la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.
oLd	Se ha superado la capacidad de carga máxima de 200 kg.	Solo pueden pesarse 200 kg.
Se visualiza un peso erróneo.	El suelo no es plano ni estable, p. ej., alfombra.	Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano.
Se visualiza un peso erróneo.	Se ha detectado movimiento.	Quédese quieto.
Se visualiza un peso erróneo.	El punto cero de la báscula es incorrecto.	Espere hasta que la báscula vuelva a apagarse sola. Encienda la báscula, espere a la indicación “0.0 kg” y repita la medición.
Lo	Las pilas de la báscula están agotadas.	Cambie las pilas de la báscula.
BF - - -	La medición BIA no es posible.	Repita la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Tras medir el peso, permanezca sobre los electrodos de acero inoxidable hasta que se visualicen los valores de análisis corporal.

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 400	BF 410
Dimensiones:	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Peso:	2170 g	2660 g
Rango de medición:	5-200 kg	

Salvo modificaciones técnicas.

13. GARANTÍA

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

Salvo errores y modificaciones

ITALIANO

Leggere le presenti istruzioni per l'uso con attenzione. Attenersi alle avvertenze e alle indicazioni di sicurezza. Conservare le istruzioni per l'uso per riferimento futuro. Rendere accessibili le istruzioni per l'uso ad altri utenti. In caso di cessione dell'apparecchio consegnare anche le istruzioni per l'uso.

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 400 o BF 410
- 3 batterie AAA da 1,5 V

2. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

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

⚠	**Avvertenza** Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute
⚠	**Attenzione** Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori
ⓘ	**Informazioni sul prodotto** Indicazione di informazioni importanti
	Consultare le istruzioni per l'uso
	Il dispositivo elettrico non deve essere smaltito nei rifiuti domestici
Pb Cd Hg	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici
B A	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
CE	**Marchio CE** Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.
UK CA	Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)
EAC	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
RECYCLE	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Simbolo importatore
	Produttore ai sensi del regolamento sugli imballaggi (PPWR)
200 kg	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 200 kg / 440 lb / 31 st.
	Pericolo di ribaltamento: Posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.
	Pericolo di scivolamento: Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.
	Appoggiare la bilancia su una base in piano. Nessun tappeto.

Introduzione
Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia digitale consente di pesarsi e di diagnosticare i dati relativi alla forma fisica dell'utente.
L'apparecchio è destinato all'uso privato.
La bilancia dispone delle seguenti funzioni, utilizzabili da un massimo di 10 persone:

- Calcolo del peso e IMC,
- Calcolo della massa grassa,
- Percentuale di acqua corporea,
- Percentuale di massa muscolare,
- Massa ossea,
- Tasso metabolico basale e tasso metabolico di attività.

La bilancia dispone inoltre delle seguenti funzioni:

- Commutazione tra chilogrammi "kg", libbre "lb" e Stone "st",
- Funzione di spegnimento automatico,
- Indicazione di sostituzione batterie in caso di batterie scariche,
- Riconoscimento automatico dell'utente.

Principio di misurazione
Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, una corrente impercettibile, assolutamente innocua e non pericolosa, determina le diverse percentuali corporee.
Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I tessuti muscolari e l'acqua presentano una buona conducibilità elettrica e di conseguenza una resistenza più bassa. Le ossa e i tessuti adiposi sono invece caratterizzati da una scarsa conducibilità in quando le cellule adipose e le ossa presentano un'elevata resistenza che ostacola la conduzione della corrente.

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

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

Avvertenze di sicurezza sull'uso delle batterie
- Inserire sempre le batterie correttamente e rispettando le polarità (+ / -). Tenere le batterie pulite, asciutte e lontano dall'acqua. Scegliere sempre il tipo di batteria corretto.
- Non cortocircuitare mai le batterie e i contatti del vano batterie.
- Non caricare, scaricare in modo forzato, riscaldare, smontare, deformare, incapsulare o modificare le batterie.
- Non saldare o brasare mai le batterie.
- Non utilizzare mai contemporaneamente batterie di diversa fabbricazione, capacità (nuove e usate), dimensioni e tipo all'interno dello stesso apparecchio.
- **Rischio di esplosione!** Il mancato rispetto di questi punti può provocare lesioni personali, surriscaldamento, fuoriuscite di liquido, di gas, rottura, esplosione o incendio.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Se il liquido di una batteria viene a contatto con la pelle o con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare un medico.
- **Pericolo d'ingestione!** Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico.
- Non permettere mai ai bambini di sostituire le batterie senza la supervisione di un adulto.
- Conservare le batterie lontano da oggetti metallici, in un luogo ben ventilato, fresco e asciutto.
- Non esporre mai le batterie alla luce diretta del sole o alla pioggia.
- In caso di inutilizzo prolungato, rimuovere le batterie dall'apparecchio.
- Smaltire le batterie scariche immediatamente e in modo corretto. Non gettare mai le batterie nel fuoco.
- In fase di smaltimento, tenere separate l'una dall'altra le batterie con diversi sistemi elettrochimici.

ⓘ Indicazioni generali
- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- Il carico massimo della bilancia è 200 kg (440 lb / 31 st). Le misurazioni di peso e massa ossea vengono visualizzate in intervalli di 100 g (0,2lb / 0-19st: 0,2lb; 20-31st: 1lb).
- 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 "cm" e "kg".
- 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).

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.

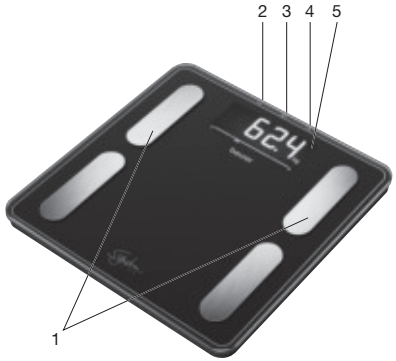
- Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.
- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere alcune ore dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi 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.

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).

5. DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO



Panoramica

1. Elettrodi
2. Pulsante Giù ⌄ (sulla parte frontale)
3. Pulsante Set **SET** (sulla parte frontale)
4. Pulsante Su ⌃ (sulla parte frontale)
5. Display

6. MESSA IN FUNZIONE

Inserimento delle batterie

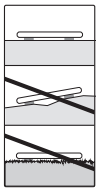
Rimuovere le batterie dalla loro confezione e inserirle nella bilancia rispettando la polarità (retro della bilancia). Se la bilancia non funziona, rimuovere completamente le batterie e sostituirle.

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.



7. IMPOSTAZIONE DEI DATI UTENTE

Per determinare la massa grassa e altri valori, è necessario memorizzare i dati utente personali.
La bilancia dispone di oltre 10 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare e richiamare impostazioni personali.

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

Dati utente	Valori di impostazione
Utenti / Persone	Da P-1 a P-10
Statura	Da 100 a 220 cm (da 3' 3,5" a 7' 2,5")
Età	Da 1 a 100 anni
Sesso	Maschio (🚹), femmina (🚺)
Livello di attività	Da 1 a 5

Livelli di attività

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

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

- Modifica dei valori: Premere il pulsante ∧ o ∨ o tenerlo premuto per scorrere rapidamente.
- Conferma dei valori immessi: Premere il pulsante SET.
- Dopo avere impostato i valori, sul display compare "0.0 kg".
- Salire a piedi nudi sulla bilancia finché non viene visualizzato "0.0 kg".
- Dopo la misurazione del peso vengono visualizzati IMC, massa grassa (BF), percentuale di acqua, massa muscolare, massa ossea, BMR e AMR.

ⓘ NOTA:

Il peso misurato è stato assegnato all'utente selezionato e salvato. Ciò è necessario per il riconoscimento automatico dell'utente.

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.

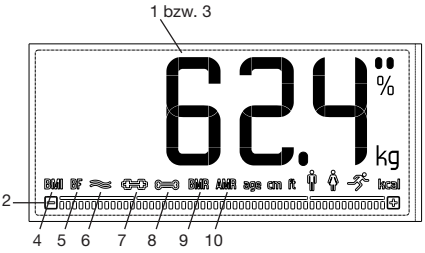
Misurare il peso, eseguire la diagnosi.

Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.

ⓘ NOTA:

Se la misurazione è stata eseguita indossando le calze, il risultato non è corretto.
La bilancia avvia subito la misurazione. Inizialmente viene indicato il peso.
Se è stato assegnato un utente, vengono visualizzati IMC, BF, acqua, muscoli, ossa, BMR e AMR.

Vengono visualizzati i seguenti indicatori:
1. Peso in kg
2. Misurazione dell'impedenza bioelettrica (BIA) e barre di interpretazione
3. Posizione di memoria utente (ad es. "U1")
4. IMC
5. Massa grassa in % (BF)
6. Percentuale di acqua ≈
7. Massa muscolare in % ⊂⊃
8. Massa ossea in kg
9. Tasso metabolico basale in kcal (BMR)
10. Tasso metabolico di attività in kcal (AMR)



ⓘ NOTA:

Se è possibile riconoscere due o più utenti, nell'indicazione sul display viene cambiato l'utente. Selezionare l'utente premendo il pulsante SET. Se non viene riconosciuto nessun utente, vengono visualizzati solo il peso e "U". Con i pulsanti ∧/∨ è possibile selezionare l'utente.

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

Per una classificazione più facile e comprensibile i valori vengono interpretati direttamente nel display.

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 %	40–60 %	>60 %

Il grasso corporeo non contiene molta acqua. Di conseguenza le persone con una massa grassa elevata possono presentare una percentuale di acqua corporea inferiore ai valori di riferimento. In coloro che praticano sport di resistenza i valori di riferimento possono invece essere superati a causa della massa grassa ridotta e dell'elevata massa muscolare.
Il calcolo dell'acqua corporea con questa bilancia non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico. In generale è consigliabile raggiungere un'elevata percentuale di acqua corporea.

Percentuale di massa muscolare

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

Uomo

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

Signora

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

Massa ossea

Come il resto del corpo, le ossa sono naturalmente sottoposte a processi di calcificazione, sgretolamento e invecchiamento. La massa ossea cresce rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il suo punto massimo all'età di circa 30-40 anni per poi tendere a ridursi con il passare dell'età. Una sana alimentazione (in particolare un corretto apporto di calcio e vitamina D) e una regolare attività fisica possono contrastare lo sgretolamento delle ossa. Un aumento della massa muscolare consente di migliorare ulteriormente la stabilità dello scheletro. Tenere presente che la bilancia non indica la massa ossea totale, ma solo la massa minerale ossea (senza il contenuto d'acqua e senza la parte organica). È pressoché impossibile influire sulla massa ossea, che però non presenta significative variazioni per quanto riguarda i fattori determinanti (peso, statura, età, sesso). Non sono disponibili direttive e suggerimenti riconosciuti.

⚠ ATTENZIONE:

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

BMR

L'indice metabolico basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo necessita a riposo per il mantenimento delle funzioni fisiche di base (ad es. se si rimane a letto per 24 ore). Tale valore dipende principalmente dal peso, dalla statura e dall'età.
È visualizzato dalla bilancia diagnostica in kcal/giorno e viene calcolato sulla base della formula Harris-Benedict riconosciuta a livello scientifico.
Si tratta della quantità di energia di cui il corpo ha bisogno in ogni caso e deve essere reintegrata sotto forma di cibo. L'assunzione di una quantità inferiore di energia per un periodo prolungato può causare danni alla salute.

AMR

Il tasso metabolico attivo (AMR = Active Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo ha bisogno ogni giorno quando è in attività. Il consumo energetico di una persona aumenta in base alla maggiore attività fisica e viene determinato dalla bilancia diagnostica mediante il livello di attività impostato (1-5).
Per mantenere il peso attuale, l'energia consumata dal corpo deve essere reintegrata sotto forma di cibo e di liquidi.
Se per un lungo periodo l'energia consumata supera quella reintegrata, il corpo preleva la differenza dalle riserve di grassi accantonate e il peso diminuisce. Quando invece per un lungo periodo l'energia reintegrata supera il tasso metabolico attivo (AMR) calcolato, il corpo non è in grado di bruciare l'eccesso di energia che viene accumulato e il peso aumenta.

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

Assegnazione degli utenti

È possibile assegnare un massimo di 10 utenti impostati con misurazione diagnostica (a piedi nudi).
In caso di nuova misurazione, la bilancia la assegna all'utente la cui ultima misurazione memorizzata rientra in un range di +/- 3 kg. Se è possibile riconoscere due o più utenti, nell'indicazione sul display viene cambiato l'utente. Selezionare l'utente premendo il pulsante ∧/∨.

Cancellazione dei dati dalla bilancia

Se si desidera eliminare completamente tutte le misurazioni e i dati vecchi degli utenti, accendere la bilancia e tenere premuto per circa 6 secondi il pulsante UNIT sul retro della bilancia..
Sul display compare "CLr" per alcuni secondi.
Ciò è necessario quando ad es. si desidera eliminare utenti impostati in modo errato o non più necessari.

Sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batterie scariche, sul display viene visualizzata la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie (3 batterie AAA da 1,5 V).

ⓘ NOTA:

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

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 detergente.

⚠ ATTENZIONE

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

10. CHE COSA FARE IN CASO DI PROBLEMI?

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

Indicazione sul display	Causa	Soluzione
U -	Misurazione sconosciuta, in quanto al di fuori del limite di assegnazione utente oppure non è possibile un'assegnazione chiara.	Premendo i pulsanti ∧/∨ selezionare l'utente.
BF Err	La percentuale di massa grassa non rientra nel range misurabile (inferiore al 3% o superiore al 65%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi o eventualmente inumidire leggermente le piante dei piedi.
oLd	È stata superata la portata massima di 200 kg.	Non caricare sulla bilancia pesi superiori a 200 kg.
Viene visualizzato un peso errato.	Superficie non piana e solida; ad es. un tappeto.	Appoggiare la bilancia su un fondo piano e solido.
Viene visualizzato un peso errato.	Posizione instabile.	Restare fermi il più possibile.
Viene visualizzato un peso errato.	La bilancia presenta un valore di base diverso da 0.0.	Attendere che la bilancia si spenga da sola. Accendere la bilancia, attendere che compaia "0,0 kg" e ripetere la misurazione.
Lo	Le batterie della bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie della bilancia.
BF - - -	Non è possibile effettuare una misurazione dell'impedenza bioelettrica.	Ripetere la misurazione a piedi nudi o eventualmente inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimanere sugli elettrodi in acciaio inossidabile fino al termine della misurazione del peso, fino a quando vengono visualizzati i valori dell'analisi del corpo.

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 400	BF 410
Dimensioni:	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Peso:	2170 g	2660 g
Range di misurazione:	5–200 kg	

Salvo modifiche tecniche.

13. GARANZIA

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

TÜRKÇE

Bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun. Uyarılara ve güvenlik yönergelerine uyun. Bu kullanım kılavuzunu ileride başvurmak üzere saklayın. Diğer kullanıcıların da kullanım kılavuzuna erişebilmesini sağlayın. Cihazı başkalarına verirken kullanım kılavuzunu da birlikte verin.

1. TESLIMAT KAPSAMI

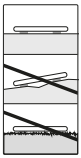
Cihazı kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen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

- BF 400 veya BF 410 diyagnoz terazisi
- 3 x 1,5 V, AAA pil

2. İŞARETLERİN AÇIKLAMASI

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

	Uyarı Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı
	Dikkat Cihazdaki ve aksesuarlarındaki olası hasarlara yönelik güvenlik uyarısı
	Ürün bilgisi Önemli bilgilere yönelik uyarı
	Kullanım kılavuzuna başvurun
	(Elektrikli) cihazlar, evsel atıklar ile birlikte bertaraf edilemez
Pb Cd Hg	Zararlı madde içeren pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin
B A	Ambalaj malzemesinin tanımlanması için kullanılan işaret. A = malzeme kısaltması, B = malzeme numarası: 1-7 = plastikler, 20 -22 = kâğıt ve karton
CE	**CE işareti** Bu ürün gerekli Avrupa direktiflerinin ve ulusal direktiflerin gerekliliklerini karşılar.
UK CA	Birleşik Krallık İçin Uygunluk Değerlendirmesi Yapıldı İşareti
EAC	Ürünler, AEB'nin belirlediği teknik kuralların 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
RECYCLE	Ürünü ve ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.
	İthalatçı simgesi
	Ambalajlama yönetmeliğine (PPWR) göre üretici

	Teraziye 200 kg / 440 lb / 31 st. üzerinde yük uygulamayın.
	Devrilme tehlikesi: Terazi yüzeyinin ortasına basın.
	Kayma tehlikesi: Terazinin üstüne ayaklarınız ıslakken çıkmayın.
	Teraziyi düz bir zemine yerleştirin. Halı olmamalıdır.

Ürün özellikleri
Cihazın fonksiyonları

Bu dijital terazi, kilonuzu ölçmeye ve kişisel kondisyon verilerinizin diyagnozuna olanak verir.
Evde kişisel kullanım için tasarlanmıştır.
Terazi, 10 farklı kişi tarafından kullanılabilen fonksiyonlarıyla aşağıdaki ölçümlerin yapılmasına olanak verir:

- Vücut ağırlığı ve BMI,
- Vücut yağ oranı,
- Vücut suyu oranı,
- Kas oranı,
- Kemik kütlesi,
- Bazal ve aktif metabolizma hızı.

Terazi ayrıca aşağıdaki diğer fonksiyonları içerir:

- Kilogram “kg”, Pound “lb” ve Stone “st” ölçü birimleri arasında geçiş,
- Otomatik kapanma fonksiyonu,

- Piller zayıfladığında pil değiştirme göstergesi,
- Otomatik kullanıcı tanıma.

Ölçüm prensibi

Bu terazi B.I.A. (biyoelektrik empedans analizi) prensibiyle çalışır. Bu prensipte hissedilemeyen, tamamen sakıncasız ve tehlikesiz bir akım sayesinde saniyeler içinde vücut oranlarının tespit edilmesi sağlanır.
Bu elektrik direnci (empedans) ölçümüyle ve sabit ya da bireysel değerlerin (yaş, boy, cinsiyet, etkinlik derecesi) hesaplanmasıyla vücut yağ oranı ve vücudun diğer özellikleri tespit edilebilir. Kas dokusunun ve suyun elektrik iletkenliği iyidir ve bu nedenle dirençleri daha düşüktür. Buna karşın kemiğin ve yağ dokusunun iletkenliği azdır, çünkü yağ hücreleri ve kemikler dirençlerinin çok yüksek olması nedeniyle neredeyse hiç akım iletmez.

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

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!
- Piller yutulursa ölüme neden olabilir. Pilleri ve teraziyi çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın. Pil yutulduysa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (boğulma tehlikesi).
- Dikkat: Teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın ve yüzeyi nemliyken terazinin üzerine basmayın. Kayma tehlikesi!

Pillerin kullanımıyla ilgili güvenlik yönergeleri

- Pilleri her zaman kutup yönlerine (+ / -) dikkat ederek doğru şekilde yerleştirin. Pilleri temiz ve kuru şekilde muhafaza edin ve sudan uzak tutun. Her zaman doğru pil tipini seçin.
- Pilleri ve pil bölmesi kontaklarını asla kısa devre yaptırmayın.
- Pilleri asla şarj etmeyin, zorla deşarj etmeyin, ısıtmayın, parçalarına ayırmayın, deforme etmeyin, kapsüllemeyin veya modifiye etmeyin.
- Piller üzerinde asla kaynaklama veya lehimleme yapmayın.
- Bir cihaz içinde asla farklı üreticiye ait, farklı kapasitelere (yeni ve kullanılmış), boyutlara ve tiplere sahip pilleri birlikte kullanmayın.
- **Patlama tehlikesi!** Belirtilen noktalara uyulmaması fiziksel yaralanmalara, aşırı ısınmaya, sızıntıya, hava tahliyesine, kırılmaya, patlamaya veya yangına neden olabilir.
- Bir pil akarsa koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pilden sızan sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir hekime başvurun.
- **Nefes borusuna kaçma tehlikesi!** Pilleri çocukların erişemeyeceği bir yerde muhafaza edin. Yutulması durumunda derhal tıbbi yardım alın.
- Çocukların bir yetişkinin gözetiminde değilken pilleri değiştirmelerine asla izin vermeyin.
- Pilleri metal cisimlerden uzak, iyi havalandırılmış, kuru ve serin ortamlarda muhafaza edin.
- Pilleri asla doğrudan güneş ışığına veya yağmura maruz bırakmayın.
- Uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri cihazdan çıkartın.
- Boşalan pilleri derhal ve uygun şekilde bertaraf edin. Pilleri asla ateşe atarak bertaraf etmeyin.
- Pilleri bertaraf ederken, farklı elektrokimyasal sistemlere sahip pilleri ayrı olarak saklayın.

ⓘ Genel bilgiler

- Bu terazi profesyonel tıbbi kullanım için kalibre edilmemiştir, bu nedenle teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Terazinin yük kapasitesi maks. 200 kg'dır (440 lb, 31 St). Ağırlık ölçümünde ve kemik kütlesi tespitinde sonuçlar 100 gramlık kademelerle (0,2 lb/0-19 st: 0,2 lb; 20-31 st: 1 lb) gösterilir.
- Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı ölçüm sonuçları %0,1'lik kademelerle gösterilir.
- Kalori ihtiyacı 1 kcal'lik kademelerle gösterilir.
- Terazi "cm" ve "kg" birimlerine ayarlanmış olarak teslim edilir.
- 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.

Genel öneriler

- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkün olduğunca günün aynı saatlerinde (ideal olarak sabahları), tuvalete çıktıktan sonra, aç karnına ve çıplak olarak tartılın.
- Ölçüm sırasında önemlidir: Vücut yağ oranı tespiti yalnızca yalın ayak ve tercihen ayak tabanları hafifçe nemliyken 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.

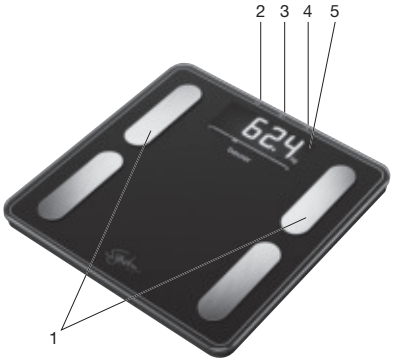
- Sadece uzun bir süre boyunca ölçülen veriler anlamlıdır. Birkaç gün içindeki kısa süreli kilo değişiklikleri genelde sıvı kaybından kaynaklanır; ancak vücut suyu sağlığınız için önemli bir rol oynar.

Kısıtlamalar

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

- Yakl. 10 yaşından küçük olan çocuklarda,
- Profesyonel sporculardа 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.

5. CIHAZ AÇIKLAMASI



Genel bakış

1. Elektrotlar
2. Aşağı tuşu ⌄ (ön tuş)
3. Ayar düğmesi SET (ön tuş)
4. Yukarı tuşu ⌃ (ön tuş)
5. Ekran

6. İLK ÇALIŞTIRMA

Pillerin yerleştirilmesi

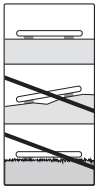
Koruyucu ambalaj içindeki pilleri çıkarın ve kutuplarına dikkat ederek teraziye (terazinin arka tarafına) yerleştirin. Terazi çalışmıyorsa, pilleri çıkarın ve yeniden yerleştirin.

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.



7. KULLANICI VERILERININ AYARLANMASI

Vücut yağ oranınızı ve diğer vücut değerlerinizi hesaplamak için kişisel kullanıcı verilerinizi kaydetmeniz gerekir.
Terazide, size ve örneğin aile bireylerinize ait kişisel ayarların kaydedilmesine ve tekrar görüntülenmesine olanak veren 10 kullanıcı kayıt yeri vardır.

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

Kullanıcı verileri	Ayar değerleri
Kullanıcı/kişi	P-1 - P-10
Boy	100 - 220 cm (3' 3,5" - 7' 2,5")
Yaş	10 - 100 yaş
Cinsiyet	Erkek ( ), Kadın ( )
Etkinlik derecesi	1 - 5

Etkinlik dereceleri

- Etkinlik derecesini seçerken orta ve uzun süreli takip önemlidir.

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

- Değerlerin değiştirilmesi: ⌃ veya ⌄ tuşuna basın ya da daha hızlı ilerlemesi için tuşu basılı tutun.
- Girişlerin onaylanması: SET tuşuna basın.
- Değerler ayarlandıktan sonra ekranda "0.0 kg" görünür.
- Ekranda "0.0 kg" görünürken teraziye yalın ayak çıkın.
- Ağırlık ölçümünden sonra BMI, vücut yağı (BF), su oranı, kas oranı, kemik kütlesi, BMR ve AMR görünür.

ⓘ NOT:

Ölçülen ağırlığınız şimdi seçtiğiniz kullanıcıyla ilişkilendirilmiş ve kaydedilmiştir. Bu otomatik kullanıcı tanıma özelliği için gereklidir.

8. KULLANIM

8.1 Ölçümün yapılması

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

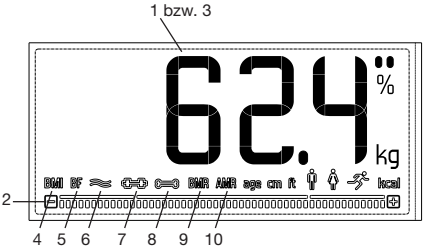
Ağırlığın ölçümü, diyagnoz işlemi

Teraziye yalın ayak çıkın ve elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.

ⓘ NOT:

Çorap ile ölçüm yaparsanız ölçüm sonucu hatalı olur.
Terazi hemen ölçüm yapmaya başlar. Önce ağırlık görünür.
Bir kullanıcı atanmışsa BMI, BF, su, kas, kemik, BMR ve AMR gösterilir.
Aşağıdakiler görünür:

1. Ağırlık (kg)
2. BIA ölçümü ve yorumlama çubuğu
3. Kullanıcı kayıt yeri (örn. “U1”)
4. BMI
5. Vücut yağı (%) (BF)
6. Vücut suyu (%) ≈
7. Kas oranı (%)
8. Kemik kütlesi (kg)
9. Bazal kalori metabolizma hızı (kcal) (BMR)
10. Aktif metabolizma hızı (kcal) (AMR)



ⓘ NOT:

Tanınan iki veya daha fazla kullanıcı olduğunda, ekranda görüntülenen kullanıcı değişir. SET tuşuna basarak kullanıcınızı seçin. Hiçbir kullanıcı tanınmazsa, sadece ağırlık ve “U -” görünür. Ardından ∧/∨ tuşlarıyla kullanıcınızı seçebilirsiniz.

Sadece ağırlık ölçümü

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

Terazinin kapatılması

Terazi otomatik olarak kapanır.

8.2 Sonuçların değerlendirilmesi

Daha kolay ve anlaşılır sınıflandırma için değerleriniz doğrudan ekranda yorumlanır.

Vücut yağı oranı

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

Erkek

Yaş	Az	Normal	Orta	Çok
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Kadın

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

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

Vücut suyu oranı

Vücut suyu oranı (%) normalde aşağıdaki aralıktadır:

Erkek

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

Kadın

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10–100	<45 %	40–60 %	>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 aşılabilir.
Bu teraziyle vücut suyu oranının tespit edilmesi, örn. yaştan ileri gelen ödemler hakkında tıbbi bir sonuca varmak için elverişli değildir. Gerektiğinde doktorunuza danışın. Esas olarak vücut suyu oranının yüksek olması amaçlanmalıdır.

Kas oranı

Kas oranı (%) normalde aşağıdaki aralıklardadır:

Erkek

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

Kadın

Yaş	Az	Normal	Çok
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

Kemik kütlesi

Kemiklerimiz, vücudumuzun diğer bölümleri gibi doğal gelişme, azalma ve yaşlanma süreçlerine tabidir. Kemik kütlesi çocuklukta hızla artar ve 30 ile 40 yaş arasında maksimuma ulaşır. Yaş ilerledikçe kemik kütlesi bir miktar azalır. Sağlıklı beslenmeyle (özellikle kalsiyum ve D vitamini) ve düzenli bedensel hareketlerle bu azalmayı biraz yavaşlatabilirsiniz. Sistemli kas geliştirme yoluyla iskeletinizin dayanıklılığını daha da 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.

⚠ DIKKAT:

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

BMR

Bazal metabolizma hızı (BMR = Basal Metabolic Rate) vücudun tamamen istirahat halindeyken temel fonksiyonlarını sürdürebilmek için gereksinim duyduğu enerji miktarıdır (örn. 24 saat yatakta yatıldığında). Bu değer büyük ölçüde kiloya, boya ve yaşa bağlıdır.
Diyagnoz terazisinde kcal/gün birimiyle gösterilir ve bilimsel olarak kabul görmüş Harris-Benedict formülüne göre hesaplanır.
Vücudunuz bu enerji miktarına her zaman gereksinim duyar ve bunun besin şeklinde yeniden vücuda alınması zorunludur. Uzun süre yetersiz enerji alırsanız, sağlığınız bozulabilir.

AMR

Aktif metabolizma hızı (AMR = Active Metabolic Rate) vücudun aktif durumda bir günde tükettiği enerji miktarıdır. Bedensel etkinlik arttıkça, insanın enerji tüketimi artar ve diyagnoz terazisinde girilen etkinlik derecesi (1 - 5) yardımıyla saptanır.
Kilonun korunması için, tüketilen enerjinin yiyecek ve içecek biçiminde yeniden vücuda alınması zorunludur.
Uzun bir süre boyunca tüketilenden daha az enerji alındığında vücut aradaki farkı büyük ölçüde depoladığı yağdan karşılar, kilo kaybı olur. Buna karşın uzun bir süre boyunca hesaplanan aktif metabolizma hızından (AMR) daha fazla enerji alınırsa, vücut bu enerji fazlasını yakamaz ve bu yağ olarak vücutta depolanır, kilo artar.

Sonuçların zamanla ilişkisi

ⓘ NOT:

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

Sonuçlar, toplam ağırlıktaki ve vücut yağı, vücut suyu ve kas kütlesi oranlarındaki değişikliklere ve ayrıca bu değişikliklerin olduğu süreye göre yorumlanır.
Birkaç gün içindeki hızlı değişiklikler, orta süre içindeki (birkaç hafta içindeki) değişikliklerden ve uzun süre içindeki (birkaç ay içindeki) değişikliklerden ayırt edilmelidir.
Temel kural olarak, ağırlıktaki kısa süreli değişikliklerin neredeyse tamamen su oranındaki değişiklikler olduğu, buna karşın orta ve uzun süreli değişikliklerin yağ ve kas oranlarını ifade ettiği kabul edilebilir.

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

8.3 Diğer fonksiyonlar

Kullanıcı atama

Diyagnoz ölçümünde (yalın ayak) tanımlanmış azami 10 terazi kullanıcısı için kullanıcı ataması yapılabilir.
Yeni ölçüm yapıldığında, terazi bu ölçümü son kaydedilen ölçüm değerinin +/- 3kg aralığında bulunan kullanıcıya atar. Tanınan iki veya daha fazla kullanıcı olduğunda, ekranda görüntülenen kullanıcı değişir. ∧/∨ tuşuna basarak kullanıcınızı seçin.

Terazi verilerinin silinmesi

Terazideki tüm ölçümleri ve eski kullanıcı verilerini silmek istediğinizde teraziyi açın ve terazinin arka tarafında bulunan UNIT tuşuna yakl. 6 saniye basın.
Ekranda birkaç saniye boyunca “CLr” görünür.
Bu, özellikle örn. yanlış oluşturulmuş terazi kullanıcılarını veya artık kullanılmayan terazi kullanıcılarını silmek gerektiğinde kullanılır.

Pillerin değiştirilmesi

Terazinizde bir pil değiştirme göstergesi bulunur. Piller çok zayıfken terazi çalıştırıldığında, ekranda “Lo” görünür ve terazi otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gerekir (3 x 1,5 V AAA).

ⓘ NOT:

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

9. TEMIZLIK VE BAKIM

Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir.
Temizlik için, gerektiğinde üzerine biraz sıvı bulaşık deterjanı dökebileceğiniz nemli bir bez kullanın.

⚠ DIKKAT

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

10. SORUNLARIN GIDERILMESI

Terazi ölçüm esnasında bir hata tespit ederse şu görünür:

Ekran görüntüsü	Neden	Çözüm
U -	Kullanıcı ataması sınırı dışında veya kesin bir atama mümkün olmadığı için bilinmeyen ölçüm.	∧/∨ tuşlarına basarak kullanıcınızı seçin.
BF **Err**	Yağ oranı ölçülebilir aralığın dışındadır (%3’ten küçük veya %65’ten büyük).	Lütfen ölçümü yalın ayak tekrarlayın veya gerekiyorsa ayak tabanınızı hafifçe nemlendirin.
oLd	200 kg olan maksimum taşıma kapasitesi aşıldı.	Sadece 200 kg'a kadar ağırlık uygulayın.
Yanlış ağırlık gösteriliyor.	Zemin düz ve sert değildir, örn. halı.	Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin.
Yanlış ağırlık gösteriliyor.	Hareketli duruş.	Mümkün olduğunca hareketsiz durun.
Yanlış ağırlık gösteriliyor.	Terazinin sıfır noktası yanlıştır.	Terazinin tekrar kendi kendine kapanmasını bekleyin. Teraziyi etkinleştirin, “0.0 kg” görünmesini bekleyin, ardından ölçümü yineleyin.
Lo	Terazinin pilleri boşalmış.	Terazinin pillerini değiştirin.
Ekran görüntüsü	Neden	Çözüm
BF - - -	BIA ölçümü mümkün değil.	Lütfen ölçümü yalın ayak tekrarlayın veya gerekiyorsa ayak tabanınızı hafifçe nemlendirin. Ağırlık ölçümünden sonra vücut analiz değerleri görününceye kadar paslanmaz çelik elektrotların üzerinde durmaya devam edin.

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 cıva içerir.

Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihazı evsel atıklarla beraber bertaraf etmeyin. Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilebilir.
Cihazı elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin. Bertaraf işlemiyle ilgili sorularınız olduğunda bölgenizdeki yetkili makamlara başvurun.

12. TEKNIK VERILER

Model:	BF 400	BF 410
Ölçüler:	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Ağırlık:	2170 g	2660 g
Ölçüm aralığı:	5-200 kg	

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

13. GARANTI

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

Hata ve değişiklik hakkı saklıdır

РУССКИЙ

Внимательно прочтите эту инструкцию по применению. Обращайте внимание на предостережения и соблюдайте указания по технике безопасности. Сохраните инструкцию по применению для последующего использования. Обеспечьте другим пользователям доступ к инструкции по применению. Передавайте прибор другим пользователям вместе с инструкцией по применению.

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 400 или BF 410
- 3 батарейки по 1,5 В, тип AAA

2. ПОЯСНЕНИЯ К СИМВОЛАМ

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

	Предупреждение Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья
	Внимание Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей
	Информация об изделии Обращает внимание на важную информацию
	См. инструкцию по применению
	Нельзя утилизировать (электро-)прибор вместе с бытовым мусором
Pb Cd Hg	Не утилизируйте вместе с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества
B A	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращенное обозначение материала, B = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон
CE	**Знак CE** Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
UK CA	Знак соответствия требованиям Великобритании
EAC	Продукция прошла подверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном слу- чае может нарушиться работа имплантата.
	Изготовитель

RECYCLE	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.
	Символ импортера
	Производитель согласно предписанию по упаковке (PPWR)

200 kg	Весы рассчитаны на вес не более 200 кг/440 фунтов/31 стоунов.
	Опасность опрокидывания: вставайте по центру весовой платформы.
	Осторожно, скользко: не наступайте на весы мокрыми ногами.
	Устанавливайте весы на устойчивую ровную поверхность. Не ставьте весы на ковер.

Ознакомительная информация
Функции прибора

Данные электронные весы используются для взвешивания и диагностики Ваших фитнес-параметров. Они предназначены для домашнего использования.

Весы имеют следующие функции, которыми могут пользоваться до 10 человек:

- измерение массы тела и ИМТ;
- определение доли жировой массы;
- доля тканевой жидкости;
- доля мышечной массы;
- массы костей;

- значения основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.

Кроме того, доступны следующие функции:
- переключение между единицами измерения: килограмм (kg), фунт (lb) и стоун (st);
- автоматическое отключение;
- индикация необходимости замены батареек, если они разрядились;
- автоматическое распознавание пользователя.

Принцип измерения
Данные весы работают по принципу BIA (биоимпедансный анализ состава тела). За считанные секунды с помощью незаметного и абсолютно безопасного электрического тока определяется состав тела человека.
Посредством измерения электрического сопротивления (импеданса) с учетом постоянных величин и индивидуальных значений (возраст, рост, пол, степень активности) можно определить долю жировой массы и другие параметры организма. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электрическую проводимость, поэтому уровень сопротивления здесь невелик. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют небольшую электрическую проводимость, так как жировые клетки и кости из-за очень высокого сопротивления практически не проводят ток.

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

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 пользоваться весами лицам с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.**
- Не использовать во время беременности.
- Никогда не вставайте на самый край весов с одной стороны: опасность опрокидывания!
- Батарейки содержат вещества, которые могут представлять опасность для жизни при проглатывании. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. При проглатывании батарейки следует немедленно обратиться к врачу.
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушения).
- Внимание! Не вставайте на весы мокрыми ногами и не вставайте на влажную поверхность весов: Вы можете поскользнуться!

Указания по обращению с батарейками
- Всегда правильно устанавливайте батарейки с учетом полярности (+/–). Следите, чтобы батарейки были чистыми и сухими, защищайте их от воздействия воды. Всегда выбирайте батарейки подходящего типа.
- Не допускайте короткого замыкания батареек и контактов батарейного отсека.
- Запрещается заряжать, принудительно разряжать, нагревать, разбирать, деформировать, герметизировать или модифицировать батарейки.
- Запрещается сваривать или запаивать батарейки.
- Не используйте внутри прибора батарейки разных производителей, разной емкости (новые и использованные), разного размера и типа.
- **Опасность взрыва!** Несоблюдение указанных правил может привести к травмам, перегреву, вытеканию, выпуску воздуха, поломке, взрыву или возгоранию.
- Если батарейка потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- При попадании жидкости из батарейки на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- **Опасность проглатывания мелких частей!** Храните батарейки в недоступном для детей месте. При проглатывании немедленно обратитесь к врачу.
- Никогда не позволяйте детям заменять батарейки без присмотра взрослых.
- Храните батарейки вдали от металлических предметов, в хорошо проветриваемых, сухих и прохладных помещениях.
- Не подвергайте батарейки воздействию прямых солнечных лучей или дождя.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Разряженные батарейки следует немедленно утилизировать надлежащим образом. Не бросайте батарейки в огонь.
- При утилизации храните батарейки отдельно от различных электрохимических систем.

ⓘ Общие указания
- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- Максимально допустимая нагрузка на весы составляет 200 кг (440 фунтов/31 стоун). При измерении веса и при определении массы костей результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта/0–19 стоунов: 0,2 фунта; 20–31 стоун: 1 фунт).
- 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 «см» и «кг».
- 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 батарейки.

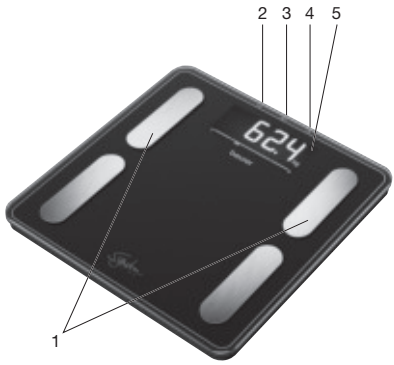
Хранение и уход
Точность измерений и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним.

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

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.

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).

5. ОПИСАНИЕ ПРИБОРА

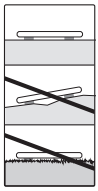


Обзор
1. Электроды
2. Кнопка «Вниз» ⌄ (передняя кнопка)
3. Кнопка настройки SET (передняя кнопка)
4. Кнопка «Вверх» ⌃ (передняя кнопка)
5. Дисплей

6. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ
Установка батареек
Извлеките батарейки из упаковки и вставьте их в отсек для батареек (задняя сторона весов), 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.



7. НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ДАННЫХ
Чтобы определить долю жировой массы в организме и другие физические показатели, необходимо сохранить в памяти личные данные пользователя.
Весы оснащены 10 ячейками памяти, которые позволяют, например, каждому члену семьи сохранять и снова вызывать свои личные данные.

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

Данные пользователя	**Значения настроек**
Пользователи/лица	P-1 – P-10
Рост	100–220 см (от 3' 3,5" до 7' 2,5")
Возраст	10–100 лет
Пол	мужской ( ), женский ( )
Уровень активности	1–5

Уровни активности

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

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

- Изменение значений: нажмите кнопку ∧ или ∨, для быстрого изменения удерживайте кнопку нажатой.
- Подтвердите ввод данных: нажмите кнопку **SET**.
- После того, как показатели будут заданы, на дисплее появится индикация «0.0 кг».
- Теперь, пока отображается индикация «0.0 кг», встаньте босыми ногами на весы.
- После измерения веса отобразятся значения ИМТ, жировой массы (BF), воды, мышечной массы, массы костей, основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.

ⓘ УКАЗАНИЕ:

измеренный вес присвоен выбранному Вами пользователю и сохранен в памяти. Это необходимо для автоматического определения пользователя.

8. ПРИМЕНЕНИЕ

8.1 Выполнение измерения

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

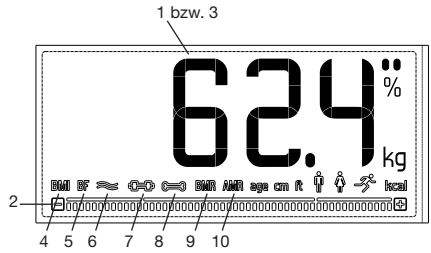
Измерение веса, проведение диагностики

Встаньте на весы босыми ногами. Стойте спокойно на электродах, равномерно распределив вес на обе ноги.

ⓘ УКАЗАНИЕ:

если Вы проводите измерение массы, не сняв носки, результат измерения будет неправильным.
Весы немедленно начинают измерение. Сначала отображается вес.
Если указан пользователь, то на дисплее отображаются ИМТ, жировая масса, тканевая жидкость, мышечная масса, костная масса, уровень основного и активного обмена веществ.

Появится следующая индикация.
1. Вес в кг
2. Измерение BIA и шкала интерпретации
3. Пользовательская ячейка памяти (например, U1)
4. ИМТ (на дисплее весов — BMI)
5. Доля жировой массы в % (BF)
6. Доля тканевой жидкости в % ≈
7. Доля мышечной массы в % ⊂⊃
8. Масса костей в кг ⊂⊃
9. Скорость основного обмена веществ в ккал (BMR)
10. Скорость обмена веществ с учетом физической активности в ккал (AMR)



ⓘ Указание: если обнаружены два или несколько возможных пользователей, пользователь переключается на дисплее. Выберите пользователя, нажав кнопку **SET**.
Если пользователь не обнаружен, будут отображаться только вес и символ U. В этом случае выбрать пользователя можно при помощи кнопок ∧/∨.

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

Интерпретация результатов отображается прямо на дисплее в понятном и легко читаемом виде.

Доля жировой массы

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

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Умеренная	Высокая
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Женщина

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

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

Доля тканевой жидкости

Доля тканевой жидкости в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

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

Женщина

Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10–100	<45 %	40–60 %	>60 %

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

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

Доля мышечной массы

Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

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

Frau

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

Масса костей

Наши кости, как и остальные ткани нашего тела, подвержены естественным процессам наращивания и уменьшения массы, а также процессам старения. Масса костей в детском возрасте быстро растет и достигает своего максимума к 30–40 годам. С увеличением возраста масса костей снова слегка снижается. Правильное питание (в частности, прием кальция и витамина D) и регулярная двигательная активность могут замедлить этот процесс. Целенаправленно наращивая мускулатуру, Вы сможете дополнительно увеличить стабильность костного скелета. Обратите внимание, что эти весы 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.

BMR (уровень основного обмена веществ)

Скорость основного обмена веществ (BMR = Basal Metabolic Rate) — это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для поддержания основных функций (например, если круглые сутки ле-

жать в постели). Данное значение в значительной степени зависит от веса, роста и возраста.
На диагностических весах данное значение отображается в единицах «ккал/день» и рассчитывается согласно научно признанной формуле Харриса-Бенедикта.
Этот объем энергии необходим Вашему организму в любом случае и должен поступать в организм с едой. Если Вы продолжительное время получаете меньшее количество энергии, это может негативно отразиться на Вашем здоровье.

AMR (обмен веществ с учетом физической активности)

Обмен веществ с учетом физической активности (AMR — Active Metabolic Rate) — это количество энергии, которое организм ежедневно расходует в активном состоянии. Расход энергии у человека повышается вместе с увеличением его физической активности и определяется на диагностических весах согласно заданной степени активности (1–5).
Для поддержания имеющегося веса затраченная энергия должна быть возвращена в организм с пищей и напитками. Если в течение продолжительного времени в организм возвращается меньше энергии, чем расходуется, организм начинает возмещать эту разницу в основном за счет накопленных жировых отложений, в результате вес снижается. Если, напротив, в течение продолжительного времени энергии поступает больше, чем рассчитанное значение обмена веществ с учетом физической активности (AMR), излишки энергии в организме не сжигаются, а сохраняются в форме жировых отложений, в результате вес увеличивается.

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

Назначение пользователей

Назначение макс. 10 запрограммированных пользователей весов возможно при диагностическом измерении (босиком).
При новом измерении весы записывают результаты в ячейке памяти того пользователя, у которого последнее измеренное значение массы тела отличается от результата не больше чем на +/- 3 кг. Если обнаружены два или несколько возможных пользователей, пользователь переключается на дисплее. Выберите пользователя нажатием кнопки ∧/∨.

Удаление данных из памяти весов

Если Вы хотите полностью удалить все пользовательские данные и измерения из памяти весов, включите весы и удерживайте кнопку UNIT на обратной стороне весов нажатой примерно в течение 6 секунд.
На дисплее на несколько секунд появится индикация CLr.
Эта функция необходима, если Вы хотите, например, удалить неправильно настроенные или ненужные данные пользователя.

Замена батареек

Весы показывают, когда необходимо заменить батарейки. Если батарейки разрядились, на дисплее отображается Lo, и весы автоматически отключаются. В этом случае необходимо заменить батарейки (3 шт. по 1,5 В, тип AAA).

ⓘ УКАЗАНИЕ

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

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?

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

Индикация на дисплее	Причина	Меры по устранению
U -	Неизвестное измерение, так как не выполнены условия назначения пользователей или однозначное назначение невозможно.	Выберите пользователя нажатием кнопок ∧/∨.
BF Err	Доля жировой массы находится за пределами измеряемого диапазона (менее 3 % или более 65 %).	Повторите измерение, встав на весы босыми ногами, или при необходимости слегка увлажните подошвы стоп.
oLd	Превышен максимальный вес 200 кг.	При взвешивании не превышайте максимальный вес 200 кг.
Отображается неправильный вес.	Весы стоят на неровной или мягкой поверхности, например, на ковре.	Поставьте весы на ровную, твердую поверхность пола.
Отображается неправильный вес.	Неустойчивое положение.	Стойте неподвижно.
Отображается неправильный вес.	На весах установлена неверная нулевая точка.	Подождите, пока весы снова автоматически выключатся. Включите весы, подождите, пока появится индикация «0,0 кг», затем повторите измерение.
Lo	Батарейки в весах разряжены.	Замените батарейки в весах.
BF - - -	Измерение BIA невозможно.	Повторите измерение, встав на весы босыми ногами, или при необходимости слегка увлажните подошвы стоп. После измерения веса оставайтесь стоять на электродах из нержавеющей стали до тех пор, пока на дисплее не отобразятся результаты анализа содержания веществ в организме.

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 400	BF 410
Размеры:	31 x 31 x 2,8 см	35 x 30 x 2,8 см
Вес:	2170 г	2660 г
Диапазон измерений:	5–200 кг	

Возможны технические изменения.

13. ГАРАНТИЯ/СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.

Возможны ошибки и изменения

POLSKI

Uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi. Przestrzegać ostrzeżeń i wskazówek bezpieczeństwa. Zachować instrukcję obsługi do późniejszego wykorzystania. Udostępniać instrukcję obsługi innym użytkownikom. Przekazywać urządzenie wraz z instrukcją obsługi.

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 400 lub BF 410
- 3 baterie 1,5 V AAA

2. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

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

	Ostrzeżenie Wskazówka ostrzegająca przed niebezpieczeństwem odniesienia obrażeń lub zagrożenia zdrowia
	Uwaga Zasada bezpieczeństwa odnosząca się do ewentualnych uszkodzeń urządzenia/akcesoriów.
	Informacja o produkcie Wskazówka z ważnymi informacjami.
	Sprawdzić w instrukcji obsługi
	Urządzenia elektrycznego nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami domowymi
Pb Cd Hg	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego.
B A	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
RECYCLE	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Symbol importera
	Producent zgodnie z rozporządzeniem w sprawie opakowań (PPWR)
200 kg	Nie należy obciążać wagi powyżej 200 kg / 440 lb / 31 st..
	Niebezpieczeństwo przewrócenia: Należy stawać pośrodku powierzchni ważenia.
	Niebezpieczeństwo poślizgnięcia: Nie wolno stawać na wadze mokrymi stopami.
	Należy ustawić wagę na równym podłożu. Nie na dywanie.

Informacje ogólne
Funkcje urządzenia

Cyfrowa waga służy do pomiaru masy ciała oraz diagnozowania innych czynników wpływających na zdrowie i kondycję. Jest przeznaczona do użytku osobistego.
Waga oferuje następujące funkcje, z których może korzystać do 10 osób:

- pomiar masy ciała i wskaźnika BMI,
- określanie zawartości tłuszczu w organizmie,
- określanie zawartości wody w organizmie,
- określanie udziału tkanki mięśniowej,
- określanie masy kostnej,
- określanie podstawowej i czynnej przemiany materii.

Ponadto waga jest wyposażona w następujące dodatkowe funkcje:

- przełączanie między kilogramami „kg”, funtami „lb” i kamieniami „st”;
- automatyczne wyłączanie urządzenia;

- wskaźnik zużycia baterii przy niskim poziomie naładowania baterii;
- automatyczne rozpoznawanie użytkownika.

Zasada pomiaru

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

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

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

Instrukcje bezpieczeństwa dotyczące postępowania z bateriami

- Baterie należy zawsze wkładać prawidłowo i z uwzględnieniem biegunowości (+ / -). Baterie należy utrzymywać w czystości i w stanie suchym, a także trzymać je z dala od wody. Zawsze wybierać odpowiedni typ baterii.
- Nigdy nie należy zwierać baterii ani styków baterii.
- Nigdy nie należy ładować, wymuszać rozładowywania, podgrzewać, rozkładać, deformować, okrywać ani modyfikować baterii.
- Nigdy nie należy spawać ani lutować baterii.
- Nigdy nie należy użytkować jednocześnie w jednym urządzeniu baterii różniących się producentem, pojemnością (nowe i używane), rozmiarem ani typem.
- **Zagrożenie wybuchem!** Nieprzestrzeganie powyższych punktów może prowadzić do obrażeń ciała, przegrzania, wycieku, odpowietrzenia, pęknięcia, wybuchu lub pożaru.
- Jeśli z baterii wycieknie elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub z oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.
- **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie połknięcia niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.
- Nigdy nie należy pozwalać dzieciom na wymianę baterii bez nadzoru osoby dorosłej.
- Baterie należy przechowywać z dala od przedmiotów metalowych, w dobrze wentylowanych, suchych i chłodnych pomieszczeniach.
- Nigdy nie wystawiać baterii na bezpośrednie działanie promieni słonecznych ani deszczu.
- Wyjąć baterie, jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas.
- Rozładowane baterie należy zutylizować niezwłocznie i w odpowiedni sposób. Nigdy nie należy wrzucać baterii do ognia.
- Podczas utylizacji baterie należy przechowywać oddzielnie od różnych systemów elektrochemicznych.

ⓘ Wskazówki ogólne

- Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga przeznaczona do profesjonalnych zastosowań medycznych.
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 200 kg (440 lb, 31 st). Wyniki pomiaru masy ciała oraz analizy masy kostnej są wyświetlane z dokładnością do 100 g (0,2 lb / 0–19 st). 0,2 lb; 20–31 st: 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 „cm" i „kg".
- 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 spłukiwać 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).

Ogólne wskazówki

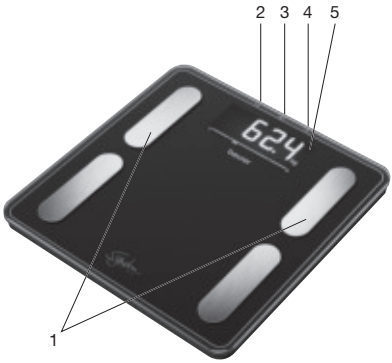
- Aby zapewnić porównywalne wyniki, należy w miarę możliwości ważyć się o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wizycie w toalecie, na czczo i bez ubrania.
- Ważne informacje dotyczące pomiaru: Pomiar tkanki tłuszczowej należy wykonywać tylko boso, a także celowo przy nieco wilgotnych podeszwach stóp.
- Zupełnie suche lub pokryte odciskami podeszwy mogą negatywnie wpłynąć na wyniki, ponieważ mają zbyt niską przewodność.
- W trakcie pomiaru należy stać nieruchomo w pozycji pionowej.
- Odczekać kilka godzin po niestandardowym wysiłku fizycznym.
- Poczekać około 15 minut po przebudzeniu, tak aby woda znajdująca się w organizmie została 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.

Ograniczenia

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

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

5. OPIS URZĄDZENIA



Przegląd

1. Elektrody
2. Przycisk w dół ⌄ (przedni przycisk)
3. Przycisk Set **SET** (przedni przycisk)
4. Przycisk do góry ⌃ (przedni przycisk)
5. Wyświetlacz

6. URUCHOMIENIE

Wkładanie baterii

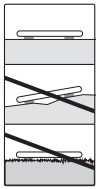
Wyjąć baterie z opakowania i włożyć je do wagi (po stronie tylnej) zgodnie z odpowiednimi biegunami. Jeżeli waga nie będzie działać, wyciągnąć baterie i włożyć je ponownie.

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 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.



7. USTAWIANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA

Aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i inne parametry ciała, należy wczytać dane użytkownika.
W pamięci wagi można zachować dane 10 użytkowników. Umożliwia to zapis indywidualnych ustawień poszczególnych członków rodziny i ich wywołanie.

- **Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.**
- Włączyć wagę, przez krótki czas (ok. 1–2 sekund) obciążając stopą powierzchnię ważenia. Odczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0 kg".
- Rozpocząć ustawianie przyciskiem **SET**. Na wyświetlaczu miga pierwsza pozycja w pamięci.
- Za pomocą przycisku ⌃/⌄ wybrać odpowiednie miejsce w pamięci, a następnie potwierdzić przyciskiem **SET**.
- Teraz można wykonać następujące ustawienia:

Dane użytkownika	**Wartości nastawcze**
Użytkownik/osoby	od P-1 do P-10
Wzrost	100–220 cm (od 3'3,5" do 7'2,5")
Wiek	od 10 do 100 lat
Płeć	mężczyzna (♂), kobieta (♀)
Stopień aktywności	od 1 do 5

Stopnie aktywności

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

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

- Zmiana wartości: Naciskać przycisk ∧ lub ewentualnie przytrzymać przycisk ∨, aby przyspieszyć czynność.
- Potwierdzenie wprowadzonej wartości: Nacisnąć przycisk **SET**.
- Po ustawieniu wartości na wyświetlaczu pojawi się symbol „0.0 kg".
- Stanąć na wadze, w czasie gdy na wyświetlaczu pokazuje się „0.0 kg", **boso**.
- Po pomiarze masy ciała wyświetlane są wskaźnik BMI, ilość tkanki tłuszczowej (BF), wody, tkanki mięśniowej, masy kostnej, wskaźniki BMR i AMR.

ⓘ WSKAZÓWKA:

Zmierzona masa ciała została teraz przyporządkowana do wybranego użytkownika i zapamiętana. Jest to niezbędne do automatycznej identyfikacji użytkownika.

8. ZASTOSOWANIE

8.1 Wykonanie pomiaru

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

Pomiar masy ciała i wykonanie pomiarów diagnostycznych

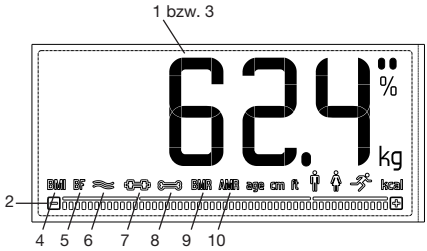
Stanąć boso na wadze, kładąc stopy na elektrodach. Zwrócić uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i pozostać nieruchomo.

ⓘ WSKAZÓWKA:

Jeśli pomiar jest wykonywany w skarpetach, wynik nie będzie właściwy.

Waga natychmiast rozpoczyna pomiar. Najpierw wyświetlana jest masa ciała.
Jeśli użytkownik został przyporządkowany, wyświetlą się następujące wartości: BMI, BF, woda, mięśnie, kości, BMR i AMR.

Pojawią się następujące napisy:
1. Masa ciała w kg
2. Pomiar BIA i pasek z interpretacją
3. Pamięć użytkownika (np. „U1")
4. BMI
5. Tkanka tłuszczowa w % (BF)
6. Woda w organizmie w % ≈
7. Udział tkanki mięśniowej w %
8. Masa kostna w kg
9. Podstawowa przemiana materii w kcal (BMR)
10. Czynna przemiana materii w kcal (AMR)



ⓘ WSKAZÓWKA:

W przypadku wykrycia co najmniej dwóch użytkowników na wyświetlaczu zmienia się wskaźnik użytkownika. Wybrać użytkownika, naciskając przycisk **SET**. Jeżeli użytkownik nie zostanie wykryty, pojawiają się tylko waga i wskazanie „U-". Przyciski ∧∨ pozwalają na wybór użytkownika.

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

Aby uprościć przyporządkowanie i ułatwić zrozumienie wartości, są one interpretowane bezpośrednio na wyświetlaczu.

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 %	40–60 %	>60 %

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

Tkanka mięśniowa

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

Mężczyzna

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

Kobieta

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

Masa kostna

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

⚠ UWAGA:

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

BMR

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

W przypadku wagi diagnostycznej wskaźnik ten jest wyświetlany w jednostce kcal/dzień i obliczany na podstawie naukowo uznanego wzoru Harrisa i Benedicta.
Jest to niezbędna ilość energii dla organizmu, którą należy dostarczyć z pożywieniem. Długotrwałe dostarczanie zbyt małej ilości energii może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie.

AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii, jaką organizm zużywa w ciągu dnia w stanie aktywnym. Zużycie energii przez ludzki organizm zwiększa się wraz ze wzrostem aktywności fizycznej i jest mierzone na wadze diagnostycznej przez wprowadzony stopień aktywności (1–5).
Aby utrzymać aktualną masę ciała, należy uzupełniać zużytą energię, dostarczając ją do organizmu w postaci jedzenia i picia.
Jeżeli przez dłuższy czas ilość dostarczanej energii jest mniejsza niż zużywana, organizm pobiera brakującą energię głównie z odłożonej tkanki tłuszczowej. Powoduje to spadek masy ciała. Jeżeli jednak przez długi okres organizm przyjmuje większą ilość energii, niż wynika to z obliczonej czynnej przemiany materii (AMR), nie może spalić jej nadmiaru energii, w związku z czym jest ona przechowywana w postaci tkanki tłuszczowej, powodując zwiększenie masy ciała.

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 niezmieniona, 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).

8.3 Pozostałe funkcje

Przypisanie użytkownika

Przyporządkowanie użytkownika (można przyporządkować maksymalnie 10 użytkowników wagi) jest możliwe w przypadku pomiaru diagnostycznego (boso).
Przy nowym pomiarze waga przypisuje pomiar do użytkownika, którego ostatni pomiar różnił się od obecnego najwyżej o ±3 kg. W przypadku wykrycia co najmniej dwóch użytkowników na wyświetlaczu zmienia się wskaźnik użytkownika. Wybrać użytkownika, naciskając przycisk ∧/∨.

Usuwanie danych zapisanych w pamięci wagi

Jeśli wszystkie pomiary i stare dane użytkownika mają zostać usunięte z pamięci wagi, należy ją włączyć i przez około 6 sekund przytrzymać przycisk UNIT, który znajduje się z tyłu wagi. Na wyświetlaczu na kilka sekund pojawi się „CLr".
Jest to konieczne, gdy np. mają zostać usunięte dane źle zapisanego użytkownika lub użytkownika, który już nie korzysta z wagi.

Wymiana baterii

Waga jest wyposażona we wskaźnik naładowania baterii. W przypadku używania wagi ze zbyt słabą baterią na wyświetlaczu pojawi się napis „Lo" i nastąpi automatyczne wyłączenie wagi. Należy wtedy wymienić baterie (3 baterie 1,5 V AAA).

ⓘ WSKAZÓWKA:

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

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

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

Informacja na wyświetlaczu	Przyczyna	Rozwiązanie
U -	Nieznany pomiar – wynik znajduje się poza granicą przyporządkowaną do użytkownika lub jednoznaczne przyporządkowanie nie jest możliwe.	Wybrać użytkownika, naciskając przyciski ∧/∨.
BF Err	Poziom tłuszczu znajduje się poza zakresem pomiaru (mniej niż 3% lub więcej niż 65%).	Pomiar powtórzyć boso lub z lekko zwilżonymi podeszwami stóp.
oLd	Przekroczono maksymalną nośność 200 kg.	Dozwolone obciążenie wynosi maksymalnie 200 kg.
Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu.	Podłoże nie jest równe lub stabilne, np. dywan.	Ustawić wagę na równym i stabilnym podłożu.
Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu.	Użytkownik się porusza.	W miarę możliwości stać nieruchomo.
Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu.	Waga ma nieprawidłowy punkt zerowy.	Zaczekać, aż waga sama się wyłączy. Włączyć wagę, odczekać, aż pojawi się wskaźnik „0,0 kg”, a następnie powtórzyć pomiar.
Lo	Baterie wagi są zużyte.	Wymienić baterie w wadze.
BF - - -	Pomiar BIA niemożliwy.	Pomiar powtórzyć boso lub z lekko zwilżonymi podeszwami stóp. Po pomiarze masy ciała pozostać na elektrodach ze stali nierdzewnej, aż wyświetlą się wartości analizy ciała.

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 400	BF 410
Wymiary:	31 × 31 × 2,8 cm	35 × 30 × 2,8 cm
Masa:	2170 g	2660 g
Zakres pomiaru:	5–200 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

NEDERLANDS

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. Volg de waarschuwingen en veiligheidsopmerkingen op. Bewaar de gebruiksaanwijzing voor later gebruik. Zorg ervoor dat de gebruiksaanwijzing toegankelijk is voor andere gebruikers. Geef als u het apparaat aan iemand anders geeft, ook de gebruiksaanwijzing mee.

1. OMVANG VAN DE LEVERING

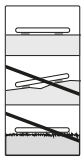
Controleer of de buitenkant van de verpakking van het apparaat intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u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

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

2. VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

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

	Waarschuwing Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid.
	Let op Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.
	Productinformatie Verwijzing naar belangrijke informatie.
	Raadpleeg de gebruikshandleiding
	Het (elektrisch) apparaat mag niet met het huisvuil worden weggegooid
Pb Cd Hg	Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, mogen niet met het huisvuil worden weggegooid.
B A	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
CE	**CE-markering** Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.
UK CA	UKCA-markering (UK Conformity Assessed)
EAC	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziatische Economische Unie (EEU).
	Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.
	Fabrikant
RECYCLE	Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Importeursymbool
	Geproduceerd volgens de verpakkingsverordening (PPWR)

	Belast de weegschaal niet met meer dan 200 kg / 440 lb / 31 st.
	Kantelgevaar: Ga in het midden van het weegoppervlak staan.
	Gevaar voor uitglijden: Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan.
	Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond. Geen tapijt.

Kennismaking
Functies van het apparaat

Deze digitale weegschaal is bedoeld voor het wegen van personen en voor de diagnose van de persoonlijke fitnessgegevens van deze personen.
De weegschaal is bestemd voor privégebruik.
De weegschaal heeft de volgende functies die door max. 10 personen gebruikt kunnen worden:

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

Daarnaast heeft de weegschaal de volgende aanvullende functies:

- Wisselen tussen kilogram "kg", pond "lb" en stone "st",
- Automatische uitschakelfunctie,

- Melding dat de batterijen vervangen moeten worden als deze bijna leeg zijn,
- Automatische gebruikersherkenning.

Het meetprincipe

Deze weegschaal werkt volgens het principe van de bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Daarbij kunnen de lichaamswaarden binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare, volledig veilige en ongevaarlijke stroom worden bepaald. Door de elektrische weerstand (impedantie) te meten en rekening te houden met constanten c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald. Spierweefsel en water zijn goede elektrische geleiders en hebben daardoor een lagere weerstand. Bot en vetweefsel geleiden daarentegen niet goed, omdat de vetcellen en botten de stroom door de zeer hoge weerstand amper geleiden.
Houd er rekening mee dat de waarden die door de diagnoseweegschaal worden vastgesteld slechts een benadering van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam zijn. Alleen een specialist kan met behulp van medische methoden (bijvoorbeeld computertomografie) de exacte waarden voor lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa en botmassa vaststellen.

3. VOORGESCHREVEN GEBRUIK

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

4. WAARSCHUWINGEN EN VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN

⚠ WAARSCHUWING

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

Veiligheidsrichtlijnen met betrekking tot het gebruik van batterijen

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

ⓘ Algemene aanwijzingen

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

Opbergen en onderhoud

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

⚠ LET OP

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

Algemene tips

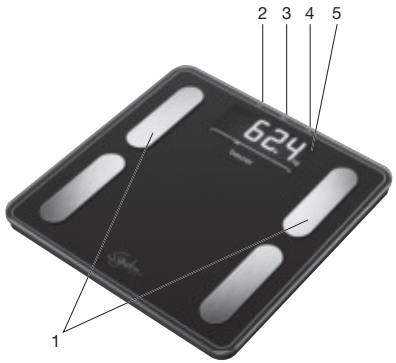
- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (bij voorkeur 's ochtends), nadat u naar het toilet bent geweest, nuchter en zonder kleding, om vergelijkbare resultaten te bereiken.
- Belangrijk bij de meting: Voor het bepalen van het lichaamsvet moet de meting op blote voeten worden uitgevoerd.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

Beperkingen

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

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

5. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT



Overzicht

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

6. INGEBRUIKNAME

Batterijen plaatsen

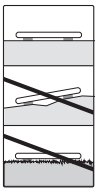
Haal de batterijen uit de verpakking en plaats ze met de juiste polariteit in de weegschaal (achterzijde van de weegschaal). Wanneer de weegschaal niet werkt, verwijdert u de batterijen volledig en plaatst u deze opnieuw.

Gewichtseenheid wijzigen

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

Weegschaal plaatsen

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



7. GEBRUIKERSGEGEVENS INSTELLEN

Om uw lichaamsvetpercentage en andere lichaamswaarden te kunnen vaststellen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren.
De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen voor het opslaan van de persoonlijke instellingen van bijvoorbeeld uw gezinsleden en uzelf. Deze instellingen kunt u vervolgens weer opvragen.

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

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

Activiteitsniveaus

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

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

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

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

8. GEBRUIK

8.1 Meting uitvoeren

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

Gewicht meten, diagnose uitvoeren

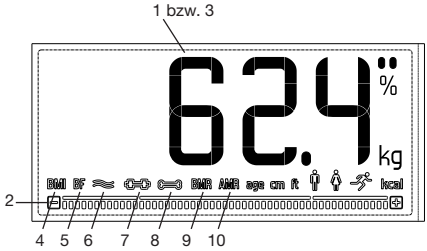
Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld en met beide voeten op de elektroden staat.

ⓘ AANWIJZING:

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

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

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



ⓘ AANWIJZING:

bij twee of meer mogelijk herkende gebruikers verandert de gebruiker in de displayweergave. Selecteer de juiste gebruiker door op de **SET**-toets te drukken. Als er geen gebruiker wordt herkend, worden alleen het gewicht en "U -" weergegeven. Met de toetsen ∧/∨ kunt u vervolgens de gebruiker selecteren.

Alleen gewicht meten

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

Weegschaal uitschakelen

De weegschaal wordt automatisch uitgeschakeld.

8.2 Resultaten beoordelen

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

Percentage lichaamsvet

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

Man

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

Vrouw

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

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

Percentage lichaamswater

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

Man

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

Vrouw

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10–100	<45 %	40–60 %	>60 %

Lichaamsvet bevat relatief weinig water. Bij personen met een hoog percentage lichaamsvet kan het percentage lichaamswater daarom onder de richtwaarden liggen. Bij duursporters kunnen de richtwaarden vanwege een laag vetpercentage en een grote spiermassa juist overschreden worden.
De bepaling van het lichaamswater met deze weegschaal is niet geschikt om medische conclusies te trekken over bijvoorbeeld leeftijdsgebonden vochtophopingen. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet naar een zo hoog mogelijk percentage lichaamswater worden gestreefd.

Spiermassa

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

Man

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

Vrouw

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

Botmassa

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

⚠ LET OP:

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

BMR

De caloriebehoefte in rust (BMR = Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor het in werking houden van de basisfuncties (bijvoorbeeld als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in belangrijke mate afhankelijk van het gewicht, de lichaamslengte en de leeftijd.
De waarde wordt bij de diagnoseweegschaal weergegeven in de eenheid kcal/dag en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedict-formule berekend.
Deze hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval nodig en moet in de vorm van voeding in het lichaam worden opgenomen. Als u gedurende langere tijd minder energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.

AMR

De caloriebehoefte bij activiteit (AMR = Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam in actieve toestand per dag verbruikt. Het energieverbruik van een mens stijgt bij toenemende lichamelijke activiteit en wordt bij de diagnoseweegschaal bepaald aan de hand van het aangegeven activiteitsniveau (1-5).
Om het huidige gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken weer worden aangevuld in het lichaam.
Wanneer gedurende langere tijd minder energie wordt toegevoerd dan er wordt verbruikt, haalt het lichaam het verschil in wezen uit de aangelegde vetreserves. Hierdoor neemt het gewicht af. Als gedurende langere tijd echter meer energie wordt toegevoerd dan volgens de berekende caloriebehoefte bij activiteit (AMR) nodig is, kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden en wordt het overschot in het lichaam opgeslagen als vet. Hierdoor neemt het gewicht toe.

Trends in de resultaten

ⓘ AANWIJZING:

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

Bij de interpretatie van de resultaten wordt uitgegaan van veranderingen in het totaalgewicht en in het percentage lichaamsvet, het percentage lichaamswater en de spiermassa, en de tijdsduur waarin deze veranderingen hebben plaatsgevonden.
Snelle veranderingen binnen enkele dagen moeten worden onderscheiden van veranderingen op middellange termijn (bin-

nen enkele weken) en veranderingen op lange termijn (binnen enkele maanden).
In principe geldt dat veranderingen van het gewicht op korte termijn bijna uitsluitend veranderingen van het watergehalte zijn, terwijl veranderingen op middellange en lange termijn ook het vetpercentage en de spiermassa kunnen betreffen.

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

8.3 Overige functies

Gebruikerstoewijzing

Bij de diagnosemeting (blote voeten) is het toewijzen van maximaal 10 aangemaakte weegschaalgebruikers mogelijk.
Bij een nieuwe meting wijst de weegschaal de meting toe aan de gebruiker bij wie de laatst opgeslagen meetwaarde binnen +/- 3 kg ligt. Bij twee of meer mogelijk herkende gebruikers verandert de gebruiker in de displayweergave. Selecteer de juiste gebruiker door op de ∧/∨-toets te drukken.

Weegschaalgegevens wissen

Als u alle metingen en oude gebruikersgegevens volledig van de weegschaal wilt verwijderen, schakelt u de weegschaal in en houdt u ca. 6 seconden de UNIT-toets op de achterzijde van de weegschaal ingedrukt.
Op het display wordt enkele seconden lang “CLr” weergegeven. Dit is bijvoorbeeld nodig als gebruikers van de weegschaal onjuist zijn ingesteld of als bepaalde gebruikers niet meer nodig zijn.

Batterijen vervangen

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

ⓘ AANWIJZING:

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

9. REINIGING EN ONDERHOUD

Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt.
U kunt het apparaat schoonmaken met een vochtige doek, waarop u indien nodig een beetje afwasmiddel aanbrengt.

⚠ LET OP

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

10. WAT TE DOEN BIJ PROBLEMEN

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

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

11. VERWIJDERING

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

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwik.

Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land.

Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.

12. TECHNISCHE GEGEVENS

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

Technische wijzigingen voorbehouden.

13. GARANTIE

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

Fouten en wijzigingen voorbehouden

DANSK

Læs denne betjeningsvejledning omhyggeligt igennem. Overhold advarslerne og sikkerhedsanvisningerne. Opbevar betjeningsvejledningen til senere brug. Gør betjeningsvejledningen tilgængelig for andre brugere. Vedlæg også betjeningsvejledningen ved overdragelse af apparatet.

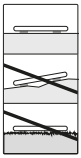
1. LEVERINGSOMFANG

Kontrollér, om apparatets emballage er ubeskadiget, og om alt indhold er i æsken. Kontrollér før brug, at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at alt emballagemateriale er fjernet. Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte serviceadresse.

- Diagnosevægt BF 400 eller BF 410
- 3 x 1,5 V, AAA-batterier

2. SYMBOLFORKLARING

Følgende symboler anvendes på apparatet, i betjeningsvejledningen, på emballagen og på apparatets typeskilt:

	Advarsel Advarsel om risiko for personskade eller sundhedsfare
	Vigtigt Sikkerhedsanvisning om mulige skader på apparatet/tilbehøre
	Produktoplysninger Henvisning til vigtige oplysninger
	Se betjeningsvejledningen
	Elektriske apparater må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald
	Batterier, der indeholder skadelige stoffer, må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald
	Mærkning til identifikation af emballagemateriale. A = materialeforkortelse, B = materialenummer: 1-7 = plast, 20-22 = papir og pap
	CE-mærkning Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver.
	Britisk overensstemmelsesvurdering
	Produkterne er påviseligt i overensstemmelse med kravene i de tekniske regler for Den Eurasiske Økonomiske Union.
	Apparatet må ikke bruges af personer med medicinske implantater (f.eks. en pacemaker). Apparatet kan påvirke funktionen af disse negativt.
	Producent
	Produktet og emballagekomponenterne skal adskilles og bortskaffes i henhold til de lokale bestemmelser.
	Importørsymbol
	Vægten må aldrig belastes med mere end 200 kg / 440 lb / 31 st.
	Fare for at vippe: Stå midt på vægten.
	Fare for at glide: Stå aldrig op på vægten med våde fødder.
	Stil vægten på et jævnt og plant underlag. Ikke et tæppe.
	Producent i henhold til emballageforordningen (PPWR)

Lær apparatet at kende

Apparatets funktioner

Denne digitale vægt er beregnet til vejning samt til registrering af dine personlige fitnessdata.
Den er beregnet til personlig, privat brug.
Vægten har følgende funktioner, som kan bruges af op til 10 personer:

- Måling af kropsvægt og BMI,
- Beregning af fedtprocent,
- Kropsvæskeandel,
- Muskelandel,
- Knoglemasse,
- Grundlæggende og aktivt stofskifte.

Desuden har vægten følgende ekstra funktioner:

- Skift mellem kilogram ”kg”, pund ”lb” og stone ”st”,
- Automatisk slukning,
- Angivelse af batteriskift, når batterierne er ved at være tomme,
- Automatisk brugergenkendelse.

Måleprincippet

Denne vægt arbejder ud fra B.I.A.-princippet - bioelektrisk impedansanalyse. I denne forbindelse måler en ikke mærkbar og komplet ufarlig strøm på få sekunder sammensætningen af de forskellige kropsandele.
Ved at måle den elektriske modstand (impedans) og medregne konstante og individuelle værdier (alder, højde, køn, aktivitetsgrad) kan fedtprocenten og andre kropsværdier udregnes. Muskelvæv og vand har en god elektrisk ledeevne og dermed en lavere modstand. Derimod har knogler og fedtvæv en dårligere ledeevne, idet fedtcellerne og knoglerne yder stor modstand.
Vær opmærksom på, at de værdier, der måles af diagnosevægten, kun er en tilnærmelse af de faktiske, medicinske analyseværdier. Kun speciallæger kan udføre en nøjagtig beregning af kropsfedt, kropsvæske, muskelmasse og knoglemasse ved hjælp af medicinske metoder (f.eks. computertomografi).

3. TILSIGTET BRUG

Apparatet er kun beregnet til vejning af mennesker og til registrering af deres personlige fitnessdata. Apparatet er kun beregnet til personlig brug, ikke til medicinsk eller kommerciel brug.

4. ADVARSLER OG SIKKERHEDSANVISNINGER

⚠ ADVARSEL

- **Vægten må ikke bruges af personer med medicinske implantater (f.eks. pacemaker). Apparatet kan påvirke funktionen af disse negativt.**
- Apparatet må ikke anvendes under graviditet.
- Stå ikke på den yderste del af vægtens ene side: Fare for at vippe!
- Batterierne kan være livsfarlige hvis de sluges. Opbevar derfor både batterierne og vægten utilgængeligt for børn. Søg straks lægehjælp, hvis der er blevet slugt et batteri.
- Hold emballagen uden for børns rækkevidde (fare for kvælning).
- Stå ikke op på vægten med våde fødder, eller når overfladen er fugtig. Der er risiko for at glide!

Sikkerhedsanvisninger vedrørende batterierne i apparatet

- Batterierne skal altid isættes korrekt og under hensyntagen til polariteterne (+ / -). Hold batterierne rene og tørre, og hold dem væk fra vand. Vælg altid den rigtige batteritype.
- Batteriet og kontakterne på batterirummet må aldrig kortsluttes.
- Batterier må aldrig oplades, tvangsaflades, opvarmes, skilles ad, deformeres, indkapsles eller modificeres.
- Batterier må aldrig svejses eller loddes.
- Batterier af forskellig produktion, kapacitet (ny og brugt), størrelse og type må aldrig blandes i et apparat.
- **Eksplosionsfare!** Hvis disse forholdsregler ikke overholdes, kan det medføre personskade, overophedning, lækage, udluftning, brud, eksplosion eller brand.
- Hvis der er løbet batterisyre ud af batteriet, skal du tage beskyttelseshandsker på og rense batterirummet med en tør klud.
- Hvis lækket batterisyre kommer i kontakt med hud eller øjne, skal stedet vaskes med vand, hvorefter der søges læge.
- **Kvælningsfare!** Opbevar batterierne uden for børns rækkevidde. Ved indtagelse, kontakt omgående læge.
- Tillad aldrig børn at udskifte batterier uden opsyn af en voksen.
- Batterier skal opbevares på afstand af metalgenstande i godt ventilerede, tørre og kølige rum.
- Batterier må aldrig udsættes for direkte sollys eller regn.
- Hvis apparatet står ubenyttet hen i længere tid, skal batterierne tages ud af apparatet.
- Afladede batterier skal bortskaffes omgående og korrekt. Batterier må aldrig brændes.
- Batterier med forskellige elektrokemiske systemer skal opbevares separat, når de skal bortskaffes.

ⓘ Generelle anvisninger

- Vær opmærksom på, at der af tekniske årsager kan forekomme måletolerancer, da der ikke er tale om en kalibreret vægt til professionel, medicinsk brug.
- Vægtens bæreevne er maks. 200 kg (440 lb/31 st). Under vejningen og bestemmelsen af knoglemassen vises resultaterne i trin på 100 g (0,2 lb/0-19 st: 0,2 lb; 20-31 st: 1 lb).
- Måleresultaterne for kropsfedt-, kropsvæske- og muskelandel vises i trin på 0,1 %.
- Kaloriebehovet angives i trin på 1 kcal.
- Ved køb af vægten er den indstillet til enhederne ”cm” og ”kg”.
- Stil vægten på et jævnt og fast underlag. Et fast underlag er en forudsætning for korrekte målinger.
- Reparationer må kun udføres af Beurers kundeservice eller autoriserede forhandlere. Kontrollér dog altid batterierne, og udskift dem eventuelt inden en eventuel reklamation.

Opbevaring og vedligeholdelse

Måleværdiernes nøjagtighed og apparatets levetid afhænger af, hvordan du behandler apparatet:

⚠ BEMÆRK

- Apparatet skal rengøres en gang imellem. Anvend ingen skrappe rengøringsmidler, og hold aldrig apparatet under vand.
- Sørg for, at der ikke kommer væske ind i vægten. Nedsænk aldrig vægten i vand. Skyl den aldrig under rindende vand.
- Stil aldrig genstande på vægten, når den ikke er i brug.
- Brug ikke for stor kraft eller spidse genstande til at trykke på knappen.
- Udsæt ikke vægten for høje temperaturer eller kraftige elektromagnetiske felter (f.eks. mobiltelefoner).
- Beskyt apparatet mod stød, fugt, støv, kemikalier, kraftige temperatursvingninger og varmekilder (ovn, radiator) for tæt på apparatet.

Generelle tip

- Vej dig helst på samme tidspunkt af dagen (helst om morgenen), efter at du har været på toilettet, ikke har spist og ikke har taget tøj på. På den måde opnår du resultater, der kan sammenlignes.
- Vigtigt i forbindelse med målingen: Målingen af fedtprocenten skal ske barfodet. Det kan være hensigtsmæssigt at fugte fodsålerne en smule.
- Helt tørre fodsåler, eller fodsåler med meget hård hud, kan resultere i utilfredsstillende resultater, idet deres elektriske ledeevne er for lav.
- Stå ret og stille under vejningen.

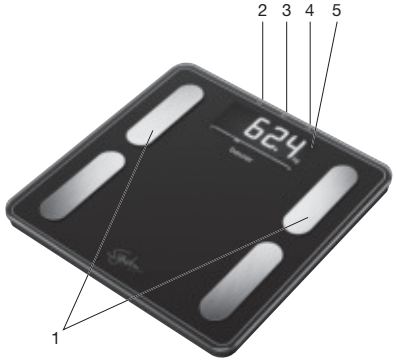
- Vent et par timer efter uvant fysisk anstrengelse.
- Vent ca. 15 minutter, efter at du er stået ud af sengen, så vandet i kroppen kan fordele sig.
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Normalt forekommer der kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage på grund af væsketab; kropsvæsken spiller dog en vigtig rolle i forbindelse med vores velvære.

Begrænsninger

I forbindelse med målingen af fedtprocenten og øvrige værdier kan der blive målt afvigende og usandsynlige resultater hos:

- Børn under ca. 10 år,
- Konkurrenceatleter og bodybuildere,
- Personer med feber, i dialysebehandling, med ødemsymptomer eller osteoporose,
- Personer, som er under behandling med kardiovaskulær medicin (til behandling af hjerte-kar-systemet),
- Personer, som er under behandling med medikamenter til udvidelse eller sammentrækning af blodkarrene,
- Personer med betydeligt anatomisk afvigende ben i forhold til den samlede legemsstørrelse (for lange eller for korte ben).

5. BESKRIVELSE AF APPARATET



Oversigt

1. Elektroder
2. Ned-knap ⌄ (trykknap på forsiden)
3. Set-knap SET (trykknap på forsiden)
4. Op-knap ⌃ (trykknap på forsiden)
5. Display

6. IBRUGTAGNING

Isætning af batterier

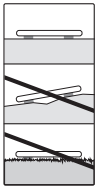
Tag batterierne ud af den beskyttende emballage, og isæt batterierne (på bagsiden af vægten) i overensstemmelse med markeringerne. Viser vægten ingen funktion, skal batterierne fjernes helt og isættes igen.

Ændring af vægtenheden

Ved køb af vægten er den indstillet til enheden "kg". Tænd for vægten ved at træde kort på trædefladen (i ca. 1-2 sekunder) med den ene fod. Vent, indtil der står "0.0 kg" på displayet. På bagsiden af vægten findes der en knap, med hvilken der kan skiftes til "pund" og "stones" (lb, st).

Opstilling af vægten

Stil vægten på et jævnt og fast underlag, et fast underlag er en forudsætning for en korrekt måling.



7. INDSTILLING AF BRUGERDATA

Før du kan beregne din fedtprocent og andre kropsværdier, skal du gemme dine personlige brugerdata.
Vægten har 10 brugerhukommelsespladser, hvor du og eksempelvis din familie kan gemme jeres personlige indstillinger og hente dem frem igen.

- **Stil vægten på et jævnt og fast underlag. Et fast underlag er en forudsætning for korrekte målinger.**
- Tænd for vægten ved at træde kort på trædefladen (i ca. 1-2 sekunder) med den ene fod. Vent, indtil der står "0.0 kg" på displayet.
- Start indstillingen med knappen SET. Den første hukommelsesplads blinker på displayet.
- Vælg den ønskede hukommelsesplads med knappen ⌃/⌄, og bekræft ved at trykke på SET-knappen.
- Nu kan du foretage følgende indstillinger:

Brugerdata	Indstillingsværdier
Brugere/personer	P-1 til P-10
Højde	100 til 220 cm (3' 3,5" til 7' 2,5")
Alder	10 til 100 år
Køn	mand (🚹), kvinde (🚺)
Aktivitetsgrad	1 til 5

Aktivitetsgrad

- I forbindelse med valg af aktivitetsgraden er det mellem- og langfristede niveau af betydning.

Aktivitetsgrad	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Lav: Få og lette fysiske anstrengelser (f.eks. gåture, let havearbejde, gymnastiske øvelser).
3	Middel: Fysiske anstrengelser, mindst 2 til 4 gange om ugen, 30 minutter hver gang.
4	Høj: Fysisk anstrengelse, mindst 4 til 6 gange om ugen i 30 minutter hver gang.
5	Meget høj: Intensive fysiske anstrengelser, intensiv træning eller hårdt fysisk arbejde, mindst 1 time hver dag.

- Ændring af værdier: Tryk på knappen ⌃ eller ⌄, eller hold den nede for at gennemgå værdierne hurtigere.
- Bekræft valget: Tryk på knappen SET.

- Når værdierne er blevet indstillet, vises "0.0 kg" på displayet.
- Stil dig barfodet på vægten, mens "0.0 kg" vises på displayet.
- Efter vejningen vises BMI, fedtprocent (BF), væskeandel, muskelandel, knoglemasse, BMR og AMR.

ⓘ BEMÆRK:

Nu er den vejede vægt blevet gemt under den valgte bruger. Dette er nødvendigt i forbindelse med den automatiske brugergenkendelse.

8. ANVENDELSE

8.1 Udførelse af måling

Stil vægten på et jævnt og fast underlag, et fast underlag er en forudsætning for en korrekt måling.

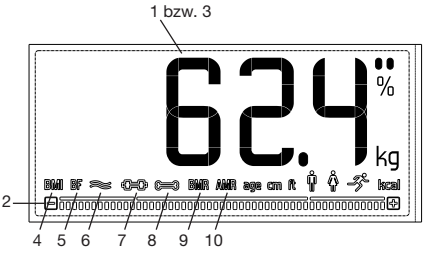
Udførelse af vejning og diagnose

Stå op på vægten med bare fødder, og stå roligt med vægten ligeligt fordelt og med begge fødder på elektroderne.

ⓘ Bemærk: Hvis der udføres en måling med sokker, er måleresultatet ikke korrekt.

Vægten begynder vejningen med det samme. Først vises vægten.
Hvis der er tilknyttet en bruger, vises BMI, BF, vand, muskler, knogler, BMR og AMR.

Følgende vises:
1. Vægt i kg
2. BIA-måling og fortolkningsgrafik
3. Brugerhukommelsesplads (f.eks. "U1")
4. BMI
5. Fedtprocent i % (BF)
6. Væskeandel i %
7. Muskelmasse i %
8. Knoglemasse i kg
9. Grundlæggende stofskifte i kcal (BMR)
10. Aktivt stofskifte i kcal (AMR)



ⓘ BEMÆRK:

Hvis to eller flere mulige brugere genkendes, skifter brugeren på displayet. Vælg den ønskede bruger ved tryk på **SET**-knappen. Hvis der ikke genkendes nogen bruger, vises kun vægten og "U -". Derefter kan du vælge en bruger med knapperne ^ /v.

Kun vejning

Stil dig på vægten med sko på. Stil dig roligt på vægten med en jævn fordeling af vægten på begge ben. Vægten begynder vejningen med det samme.

Slukning af vægten

Vægten slukkes automatisk.

8.2 Analyse af resultaterne

Med henblik på en nemmere og forståelig klassificering fortolkes dine værdier direkte på displayet.

Fedtprocent

Nedenstående fedtprocentværdier i % er vejledende (yderligere informationer fås hos lægen!)

Mand

Alder	lidt	normalt	middel	meget
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 %

Kvinde

Alder	lidt	normalt	middel	meget
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 %

Hos sportsudøvere registreres der ofte en lavere værdi. Afhængigt af idrætsgren, træningsintensitet og fysisk tilstand kan der opnås værdier, som ligger under de anførte referenceværdier. Vær opmærksom på, at ekstremt lave værdier kan være sundhedsskadelige.

Kropsvæskeandel

Kropsvæskeandelen i % ligger normalt inden for følgende områder:

Mand

Alder	Dårligt	Godt	meget godt
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Kvinde

Alder	Dårligt	Godt	meget godt
10–100	<45 %	40–60 %	>60 %

Kropsfedt indeholder relativt lidt vand. Derfor kan personer med en høj fedtprocent have en kropsvæskeandel, som ligger under standardværdierne. Omvendt kan standardværdierne overskrides hos sportsudøvere på grund af den ringe fedtprocent og store muskelandel.
Kropsvæskeundersøgelserne med denne vægt er ikke egnet til at drage medicinske konklusioner om f.eks. aldersbetingede

vandophobninger. Spørg din læge, hvis du er i tvivl. Som hovedregel skal man stræbe efter en høj kropsvæskeandel.

Muskelandel

Muskelandelen i % ligger normalt inden for følgende områder:

Mand

Alder	lidt	normalt	meget
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 %

Kvinde

Alder	lidt	normalt	meget
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 %

Knoglemasse

Lige som resten af kroppen er vores knogler udsat for naturlige opbygnings-, nedbrydnings- og ældningsprocesser. I barndommen øges knoglemassen, og i en alder på 30 til 40 år når den sit maksimum. Med alderen reduceres knoglemassen en smule. Med en sund kost (især calcium og D-vitaminer) og regelmæssig motion kan man i en vis grad modvirke denne tilbagegang. Ved hjælp af målrettet muskeltræning kan man øge knoglestrukturens stabilitet yderligere. Vær opmærksom på, at denne vægt ikke viser den komplette knoglemasse. Den viser kun knoglemineralandelen (uden vandindhold og uden organiske stoffer). Knoglemassen er svær at påvirke, men den kan variere en smule inden for de faktorer, der påvirker den (vægt, højde, alder, køn). Der findes ingen anerkendte retningslinjer og anbefalinger.

⚠ VIGTIGT:

Vær forsigtig med ikke at forveksle knoglemasse med knogletæthed.
Knogletætheden kan kun måles ved en medicinsk undersøgelse (f.eks. computertomografi, ultralydsundersøgelse). Derfor kan der ikke træffes konklusioner om ændringer af knoglerne og deres hårdhed (f.eks. osteoporose) ved hjælp af denne vægt.

BMR

Det grundlæggende stofskifte (BMR = Basal Metabolic Rate) er den mængde energi, kroppen har brug for under fuldstændig hvile for at kunne opretholde de grundlæggende funktioner (f.eks. hvis man ligger i sin seng i 24 timer). Denne værdi afhænger primært af vægt, højde og alder.
Diagnosevægten viser BMR i enheden kcal/dag, og den bliver beregnet ud fra den videnskabeligt anerkendte Harris-Benedict-formel.
Denne mængde energi har kroppen under alle omstændigheder brug for, og den skal tilføres til kroppen i form af mad. Hvis du i længere tid tilfører kroppen mindre energi, kan det være sundhedsskadeligt.

AMR

Det aktive stofskifte (AMR = Active Metabolic Rate) er den mængde energi kroppen har brug for hver dag, når du er aktiv. En persons energiforbrug stiger i takt med stigende fysisk aktivitet, og diagnosevægten beregner det ved hjælp af den indstillede aktivitetsgrad (1-5).
For at opretholde den aktuelle vægt skal kroppen tilføres den mængde energi, den forbruger, i form af mad og drikkevarer.
Hvis der over en længere periode tilføres mindre energi end der forbruges, henter kroppen hovedsageligt den manglende energi fra kroppens fedtdepoter. Dermed går man ned i vægt. Hvis man derimod i længere tid tilfører kroppen mere energi end hvad det aktive stofskifte (AMR) forbrænder, kan kroppen ikke forbrænde den overskydende energi, som derfor bliver lagret i kroppen i form af fedt, hvorved vægten stiger.

Resultaternes tidsmæssige sammenhæng

ⓘ BEMÆRK:

Vær opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage skyldes normalt væsketab.

Fortolkningen af resultaterne retter sig efter ændringer i den samlede vægt og procentdelen af kropsfedt-, kropsvæske- og muskelandel samt efter det tidsrum, hvori disse ændringer sker.
Der skal skelnes mellem kortfristede ændringer inden for et par dage og mellemfristede ændringer (inden for nogle uger) og langfristede ændringer (måneder).
Som hovedregel kan man gå ud fra, at kortfristede ændringer af vægten næsten udelukkende skyldes ændringer af væskeandelen. Hvorimod mellem- og langfristede ændringer også kan skyldes ændringer af fedtprocent og muskelmasse.

- Hvis vægten falder kortfristet samtidigt med at fedtprocenten stiger eller forbliver uændret, skyldes det udelukkende væsketab – f.eks. efter træning, saunabesøg eller på grund af en diæt, der udelukkende har til formål at opnå et hurtigt vægttab.
- I tilfælde af mellemfristet vægtforøgelse i forbindelse med stigende eller uændret fedtprocent, kan ændringen skyldes tab af værdifuld muskelmasse.
- Hvis vægten og fedtprocenten falder på samme tid, virker din diæt og du reducerer din fedtmasse.
- Ideelt set skal du understøtte din diæt med fysisk aktivitet, fitness eller vægttræning. Dermed kan du på mellemlangt sigt øge din muskelandel.
- Fedtprocent, væskeandel og muskelandel må ikke lægges sammen (muskelvæv indeholder også kropsvæske).

8.3 Andre funktioner

Brugertilknytning

En brugertilknytning af maks. 10 oprettede brugere af vægten er mulig ved diagnosemåling (barfodet).
Ved en ny måling tilknytter vægten målingen til den bruger, hvis sidste gemte måleværdi lå inden for +/-3 kg. Hvis to eller flere mulige brugere genkendes, skifter brugeren på displayet. Vælg den ønskede bruger ved tryk på knapperne ∧/∨.

Sletning af vægtdata

Hvis du vil slette alle målinger og gamle brugerdata på vægten fuldstændigt, skal du tænde vægten og trykke på UNIT-knappen på bagsiden af vægten i ca. 6 sekunder.
På displayet vises "CLr" i nogle sekunder.
Dette er nødvendigt, hvis du f.eks. vil slette brugere af vægten, som er oprettet forkert, eller hvis nogle brugere ikke længere bruger vægten.

Udskiftning af batterierne

Din vægt er udstyret med et symbol for batteriskift. Hvis vægten anvendes med for svage batterier, viser displayet "Lo", og vægten slukker automatisk. Batterierne skal i så fald udskiftes (3 x 1,5 V AAA).

ⓘ BEMÆRK:

- Brug batterier af samme type, samme mærke og med samme kapacitet, hver gang du udskifter batterierne.
- Brug ikke genopladelige batterier.
- Brug ikke batterier, der indeholder tungmetaller.

9. RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

Apparatet skal rengøres en gang imellem.
Anvend en let fugtig klud evt. med lidt rengøringsmiddel til at rengøre vægten.

⚠ Bemærk

- Brug aldrig aggressive opløsnings- eller rengøringsmidler!
- Nedsænk ikke apparatet i vand!
- Rengør ikke apparatet i opvaskemaskinen!

10. SÅDAN LØSER DU DRIFTSPROBLEMER

Hvis vægten registrerer en fejl i forbindelse med en måling, vises følgende:

Display	Årsag	Løsning
U -	Ukendt måling, da det ikke er muligt at tilknytte en bruger eller foretage en entydig identificering.	Vælg den ønskede bruger ved tryk på knapperne ^ /v.
BF Err	Fedtprocenten ligger uden for det målbare område (mindre end 3 % eller større end 65 %).	Gentag målingen med bare fødder, og fugt eventuelt fodsålerne en smule.
oLd	Den maksimale bæreevne på 200 kg er blevet overskredet.	Belast maksimalt vægten med 200 kg.
Der vises en forkert vægt.	Ikke et fast underlag, f.eks. tæppe.	Stil vægten på et jævnt og fast underlag.
Der vises en forkert vægt.	Du står uroligt.	Stå så stille som muligt.
Der vises en forkert vægt.	Vægten har et forkert nulpunkt.	Vent, indtil vægten slukker automatisk. Tænd for vægten, vent på, at "0.0 kg" vises, og gentag derefter målingen.
Lo	Batterierne i vægten er afladede.	Udskift vægtens batterier.
BF - - -	BIA-måling ikke mulig.	Gentag målingen med bare fødder, og fugt eventuelt fodsålerne en smule. Bliv stående på elektroderne i rustfrit stål efter vejningen, indtil kropsanalyseværdierne vises.

11. BORTSKAFFELSE

De brugte, helt afladede batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbeholdere, som findes på genbrugspladser og hos forhandlere af el-apparater. Du er forpligtet til at bortskaffe batterierne på miljøvenlig vis.
Disse symboler finder du på batterier med skadelige stoffer:
Pb = batteriet indeholder bly,
Cd = batteriet indeholder cadmium,
Hg = batteriet indeholder kviksølv.

Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation.
Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.

12. TEKNISKE DATA

Model:	BF 400	BF 410
Mål:	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Vægt:	2170 g	2660 g
Måleområde:	5-200 kg	

Ret til tekniske ændringer forbeholdes.

13. GARANTI

Nærmere oplysninger om garantien og garantibetingelserne findes i det medfølgende garantihæfte.

Med forbehold for fejl og ændringer

SVENSKA

Läs igenom bruksanvisningen noga. Följ varnings- och säkerhetsinformationen. Spara bruksanvisningen för framtida bruk. Se till att bruksanvisningen är tillgänglig för andra användare. Om produkten överlåts till någon annan ska bruksanvisningen följa med.

1. I FÖRPACKNINGEN INGÅR FÖLJANDE

Kontrollera att produktförpackningen är oskadad och att alla delar finns med. Före användning bör du kontrollera att produkten och tillbehören inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har avlägsnats. Använd den inte i tveksamma fall utan vänd dig i stället till återförsäljaren eller till vår serviceadress.

- Diagnosvåg BF 400 och BF 410
- 3 st. 1,5 V-batterier av typ AAA

2. TECKENFÖRKLARING

Följande symboler används på produkten, i bruksansvisningen, på förpackningen och på typskylten för produkten.

	Varning Varning gällande risk för personskada eller hälsofara
	Obs! Säkerhetshänvisning gällande skador på produkten/ tillbehör
	Produktinformation Hänvisar till viktig information
	Se bruksanvisningen
	Elektriska produkter får inte slängas i hushållsavfallet
Pb Cd Hg	Batterier som innehåller skadliga ämnen ska inte kasseras som hushållsavfall
B A	Märkning för identifiering av förpackningsmaterial. A = materialförkortning, B = materialnummer: 1–7 = plast, 20–22 = papper och kartong
CE	**CE-märkning** Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska och nationella riktlinjer.
UK CA	UKCA-märke
EAC	Produkterna har bevisats uppfylla kraven i EAEU:s tekniska regelverk.
	Produkten får inte användas av personer som har medicinska implantat (t.ex. pacemaker). Implantatens funktion kan påverkas.
	Tillverkare
RECYCLE	Separera produkten och förpackningskomponenterna och avfallshantera enligt kommunala föreskrifter.
	Symbol för importör
	Producent enligt förpackningsförordningen (PPWR)

200 kg	Belasta inte vågen med mer än 200 kg / 440 lb / 31 st.
	Produkten kan tippa: Ställ dig i mitten av vågen.
	Halkrisk: Ställ dig inte på vågen med blöta fötter.
	Ställ vågen på ett jämnt underlag. Inte på en matta.

Presentation av produkten
Produktens funktioner

Den här digitala vågen är avsedd för vägning och diagnos av en personlig hälsoprofil.

Vågen är endast avsedd för privat bruk.

Vågen har följande funktioner, som kan användas av upp till 10 personer:

- mätning av kroppsvikt och BMI,
- visning av andelen kroppsfett,
- andel vatten i kroppen,
- andel muskelmassa,
- benmassa,
- basalförbränning och förbränning vid aktivitet.

Vågen har dessutom följande extrafunktioner:

- möjlighet att växla mellan kilo (”kg”), pound (”lb”) och stone (”st”),
- automatisk avstängningsfunktion,
- funktion som varnar när batterierna håller på att ta slut,
- automatisk användaridentifiering.

Mätprincipen

Vågen arbetar enligt BIA-principen, det vill säga med bioelektrisk impedansanalys. En knappt märkbar och helt ofarlig ström

avges och gör det möjligt att på bara några sekunder fastställa andelen kroppsfett.
Med den här mätningen av det elektriska motståndet (impedansen) samt användning av konstanter och individuella värden (ålder, längd, kön, grad av fysisk aktivitet) kan andelen kroppsfett och andra värden i kroppen avgöras. Muskelvävnad och vatten leder elektricitet väl och ger därför ett lågt motstånd. Ben och fettvävnad däremot har låg ledningsförmåga, eftersom fettcellerna och benen knappt leder någon ström alls på grund av mycket högt motstånd.
Observera att de värden som diagnosvågen visar bara är en uppskattning av de medicinska, verkliga analysvärdena för kroppen. Endast en specialistläkare kan göra en exakt analys av kroppsfett, vattenhalt, muskelmassa och benmassa med medicinska metoder (t.ex. datortomografi).

3. AVSEDD ANVÄNDNING

Produkten är endast avsedd för vägning av människor och registrering av dina personliga hälsodata. Produkten är endast avsedd för privat bruk i hemmet och inte för medicinskt eller kommersiellt bruk.

4. VARNINGS- OCH SÄKERHETSINFORMATION

⚠ VARNING

- **Vågen får inte användas av personer som har medicinska implantat (t.ex. pacemaker). Implantatens funktion kan påverkas.**
- Får ej användas under graviditet.
- Ställ dig aldrig längst ut på vågens ena kant. Produkten kan tippa!
- Batterier som sväljs kan förorsaka livshotande skador. Förvara batterierna och vågen utom räckhåll för barn. Om ett batteri sväljs ska läkare omedelbart uppsökas.
- Håll barn borta från förpackningsmaterialet (risk för kvävning).
- Obs! Ställ dig aldrig på vågen med blöta fötter eller när vågen är fuktig på ovansidan. Halkrisk!
- Anvisningar för hantering av batterier

Säkerhetsanvisningar för hantering av batterier

- Sätt alltid i batterierna korrekt och med hänsyn till polariteten (+/-). Håll batterierna rena och torra och förvara dem på avstånd från vatten. Välj alltid rätt batterityp.
- Kortslut aldrig batterierna eller batterifackskontakterna.
- Batterier får aldrig laddas, tvångsurladdas, värmas upp, tas isär, deformeras eller kapslas in.
- Svetsa eller löd aldrig på batterier.
- Blanda aldrig batterier av olika slag, kapacitet (nya och begagnade), storlek och typ i en produkt.
- **Risk för explosion!** Om ovanstående anvisningar inte följs kan det leda till personskador, överhettning, läckage, luftning, brott, explosion eller brand.
- Om ett batteri läcker ska batterifacket rengöras med en torr trasa. Skyddshandskar ska bäras vid rengöringen.
- Om vätska från en battericell kommer i kontakt med hud eller ögon ska det berörda området sköljas med rikliga mängder vatten. Uppsök läkare.
- **Risk för sväljning!** Förvara batterier utom räckhåll för barn. Kontakta läkare omedelbart vid förtäring.
- Låt aldrig barn byta batterier utan uppsikt av en vuxen.
- Förvara batterier på avstånd från metallföremål i ett väl ventilerat, torrt och svalt utrymme.
- Utsätt inte batterierna för direkt solljus eller regn.
- Om produkten inte ska användas under en längre tid ska batterierna tas ut ur produkten.
- Kassera urladdade batterier omedelbart och enligt lokala föreskrifter. Släng aldrig batterier i öppen eld.
- Vid avfallshantering ska batterier med olika elektrokemiska system förvaras åtskilda.

ⓘ Allmän information

- Observera att tekniska mättoleranser kan förekomma, eftersom vågen inte är avsedd för professionellt, medicinskt bruk.
- Vågens kapacitet är max. 200 kg (440 lb / 31 st). Vid vägning och vid analys av benmassa visas resultaten i steg om 100 g (0,2 lb/0–19 st: 0,2 lb; 20–31 st: 1 lb).
- Mätresultaten för andelen kroppsfett, vatten och muskelmassa visas i steg om 0,1 %.
- Kaloribehovet visas i steg om 1 kcal.
- Vid leveransen är vågen inställd på enheterna ”cm” och ”kg”.
- Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. Korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.
- Reparationer får endast utföras av Beurers kundservice eller våra auktoriserade återförsäljare. Prova dock alltid att batterierna fungerar och byt ut dem om det behövs innan du reklamerar produkten.

Förvaring och skötsel

De uppmätta värdenas noggrannhet och produktens livslängd beror på hur väl den sköts:

⚠ OBS

- Produkten bör rengöras med jämna mellanrum. Använd inga starka rengöringsmedel och håll aldrig produkten under vatten.
- Se till att inga vätskor kommer i kontakt med vågen. Doppa aldrig vågen i vatten. Spola aldrig av vågen under rinnande vatten.
- Ställ inga föremål på vågen när den inte används.
- Tryck inte på knapparna med våld eller spetsiga föremål.
- Utsätt inte vågen för höga temperaturer eller kraftiga elektromagnetiska fält (t.ex. från en mobiltelefon).
- Skydda produkten mot stötar, fukt, damm, kemikalier, kraftiga temperaturvariationer och placera den inte för nära värmekällor (kaminer, värmeelement).

Allmänna tips

- För att du ska kunna jämföra din vikt bör du varje gång väga dig vid samma tid på dygnet (helst på morgonen), efter första toalettbesöket, på fastande mage och utan kläder.
- Viktigt vid mätningen: Mätning av kroppsfett måste utföras barfota och det kan vara lämpligt att fukta fotsulorna lätt
- Helt torra eller mycket hårda fotsulor kan ge missvisande resultat, eftersom de inte är tillräckligt elektriskt ledande.
- Stå rakt och stilla under mätningen.
- Vänta några timmar efter fysisk ansträngning som inte är normal för dig.
- Vänta i ca 15 minuter efter att du har gått upp så att det vatten som finns i kroppen hinner fördelas.
- Det är viktigt att observera att det enbart är den långsiktiga trenden som räknas. I regel beror kortsiktiga viktförändringar inom några få dagar på vätskeförlust; andelen vatten i kroppen spelar dock en viktig roll för välbefinnandet.

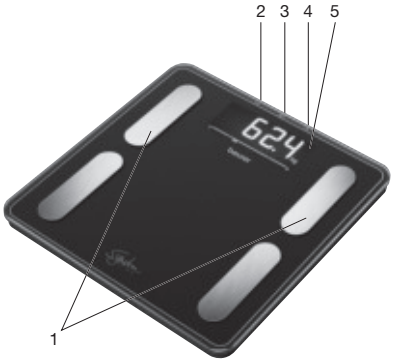
Begränsningar

Vid visning av andelen kroppsfett och ytterligare värden kan avvikande och osannolika resultat uppstå för följande personer:

- Barn under ca 10 år,
- Tävlingsidrottare och kroppsbyggare,
- Personer med feber, ödemsymtom, osteoporos eller som genomgår dialysbehandling,

- Personer som står under kardiovaskulär medicinering (medicinering av hjärt-kärlsystemet),
- Personer som står under kärlvidgande eller kärlsammandragande medicinering,
- Personer med stora anatomiska avvikelser i benen i förhållande till kroppsstorleken (benen avsevärt kortare eller längre än normalt).

5. BESKRIVNING AV PRODUKTEN



Översikt

1. Elektroder
2. Av-knapp ⌄ (tryckknapp på framsidan)
3. Set-knapp SET (tryckknapp på framsidan)
4. På-knapp ⌃ (tryckknapp på framsidan)
5. Display

6. BÖRJA ANVÄNDA VÅGEN

Sätta i batterier

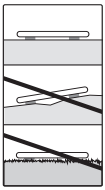
Ta ut batterierna från förpackningsskyddet och sätt i dem i vågen med polerna vända åt rätt håll (vågens baksida). Om vågen inte fungerar tar du ut batterierna helt och sätter i dem igen.

Byta viktenhet

Vid leveransen är vågen inställd på viktenheten ”kg”. Starta vågen genom att placera en fot på stegytan en kort stund (ca 1–2 sekunder). Vänta tills ”0.0 kg” visas på displayen. På baksidan av vågen finns en knapp för att ställa om till enheterna ”pounds” och ”stones”.

Placering av vågen

Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.



7. STÄLLA IN ANVÄNDARDATA

För att ta reda på andelen kroppsfett och andra kroppsvärden måste du spara dina personliga användardata.
Vågen har tio minnesplatser där du och exempelvis dina familjemedlemmar kan spara och visa personliga inställningar.

- **Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.**
- Starta vågen genom att placera en fot på stegytan en kort stund (ca 1–2 sekunder). Vänta tills ”0.0 kg” visas på displayen.
- Påbörja inställningen med knappen SET. Den första minnesplatsen blinkar på displayen.
- Välj önskad minnesplats med ⌃/⌄ -knappen och bekräfta med SET-knappen SET.
- Nu kan du göra följande inställningar:

Användardata	Inställningsvärde
Användare/personer	P-1 till P-10
Kroppslängd	100 till 220 cm (3´3,5” till 7´2,5”)
Ålder	10 till 100 år
Kön	man ( ), kvinna ( )
Aktivitetsgrad	1 till 5

Aktivitetsnivåer

- Vid val av aktivitetsnivå ska en bedömning på medellång och lång sikt göras.

Aktivitetsgrad	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Låg: Lättare och måttlig fysisk aktivitet (t.ex. promenader, lättare trädgårdsarbete, gymnastik).
3	Medelhög: Fysisk aktivitet minst 2 till 4 gånger per vecka, i 30 minuter per gång.
4	Hög: Fysisk aktivitet minst 4 till 6 gånger per vecka, i 30 minuter per gång..
5	Mycket hög: Intensiv fysisk aktivitet, intensiv träning eller hårt fysiskt arbete dagligen i minst en timme per gång.

- Ändra värden: Tryck på knappen ⌃ eller ⌄ eller håll ned knappen för att bläddra snabbare.
- Bekräfta inmatningen: Tryck på knappen SET.
- När värdena har ställts in visas ”0.0 kg” på displayen.
- När ”0.0 kg” ställer du dig **barfota** på vågen.
- Efter viktmätningen visas BMI, kroppsfett, vatten, muskelandel, benmassa, BMR och AMR

ⓘ INFORMATION:

Den uppmätta viken registreras nu för den utvalda användaren och sparas. Detta krävs för automatisk användaridentifiering.

8. ANVÄNDNING

8.1 Mäta

Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.

Mäta vikt, utföra diagnos

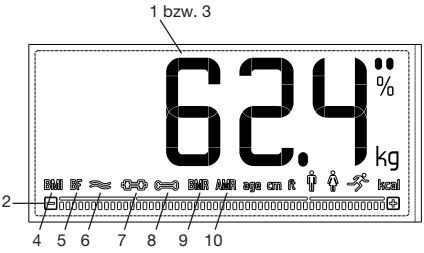
Ställ dig barfota på vågen. Se till att du står med båda fötterna på elektroderna. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad.

ⓘ INFORMATION:

Om en mätning genomförs med strumpor på blir mätresultatet inte korrekt.

Vägningen börjar direkt. Först visas vikten.
Om en användare har registrerats visas BMI, BF, vatten, muskler, benmassa, BMR och AMR.

Följande visas på displayen:
1. Vikt i kg
2. BIA-mätning och tolkningsstaplar
3. Användarminnesplats (t.ex. ”U1”)
4. BMI
5. Kroppsfett i % (BF)
6. Andelen vatten i %
7. Andel muskler i %
8. Benmassa i kg
9. Basalförbränning i kcal (BMR)
10. Förbränning vid aktivitet i kcal (AMR)



ⓘ INFORMATION:

Om två eller fler möjliga användare identifieras ändras användaren på displayen. Välj användare genom att trycka på **SET**-knappen. Om ingen användare identifieras visas endast vikten och ”U -”. Välj din användaren med knapparna /.

Endast vägning

Ställ dig nu på vågen med skorna på. Stå stadigt på vågen med vikten jämnt fördelad på båda benen. Vägningen börjar direkt.

Stänga av vågen

Vågen stängs av automatiskt.

8.2 Bedöma resultaten

För enklare och begripligare presentation tolkas dina värden direkt i displayen.

Andel kroppsfett

Följande kroppsfettsvärden i % ger dig en riktlinje (kontakta läkare för mer information!).

Man

Ålder	lite	normalt	medel	mycket
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 %

Kvinna

Ålder	lite	normalt	medel	mycket
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 %

Idrottare uppvisar ofta lägre värden. Beroende på den typ av sport som utövas, träningsintensitet och kroppsbyggnad kan värden uppnås som ligger under de angivna riktvärdena. Observera dock att extremt låga värden kan medföra hälsorisker.

Andel vatten i kroppen

Andelen vatten i kroppen i % ligger normalt inom följande områden:

Man

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Kvinna

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10–100	<45 %	40–60 %	>60 %

Kroppsfett innehåller en relativt låg andel vatten. Därför kan personer med en hög andel kroppsfett ligga under riktvärdena för andel vatten i kroppen. För den som sysslar med uthållighetsidrotter kan riktvärdena däremot överskridas på grund av lägre andel fett och högre andel muskler.
Registreringen av kroppens vattenhalt med den här vågen lämpar sig inte för att dra medicinska slutsatser om exempelvis åldersrelaterad vatteninlagring. Rådgör med din läkare om du känner dig osäker. Principiellt bör man eftersträva en hög andel vatten i kroppen.

Andel muskler

Andelen muskler i % ligger normalt inom följande områden:

Man

Ålder	lite	normalt	mycket
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 %

Kvinna

Ålder	lite	normalt	mycket
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 %

Benmassa

Våra ben genomgår precis som resten av vår kropp naturliga uppbyggnads-, nedbrytnings- och åldrandeprocesser. Benmassan ökar snabbt under barndomen och når sitt maximum mellan 30 och 40 års ålder. Med stigande ålder minskar benmassan sedan något igen. Med en sund kost (särskilt kalcium och D-vitamin) och regelbunden fysisk aktivitet kan denna nedbrytning i viss mån motverkas. Med målinriktad muskeluppbyggnad kan du öka stabiliteten i skelettet ytterligare. Observera att den här vågen inte visar hela benmassan, utan endast andelen benmineral (utan vatten och organiska ämnen). Benmassan är svår att påverka, men varierar dock något under påverkande faktorer (vikt, kroppsstorlek, ålder, kön). Det finns inga erkända riktlinjer eller rekommendationer.

⚠ OBS

Benmassa är inte detsamma som bentäthet.
Bentätheten kan enbart bedömas vid en medicinsk undersökning (t.ex. datortomografi, ultraljud). Därför är det inte möjligt att dra slutsatser om förändringar i benen och benens hårdhet (t.ex. osteoporos) med den här vågen.

BMR

Basalförbränningen (BMR = Basal Metabolic Rate) är den mängd energi som kroppen behöver i fullständig vila för att upprätthålla de grundläggande funktionerna (t.ex. om man ligger i sängen i ett dygn). Det här värdet är i grunden beroende av vikt, kroppsstorlek och ålder.
Det visas på diagnosvågen i enheten kcal/dag och beräknas enligt den vetenskapligt erkända Harris-Benedict-ekvationen.
Den här energimängden behöver kroppen under alla omständigheter och den måste återföras till kroppen i form av näring. Om du under längre tid intar mindre energi kan hälsan påverkas negativt.

AMR

Aktivitetsförbränningen (AMR = Active Metabolic Rate) är den mängd energi som kroppen förbrukar per dag i aktivt tillstånd. Energiförbrukningen hos en person stiger i takt med ökande fysisk aktivitet och registreras av diagnosvågen via den angivna aktivitetsnivån (1–5).
För att hålla den nuvarande vikten måste den energi som kroppen förbrukar tillföras igen i form av mat och dryck.
Om mindre energi tillförs kroppen än vad den förbrukar under en längre tid, kompenserar kroppen genom att i huvudsak hämta energi från inlagrat fett, och vikten minskar. Om istället mer energi tillförs än den beräknade aktivitetsförbränningen under en längre tid kan kroppen inte förbränna energiöverskottet, utan det lagras som fett i kroppen och vikten ökar.

Tidsmässigt samband för resultaten

ⓘ INFORMATION:

Observera att det enbart är den långsiktiga trenden som är av betydelse. Viktförändringar på kort sikt inom några dagar beror i regel på vätskeförlust.

Tolkningen av resultaten görs utifrån förändringarna av totalvikten och de procentuella kroppsfett- och kroppsvattenandelarna samt muskelmassan och den tid som gått mellan förändringarna.
Snabba förändringar inom loppet av några dagar bör skiljas från förändringar på medellång sikt (några veckor) och förändringar på längre sikt (månader).
En grundläggande regel är att kortsiktiga viktförändringar nästan uteslutande beror på en ändrad vattenhalt, medan förändringar på medellång och längre sikt även kan bero på att andelen fett och muskler har påverkats.

- Om vikten sjunker på kort sikt men andelen kroppsfett stiger eller står stilla, har du bara förlorat vatten – exempelvis efter ett träningspass, bastubad eller en diet som bara är inriktad på snabb viktförlust.
- Om vikten stiger på medellång sikt, och andelen kroppsfett sjunker eller står stilla, kan du däremot ha byggt upp värdefull muskelmassa.
- Om vikten och andelen kroppsfett sjunker samtidigt fungerar dieten och du förlorar fettmassa.
- En diet bör helst kompletteras med fysisk aktivitet, konditions- eller styrketräning. På så sätt kan du öka andelen muskler på medellång sikt.
- Resultaten för kroppsfett, vattenhalt eller muskelmassa får inte läggas samman (muskelvävnad innehåller också en viss mängd vatten).

8.3 Övriga funktioner

Användarregistrering

Användarregistrering av maximalt tio sparade användare av vågen är möjligt vid en diagnosmätning (barfota).
Vid en ny mätning registrerar vågen mätningen för användaren med det senast sparade mätvärdet inom ±3 kg. Om två eller fler möjliga användare identifieras ändras användaren på displayen. Välj användare genom att trycka på knappen ∧/∨.

Radera vågdata

Om du helt vill radera alla mätningar och gamla användardata från vågen startar du vågen och håller UNIT-knappen på vågens baksida intryckt i ca 6 sekunder.
På displayen visas ”CLr” i några sekunder.
Detta är nödvändigt om du till exempel vill ta bort felaktigt registrerade våganvändare eller våganvändare som inte längre behövs.

Byta batterier
Vågen är utrustad med en funktion som visar när batterinivån börjar bli låg. Om vågens batterinivå är för låg visas ”Lo” i visningsfältet och vågen stängs av automatiskt. Du måste då byta batterierna (3 st. 1,5 V av typ AAA).

ⓘ INFORMATION:
- När du byter batterier ska du alltid använda batterier av samma typ, märke och med samma kapacitet.
- Använd inte uppladdningsbara batterier.
- Använd batterier utan tungmetaller.

9. RENGÖRING OCH UNDERHÅLL
Produkten ska rengöras med jämna mellanrum.
Rengör vågen genom att torka av den med en fuktig trasa. Om det behövs kan du även ta lite rengöringsmedel på trasan.

⚠ OBS
- Använd inga starka rengöringsmedel!
- Doppa aldrig produkten i vatten!
- Diska inte produkten i diskmaskin!

10. VAD GÖR JAG OM DET UPPSTÅR PROBLEM?
Om ett fel inträffar vid en vägning visas följande:

Visas på displayen	Orsak	Åtgärd
U -	Okänd mätning; resultatet ligger inte inom någons användares intervall eller går inte att koppla till en enskild person.	Välj användare med knapparna ∧∨.
BF Err	Fettandelen ligger utanför det mätbara området (mindre än 3 % eller större än 65 %).	Upprepa mätningen barfota eller fukta fötterna lätt vid behov.
oLd	Vågens maxkapacitet på 200 kg har överskridits.	Belasta inte vågen med mer än 200 kg.
Felaktig vikt visas.	Underlaget är inte plant och fast, exempelvis en matta.	Ställ vågen på ett jämnt och stabilt underlag.
Felaktig vikt visas.	Du står inte stilla.	Stå så stilla som möjligt.
Felaktig vikt visas.	Vågen har fel nollpunkt.	Vänta tills vågen stängs av automatiskt igen. Aktivera vågen, vänta tills ”0.0 kg” visas och gör sedan om mätningen.
Lo	Batterierna i vågen är slut.	Byt ut batterierna i vågen.
BF - - -	BIA-mätning medges ej.	Upprepa mätningen barfota eller fukta fötterna lätt vid behov. Stå kvar på elektroderna av rostfritt stål efter vägning tills kroppsanalysen visas.

11. AVFALLSHANTERING
De förbrukade, helt urladdade batterierna ska kasseras separat i speciellt märkta insamlingsbehållare eller lämnas tillbaka till affären. Batterier ska enligt lag kasseras på särskilt sätt.
Följande teckenkombinationer förekommer på batterier som innehåller skadliga ämnen:
Pb = batteriet innehåller bly,
Cd = batteriet innehåller kadmium,
Hg = batteriet innehåller kvicksilver.

Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet när den ska kasseras. Lämna den i stället till en återvinningscentral.
Produkten ska kasseras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Om du har frågor som rör avfallshantering vänder du dig till ansvariga kommunala myndigheter.

12. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Modell:	BF 400	BF 410
Mått:	31 × 31 × 2,8 cm	35 × 30 × 2,8 cm
Vikt:	2170 g	2660 g
Mätområde:	5–200 kg	

Tekniska ändringar förbehålles.

13. GARANTI
Mer information om garantin och garantivillkoren hittar du i den medföljande garantifoldern.

Med reservation för felaktigheter och ändringar

NORSK

Les nøye gjennom denne bruksanvisningen. Følg advarslene og sikkerhetsmerknadene. Oppbevar bruksanvisningen for senere bruk. Sørg for at den også er tilgjengelig for andre brukere. Hvis du gir apparatet videre til andre, skal bruksanvisningen følge med.

1. LEVERINGSOMFANG

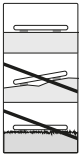
Kontroller at emballasjen på apparatet er uskadd og at innholdet er komplett. Kontroller før bruk at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader og at all emballasje er fjernet. Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Henvend deg i stedet til din lokale forhandler eller kontakt kundeservice.

- Diagnostisk vekt BF 400 eller BF 410
- 3 x 1,5 V, type AAA-batterier

2. SYMBOLFORKLARING

Det brukes følgende symboler på selve enheten, i bruksanvisningen, på emballasjen og på enhetens merking:

	Advarsel Advarsel om fare for skader eller helsemessig risiko.
	Obs Det gjøres oppmerksom på mulige skader på apparatet/tilbehøret
	Produktinformasjon Henvisning til viktig informasjon
	Se bruksanvisning for bruk
	Elektriske apparater skal ikke kastes i husholdningsavfallet
Pb Cd Hg	Ikke kast batterier som inneholder farlige stoffer i vanlig husholdningsavfall
B A	Merking for å identifisere emballasjematerialet. A = materialforkortelse, B = materialnummer: 1-7 = kunststoff, 20-22 = papp og papir
CE	**CE-merking** Dette produktet oppfyller kravene til gjeldende europeiske og nasjonale retningslinjer.
UK CA	Samsvarsvurderingsmerke fra Storbritannia
EAC	Produktene oppfyller kravene i EAWUs tekniske forskrifter.
	Apparatet må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemakere). Det kan føre til redusert funksjon for disse.
	Produsent
RECYCLE	Skill produktet og emballasjekomponentene, og kast dem i henhold til gjeldende bestemmelser.
	Importørsymbol
	Produsent i henhold til emballasjeforordningen (PPWR)

	Ikke last over 200 kg / 440 lb / 31 st. på vekten.
	Fare for velting: Stå midt på veieplattformen.
	Sklifare: Ikke trå på vekten med våte føtter.
	Plasser vekten på en jevn overflate. Ikke bruk teppe.

Bli kjent med produktet
Slik fungerer apparatet

Denne digitale vekten brukes for å finne vekt og diagnostisere personlige fitnessdata.
Vekten er beregnet for personlig og privat bruk.
Vekten har følgende funksjoner som kan brukes av inntil 10 personer:

- Måling av kroppsvekt og BMI,
- Måling av kroppsfettprosent,
- Kroppens vanninnhold,
- Muskelmengde,
- Benmasse,
- Grunnforbrenning og aktivitetsforbrenning.

I tillegg har vekten følgende funksjoner:

- Omstilling mellom kilogram ”kg”, engelske pound ”lb” og stone ”st”,
- Funksjon for automatisk utkobling,
- Varsel om batteriskift når batteriene begynner å bli dårlige,
- Automatisk brukerregistrering.

Måleprinsippet

Denne vekten fungerer etter prinsippet for B.I.A., bioelektrisk impedansanalyse. Med denne metoden måles kroppsverdiene i løpet av få sekunder ved hjelp av helt ufarlig strøm som du ikke merker noe til.
Ved hjelp av denne målingen av elektrisk motstand (impedans) kombinert med konstanter og individuelle verdier (alder, høyde, kjønn, aktivitetsnivå) kan man finne kroppsfettprosenten og andre kroppsverdier. Muskelvev og vann har høy ledeevne og dermed lav motstand. Ben og fettvev derimot har lav ledeevne fordi fettceller og bein knapt leder strøm på grunn av svært høy motstand.
Vi gjør oppmerksom på at verdiene som måles ved hjelp av denne diagnosevekten bare gir omtrentlige resultater når det gjelder de faktiske, medisinske analyseverdiene for kroppen. Bare leger med spesialutdannelse kan og ved hjelp av medisinske metoder (f.eks. datatomografi) kan foreta nøyaktig måling av kroppsfett, kroppens vanninnhold, muskelmengde og benbygning.

3. FORSKRIFTSMESSIG BRUK

Enheten er kun beregnet for veiing av mennesker og registrering av dine personlige treningsdata. Apparatet er kun ment for personlig bruk, og er ikke beregnet for medisinsk eller kommersiell bruk.

4. ADVARSELS- OG SIKKERHETSANVISNINGER

⚠ ADVARSEL

- **Vekten må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemakere). Det kan føre til redusert funksjon for disse.**
- Må ikke brukes under svangerskap.
- Trå aldri ytterst på den ene siden av vekten: Fare for velting!
- Batterier kan være livsfarlige ved svelging. Oppbevar derfor batteriene og vekten på et sted hvor små barn ikke kan få tak i dem. Kontakt lege øyeblikkelig hvis et batteri svelges.
- Barn må holdes unna emballasjen (kvelningsfare).
- Ikke gå på vekten hvis du er våt på beina eller vektens overflate er fuktig, for da risikerer du å skli.

Sikkerhetsmerknader for håndtering av batterier

- Sett alltid inn batteriene korrekt, og pass på at polretningen (+ / -) er riktig. Hold batteriene rene og tørre og borte fra vann. Velg alltid riktig batteritype.
- Batterier og kontakter i batterirommet må aldri kortsluttes.
- Batterier må aldri lades opp, tvangsutlades, varmes opp, demonteres, deformeres, innkapsles eller modifiseres.
- Du må aldri sveise eller lodde på batteriene.
- Bland aldri batterier fra ulike produsenter, med ulik kapasitet (nye og brukte), størrelse eller type i et og samme apparat.
- **Eksplosjonsfare!** Hvis du ikke følger de angitte instruksjonen, kan det føre til personskade, overoppheting, lekkasje, utslipp, brudd, eksplosjon eller brann.
- Hvis et batteri lekker, må du bruke vernehansker og rengjøre batterirommet med en tørr klut.
- Hvis væske fra en battericelle kommer i kontakt med hud eller øyne, må det berørte området skylles med vann og lege oppsøkes umiddelbart.
- **Fare for svelging!** Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ved svelging må lege kontaktes umiddelbart.
- La aldri barn bytte batterier uten tilsyn av en voksen.
- Batterier skal oppbevares i godt ventilerte, tørre og kjølige rom, og ikke i nærheten av metallgjenstander.
- Batterier må ikke utsettes for direkte sollys eller regn.
- Ta batteriene ut av apparatet hvis dette ikke skal brukes på en stund.
- Avhend utladede batterier umiddelbart og på forskriftsmessig måte. Batterier må aldri kastes på åpen ild.
- Ved avhending skal batterier med ulike elektrokjemiske systemer oppbevares atskilt.

ⓘ Generelle råd

- Vær oppmerksom på at det kan være et visst slingringsmonn i måleverdiene. Dette har tekniske årsaker, da vekten ikke er kalibrert for profesjonell, medisinsk bruk.
- Vekten tåler maksimalt 200 kg (440 lb / 31 st). For vekt- og benmassemåling vises resultatene i 100 g-trinn (0,2 lb / 0-19 st: 0,2 lb; 20-31 st: 1 lb) visning.
- Måleresultatene for kroppsfett, vanninnhold og muskelmengde angis i trinn på 0,1 %.
- Kaloribehovet blir angitt i trinn på 1 kcal.
- Ved levering er vekten satt til måleenhetene ”cm” og ”kg”.
- Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.
- Reparasjoner skal kun gjennomføres av Beurer kundeservice eller en autorisert forhandler. Før reklamasjon foretas bør du imidlertid kontrollere batteriene og skifte dem ut.

Oppbevaring og vedlikehold

Påpasselig bruk og oppbevaring er viktig for å sikre at måleverdiene forblir nøyaktige og apparatet får lengst mulig levetid:

⚠ MERK

- Apparatet bør rengjøres med jevne mellomrom. Ikke bruk kaustiske rengjøringsmidler. Obs! Apparatet skal aldri nedsenkes i vann.
- Pass på at det ikke kommer væske inn i vekten. Vekten må aldri dyppes i vann. Skyll aldri apparatet under rennende vann.
- Det må ikke plasseres gjenstander oppå vekten når den ikke er i bruk.
- Ikke trykk på knappen med stor kraft eller med skarpe gjenstander.
- Ikke utsett vekten for høye temperaturer eller sterke elektromagnetiske felt (f.eks. mobiltelefoner).
- Beskytt apparatet mot støt, fuktighet, støv, kjemikalier, kraftige temperatursvingninger og for nært plasserte varmekilder (ovner, varmeelementer).

Generelle tips

- For at resultatene skal bli mest mulig sammenlignbare, anbefales det at du veier deg omtrent samme tid på døgnet (helst om morgenen), går på toalettet først, veier deg uten klær og er i edru tilstand.
- Viktig under målingen: Målingen av kroppsfettet må alltid gjøres barføtt, og det er en fordel at fotsålene er litt fuktige.
- Helt tørre fotsåler eller fotsåler med svært hard hud kan føre til utilfredsstillende resultater, ettersom disse har lav ledeevne.
- Stå oppreist og stille mens veiingen pågår.
- Vent noen timer etter uvanlige kroppslige anstrengelser.
- Vent ca. 15 minutter etter at du har stått opp, slik at vannet i kroppen får fordelt seg.

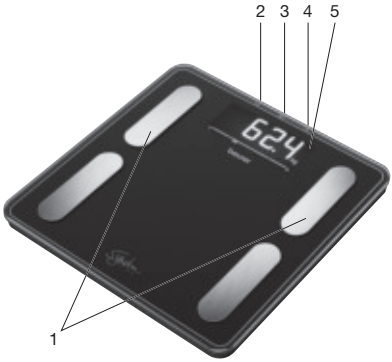
- Det er viktig å huske at bare den langvarige tendensen teller. Som regel skyldes kortsiktige vektavvik i løpet av få dager væsketap, men kroppsvann er også viktig når det gjelder velvære.

Begrensninger

Ved måling av kroppsfett og andre verdier kan målingen være avvikende og usannsynlig resultatene oppstår ved:

- barn under ca. 10 år,
- idrettsutøvere og kroppsbyggere,
- personer med feber, som tar dialysebehandling, med ødemsymptomer eller beinskjørhet,
- personer som tar medisin for hjerte- og karsykdommer,
- personer som bruker blodåreutvidende eller blodåresammentrekkende medikamenter,
- personer med store anatomiske avvik i bena i forhold til total kroppshøyde (ekstremt korte eller ekstremt lange ben).

5. PRODUKTBESKRIVELSE



Oversikt

1. Elektroder
2. Pil ned-knapp ⌄ (Trykknapp foran)
3. Set-knapp SET (Trykknapp foran)
4. Pil opp-knapp ⌃ (Trykknapp foran)
5. Display

6. FØR BRUK

Sette i batterier

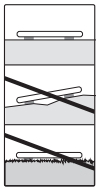
Ta ut batteriene fra emballasjebeskyttelsen og sett batteriene i vekten (på baksiden av vekten) i samsvar med polariteten. Hvis vekten ikke slår seg på, fjerner du batteriene helt og setter dem inn på nytt.

Endre vektenhet

Ved levering er vekten satt til måleenheten "kg". Slå på vekten ved å belaste vektplaten kort (ca. 1–2 sekunder) med en fot. Vent til "0.0 kg" vises på displayet. På baksiden av vekten finner du en knapp som brukes til å stille om vekten til "pund" og "stones" (lb, st).

Plassering av vekten

Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.



7. LEGGE INN BRUKERDATA

For å kunne måle kroppsfettprosenten og andre kroppsverdier må du legge inn personlige brukerdata.
Vekten har 10 brukerlagringsplasser der du og for eksempel andre medlemmer av familien kan lagre og hente personlige innstillinger.

- **Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.**
- Slå på vekten ved å belaste vektflaten kort (ca. 1–2 sekunder) med den ene foten. Vent til "0.0 kg" vises på displayet.
- Begynn å stille inn med knappen SET. På displayet blinker den første lagringsplassen.
- Bruk ⌃/⌄ knappen til å velge ønsket lagringsplass og bekreft med SET-knappen.
- Nå kan du foreta følgende innstillinger:

Brukerdata	Innstillingsverdier
Brukere/personer	P-1 til P-10
Kroppshøyde	100 til 220 cm (3' 3,5" til 7' 2,5")
Alder	10 til 100 år
Kjønn	Mann ( ), kvinne ( )
Aktivitetsnivå	1 til 5

Aktivitetsnivå

- Ved valg av aktivitetsnivå er det den middels langsiktige og langsiktige tendensen som er avgjørende.

Aktivitets-nivå	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Lav: Få og lette fysiske anstrengelser (f.eks. spaserturer, lett hagearbeid, trimøvelser).
3	Middels: Fysiske anstrengelser, minst 2 til 4 ganger i uken, 30 minutter hver gang.
4	Høy: Fysiske anstrengelser, minst 4 til 6 ganger i uken, 30 minutter hver gang.
5	Svært høy: Intensive fysiske anstrengelser, intensiv trening eller tungt kroppsarbeid, daglig, hver gang i minst 1 time.

- Endre verdier: Trykk på knappen ⌃ eller ⌄. Du kan bla gjennom fortere ved å holde den aktuelle knappen inne.
- Bekrefte inntasting: Trykk på knappen SET.
- Etter at verdiene har blitt satt, vises "0.0 kg" i displayet.
- Still deg nå, mens "0.0 kg" vises, **barføtt** på vekten.
- Etter veiingen vises BMI, kroppsfett (BF), vann, muskelmengde, benmasse, BMR og AMR

ⓘ MERKNAD:

Den målte vekten er nå tilordnet den valgte brukeren og lagret. Dette er nødvendig for den automatiske brukerregistreringen.

8. BRUK

8.1 Utføre måling

Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.

Måle vekt, foreta diagnose

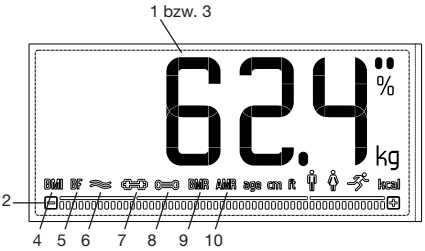
Trå barføtt på vekten, og sørg for at du står rolig, med jevn vektfordeling og med begge ben på elektrodene.

ⓘ MERKNAD:

Hvis du har foretatt en måling med sokker ikke, blir måleresultatet riktig.

Vekten begynner å måle med en gang. Først vises kroppsvekt. Hvis en bruker er tilordnet, vises BMI, BF, vann, muskler, knokler, BMR og AMR.

Følgende indikatorer vises:
1. Vekt i kg
2. BIA-måling og tolkningsfelt
3. Lagringsplass til bruker (f.eks. "U1")
4. BMI
5. Kroppsfett i% (BF)
6. Kroppsvann i % ≈
7. Muskelmengde i % ⊂⊃
8. Benmasse i kg ⊂⊃
9. Grunnforbrenning i kcal (BMR)
10. Aktivitetsforbrenning i kcal (AMR)



ⓘ MERKNAD:

Hvis det er to eller flere mulige oppdagede brukere, endres brukeren på skjermen. Velg bruker ved å trykke på **SET**-knappen. Hvis ingen bruker oppdages, vises kun vekten og "U -". Med knappen ∧/∨ kan du velge din bruker.

Kun veiing

Gå på vekten med sko. Stå rolig på vekten og hold kroppsvekten jevnt fordelt på begge ben. Vekten begynner å måle med en gang.

Slå av vekten

Vekten slår seg av automatisk.

8.2 Evaluere resultatene

For en enklere og mer forståelig klassifisering vises dine verdier direkte i skjermen.

Kroppsfettprosent

Kroppsfettverdiene i % nedenfor gir deg en pekepinn (kontakt legen din for mer informasjon!).

Mann

Alder	lav	normal	middels	høy
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 %

Kvinne

Alder	lav	normal	middels	høy
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 %

Hos idrettsutøvere konstateres ofte en lav verdi. Avhengig av idrettsgrein, treningsintensitet og kroppskonstitusjon kan det forekomme verdier som ligger enda lavere enn de angitte, veiledende verdiene. Vi gjør likevel oppmerksom på at ekstremt lave verdier kan innebære helsefare.

Kroppens vanninnhold

Kroppens vanninnhold i % ligger normalt i følgende områder:

Mann

Alder	dårlig	bra	svært bra
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Kvinne

Alder	dårlig	bra	svært bra
10–100	<45 %	40–60 %	>60 %

Kroppsfett inneholder forholdsvis lite vann. For personer med høy kroppsfettprosent kan derfor kroppens vanninnhold ligge under standardverdiene. Hos utøvere av kondisjonsidrett kan derimot standardverdiene overskrides på grunn av lav kroppsfettprosent og høy muskelmengde.
Målingen av kroppsvann med denne vekten kan ikke brukes til å trekke medisinske slutninger med hensyn til aldersbetinget vannansamling i kroppen. Kontakt lege ved behov. I utgangspunktet gjelder det å strebe mot et høyt vanninnhold i kroppen.

Muskelmengde

Muskelmengden i % ligger normalt i følgende områder:

Mann

Alder	lav	normal	høy
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 %

Kvinne

Alder	lav	normal	høy
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 %

Benmasse

Som resten av kroppen gjennomgår skjelettet vårt en naturlig prosess med oppbygning, nedbryting og aldring. Benmassen øker raskt når man er barn og når toppen i 30- til 40-årene. Med økende alder reduseres benmassen igjen. Med sunn kost (særlig kalsium og vitamin D) og regelmessig fysisk aktivitet kan du et stykke på vei motvirke denne nedbrytingen. Med målrettet oppbygning av musklene kan du i tillegg forsterke stabiliteten i skjelettet. Merk at denne vekten ikke viser fullstendig benmasse, men bare benmineralt innhold (uten vanninnhold og uten organisk materiale). Benmassen er det vanskelig å gjøre noe med, men den svinger litt ut fra faktorene som påvirker den (vekt, høyde, alder, kjønn). Her finnes det ingen standardverdier og anbefalinger.

⚠ MERK:

Benmasse er ikke det samme som bentetthet.
Bentettheten kan bare måles ved en medisinsk undersøkelse (f.eks. computertomografi, ultralyd). Derfor kan denne vekten ikke brukes til å trekke slutninger med hensyn til endringer i skjelettet og skjelettets hardhet (f.eks. osteoporose).

BMR

Grunnforbrenningen (BMR = Basal Metabolic Rate) er den energimengden kroppen trenger ved fullstendig ro for å opprettholde sine grunnfunksjoner (f.eks. når man ligger 24 timer i senga). Denne verdien avhenger vesentlig av vekt, kroppshøyde og alder.
Den vises i diagnosevekten i enheten kcal/dag og beregnet ut fra den vitenskapelig anerkjente Harris-Benedict-formelen.
Dette er den minimale energimengden kroppen trenger, og den må tilføres kroppen i form av næring. Hvis du over lang tid tar til deg mindre energi, kan dette være skadelig for helsen.

AMR

Aktivitetsforbrenning (AMR = Active Metabolic Rate) er energimengden kroppen forbruker per dag når den er i aktivitet. Energiforbruket til et menneske øker med økende fysisk aktivitet og måles av diagnosevekten ut fra et oppgitt aktivitetsnivå (1–5).
For å holde den aktuelle vekten må den brukte energien tilføres kroppen igjen i form av mat og drikke.
Hvis det over lang tid tilføres mindre energi enn det forbrukes, henter kroppen hovedsakelig differansen fra de eksisterende fettlagrene: vekten går ned. Hvis man derimot over et lengre tidsrom tilfører mer energi enn det som trengs til den beregnede aktivitetsforbrenningen (AMR), klarer ikke kroppen å forbrenne energioverskuddet. Overskuddet lagres som fett i kroppen: vekten øker.

Tidssammenheng i måleresultatene

ⓘ MERKNAD:

Vær oppmerksom på at kun den langsiktige trenden er av betydning. Kortsiktige vekttap i løpet av få dager skyldes som regel væsketap.

Tolkningen av resultatene avhenger av forandringene i totalvekten og endrede prosentverdier for kroppsfett, kroppsvann og muskelmengde, samt over hvilket tidsrom disse endringene skjer.
Vi skiller mellom raske endringer i løpet av få dager, middels langsiktige endringer (over uker) og langsiktige endringer (over måneder).
Som grunnregel vil kortsiktige endringer av vekten nesten utelukkende vises som endringer i vanninnholdet, mens middels langsiktige og langsiktige endringer også kan påvirke fettprosenten og muskelmengden.

- Når vekten synker raskt, mens kroppsfettprosenten stiger eller ikke endres, har du bare mistet vann – f.eks. etter trening, badstue eller en diett som er begrenset til raskt vekttap.
- Hvis vekten stiger middels langsiktig mens kroppsfettprosenten synker eller ikke endres, kan du derimot ha bygd opp verdifull muskelmengde.
- Hvis både vekten og kroppsfettprosenten synker samtidig, fungerer slankekuren – du mister fettmasse.
- Ideelt sett bør slankekuren kombineres med fysisk aktivitet, trim eller styrketrening. På den måten kan du øke muskelmengden middels langsiktig.
- Kroppsfett, kroppsvann eller muskelmengde kan ikke legges sammen (muskelvev inneholder også bestanddeler med kroppsvann).

8.3 Andre funksjoner

Brukertilordning

En brukertilordning av maksimalt 10 registrerte vektbrukere er mulig for diagnosemåling (barføtt).
I en ny måling tildeles vektmålingen til brukeren med den sist lagrede målte verdien innenfor +/- 3 kg. Hvis det er to eller flere mulige oppdagede brukere, endres brukeren på skjermen. Velg bruker ved å trykke på ^/v-knappen.

Slette vektdata

Hvis du ønsker å fullstendig slette alle målinger og gammel brukerdata på vekten, slår du på vekten og holder inne UNIT-knappen på baksiden av vekten i ca. 6 sekunder.
På displayet vises ”CLr” i noen sekunder.
Dette er nødvendig hvis du for eksempel vil slette feilregistrerte vektbrukere eller vektbrukere som ikke lenger er aktuelle.

Skifte batterier

Vekten er utstyrt med et symbol for batteriskift. Hvis vekten aktiveres når batteriet er for svakt, vises "Lo" på displayet, og vekten slår seg automatisk av. Batteriene må da skiftes (3 x 1,5 V AAA).

ⓘ MERKNAD:

- Ved batteriskift skal man bruke batterier av samme type, merke og kapasitet.
- Ikke bruk oppladbare batterier.
- Bruk tungmetallfrie batterier.

9. RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD

Apparatet bør rengjøres med jevne mellomrom.
Vekten rengjøres med en fuktig klut som eventuelt er påført litt oppvaskmiddel.

⚠ MERK

- Ikke bruk sterke løsnings- eller rengjøringsmidler!
- Apparatet må ikke legges i vann!
- Apparatet kan ikke rengjøres i oppvaskmaskin!

10. FREMGANGSMÅTE VED PROBLEMER?

Hvis vekten oppdager en feil under veiingen, vises følgende:

Skjermvisning	Årsak	Korrigering
U -	Ukjent måling, da den er utenfor grensen for brukertilordning eller ingen entydig tilordning er mulig.	Velg din bruker ved å trykke på ^ v knappene.
BF Err	Fettandelen ligger utenfor målbart område (under 3 % eller over 65 %).	Gjenta målingen barføtt, eller fukt eventuelt fotsålene litt.
oLd	Maksimumsbelastningen på 200 kg er overskredet.	Vekten kan kun belastes med opptil 200 kg.
Feil vekt vises.	Ikke flatt stabilt underlag, f.eks. Teppe.	Plasser vekten på et jevnt og fast underlag.
Feil vekt vises.	Du står urolig.	Stå mest mulig i ro.
Feil vekt vises.	Vekten har feil nullpunkt.	Vent til vekten slår seg av automatisk. Aktiver vekten, vent på "0.0 kg" og gjenta målingen.
Lo	Batteriene i vekten er tomme.	Bytt batteriene i vekten.
BF	BIA-måling ikke mulig.	Gjenta målingen barføtt, eller fukt eventuelt fotsålene litt. Stå i ro på de på rustfrie stålelektrodene etter vektmåling til kroppsanalysens verdier vises.

11. AVFALLSHÅNDTERING

De brukte og fullstendig utladde batteriene må avhendes i spesielle samlebeholdere eller deponier for spesialavfall eller leveres inn hos en elektroforhandler. Du er lovmessig forpliktet til å kaste batteriene på en miljømessig forsvarlig måte.
Disse tegnene finnes på batterier som inneholder skadelige stoffer:
Pb = batteriet inneholder bly,
Cd = batteriet inneholder kadmium,
Hg = batteriet inneholder kvikksølv.

Av hensyn til miljøet skal apparatet etter endt levetid ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Kassering skal skje via aktuelle lokale oppsamlingspunkter.
Apparatet skal avhendes i henhold til WEEE-direktivet om elektrisk og elektronisk avfall. Hvis du har spørsmål angående dette, kan du henvende deg til de kommunale myndighetene som har ansvar for avfallshåndteringen.

12. TEKNISKE DATA

Modell:	BF 400	BF 410
Mål:	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Vekt:	2170 g	2660 g
Måleområde:	5-200 kg	

Med forbehold om tekniske endringer.

13. GARANTI

Du finner detaljert informasjon om garantien og garantivilkårene i det medfølgende garantiarket.

Med forbehold om feil og endringer

SUOMI

Lue tämä käyttöohje huolellisesti. Noudata varoituksia ja turvallisuusohjeita. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta varten. Varmista, että käyttöohje on muiden käyttäjien saatavilla. Jos luovutat laitteen eteenpäin, anna käyttöohje laitteen mukana.

1. PAKKAUKSEN SISÄLTÖ

Tarkista, että laitteen pakkaus on ulkoisesti vahingoittumaton ja että toimitus sisältää kaikki osat. Varmista ennen käyttöä, ettei laitteessa ja lisävarusteissa ole näkyviä vaurioita ja että kaikki pakkausmateriaalit on poistettu. Jos olet epävarma laitteen kunnosta, älä käytä sitä. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalveluosoitteeseen.

- Diagnoosivaaka BF 400 tai BF 410
- 3 x 1,5 V:n AAA-paristo

2. MERKKIEN SELITYKSET

Laitteessa, sen käyttöohjeessa, pakkauksessa ja tyyppikilvessä käytetään seuraavia symboleita:

	Varoitus Varoitus loukkaantumisvaaroista tai terveyttä uhkaavista vaaroista.
	Huomio Turvallisuusohje mahdollisista laitteelle/lisävarusteille aiheutuvista vaurioista.
	Tuotetietoa Huomautus tärkeistä tiedoista
	Katso käyttöohje
	(Sähkö)laitetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen seassa.
Pb Cd Hg	Vaarallisia aineita sisältäviä paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana.
B A	Pakkausmateriaalin tunnistusmerkintä. A = materiaalin lyhenne, B = materiaalinumero: 1–7 = muovit, 20–22 = paperi ja pahvi
CE	**CE-merkintä** Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten ja kansallisten määräysten vaatimukset.
UK CA	Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointimerkintä
EAC	Tuotteet ovat todistettavasti yhdenmukaisia Euraasian talousunionin teknisten standardien kanssa.
	Lääketieteellisiä istutteita (kuten sydämentahdistinta) käyttävät henkilöt eivät saa käyttää laitetta. Istutteiden toiminta saattaa häiriintyä.
	Valmistaja
RECYCLE	Irrota pakkauksen osat tuotteesta ja hävitä paikallisten määräysten mukaisesti.
	Maahantuojan symboli
	Pakkausasetuksen (PPWR) mukainen valmistaja

200 kg	Vaa'an suurin sallittu kuormitus on 200 kg / 440 lb / 31 st.
	Kaatumisvaara: Astu keskelle punnituspintaa.
	Liukastumisvaara: Älä astu vaa'alle märin jaloin.
	Aseta vaaka tasaiselle alustalle. Älä aseta vaakaa maton päälle.

Tietoa tuotteesta

Laitteen toiminnot

Tämä digitaalinen vaaka mittaa painon ja analysoi kehon ominaisuuksia.
Laite on tarkoitettu ainoastaan yksityiseen kotikäyttöön.
Vaakaan voidaan tallentaa jopa 10 henkilön mittausarvot seuraavista mittaustoiminnoista:

- paino ja painoindeksi (BMI),
- kehon rasvapitoisuus,
- kehon vesipitoisuus,
- lihasmassa,
- luumassa,
- peruskulutus (BMR) ja aktiviteettikulutus (AMR).

Vaa'assa on myös seuraavat lisätoiminnot:

- yksikköjen kilogramma (kg), pauna (lb) ja naula (st) valinta,
- automaattinen virrankatkaisutoiminto,
- paristonvaihtosymboli paristojen varauksen ollessa alhainen,
- automaattinen käyttäjän tunnistus.

Mittausperiaate

Vaaka toimii biosähköisen impedanssin (BIA) periaatteella. Eri kehonkoostumuksia koskevat mittaukset voidaan tehdä muutaman sekunnin kuluessa huomaamattoman, täysin vaarattoman ja turvallisen sähkövirran avulla.

Sähköinen impedanssimittaus mittaa kehon rasvaprosentin ja muita arvoja ottaen samalla huomioon pysyvät ja yksilölliset arvot (ikä, pituus, sukupuoli, aktiivisuustaso). Lihaskudos ja vesi johtavat hyvin sähköä, joten niiden vastus on vähäinen. Luiden ja rasvakudoksen johtavuus on sitä vastoin vähäisempää, sillä rasvasolujen ja luiden vastus on suurempi eivätkä ne juuri johda sähkövirtaa.
Huomaa, että diagnoosivaa'an tuottamat arvot eivät täysin vastaa kehon lääketieteellisiä, todellisiin analyysimenetelmiin perustuvia arvoja. Kehon rasva- ja vesipitoisuuden sekä lihas- ja luumassan voi määritellä tarkasti ainoastaan lääketieteellisiä menetelmiä (esim. tietokonetomografia) käyttävä lääkäri.

3. TARKOITUKSENMUKAINEN KÄYTTÖ

Laite on tarkoitettu vain ihmisten punnitsemiseen ja kehon ominaisuuksien analysointiin. Laite on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön, ei lääkinnälliseen tai kaupalliseen käyttöön.

4. VAROITUKSET JA TURVALLISUUSOHJEET

⚠ VAROITUS

- **Lääketieteellisiä istutteita (kuten sydämentahdistinta) käyttävät henkilöt eivät saa käyttää vaakaa. Istutteiden toiminta saattaa häiriintyä.**
- Älä käytä laitetta, jos olet raskaana.
- Älä koskaan seiso ainoastaan vaa'an toisella reunalla. Kaatumisvaara!
- Paristojen nieleminen voi olla hengenvaarallista. Säilytä paristot ja vaaka pienten lasten ulottumattomissa. Jos paristo on nielty, käänny välittömästi lääkärin puoleen.
- Pidä pakkausmateriaalit lasten ulottumattomissa (tukehtumisvaara).
- Älä astu vaa'alle märin jaloin äläkä silloin, kun vaa'an pinta on kostea. Liukastumisvaara!

Paristojen käsittelyyn liittyvät turvallisuusohjeet

- Aseta paristot aina oikein ja huomioi niiden napaisuus (+ / -). Pidä paristot puhtaina ja kuivina äläkä altista niitä vedelle. Valitse aina oikea paristotyyppi.
- Älä koskaan oikosulje paristokoteloa tai sen koskettimia.
- Älä koskaan lataa, kuumenna, pura, muotoile, koteloi tai muokkaa paristoja.
- Älä koskaan hitsaa tai juota paristoja.
- Älä koskaan sekoita eri valmistajien paristoja, kapasiteetteja (uusia ja käytettyjä), erikokoisia tai -tyyppisiä paristoja keskenään.
- **Räjähdysvaara!** Mainittujen kohtien noudattamatta jättäminen voi johtaa henkilövahinkoihin, ylikuumenemiseen, vuotamiseen, ilmaantumiseen, rikkoutumiseen, räjähdykseen tai tulipaloon.
- Jos paristosta on vuotanut nestettä, käytä suojakäsineitä ja puhdista paristolokero kuivalla liinalla.
- Jos paristosta vuotava neste joutuu kosketukseen ihon tai silmien kanssa, huuhtele altistunut kohta vedellä ja hakeudu lääkäriin.
- **Nielemisvaara!** Säilytä paristot lasten ulottumattomissa. Jos paristo on nielty, on hakeuduttava välittömästi lääkärin hoitoon.
- Älä koskaan anna lasten vaihtaa paristoja ilman aikuisen valvontaa.
- Paristot on varastoitava erillään metalliosista hyvin ilmastoidussa, kuivassa ja viileässä tilassa.
- Älä altista paristoja suoralle auringonvalolle tai sateelle.
- Poista paristot laitteesta, jos et käytä sitä pitkään aikaan.
- Hävitä käytetyt paristot viipymättä ja asianmukaisesti. Älä koskaan heitä paristoja tuleen.
- Kun hävität pariston, säilytä se erillään muista sähkökemiallisista järjestelmistä.

ⓘ Yleisiä ohjeita

- Huomaa, että tekniset mittauspoikkeamat ovat mahdollisia, sillä laite on kalibroimaton eikä sitä ole tarkoitettu ammatilliseen tai lääkinnälliseen käyttöön.
- Vaa'an suurin sallittu kuormitus on 200 kg (440 lb / 31 st). Painon sekä luumassan mittauksen yhteydessä saadut tulokset näytetään 100 gramman (0,2 lb / 0–19 st: 0,2 lb, 20–31 st: 1 lb) tarkkuudella.
- Kehon rasva- ja vesipitoisuuden sekä lihasmassan näyttöväli on 0,1 %.
- Kaloritarpeen näyttöväli on 1 kcal.
- Toimitushetkellä vaa'an oletusasetuksina ovat yksiköt "cm" ja "kg".
- Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle lattiapinnalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.
- Vain Beurer-asiakaspalvelu ja valtuutettu myyjä saavat tehdä korjauksia. Ennen mahdollista reklamaatiota tarkista kuitenkin ensin paristojen toimivuus ja vaihda ne tarvittaessa.

Säilytys ja hoito

Mittaustulosten tarkkuuteen ja laitteen käyttöikään vaikuttaa laitteen huolellinen käsittely:

⚠ HUOMIO

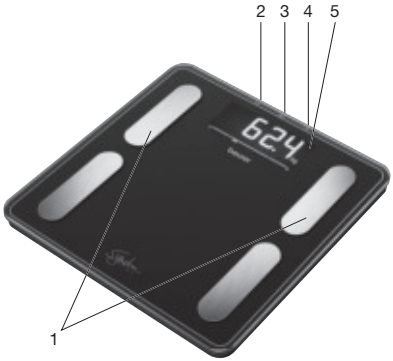
- Laite on puhdistettava aika ajoin. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita, äläkä koskaan pidä laitetta veden alla.
- Varmista, ettei vaa'an pinnalla ole nestettä. Älä koskaan upota vaakaa veteen. Älä koskaan huuhtele laitetta juoksevan veden alla.
- Älä säilytä mitään esineitä käyttämättömänä olevan vaa'an päällä.
- Älä paina painiketta väkivalloin äläkä käytä teräviä esineitä sen painamiseen.
- Älä altista vaakaa korkeille lämpötiloille tai voimakkaille sähkömagneettisille kentille (esimerkiksi matkapuhelimet).
- Suojaa laitetta iskuilta, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkailta lämpötilanvaihteluilta ja suorilta lämmönlähteiltä (uunit, lämpöpatterit).

Yleisiä ohjeita

- Pyri punnitsemaan itsesi aina samaan vuorokaudenaikaan, jotta voit paremmin vertailla punnitustuloksia. Käy vaa'alla mieluiten aamuisin ilman vaatteita, heti WC:ssä käynnin jälkeen ja tyhjällä vatsalla.
- Tärkeää mittauksen yhteydessä: Kehon rasvapitoisuus voidaan mitata ainoastaan paljain jaloin. Jalkapohjat kannattaa tarvittaessa kostuttaa kevyesti.
- Täysin kuivat tai voimakkaasti kovettuneet jalat voivat antaa epätarkkoja tuloksia, sillä niiden johtavuus on liian alhainen.
- Seiso mittauksen aikana pystyasennossa ja liikkumatta.
- Älä suorita mittausta muutamaan tuntiin epätavallisen fyysisen rasituksen jälkeen.
- Ole ennen mittauksen suorittamista noin 15 minuuttia jalkeilla, jotta kehossa oleva vesi ehtii jakautua.
- Huomaa, että vain pitkän aikavälin kehitys on merkityksellistä. Muutaman päivän sisällä tapahtuvat lyhytaikaiset painonvaihtelut liittyvät pääsääntöisesti nestehukkaan. Kehon vesipitoisuus on kuitenkin tärkeää yleiselle hyvinvoinnille.

Rajoitukset
Kehon rasvapitoisuus ja muut arvot voivat vaihdella, ja mittaustulokset voivat olla virheellisiä:
- alle 10-vuotiailla lapsilla,
- kilpaurheilijoilla ja kehonrakentajilla,
- henkilöillä, joilla on kuumetta, turvotusta tai osteoporoosi tai jotka ovat dialyysihoidossa,
- henkilöillä, joilla on käytössään sydän- ja verisuonilääkitys,
- henkilöillä, jotka käyttävät verisuonia laajentavia tai supistavia lääkkeitä,
- henkilöillä, joilla on huomattavia anatomisia poikkeavuuksia jalkojen pituudessa suhteessa muuhun kehoon (jalkojen pituus huomattavan lyhyt tai pitkä).

5. LAITTEEN KUVAUS

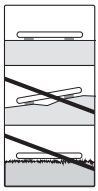


Yleiskuva
1. Elektrodit
2. Painike nuoli alas (painikkeen päätysivu)
3. Asetuspainike SET (painikkeen päätysivu)
4. Painike nuoli ylös (painikkeen päätysivu)
5. Näyttö

6. KÄYTTÖÖNOTTO
Paristojen asettaminen paikoilleen
Poista paristot pakkauksesta ja aseta ne vaakaan (takapuolelle) napaisuusmerkintöjen mukaisesti. Jos vaa'an näyttöön ei ilmesty mitään, poista paristot kokonaan ja aseta ne uudelleen paikoilleen.

Painon mittayksikön vaihtaminen
Toimitushetkellä laitteen oletusasetuksena on "kg". Kytke vaaka päälle painamalla vaa'an astinpintaa nopeasti (n. 1–2 sekuntia). Odota, kunnes näytöllä näkyy "0.0 kg". Vaa'an takapuolella on painike, josta mittayksiköksi voidaan valita pauna (lb) ja naula (st).

Vaa'an asettaminen paikalleen
Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle alustalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.



7. KÄYTTÄJÄTIETOJEN TALLENTAMINEN
Jotta voit määrittää kehosi rasvapitoisuuden ja muut arvot, sinun on tallennettava henkilökohtaiset käyttäjätietosi.
Vaa'assa on 10 käyttäjämuistipaikkaa, joiden avulla sinä ja esimerkiksi perheenjäsenesi voitte tallentaa henkilökohtaiset asetuksenne ja tarkastella niitä myöhemmin.
- **Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle lattiapinnalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.**
- Kytke vaaka päälle painamalla vaa'an astinpintaa jalalla nopeasti (n. 1–2 sekuntia). Odota, kunnes näytöllä näkyy "0.0 kg".
- Aloita tallennus painikkeella SET. Näytöllä vilkkuu ensimmäinen muistipaikka.
- Valitse haluamasi muistipaikka painikkeilla /, ja vahvista valinta painikkeella SET.
- Nyt voit määritellä seuraavat asetukset:

Käyttäjätiedot	Asetettavat arvot
Käyttäjiä/ henkilöitä	P-1–P-10
Pituus	100–220 cm (3' 3,5"–7' 2,5")
Ikä	10–100 vuotta
Sukupuoli	mies ( ), nainen ( )
Aktiivisuustaso	1–5

Aktiivisuustaso
- Aktiivisuustaso määritetään ennen kaikkea keskipitkän ja pitkän aikavälin tarkkailusta saatujen tulosten perusteella.

Aktiivisuustaso	Fyysinen aktiivisuus
1	Ei mitään.
2	Vähäinen: vähäinen ja kevyt fyysinen rasitus (esim. kävely, kevyt puutarhatyö, voimisteluharjoitukset).
3	Keskitaso: fyysistä rasitusta vähintään 2–4 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
4	Korkea: fyysistä rasitusta vähintään 4–6 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
5	Erittäin korkea: intensiivinen fyysinen rasitus, täysitehoinen harjoittelu tai raskas päivittäinen ruumiillinen työ vähintään tunti kerrallaan.

- Arvojen muuttaminen: paina painiketta tai tai pidä painikkeita painettuina siirtyäksesi nopeasti kohdasta toiseen.
- Asetusten vahvistaminen: paina painiketta SET.
- Kun arvot on tallennettu, näytölle ilmestyy "0.0 kg".
- Kun näytöllä näkyy "0.0 kg", asetu vaa'alle **paljain jaloin**.

- Painon mittaamisen jälkeen näytöllä näkyvät painoindeksi (BMI), kehon rasvapitoisuus (BF), vesipitoisuus, lihasmassa, luumassa, peruskulutus (BMR) ja aktiviteettikulutus (AMR).

ⓘ HUOMAUTUS:

Mitattu paino tallennetaan valitsemasi käyttäjän muistipaikkaan. Tämä on tärkeää automaattisen käyttäjän tunnistuksen kannalta.

8. KÄYTTÖ

8.1 Mittauksen suorittaminen

Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle alustalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.

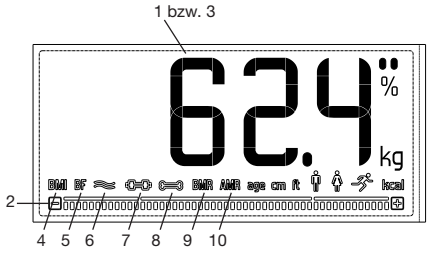
Painon mittaus, diagnoosi

Nouse vaa'alle paljain jaloin. Varmista, että seisot rauhallisesti ja että painosi jakautuu elektrodien päällä tasaisesti molemmille jaloille.

ⓘ HUOMAUTUS:

mittaustulos on virheellinen, jos mittaus suoritetaan sukat jalassa.
Vaaka aloittaa mittauksen välittömästi. Ensin näytetään paino. Jos käyttäjän määrittäminen onnistuu, vaaka näyttää painoindeksin (BMI), kehon rasvapitoisuuden (BF), vesipitoisuuden, lihasmassan, luumassan sekä peruskulutuksen (BMR) ja aktiviteettikulutuksen (AMR).

Näytölle ilmestyvät seuraavat arvot:
1. Paino kilogrammoina (kg)
2. Kehonkoostumusmittaus (BIA) ja arviointipalkki
3. Käyttäjämuistipaikka (esim. "U1")
4. Painoindeksi (BMI)
5. Kehon rasvapitoisuus (BF) prosenteissa (%)
6. Kehon vesipitoisuus prosenteissa (%)
7. Lihasmassan osuus prosenteissa (%)
8. Luumassa kilogrammoina (kg)
9. Peruskulutus (BMR) kilokaloreina (kcal)
10. Aktiviteettikulutus (AMR) kilokaloreina (kcal)



ⓘ HUOMAUTUS:

Jos tunnistetaan kaksi mahdollista käyttäjää tai useampia, käyttäjä vaihtuu näytössä. Valitse käyttäjä painamalla **SET**-painiketta. Jos käyttäjää ei tunnisteta, näytetään vain paino ja "U -". Sen jälkeen voit valita käyttäjän painikkeilla ∧/∨.

Pelkän painon mittaaminen

Astu vaa'alle kengät jalassa. Seiso vaa'alla rauhallisesti. Painon tulee jakautua tasaisesti molemmille jaloille. Vaaka aloittaa mittauksen välittömästi.

Vaa'an sammuttaminen

Vaaka sammuu automaattisesti.

8.2 Mittaustulosten arviointi

Arvojen lukemista ja ymmärtämistä helpottaa se, että arvot analysoidaan suoraan näytöllä.

Kehon rasvapitoisuus

Seuraavat kehon rasvapitoisuusarvot (%) ovat ohjeellisia. Jos kaipaat lisätietoja, käänny lääkärisi puoleen!

Mies

Ikä	pieni	normaali	kohtalainen	suuri
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 %

Nainen

Ikä	pieni	normaali	kohtalainen	suuri
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 %

Urheilijoiden arvot ovat yleensä alhaisempia. Harrastetusta urheilulajista, harjoittelutehosta ja ruumiinrakenteesta riippuen määritetyt arvot voivat olla annettuja ohjearvoja alhaisempia. Ota kuitenkin huomioon, että erittäin alhaiset arvot voivat aiheuttaa terveysvaaroja.

Kehon vesipitoisuus

Kehon vesipitoisuus prosenteissa jakautuu tavallisesti seuraavalla tavalla:

Mies

Ikä	huono	hyvä	erittäin hyvä
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Nainen

Ikä	huono	hyvä	erittäin hyvä
10–100	<45 %	40–60 %	>60 %

Kehossa oleva rasva sisältää suhteellisen vähän vettä. Siitä syystä kehon vesipitoisuus saattaa olla ohjearvoja alhaisempi sellaisilla henkilöillä, joiden kehon rasvapitoisuus on korkea. Kestävyysurheilijoilla voi sitä vastoin olla korkeammat arvot alhaisen rasvapitoisuuden ja suuren lihasmassan vuoksi.
Tällä vaa'alla mitatut kehon vesipitoisuudet eivät sovellu lääketieteellisten johtopäätösten tekemiseen esimerkiksi iästä johtuvan nesteen kertymisen yhteydessä. Ota tarvittaessa

yhteyttä lääkäriin. Yleisesti kannattaa pyrkiä korkeaan kehon vesipitoisuuteen.

Lihasmassa

Lihasmassa prosentteina jakautuu tavallisesti seuraavalla tavalla:

Mies

Ikä	pieni	normaali	suuri
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 %

Nainen

Ikä	pieni	normaali	suuri
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 %

Luumassa

Luonnolliset kasvu-, hajoamis- ja ikääntymisprosessit vaikuttavat ihmisen luihin samoin kuin muuallekin kehoon. Luumassa kasvaa nopeasti lapsuusiässä ja saavuttaa maksiminsa 30–40 vuoden iässä. Luumassa laskee jälleen hieman iän karttuessa. Luiden haurastumista voidaan hidastaa terveellisellä, erityisesti kalsiumia ja D-vitamiinia sisältävällä ruokavaliolla ja säännöllisellä liikunnalla. Luuston kestävyyttä voidaan lisäksi vahvistaa suunnitelmallisella lihasharjoittelulla. Huomaathan, että tämä vaaka ei ilmoita luiden kokonaismassaa vaan ainoastaan luiden mineraaliaineiden osuuden ilman vettä ja orgaanisia aineita. Luumassaan ei voi juuri vaikuttaa itse, mutta tietyt muuttujat (paino, pituus, ikä, sukupuoli) aiheuttavat lieviä muutoksia siihen. Luumassalle ei ole määritetty yleisesti hyväksyttyjä ohjeistoja tai suosituksia.

⚠ HUOMIO:

Älä sekoita luumassaa luuntiheyteen.
Luuntiheys voidaan määritellä ainoastaan lääketieteellisillä tutkimuksilla (esim. tietokonetomografialla, ultraäänellä). Tästä syystä tällä vaa'alla ei voida tehdä luissa tai niiden kovuudessa tapahtuneita muutoksia (esim. osteoporoosi) koskevia johtopäätöksiä.

Peruskulutus (BMR)

Peruskulutus (perusaineenvaihdunta, BMR) on energiamäärä, jonka levossa oleva keho tarvitsee välttämättömien elintoimintojen suorittamiseen (esim. 24 tunnin kulutus sängyssä maaten). Tämä arvo riippuu olennaisesti painosta, pituudesta ja iästä.
Diagnoosivaaka ilmoittaa sen muodossa kcal/päivä, ja se lasketaan tieteellisesti hyväksytyn Harris-Benedictin kaavan mukaan.
Keho tarvitsee tämän energiamäärän joka tapauksessa, ja se pitää toimittaa kehoon ravinnon muodossa. Pitkäaikaisesti alentunut energiansaanti voi olla terveydelle haitallista.

Aktiviteettikulutus (AMR)

Aktiviteettikulutus (aktiivinen aineenvaihdunta, AMR) on energiamäärä, jonka aktiivisessa tilassa oleva keho päivässä kuluttaa. Ihmisen energiantarve kasvaa lisääntyneen fyysisen rasituksen mukaisesti, ja se voidaan määritellä diagnoosivaa'an aktiivisuustasoilla 1–5.
Jos mitattu paino halutaan ylläpitää, tarvittava energia pitää toimittaa kehoon ruoan ja juoman muodossa.
Mikäli energiamäärä jää pitkäaikaisesti tarvetta alhaisemmaksi, elimistö alkaa käyttää varastoimaansa rasvaa ja paino laskee. Mikäli energiamäärä on pitkäaikaisesti suurempi kuin laskettu aktiviteettikulutus (AMR), keho ei pysty kuluttamaan ylimääräistä energiaa, joten energia varastoituu kehoon rasvana ja paino nousee.

Tulosten ajallinen yhteys

ⓘ Huomautus: Vain pitkän aikavälin kehitys on merkityksellistä. Muutaman päivän sisällä tapahtuvat lyhytkestoiset painonvaihtelut ovat tavallisesti seurausta nestehukasta.

Tulosten tulkinta määräytyy kokonaispainossa ja kehon prosentuaalisissa rasva-, vesi- ja lihaspitoisuuksissa ilmenevien muutosten sekä muutosnopeuden mukaan.
Äkilliset muutaman päivän sisällä tapahtuneet muutokset pitää erottaa keskipitkän aikavälin (viikkoja) ja pitkän aikavälin (kuukausia) muutoksista.
Perussääntö on, että lyhytkestoiset painonvaihtelut ovat riippuvaisia elimistön vesipitoisuuden määrästä, kun taas keski- ja pitkäkestoiset muutokset kohdistuvat rasvapitoisuuteen ja lihasmassaan.

- Kun paino laskee lyhyellä aikavälillä mutta kehon rasvapitoisuus nousee tai pysyy samana, keho on vain menettänyt vettä esimerkiksi harjoittelun, saunomisen tai painoa nopeasti laskevan ruokavalion seurauksena.
- Kun paino nousee keskipitkällä aikavälillä ja kehon rasvapitoisuus laskee tai pysyy samana, kehon hyödyllisen lihasmassan määrä voi olla lisääntynyt.
- Kun paino ja kehon rasvapitoisuus laskevat samanaikaisesti, ruokavalio on toimiva ja rasvan määrä kehossa vähenee.
- Ihanteellisesti ruokavaliota tuetaan fyysisillä harjoituksilla, kuntoilulla tai voimaharjoittelulla. Ne kasvattavat kehon lihasmassaa pitkällä aikavälillä.
- Kehon rasvapitoisuutta, vesipitoisuutta ja lihasmassaa ei saa laskea yhteen (osa kehon vesipitoisuudesta on lihaskudoksessa).

8.3 Muut toiminnot

Käyttäjän määrittely

Diagnoosimittaus (paljain jaloin) voidaan tallentaa enintään kymmenelle eri käyttäjälle.
Uuden mittauksen yhteydessä vaaka osoittaa mittauksen sille käyttäjälle, jonka viimeisin tallennettu arvo vastaa mittatua arvoa ±3 kg. Jos tunnistetaan kaksi mahdollista käyttäjää tai useampia, käyttäjä vaihtuu näytössä. Valitse käyttäjä painamalla painiketta ∧∨.

Vaa'an tietojen poistaminen

Jos haluat poistaa kaikki mittaukset ja vanhat käyttäjätiedot vaa'asta, käynnistä vaaka ja pidä vaa'an taustapuolella olevaa UNIT-painiketta painettuna noin 6 sekunnin ajan.
Näytöllä näkyy muutaman sekunnin ajan teksti "CLr".

Poistaminen on tarpeellista, jos haluat esimerkiksi poistaa väärin määriteltyjä käyttäjiä tai käyttäjiä, jotka eivät enää käytä vaakaa.

Paristojen vaihto

Vaa'assa on paristonvaihtosymboli. Jos vaakaa käytetään silloin, kun paristoissa on liian vähän virtaa, näytöllä näkyy teksti "Lo" ja vaaka sammuu automaattisesti. Tällöin paristot on vaihdettava (3 x 1,5 V:n AAA-paristo).

ⓘ HUOMAUTUS:

- Käytä aina samantyyppisiä, samanmerkkisiä ja kapasiteetiltaan samanlaisia paristoja.
- Älä käytä ladattavia paristoja.
- Käytä paristoja, joissa ei ole raskasmetalleja.

9. PUHDISTUS JA HOITO

Laite on puhdistettava aika ajoin.
Puhdista laite kostealla liinalla, jolle voit tarvittaessa lisätä hieman puhdistusainetta.

⚠ Huomio

- Älä koskaan käytä voimakkaita liuottimia tai puhdistusaineita!
- Älä koskaan upota laitetta veteen!
- Älä puhdista laitetta astianpesukoneessa!

10. ONGELMIEN RATKAISU

Vaa'an näytölle ilmestyvät mittaukseen liittyvät virheilmoitukset:

Näytöllä näkyvä ilmoitus	Syy	Ratkaisu
U -	Tuntematon mittaus, koska mittaus on käyttäjäprofiilin raja-arvojen ulkopuolella tai käyttäjää ei voida määritellä varmasti.	Valitse käyttäjä painikkeilla ∧/∨.
BF Err	Rasvapitoisuus on mitattavissa olevien arvojen ulkopuolella (alle 3 % tai yli 65 %).	Toista mittaus paljain tai tarvittaessa hieman kostutetuin jaloin.
oLd	Vaa'an suurin sallittu kuormitus 200 kg on ylittynyt.	Älä aseta vaa'alle yli 200 kg:n painoa.
Paino näkyy virheellisenä.	Alusta ei ole tukeva ja tasainen, vaan esim. matto.	Aseta vaaka tukevalle ja tasaiselle alustalle.
Paino näkyy virheellisenä.	Rauhaton seisominen.	Seiso mahdollisimman liikkumatta.
Paino näkyy virheellisenä.	Vaa'assa on väärä nollapiste.	Odota, kunnes vaaka sammuu automaattisesti. Käynnistä vaaka. Odota, kunnes näytöllä näkyy " 0.0 kg", ja suorita mittaus uudelleen.
Lo	Vaa'an paristot ovat tyhjät.	Vaihda vaa'an paristot.
BF - - -	Kehonkoostumusmittaus (BIA) ei ole mahdollinen.	Toista mittaus paljain tai tarvittaessa hieman kostutetuin jaloin. Seiso painon mittauksen jälkeen teräselektrodien päällä niin kauan, kunnes kehokoostumusarvot ilmestyvät näkyviin.

11. HÄVITTÄMINEN

Hävitä käytetyt, täysin tyhjät paristot viemällä ne paikalliseen paristonkeräys- tai ongelmajätepisteeseen tai toimittamalla ne sähköliikkeeseen. Laki edellyttää, että paristot hävitetään asianmukaisella
tavalla.
Ympäristölle haitallisissa paristoissa on seuraavia merkintöjä:
Pb = paristo sisältää lyijyä,
Cd = paristo sisältää kadmiumia,
Hg = paristo sisältää elohopeaa.

Kun laitteen käyttöikä on päättynyt, laitetta ei saa ympäristösyistä hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen.
Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Lisätietoja saat paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.

12. TEKNISET TIEDOT

Malli:	BF 400	BF 410
Mitat:	31 x 31 x 2,8 cm	35 x 30 x 2,8 cm
Paino:	2 170 g	2 660 g
Mittausalue:	5–200 kg	

Pidätämme oikeuden teknisiin muutoksiin.

13. TAKUU

Tarkempia tietoja takuusta ja takuuehdoista löytyy mukana toimitetusta takuulomakkeesta.

Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin, emmekä vastaa mahdollisista virheistä.

BF400-410_2026-10-13_09_IM1_BEU