

beurer

BEURER GmbH + Co. KG • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
Tel. 0731 / 39 89-144 • Fax: 0731 / 39 89-145 • Mail: kd@beurer.de

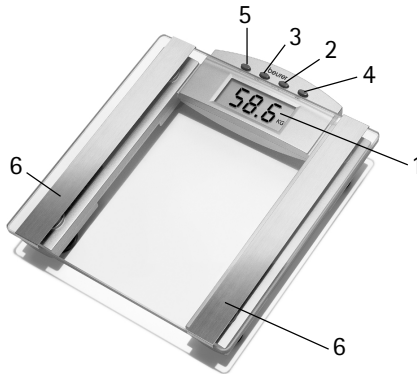
Diagnose-Waage BG 20



Gebrauchsanleitung	Diagnose-Waage
Instructions for Use	Diagnostic scales
Mode d'emploi	Pèse-personne impédancemètre
Instrucciones para el uso	Báscula para diagnóstico
Istruzioni per l'uso	Bilancia diagnostica
Gebruikshandleiding	Personenweegschaal
Instruções de utilização	Balança de diagnóstico
Kullanma Talimatı	Diagnoz terazisi
Οδηγίες χρήσης	Διαγνωστική ζυγαριά

CE

BG 20



🇩🇪 Deutsch

1. Display
2. User - Taste
3. Set-Taste
4. „Auf“-Taste
5. „Ab“-Taste
6. Elektroden

🇬🇧 English

1. Display
2. User key
3. SET key
4. Up key
5. Down key
6. Electrodes

🇫🇷 Français

1. Ecran
2. Touche User
3. Touche SET
4. Touche Haut
5. Touche Bas
6. Electrodes

🇪🇸 Español

1. Pantalla
2. Botón User
3. Botón SET
4. Botón "incrementar"
5. Botón "disminuir"
6. Electrodos

🇮🇹 Italiano

1. Display
2. Tasto User
3. Tasto SET
4. Tasto Su
5. Tasto Giù
6. Elettrodi

🇳🇱 Netherlands

1. Display
2. User-toets
3. SET-toets
4. omhoog-toets
5. omlaag-toets
6. Elektroden

🇵🇹 Portugues

1. Display
2. Tecla Utilizador
3. Tecla SET
4. Tecla "para cima"
5. Tecla "para baixo"
6. Eléctrodos

🇹🇷 Türkçe

1. Display
2. User düğmesi
3. SET düğmesi
4. Yukarı düğmesi
5. Aşağı düğmesi
6. Elektrodlar

🇬🇷 Eaaħnika

1. Οθόνη
2. Χρήστης Πλήκτρα
3. Πλήκτρο SET
4. Πλήκτρο ψΠάνω
5. Πλήκτρο ψΚάτω
6. Ηλεκτρόδια

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Beurer-Team

Wissenswertes



Das Messprinzip der Körperwasser- und Fettwaage

Die Körperwasser-/fettwaage ermittelt das Körperwasser und Körperfett nach 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 Körpergewebsanteilen durchgeführt. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) läßt sich der Anteil an Körperfett im Körper ermitteln und ebenfalls der Körperwasseranteil bestimmen. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Fettgewebe hingegen hat eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Richtig wiegen



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

Nur der langfristige Trend zählt. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind zumeist lediglich durch Flüssigkeitsverlust bedingt: Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Die Interpretation der Ergebnisse richtet sich nach den **Veränderungen** des:

1. Gesamtgewichts
2. Prozentualen Fettanteils
3. Prozentualen Wasseranteils

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 Fettgehalt 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 oder es kann eine vermehrte Einlagerung von Körperwasser vorliegen (z.B. infolge einer Medikamenteneinnahme oder einer schwächer werdenden Herzfunktion bei älteren Menschen).
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fett-Masse.

Mittelfristige Änderungen des Körperfettanteil kann auch durch Veränderungen der Muskelmasse bedingt sein.



Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!

Vorsicht: Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (insbesondere Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.



1. Vorsicht – Zu Ihrer Sicherheit

- Nicht während der Schwangerschaft benutzen. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Meßungenauigkeiten kommen.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Sie sollten die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper) schützen.
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 89/336 + Ergänzungen. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Beurer Kundenservice.
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Für die Körperfettanalyse voreinstellbar sind Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3-03" – 7-03"). Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 150 kg (330 lb, 24 St). Bei der Gewichtsmessung werden die Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 1/4 St) angezeigt. Die Messergebnisse des Körperfett- und Körperwasseranteils werden in 0,1%-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „inch“, „Pfund“ und „Stones“ (lb, St) umstellen können.

2. Inbetriebnahme

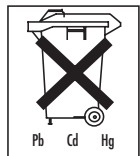
2.1 Batterien

Ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterie und setzen Sie die Batterie gemäß Polung ein.



Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterie komplett und setzen Sie sie erneut ein. 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 (1 Stück 3V Lithium-Batterie CR2032).

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien und Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen. Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



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

2.2 Nur Gewicht messen

Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittpläche Ihrer Waage.

Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige (Abb.1) bis „0,0“ (Abb.2) angezeigt wird.

Nun ist die Waage zum Messen Ihres Gewichtes bereit. Stellen Sie sich nun auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Die Anzeige „000“ flackert solange der Messwert aufgenommen wird. (Abb.3)

Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt. (Abb.4) Wenn Sie die Trittpläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



Abb.1



Abb.2

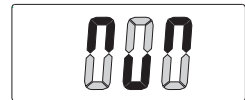


Abb.3



Abb.4



Abb.5



Abb.6



Abb.7



Abb.8



Abb.9

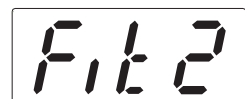


Abb.10

2.3 Messung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasseranteil

Zunächst müssen die persönlichen Parameter eingespeichert werden:

- Bei BG 20 müssen Sie zuerst kurz auf die Trittpläche treten (wie 2.2) und dann „SET“ drücken. Im Display erscheinen nun die Speicherplätze 1 bis 10 (Abb.5).

Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Speicherplatz mit der Taste „SET“.

- Nun erscheint blinkend die Körpergröße („Ht“) in cm (inch) (Abb.6). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“▲ oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.

Es erscheint blinkend das Alter („Age“) in Jahren (Abb.7).

Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“▲ oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.

- Es erscheint auf dem Display die Einstellung für das Geschlecht „Frau“ oder „Mann“ (Abb.8). Wählen Sie das Geschlecht durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie mit „SET“.

- Auf dem Display erscheint nun die Einstellung für Ihren individuellen Aktivitäts- und Fitnessgrad (Abb.9-11). Wählen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Speicherplatz mit der Taste „SET“.

Fitness 1: Keine bis geringe körperliche Aktivität

(Weniger als 2 mal 20 min körperlicher Anstrengung pro Woche, z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen)

Fitness 2: Mittlere körperliche Aktivität

(körperliche Anstrengung 2 bis 5 mal pro Woche, jeweils 20 min, z.B. Jogging, Radfahren, Tennis ...)

Fitness 3: Intensive körperliche Aktivität

(Tägliches intensives Training oder körperliche Arbeit, z.B. intensives Lauftraining, Bauarbeiten ...)

- Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt. Die Waage schaltet sich daraufhin automatisch ab.

Die Waage verfügt über 10 Grunddaten-Speicherplätze, auf denen der Anwender, z.B. jedes Familienmitglied, die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen kann.

- Bei BG 20 müssen Sie zuerst kurz auf die Trittpläche treten (wie 2.2).

- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste „User“ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0,0“ (Abb.2) erscheint.

- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht, wie unter 2.2 beschrieben, ermittelt und angezeigt.

- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfett- und Körperwasser-Analyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern, während dieser Zeit blinkt „bf“ und „H2O“ abwechselnd im Display (Abb. 12+13).



Abb.11

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

- Schließlich wird Ihr Körperfettanteil („bf“) und Ihr Körperwasseranteil („H2O“) in % angezeigt. Die Waage schaltet sich nach ca. 5 Sekunden automatisch aus.



Abb.12

2.4 Tipps zur Anwendung

Wichtig bei der Messung des Körperfettes/Körperwassers:

- Die Messung darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs 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. Die Körperfett-/Körperwassermessung ist nicht aussagekräftig bei:
 - Kindern unter 10 Jahren.
 - Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.
 - Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen. Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen.
 - Bei Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).



Abb.13

Richtwerte für die Körperfett-Anteile

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

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.

Weiblich

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Männlich

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

basierend auf: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2001) sollte der Anteil des Körperwassers in folgenden Bereichen liegen!

Frauen: 50 - 55 %

Männer: 60 - 65 %

Kinder: 65 - 75 %

Bei Personen mit hohem Körperfettanteil ist sehr häufig ein Körperwasseranteil festzustellen, der unterhalb der angegebenen Richtwerte liegt.

3. Fehlmessung

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

Mögliche Fehlerursachen:	Behebung:
- Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert	- Waage korrekt aktivieren und Messung wiederholen
- Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten	- nur maximal zulässiges Gewicht wiegen
- Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut)	- Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen
- Sie standen zu unruhig auf der Waage	- Bitte ruhig stehen
- Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 50%)	- Die Messung bitte barfuß wiederholen. - Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
- Der Wasseranteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 43% oder größer 75%)	- Die Messung bitte barfuß wiederholen. - Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

4. Garantie

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

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemässer Bedienung beruhen
- für Verschleissteile
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

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

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

Dear customer,

thank you for choosing a product of our range. Our name stands for high and thoroughly checked quality-products in the field of warmth, gentle therapy, diagnosis/blood pressure, massage and air. Please read the instruction for use carefully and pay attention to the instructions.

With regards

Your Beurer-Team

Worth to know



The measurement principle of the body water and fat scales

The body water and fat scales measures body water and fat by the principle of B.I.A., that is, bioelectric impedance analysis. An imperceptible and completely safe and harmless current measures the proportions of body tissues within seconds. Through this measurement of electrical resistance (impedance), the percentage of fat and also the percentage of water in the body can be determined. Muscle tissue and water have good electrical conductivity and thus low resistance. Fat tissue, in contrast, has low conductivity, as the fat cells hardly conduct the current because of their very high resistance.



Weighing correctly

If possible, weigh yourself at the same time of day (ideally in the morning), after going to the toilet, fasting and without clothes, in order to obtain comparable results.

Only the long-term trend counts. Short-term fluctuations in weight within a few days are usually due only to loss of fluid. However, body water plays an important part in well-being.

The interpretation of the results depends on the changes in the

1. total weight
2. percentage of fat
3. percentage of water

and on the length of time over which these changes occur. Rapid changes over days should be distinguished from medium-term changes (over weeks) and long-term changes (months).

As a basic rule, **SHORT-TERM** weight changes represent changes in water content almost exclusively, while medium- and long-term changes can **ALSO** refer to the fat content.

- If the weight drops in the short-term but the proportion of body fat increases or remains the same, you have only lost water, e.g. after a training session, going to the sauna or after a diet limited only to rapid weight loss.
- If the weight increases in the medium term, while the proportion of body fat falls or remains the same, you might have built up your muscle mass or there can be increased retention of body water (e.g. as a result of taking medications or cardiac function becoming weaker in elderly people)
- If weight and body fat proportion fall at the same time, your diet is working – you are losing fat mass.

Medium-term changes in the proportion of body water can also be due to changes in muscle mass.



Important Notes – keep for later use!

Warning: The scales must not be used by persons with medical implants (particularly heart pacemakers)! Otherwise their function may be impaired.



1. Caution – For your safety

- Do not use on pregnant woman. Inaccurate measurements may arise due to the amniotic fluid.
- Caution! Don't step on the scales with wet feet and don't step on the damp surface - Slippery surface!
- Protect your personal scales from impact with hard objects, moisture, dust, chemicals, toiletries, liquid cosmetics, great temperature fluctuation and closeness to sources of heat (open fires, radiators).
- Repairs may only be performed by Beurer Customer Service or by accredited retailers. However, always test the batteries and replace them if necessary, before returning for repairs. If repair work is necessary, however, first remove the batteries and then pack the personal scales in the original box prior to transportation.
- All our personal scales comply with EU guideline 89/336 + relevant supplements. Should you have any questions regarding operation and usage of our appliances, please contact your local retailers or Beurer Customer Service.
- Clean the housing of your personal scales with a soft and slightly damp cloth. Do not use any aggressive detergents and do not submerge the scales.
- All personal scales are intended for private use and have not been developed for medical or commercial purposes.
- An age range of 10...100 years and heights of 100...220 cm (3'-03" - 7'-03") can be preset for the body fat analysis. The scales can accept a maximum load of 150 kg (330 lb, 24 St). The weight measurement is displayed in 100 g (0,2 lb, 1/4 St) divisions. The measuring results for body fat are displayed in 0.1% divisions. The results of the body fat and water analysis are displayed in 0.1% steps.
- On delivery, the scales are set to the "cm" and "kg" units. The switch at the back of the scales allows you to change to "inch" (") and "pound/Stones" (lb, St).

2. Operation

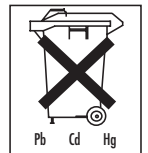
2.1 Batteries

Pull off the battery insulating strip on the cover of the battery compartment and remove the battery's protective film and insert the battery according to polarity. If the scales show no function remove the batteries completely and put them in again.



Your personal scales are fitted with a "replace battery" display. If the personal scales are operated using an extremely weak battery, the message "Lo" will appear on the display panel and the personal scales switch off automatically. In this case, the batteries must be replaced (1 piece 3V lithium battery CR 2032).

Spent batteries and rechargeable batteries do not constitute normal household waste! They are considered to be toxic waste and, as such, should be disposed of in special containers, toxic waste collection points or brought to electrical goods dealers. You are legally obliged to dispose of the batteries. Note: Batteries containing pollutant substances are marked as follows: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.



Position the personal scales on a firm, flat surface; a firm flooring is a basic requirement for correct weight measurement.

2.2 Measuring weight only

Tap the platform of your scales briefly but firmly with your foot.

Briefly touch the scale with your foot. The whole display (fig. 1) appears as an automatic test until „0.0“ (fig. 2) is displayed (tap-on technology). The scale is now ready to measure your weight. Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately starts to measure your weight.

„000“ flashes until your weight has been measured (fig. 3).

Your measured weight is displayed shortly thereafter (fig. 4). The scale switches itself off a few seconds after you step down from it.



fig. 1



fig. 2

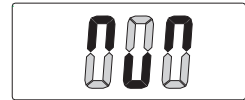


fig. 3



fig. 4



fig. 5



fig. 6



fig. 7



fig. 8

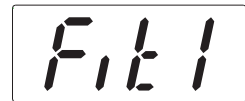


fig. 9

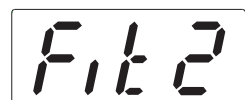


fig. 10

2.3 Measuring weight and body fat and body water percentage

Your personal parameters must first be stored.

- With BG 20 you have to step briefly onto the platform (2.2) and then press "SET".

The memory places 1 to 10 now appear in the display (fig. 5). Select the desired memory place by operating the "up" ▲ or "down" ▼ buttons and confirm the desired memory place with the "SET" button.

- Height („Ht“) in „cm“ (inch) (fig. 6) now blinks in the display.

Select the correct height by either repeatedly or continuously pressing „up“▲ or „down“ ▼ and confirm by pressing „SET“.

- „Age“ in years flashes in the display (fig. 7).

Select the correct age by either repeatedly or continuously pressing „up“▲ or „down“ ▼ and confirm by pressing „SET“.

- The sex setting „Woman“ or „Man“ appears on the display (fig. 8). Select the sex by operating the "up" ▲ or "down" ▼ buttons and confirm the desired memory place with "SET".

- The setting for your individual degree of activity and fitness now appears on the display (fig. 9-11). Select the desired level of activity by operating the "up" ▲ or "down" ▼ buttons and confirm the desired memory place with the "SET" button.

Fitness 1: No or little physical activity (less than 20 minutes of physical exercise twice a week, e.g. going for a walk, light gardening, gymnastic exercises)

Fitness 2: Moderate physical activity

(physical activity up to 2 – 5 times a week, 20 minutes each time, e.g. jogging, cycling, tennis ...)

Fitness 3: Intensive physical activity

(Daily intensive training or physical work, intensive running, construction worker ...)

- The values, which have now been set, are displayed once again, one after the other. The scale then automatically turns itself off.

The scale has 10 memory spaces for basic data, where personal details, of individual family members for example, can be stored and called up at any time.

- With BG 20 you have to step briefly onto the platform (2.2).
- Select the memory place where your basic personal data are stored by pressing the "User" button several times. The data are displayed in succession until "0.0" appears (fig. 2).
- Step on the scales barefoot and ensure that you are standing on the two electrodes. Your body weight is first determined and displayed as described under 2.2.
- Remain standing on the scales and the body fat and body water analysis is now performed. This can take a few seconds. During this time "bF" and "H2O" flash alternately on the display (fig.12 +13).



fig.11



fig.12



fig.13

Important: Your feet, legs calves and thighs must not touch each other, as this may result in your body fat being measured incorrectly.

- Finally your body fat proportion ("bF"), and your body water proportion ("H2O") are displayed in %. The scales switches off automatically after approx. 5 seconds.

2.4 Tips for using the scale

Important when measuring body fat/body water:

- The measurement must only be made barefoot and it is helpful if the soles of the feet are slightly damp. Completely dry soles can lead to unsatisfactory results, as these have too little conductivity.
- Stand still during the measurement.
- Wait a few hours (6-8) after unusually strenuous activity.
- Wait for about 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can become distributed. Measurement of body fat and body water is not reliable in:
 - Children under 10 years.
 - Individuals with fever, undergoing dialysis, with symptoms of edema or osteoporosis.
 - Individuals taking cardiovascular medication. Persons taking vasodilating or vasoconstricting medications.
 - Persons with substantial anatomical deviations in the legs relative to total height (leg length considerably short or long).

Body fat guide

The following body fat levels provide you with a guideline (for further information, please consult your doctor). A lower level is often found in athletes. Depending on the type of sport, the intensity of training and physical constitution, levels can be obtained that are even lower than the stated guidelines.

Women

Age	very good	good	average	poor
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Men

Age	very good	good	average	poor
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

based on: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

According to the World Health Organisation (WHO 2001), the percentage of body water should lie within the following ranges:

Women: 50 – 55 %

Men: 60 – 65 %

Children: 65 – 75 %

In persons with a high proportion of fat, the percentage of body water obtained is very often below the stated guidelines.

3. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, „Err“ appears in the display.

Possible causes for errors:	Error handling:
- The scale was not activated before being stepped on to	- Activate the scale correctly and reweigh
- The maximum 150 kg weight-bearing capacity was exceeded	- Only weigh maximum permitted weight
- The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. in cases of extremely hard skin)	- Please repeat the measurement with bare feet. If necessary, you can wet your feet a little. If necessary, calluses should be removed on the soles of the feet
- You did not stand still enough on the scale	- Please stand still
- Your body fat is not within the measurable range (less than 5% or greater than 50%)	- Please weigh again, this time with bare feet. - If necessary, you can wet your feet a little.
- The percentage of water lies outside the measurable range (less than 43% or greater than 75%)	- Please weigh again, this time with bare feet. - If necessary, you can wet your feet a little.

Chère cliente, cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité approfondis auxquels ils sont soumis, dans les secteurs suivants : chauffage, thérapie douce, diagnostic de pression sanguine, contrôle du poids, massage ou purificateurs d'air.

Veillez lire attentivement ce mode d'emploi et suivre les instructions qu'il contient.

Avec les cordiales salutations de l'équipe Beurer

Ce qu'il faut savoir



Le principe de mesure utilisé par la balance impédancemètre (eau et graisse corporelles)

La balance impédancemètre (eau et graisse corporelles) calcule la teneur en eau et le taux de graisse corporelle selon le principe de la B.I.A., analyse de l'impédance bioélectrique. Ce principe permet de déterminer en quelques secondes les pourcentages correspondant aux divers tissus corporels à l'aide d'un courant imperceptible, complètement indécélable et sans danger. Cette mesure de la résistance électrique (impédance) permet de calculer le taux de graisse corporelle et de déterminer le cas échéant le pourcentage d'eau corporelle. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, le tissu graisseux a une conductibilité faible, car les cellules graisseuses sont très peu conductrices en raison de la résistance très élevée.



Conseils pour bien se peser

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

Il n'y a que la **tendance à long terme qui compte**. Des écarts de poids à court terme, enregistrés en l'espace de quelques jours, sont la plupart du temps uniquement dus à une perte de liquides corporels. L'eau corporelle joue toutefois un rôle important pour le bien-être.

L'interprétation des résultats s'effectue en fonction des **modifications** du

1. poids total
2. pourcentage de graisse
3. pourcentage d'eau

ainsi que de la durée selon laquelle ces changements s'effectuent. Il faut distinguer les changements rapides (de l'ordre de quelques jours), les changements à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et les changements à long terme (mois).

La règle générale qui prévaut est que les changements du poids À COURT TERME représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les changements à moyen et à long terme peuvent AUSSI concerner la teneur en graisses.

- Si le poids diminue à court terme alors que le taux de graisse corporelle augmente ou stagne, vous n'avez perdu que de l'eau – par exemple après un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement une perte de poids rapide.
- Si le poids augmente à moyen terme alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, vous pouvez par contre avoir fait du muscle ou il peut y avoir une augmentation de l'eau stockée par votre corps (par exemple, suite à une prise de médicaments ou une baisse de la fonction cardiaque chez les personnes âgées).
- Si enfin le poids et le taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que le régime fonctionne – vous perdez de la graisse et de la masse corporelle.

Les changements à moyen terme du pourcentage d'eau corporelle peuvent également être dus à des changements de la masse musculaire.

! Consignes importantes – à conserver pour une utilisation ultérieure

Attention : ce pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques en particulier). Cela pourrait entraver leur bon fonctionnement !



1. Attention – Pour votre sécurité

- Ne pas utiliser pendant la grossesse. En raison du liquide amniotique, des imprécisions sont possibles.
- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne avec les pieds mouillés ; ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser!
- N'exposez pas le pèse-personne aux coups, à l'humidité, à la poussière, aux produits chimiques ou aux fortes variations de température ; éloignez-le des sources de chaleur (four, radiateur etc.).
- Toute réparation doit être réalisée par le service après-vente de Beurer ou par des revendeurs agréés. Avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et remplacez-les si besoin est. En cas de réparation, retirez les piles et emballez le pèse-personne dans le carton d'origine, pour le transport.
- Tous nos pèse-personnes sont conformes à la directive 89/336/CEE et à ses compléments. Pour toute question concernant l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou au service après-vente de Beurer.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil en l'essuyant avec un chiffon humide. N'utilisez en aucun cas un nettoyant abrasif ; ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Cet appareil est conçu pour un usage strictement personnel. Il ne doit pas être utilisé à d'autres fins, médicales ou commerciales par exemple.
- Pour l'analyse du taux de graisse corporelle, il est possible de régler des tranches d'âge (10...100 ans) et des tailles diverses (100...220 cm) (3-03" - 7-03"). La capacité de charge de la balance est de 150 kg (330 lb, 24 St). Lors de la mesure du poids, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Les résultats de la mesure du taux de graisse corporelle s'affichent par incréments de 0,1 %. Les résultats de mesure des pourcentages de graisse et d'eau corporelles s'affichent par incréments de 0,1 %.
- À la livraison du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et en « kg ». Au dos de la balance, se trouve un commutateur qui permet de changer le réglage des unités et de sélectionner « inch » (pouces) et « pfund/stones » (livres)(lb, St).

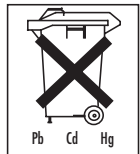
2. Mise en service

2.1 Piles

Tirez sur la languette isolante de la pile, au niveau du couvercle du compartiment des piles, ou bien retirez la housse de protection de la pile. Introduisez la pile en respectant la polarité. Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez toutes les piles puis remettez-les en place.



Votre pèse-personne est pourvu d'un « affichage de remplacement des piles ». En cas d'utilisation quand les piles sont faibles, le message « Lo » s'affiche et le pèse-personne se met automatiquement hors service. Il est alors temps de remplacer les piles (1 pile au lithium de 3 V, CR 2032). Les piles et les accus usagés et complètement déchargés doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage, ou bien déposés chez un revendeur d'appareils électroménagers. La loi vous oblige à éliminer les piles. Remarque: Vous trouverez les symboles suivants sur les piles contenant des substances toxiques: Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.



Posez le pèse-personne sur un sol plan et stable; une surface stable est la condition préalable d'une mesure correcte.

2.2 Pesée seule

Effleurez rapidement et énergiquement la surface de votre pèse-personne avec le pied.

L'affichage complet de l'écran (Illustr.1) apparaît alors : l'appareil effectue un contrôle automatique. Attendez que « 0.0 » (Illustr.2) apparaisse à l'écran. Le pèse-personne est maintenant prêt à la mesure de votre poids. Montez sur le pèse-personne et tenez-vous debout et immobile dessus ; veillez à ce que votre poids soit réparti de façon égale sur vos deux pieds. Le pèse-personne commence la prise de mesure.

L'affichage « 000 » clignote pendant toute la durée de la prise de mesure. (Illustr. 3). Ensuite, la valeur obtenue est affichée. (Illustr. 4). Lorsque vous quittez le plateau de pesée, le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

2.3 Mesurer le poids, le taux de graisse corporelle et le pourcentage d'eau corporelle

Il faut d'abord enregistrer les paramètres personnels.

- Avec le modèle BG 20, posez d'abord brièvement le pied sur le plateau de pesée (2.2) et appuyez ensuite sur la touche « SET ». Les positions mémoire 1 à 10 (Illustr.5) s'affichent à l'écran. Choisissez la position mémoire en activant les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ et confirmez la position mémoire voulue en cliquant sur la touche « SET ».

- Maintenant, la taille (« Ht ») exprimée en cm (inch) apparaît en clignotant (Illustr. 6).

Appuyez de façon brève ou longue sur les touches « ▲ » (haut) ou « ▼ » (bas) pour régler la valeur souhaitée, puis confirmez la valeur sélectionnée à l'aide de la touche « SET ».

- L'âge (« age ») exprimé en années apparaît alors en clignotant (Illustr.7). Appuyez de façon brève ou longue sur les touches « ▲ » (haut) ou « ▼ » (bas) pour régler la valeur souhaitée, puis confirmez la valeur sélectionnée à l'aide de la touche « SET ».

- Le réglage du sexe, « Femme » ou « Homme », apparaît à l'écran (Illustr.8). Choisissez le sexe en activant les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ et confirmez la position mémoire en appuyant sur la touche « SET ».

- Le réglage du degré individuel d'activité et de remise en forme (Illustr.9-11) s'affiche. Choisissez le degré d'activité voulu en activant les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ et confirmez la position mémoire voulue en appuyant sur la touche « SET ».

Remise en forme 1 : activité physique absente à minime

(moins de 2 fois 20 minutes d'efforts physiques par semaine – par exemple, promenade, jardinage léger, gymnastique)

Remise en forme 2 : activité physique moyenne

(efforts physiques de 2 à 5 fois par semaine, d'une durée de 20 minutes à chaque séance – par exemple, jogging, bicyclette, tennis ...)

Remise en forme 3 : activité physique intense

(entraînement quotidien intensif ou travail manuel intensif – par exemple : entraînement intensif à la course, travailleur du bâtiment ...)

- Les valeurs réglées sont alors de nouveau affichées les unes à la suite des autres. Ensuite, le pèse-personne s'éteint automatiquement.

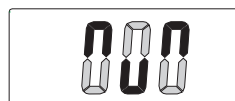
Le pèse-personne est équipé de 10 positions mémoire pour données de base. Ces positions mémoire permettent aux utilisateurs, à chaque membre de la famille, par exemple, d'enregistrer leurs propres réglages personnels et de les appeler à nouveau si nécessaire.



Illustr. 1



Illustr. 2



Illustr. 3



Illustr. 4



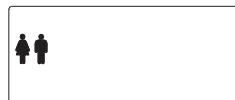
Illustr. 5



Illustr. 6



Illustr. 7



Illustr. 8

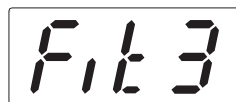


Illustr. 9



Illustr. 10

- Avec le modèle BG 20, posez d'abord brièvement le pied sur le plateau de pesée (2.2).
- En appuyant plusieurs fois sur la touche « Utilisateur », choisissez la position mémoire où sont enregistrées vos données personnelles. Elles s'affichent à la suite l'une de l'autre jusqu'à l'affichage du message « 0.0 » (Illustr. 2).
- Montez pieds nus sur le pèse-personne. Ayez les pieds en contact avec les deux électrodes. Le calcul du poids corporel s'effectue et s'affiche selon la description faite à la section 2.2.
- Restez immobile sur le pèse-personne ; l'analyse de la graisse et de l'eau corporelles s'effectue. Cela peut durer quelques secondes. Pendant ce temps, les messages « bF » et « H2O » clignotent en alternance à l'écran (Illustr. 12+13).
- **Important : il impératif qu'aucun contact n'ait lieu entre les deux pieds, les deux jambes, mollets et cuisses. Dans le cas contraire, la prise de mesure ne pourra pas être effectuée correctement.**
- Enfin, le taux de graisse corporelle « bF » et le pourcentage d'eau corporelle « H2O » qui vous correspondent s'affichent. Le pèse-personne se désactive automatiquement au bout de 5 secondes.



Illustr.11



Illustr.12



Illustr.13

2.4 Conseils d'utilisation

Information importante pour la mesure de la graisse et de l'eau corporelles :

- La mesure doit se faire pieds nus. Si besoin est, elle peut s'effectuer avec la plante des pieds humide. Avoir la plante des pieds complètement sèche peut en effet donner des résultats insatisfaisants à cause de la faible conductibilité.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures (6 à 8) après un effort physique inhabituel.
- Attendez environ 15 minutes après le lever, pour qu'il y ait une bonne répartition de l'eau contenue dans votre corps.

La mesure de la graisse/de l'eau corporelle n'est pas pertinente dans les cas suivants :

- Les enfants de moins de 10 ans.
- Les personnes fiévreuses, en dialyse, ayant des symptômes d'œdème ou de l'ostéoporose.
- Les personnes sous traitement cardiovasculaire. Personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs.
- Les personnes ayant des jambes très longues ou très courtes par rapport au reste du corps.

Valeurs indicatives du taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants vous donnent une ligne directrice (si vous voulez en savoir plus, contactez votre médecin).

Chez les sportifs, on constate souvent une valeur plus faible. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique du sportif, il se peut que les taux obtenus soient inférieurs aux taux de référence !

Femmes

Âge	très bon	bon	moyen	mauvais
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Hommes

Âge	très bon	bon	moyen	mauvais
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

base: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Selon les indications de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS 2001), le pourcentage d'eau corporelle doit se situer dans les plages suivantes :

Femmes : 50 – 55 %

Hommes : 60 – 65 %

Enfants : 65 – 75 %

Chez les personnes ayant un taux élevé de graisse corporelle, on constate très souvent que le pourcentage d'eau corporelle est inférieur aux valeurs de référence indiquées.

3. Mesures erronées

Si le pèse-personne détecte une erreur au cours de la prise de mesure, la mention « Err » s'affiche.

Causes possibles d'erreur:	Remède:
- Le pèse-personne n'a pas été activé avant que l'utilisateur ne monte dessus.	- Activer le pèse-personne de façon correcte et répéter la prise de mesure.
- La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	- Peser uniquement des poids inférieurs ou égaux au poids maximal autorisé.
- La résistance électrique entre les électrodes et la plante des pieds est trop élevée (en cas de couche cornée épaisse, par exemple).	- Répétez la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifiez légèrement vos plantes de pieds. En cas de callosités au talon, poncez-les.
- Vous n'êtes pas resté immobile sur le pèse-personne.	- Tenez-vous immobile.
- Le pourcentage de graisses corporelles n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieure à 5 % ou supérieure à 50 %)	- Répétez la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifiez légèrement vos plantes de pieds.
- Le pourcentage d'eau est hors de la plage mesurable (inférieur à 43 % ou supérieur à 75 %)	- Répétez la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifiez légèrement vos plantes de pieds.

Estimados clientes

Nos alegramos que se haya decidido por uno de los productos de nuestro catálogo.

Nuestro nombre representa productos de alta calidad estrictamente controlados en los campos de calor, terapia suave, presión sanguínea/diagnóstico, peso, masaje y aire.

Sírvase leer atentamente estas instrucciones para el uso y observe las indicaciones.

Atentamente

La empresa Beurer

Conocimientos de interés



Principio de funcionamiento de la báscula para medición del líquido y la grasa corporales

La báscula para medición del líquido y la grasa corporales determina los correspondientes valores según el principio del análisis biométrico de impedancia (BIA). En cuestión de segundos, una corriente eléctrica imperceptible y totalmente inocua permite determinar la resistencia eléctrica (impedancia) del cuerpo, y a partir de ella la proporción de grasa y líquidos corporales. El tejido muscular y los líquidos son buenos conductores de la electricidad, por lo que presentan una impedancia reducida. En cambio, el tejido adiposo (grasas) tiene una impedancia muy elevada, ya que apenas conducen la electricidad.



Forma correcta de pesarse

En la medida de lo posible, pésese siempre a la misma hora (idealmente por la mañana), después de ir al servicio, en ayunas y sin ropa, para obtener resultados comparables.

Sólo es importante la tendencia a largo plazo. Generalmente, las fluctuaciones de peso en el plazo de unos pocos días se deben únicamente a la pérdida de líquidos. Sin embargo, los líquidos corporales desempeñan un papel importante para el bienestar.

La interpretación de los resultados se basa en los cambios en los siguientes valores:

1. Peso total
2. Porcentaje de grasas
3. Porcentaje de líquidos

y en el tiempo en que se producen estos cambios. Los cambios rápidos en el plazo de unos pocos días deben diferenciarse de los que se producen a medio plazo (semanas) o largo plazo (meses).

Como regla general puede decirse que los cambios de peso a CORTO PLAZO representan casi exclusivamente modificaciones en los líquidos corporales, mientras que los cambios a medio y largo plazo TAMBIÉN pueden afectar a la grasa corporal.

- Si el peso disminuye a corto plazo pero el porcentaje de grasa corporal aumenta o se mantiene igual, simplemente ha perdido usted líquido, p.ej. después de hacer ejercicio, acudir a la sauna o realizar un régimen limitado únicamente a una pérdida rápida de peso.
- En cambio, si el peso aumenta a medio plazo pero el porcentaje de grasa disminuye o permanece igual, puede haber ganado masa muscular, o bien tratarse de una acumulación de líquidos (p.ej. debido a la administración de medicamentos o a una disminución de la función cardíaca en el caso de ancianos).
- Si el peso y el porcentaje de grasa corporal disminuyen simultáneamente, su régimen funciona: está usted perdiendo tejido adiposo.

Los cambios a medio plazo de la proporción de líquidos corporales pueden deberse también a cambios en la masa muscular.



Información importante: consérvese para su uso posterior

Precaución: ¡La báscula no debe ser empleada por personas portadoras de implantes médicos (especialmente marcapasos)! De lo contrario podría verse afectado el funcionamiento de dichos implantes.



1. Atención – Para su seguridad

- No debe utilizarse durante el embarazo. La presencia de líquido amniótico puede dar lugar a imprecisiones en la medición.
- Atención, no se suba nunca a la báscula con los pies mojados y no pise las superficies húmedas – ¡puede resbalarse!
- Proteja la báscula contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, grandes variaciones de temperatura y evite colocarla en las proximidades de fuentes de calor (estufas, calefacción).
- Las reparaciones deben ser efectuadas exclusivamente por el servicio técnico de Beurer o por el representante autorizado. Controle siempre antes de una reclamación las baterías y dado el caso, cámbielas. Sin embargo, si parece necesaria una reparación, quite las baterías embale la báscula en el cartón original para el transporte.
- Todas las básculas están construidas de acuerdo a las directivas europeas CE 89/336 + Suplementos. Si todavía tuviese preguntas sobre la utilización de nuestros aparatos, sírvase dirigirse a nuestro representante o al servicio técnico de Beurer.
- Limpie el aparato de vez en cuando con un paño húmedo. No utilice detergentes agresivos, ni coloque nunca el aparato bajo agua.
- El aparato está destinado solamente para la utilización en casa, no está previsto para la utilización médica o comercial.
- Para el análisis de la grasa corporal pueden preseleccionarse niveles de edad de 10...100 años y alturas de 100...220 cm (3'-03" - 7'-03"). La carga máxima de la báscula es de 150 kg (330 lb, 24 St). Los resultados de la medición del peso se visualizan en pasos de 100 g (0,2 lb, 1/4 St). El porcentaje de grasa corporal se visualiza en pasos de 0,1%. Los resultados de medición del porcentaje de grasa y líquidos corporales se indican en pasos de 0,1%.
- La báscula está configurada de fábrica para las unidades "cm" y "kg". En la cara posterior de la báscula existe un interruptor que permite pasar a "pulgadas" ("") y "libras/Stones"(lb, St).

2. Puesta en marcha

2.1 Baterías

Quite la tira de aislamiento de la pila de su compartimento, o retire la lámina protectora de la pila, e introdúzcala con la polaridad correcta. Si la báscula no muestra ninguna función, retire todas las baterías y colóquelas nuevamente. Su báscula está equipada con un "indicador para cambiar baterías". Al utilizar la báscula con unas baterías muy débiles aparece en el pantalla "Lo" y la báscula se desconecta automáticamente. En este caso, debe cambiar las baterías (1 pila de litio de 3V tipo CR 2032). Las baterías y los acumuladores usados y totalmente descargados deben eliminarse en los recipientes especialmente señalizados, en los lugares especialmente destinados para ese efecto o en las tiendas de artículos eléctricos. Según el ley hay que desechar las pilas. Nota: Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias contaminantes: Pb = la pila contiene plomo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.

Coloque la báscula sobre un suelo plano y sólido, un revestimiento sólido del suelo es una condición previa para una medición correcta.



2.2 Medición del peso únicamente

Presione rápida y vigorosamente con el pie sobre la superficie de la báscula.

Como verificación, aparecerán todas las indicaciones de la pantalla (Fig. 1) hasta que se muestre la indicación "0.0" (Fig. 2). La báscula queda lista para medir el peso. Suba a la báscula repartiendo uniformemente su peso en ambas piernas. La báscula comienza inmediatamente la medición.

La indicación "000" se mostrará de forma parpadeante mientras dura la medición (Fig. 3).

En unos instantes se mostrará el resultado de la medición (Fig. 4). Al bajarse de la báscula, ésta se desconectará tras unos segundos.



Fig. 1



Fig. 2

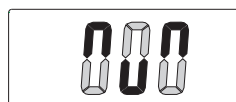


Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9

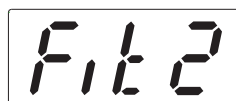


Fig. 10

2.3 Medición del peso y el porcentaje de grasa y líquidos corporales

En primer lugar deben guardarse los parámetros personales.

- En el modelo BG 20, debe presionar ligeramente con el pie la superficie de apoyo (2.2) y a continuación pulsar "SET". En la pantalla aparecerán las posiciones de memoria 1 a 10 (Fig. 5). Seleccione la posición de memoria deseada accionando las teclas "aumentar" ▲ o "disminuir" ▼ y confirme la elección con la tecla "SET".

- A continuación aparecerá de forma parpadeante la altura ("Ht") en "cm" (inch) (Fig. 6).

Seleccione el valor deseado accionando de forma breve o prolongada las teclas "aumentar" ▲ o "disminuir" ▼ y confírmelo con "SET".

- Aparecerá de forma parpadeante la edad ("age") en años (Fig. 7).

Seleccione el valor deseado accionando de forma breve o prolongada las teclas "aumentar" ▲ o "disminuir" ▼ y confírmelo con "SET".

- En la pantalla aparecerá la selección de sexo, "mujer" o "varón" (Fig. 8). Seleccione el sexo accionando las teclas "aumentar" ▲ o "disminuir" ▼ y confirme con la tecla "SET".

- A continuación aparecerá en la pantalla la selección de su grado de actividad y forma física (Fig. 9-11). Seleccione el correspondiente grado de actividad accionando las teclas "aumentar" ▲ o "disminuir" ▼ y confirme la elección con la tecla "SET".

Grado 1: Actividad física escasa o nula

(Menos de 2x 20 minutos semanales de esfuerzo físico, p.ej. pasear, trabajos ligeros de jardinería, ejercicios gimnásticos)

Grado 2: Actividad física media

(Esfuerzos físicos hasta 2-5 veces a la semana, 20 minutos cada vez, p.ej. correr, montar en bicicleta, jugar al tenis ...)

Grado 3: Actividad física intensa

(Entrenamiento o actividad física intensa con carácter diario, p.ej. entrenamiento intensivo de atletismo, trabajadores de la construcción ...)

- A continuación, se mostrarán de nuevo de forma sucesiva los valores seleccionados. Tras ello, la báscula se desconectará automáticamente.

La báscula dispone de 10 posiciones de memoria para los datos básicos, en las que los usuarios (p.ej., los diferentes miembros de la familia) pueden guardar sus ajustes personales y acceder a ellos.

- En el modelo BG 20, debe presionar ligeramente con el pie la superficie de apoyo (2.2).

- Pulsando repetidamente la tecla "USER", seleccione la posición de memoria en que están almacenados sus datos personales. Éstos se visualizarán sucesivamente hasta que la pantalla muestre la indicación "0.0" (Fig. 2).
- Súbase a la báscula descalzo asegurándose de que pisa sobre ambos electrodos. En primer lugar se determinará y mostrará su peso corporal según lo descrito en el punto 2.2.
- Manténgase en reposo sobre la báscula mientras tiene lugar el análisis de la grasa y los líquidos corporales. Esto puede durar algunos segundos, durante los cuales la pantalla mostrará alternativamente las indicaciones "bF" y "H2O" (Fig. 12+13).
- Es importante que no exista contacto entre los dos pies, piernas, pantorrillas ni muslos. En caso contrario no es posible realizar la medición correctamente.
- Por último, se mostrará su porcentaje de grasa corporal ("bF") y su porcentaje de líquidos corporales ("H2O"). Después de unos 5 segundos, la báscula se apaga automáticamente.

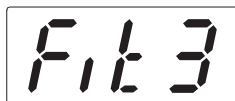


Fig.11



Fig.12



Fig.13

2.4 Consejos de utilización

Importante para la medición de la grasa/líquidos corporales:

- La medición siempre debe realizarse descalzo, pudiendo resultar útil humedecer ligeramente las plantas de los pies. Si las plantas están totalmente secas, los resultados pueden ser incorrectos al presentar una resistencia eléctrica excesiva.
- Permanezca inmóvil durante el proceso de medición.
- Si ha realizado un ejercicio físico especialmente intenso, deje pasar algunas horas (6-8).
- Después de levantarse, deje pasar unos 15 minutos antes de pesarse para que el agua contenida en el organismo pueda repartirse.

La medición de la grasa/líquidos corporales no es válida en los siguientes casos:

- Niños menores de 10 años.
- Personas con fiebre, sometidas a tratamiento de diálisis, edemas u osteoporosis.
- Personas que toman medicamentos cardiovasculares. Personas que tomen medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores.
- Personas con discrepancias anatómicas significativas en sus extremidades inferiores con respecto a la estatura total (piernas especialmente cortas o largas).

Valores orientativos para los porcentajes de grasa corporal

Los siguientes valores del porcentaje de grasa corporal le servirán como orientación (consulte a su médico para más información).

En los deportistas se observa a menudo un valor reducido. Dependiendo de la modalidad deportiva, la intensidad del entrenamiento y la constitución corporal pueden llegar a alcanzarse valores inferiores a los valores orientativos indicados.

Mujere

Edad	muy bien	bien	regular	mal
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Hombre

Edad	muy bien	bien	regular	mal
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

basando en: "Principles Et Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001), el porcentaje de lípidos corporales debe hallarse en los siguientes intervalos:

Mujeres: 50 – 55 %

Hombres: 60 – 65 %

Niños: 65 – 75 %

En las personas con un elevado porcentaje de grasa corporal, a menudo se observa un porcentaje de lípidos corporales inferior a los valores orientativos indicados.

3. Errores de medición

Si la báscula detecta un error durante la medición, aparece la indicación "Err".

Posibles causas de fallo:	Solución:
- No se ha activado la báscula antes de subirse a ella	- Active correctamente la báscula y repita la medición
- Se ha superado la capacidad máxima de 150 kg	- Sólo deben pesarse pesos inferiores al límite máximo
- La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (p.ej. por existir una fuerte callosidad)	- Repita la medición descalzo. En caso necesario, humidézcase ligeramente las plantas de los pies. En caso necesario, elimine la capa córnea de la planta del pie
- No ha permanecido usted suficientemente inmóvil sobre la báscula	- Permanezca inmóvil
- El índice de grasa se sale de los límites de medición (inferior al 5% o superior al 50%)	- Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humidézcase ligeramente las plantas de los pies.
- El porcentaje de lípidos está fuera del intervalo medible (inferior al 43% o superior al 75%)	- Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humidézcase ligeramente las plantas de los pies.

Cara cliente, caro cliente

La ringraziamo per aver scelto uno dei prodotti del nostro assortimento.

Il nostro nome è sinonimo di prodotti di alta qualità, sottoposti a controlli accurati, per riscaldamento, terapie blande, misurazione pressione/diagnosi, pesatura, massaggi e ventilazione.

Legga attentamente le presenti istruzioni per l'uso e segua scrupolosamente le avvertenze.

Cordiali saluti.

L'équipe Beurer

È bene sapere che...



Il principio della bilancia per il rilevamento dell'acqua e del grasso corporei.

La bilancia rileva l'acqua e il grasso corporei in base al principio dell'analisi dell'impedenza bio-elettrica (B.I.A.). Il rilevamento delle percentuali contenute nei tessuti corporei è eseguito, nel giro di pochi secondi, mediante una corrente elettrica non avvertibile, priva di ogni pericolo e completamente innocua. Questa misurazione della resistenza elettrica (impedenza) permette di determinare la percentuale sia di grasso che di acqua presente nel corpo. Il tessuto muscolare e l'acqua conducono bene l'elettricità e pertanto presentano una piccola resistenza. Il tessuto adiposo (grasso), al contrario, non è un buon conduttore di elettricità: le sue cellule presentano quindi una resistenza elevata al passaggio della corrente.



Come pesarsi correttamente

Per ottenere risultati confrontabili, si consiglia di pesarsi possibilmente sempre più o meno nello stesso orario (preferibilmente al mattino), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti.

Conta solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono dovute per lo più soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere.

L'interpretazione dei risultati si basa sulle **variazioni** dei seguenti elementi:

1. peso complessivo
2. quota percentuale di grasso
3. quota percentuale d'acqua

e anche sul periodo di tempo in cui queste variazioni si verificano. Le variazioni rapide nel giro di pochi giorni devono essere distinte dalle variazioni a medio termine (settimane) e a lungo termine (mesi).

Come regola generale, si può dire che le variazioni di peso A BREVE TERMINE rappresentano quasi esclusivamente variazioni del tenore d'acqua, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono interessare ANCHE il tenore di grassi.

- Se il peso scende in breve tempo, mentre la percentuale di grasso aumenta o rimane invariata, significa che si sono solo persi dei liquidi, per es. dopo un allenamento, una sauna o una dieta unicamente orientata alla rapida perdita di peso.
- Se invece il peso aumenta nel tempo medio, mentre la percentuale di grasso diminuisce o rimane invariata, probabilmente è aumentata la massa muscolare, oppure può essere aumentata l'acqua trattenuta dai tessuti (per es. in seguito all'assunzione di determinati farmaci o in seguito ad un indebolimento della funzione cardiaca nelle persone anziane).
- Se peso e percentuale di grasso corporeo scendono contemporaneamente, la dieta funziona e si perde grasso.

Le variazioni nel medio periodo della percentuale di acqua possono essere causate anche da variazioni nella massa muscolare.

! Importante: da conservare per l'uso successivo.

Prudenza: la bilancia non deve essere utilizzata da persone portatrici di apparecchi medici (in particolare pace-maker), poiché potrebbe pregiudicarne il corretto funzionamento.



1. Precauzioni e norme di sicurezza

- Non usare per le donne in gravidanza. Possono verificarsi imprecisioni di misurazione a causa del liquido amniotico.
- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o se la superficie della bilancia è bagnata. Pericolo di scivolare!
- Tenere la bilancia al riparo da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e fonti di calore (stufe, radiatori).
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal servizio di assistenza Beurer o dai rivenditori autorizzati. Prima di ricorrervi, si consiglia tuttavia di controllare innanzitutto le pile, eventualmente sostituendole. Se nonostante questo la riparazione è necessaria, rimuovere le pile e imballare la bilancia nel cartone originale per il trasporto.
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva UE 89/336 e relative integrazioni. In caso di dubbi o domande circa l'impiego delle nostre apparecchiature, rivolgersi al rivenditore o al servizio clienti Beurer.
- Di tanto in tanto l'apparecchiatura deve essere pulita strofinandola con un panno umido. Non usare detergenti aggressivi e non immergere mai in acqua l'apparecchio.
- L'uso previsto per l'apparecchio è unicamente privato, e non medico o commerciale.
- L'analisi del grasso corporeo richiede l'impostazione della fascia d'età da 10 a 100 anni e della statura da 100 a 220 cm (3-03" - 7-03"). La portata massima della bilancia è di 150 kg (330 lb, 24 St). La visualizzazione del peso avviene ad intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 St), mentre quella del grasso corporeo ad intervalli di 0,1%. I risultati della misurazione della percentuale di acqua e grasso corporei sono visualizzati con un intervallo dello 0,1%.
- La bilancia è fornita con impostazione in „cm“ e „kg“. Per variare le unità di misura („pollici“ (") e „libbre/ Stones“(lb, St) servirsi dell'interruttore posto sul retro della bilancia.

2. Messa in funzione

2.1 Pile

Estrarre le strisce isolanti della pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo della pile e inserire quest'ultima rispettando le polarità.

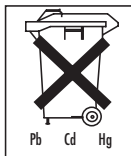


La batteria già incorporata (tipo 3V CR2032) presenta una durata utile di circa 5000 misurazioni. Se lampeggia il simbolo della batteria, occorre sostituirla. A tale scopo spegnere l'apparecchio, premere con un oggetto appuntito sul meccanismo di sblocco del vano batteria, spostando contemporaneamente quest'ultimo verso il basso.

Inserire una nuova batteria dello stesso tipo con il polo positivo rivolto verso l'alto. Richiudere il coperchio del vano batteria. Sostituendo la batteria andranno persi tutti i valori memorizzati!

Le batterie scariche sono da considerarsi rifiuti domestici da smaltire obbligatoriamente secondo le disposizioni di legge. Smaltire le batterie scariche consegnandole al proprio rivenditore specializzato di materiale elettrico oppure al centro di raccolta differenziata locale. Avvertenza: le batterie contenenti sostanze nocive presentano i seguenti simboli: Pb = batteria contenente piombo, Cd = batteria contenente cadmio, Hg = batteria contenente mercurio. La batteria di questo apparecchio è priva di sostanze nocive.

Collocare la bilancia su un piano solido e orizzontale; un pavimento duro è premessa indispensabile per una misurazione corretta.



2.2 Solo misurazione del peso

Con il piede, dare qualche colpo rapido e deciso alla pedana della bilancia.

Comparirà a titolo di autotest la visualizzazione completa del display (ill.1) e in seguito l'indicazione „0.0” (ill.2). Ora la bilancia è pronta per l'uso. Salire sulla pedana senza movimenti bruschi e distribuendo equamente il peso sulle gambe. La bilancia comincerà immediatamente la misurazione del peso.

La visualizzazione „000” lampeggia fino alla registrazione del valore misurato (ill.3).

Apparirà quindi il risultato della misurazione (ill.4). In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente nel giro di pochi secondi.

2.3 Misurazione del peso e della percentuale di acqua e grasso corporei

In primo luogo si devono memorizzare i parametri personali.

- Nella BG 20 si deve prima premere brevemente col piede la pedana (2.2) quindi premere „SET”. Sul display compaiono le posizioni di memoria da 1 a 10 (ill.5). Selezionare la posizione desiderata mediante il tasto „su” ▲ o „giù” ▼ e confermare la scelta con „SET”.

- Appare ora a intermittenza l'altezza corporea („ht”) espressa in “cm” (ill.6). Premendo brevemente o a lungo i tasti “su” ▲ o “giù” ▼, inserire il valore desiderato e confermare mediante „SET”.

- Appare ora a intermittenza l'età („age”) espressa in anni (ill.7). Premendo brevemente o a lungo i tasti „su” ▲ o „giù” ▼, inserire il valore desiderato e confermare mediante „SET”.

- Sul display compare l'impostazione per il sesso, „donna” o „uomo” (ill.8). Selezionare il sesso mediante il tasto „su” ▲ o „giù” ▼ e confermare la scelta con „SET”.

- Sul display compare ora l'impostazione per il grado di attività e fitness individuale (ill.9-11). Selezionare il grado desiderato di attività mediante il tasto „su” ▲ o „giù” ▼ e confermare la scelta con „SET”.

Fitness 1: poca o nessuna attività fisica

(sforzo fisico di 20 min per meno di 2 volte a settimana, per es. passeggiata, lavori leggeri di giardinaggio, esercizi ginnici)

Fitness 2: attività fisica media

(sforzo fisico da 2 a 5 volte a settimana, per 20 min alla volta, per es. jogging, bicicletta, tennis ...)

Fitness 3: attività fisica intensa

(allenamento quotidiano intenso o lavoro fisico, per es.: allenamento intenso alla corsa, lavoratore edile ...)

- I valori così registrati sono visualizzati ancora una volta in successione. La bilancia si spegne poi automaticamente.

La bilancia dispone di 10 zone di memoria per i dati di base, in cui gli utenti, ad esempio ogni membro della famiglia, possono memorizzare e richiamare le registrazioni personali.

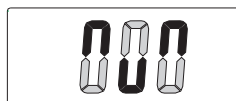
- Nella BG 20 in primo luogo si deve prima premere brevemente col piede la pedana (2.2).



ill. 1



ill. 2



ill. 3



ill. 4



ill. 5



ill. 6



ill. 7



ill. 8



ill. 9

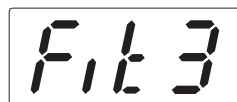


ill. 10

- Premere più volte il tasto „User“ per selezionare la posizione di memoria in cui registrare i propri dati personali, che saranno visualizzati in successione fino alla comparsa della visualizzazione „0,0“ (ill. 2).
- Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi su entrambi gli elettrodi. Il peso corporeo sarà rilevato e visualizzato come descritto al punto 2.2.
- Restare fermi in piedi sulla bilancia, perché in questo momento avviene l'analisi del grasso e dell'acqua corporei. L'operazione dura alcuni secondi e nel frattempo sul display lampeggiano alternativamente i messaggi „bF“ e „H2O“ (ill.12+13).

Importante: per assicurare di una corretta misurazione, non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce.

- Alla fine dell'operazione sono indicati in percentuale il grasso („bF“) e l'acqua („H2O“) contenuti nel corpo. La bilancia si spegne automaticamente dopo 5 secondi circa.



ill. 11



ill. 12



ill. 13

2.4 Consigli per l'uso

Importante per la misurazione della percentuale di grasso/acqua!

- La misurazione deve essere eseguita sempre a piedi nudi e preferibilmente con le piante dei piedi leggermente umide. Se le piante dei piedi sono troppo asciutte, la loro conduttività elettrica è insufficiente e si possono registrare risultati imprecisi.
- Durante la pesatura restare immobili.
- In caso di grande sforzo fisico, attendere alcune ore (6-8) prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo. La misurazione della percentuale di grasso/acqua nel corpo non è determinante nei seguenti casi:
- Bambini inferiori ai 10 anni.
- Persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi.
- Persone che assumono farmaci cardiovascolari o farmaci vasocostrittori o vasodilatatori.
- Persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore della norma).

Valori indicativi per il grasso corporeo

I seguenti valori relativi al grasso corporeo possono servire da riferimento (per maggiori informazioni rivolgersi al proprio medico!).

Negli sportivi è spesso presente un valore inferiore. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori ancora inferiori ai valori orientativi indicati!

Donne

Età	ottimo	buono	medio	eccessivo
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Uomini

Età	ottimo	buono	medio	eccessivo
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

Sulla base di: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Secondo le indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità (WHO 2001), la percentuale dell'acqua nel corpo dovrebbe rientrare nei seguenti limiti:

donne: 50 – 55 %

uomini: 60 – 65 %

bambini: 65 – 75 %

Nelle persone con elevata percentuale di grasso corporeo si riscontra molto spesso una percentuale d'acqua inferiore ai valori orientativi indicati.

3. Messaggi di errore

Il messaggio „Err” visualizza un errore constatato durante la misurazione.

Possibili cause dell'errore	Soluzione
- La bilancia non è stata attivata prima di salire sulla pedana.	- Attivare correttamente la bilancia e ripetere la misurazione.
- È stata superata la portata massima di 150 kg.	- Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 150 kg.
- La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (ad esempio in caso di callosità rilevanti).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
- È stata tenuta una posizione scorretta sulla pedana.	- Si prega di non muoversi.
- La percentuale di grasso è al di fuori dei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 50%).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidire leggermente le piante dei piedi.
- La percentuale d'acqua è al di fuori del campo misurabile (inferiore al 43% o superiore al 75%).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidire leggermente le piante dei piedi.

Geachte klant,

Het verheugt ons dat u hebt gekozen voor een product uit ons gamma. Onze naam staat voor hoogwaardige en grondig gecontroleerde kwaliteitsproducten die te maken hebben met warmte, zachte therapie, bloed-druk/diagnose, gewicht, massage en lucht. Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, en neem alle aanwijzingen in acht.

Met vriendelijke groeten,
Uw Beurer-team

Wetenswaardigheden



Het meetprincipe van de lichaamsvocht-/lichaamsvetweegschaal

De lichaamsvocht-/lichaamsvetweegschaal bepaalt het lichaamsvocht en lichaamsvet door middel van het principe van de BIA, of bioelektrische impedantieanalyse. Daarbij wordt binnen enkele seconden door een onmerkbare, verwaarloosbaar kleine en ongevaarlijke stroom een bepaling van lichaamsweefseldeelen uitgevoerd. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) is het mogelijk om het lichaamsvetgehalte en ook het lichaamsvochtgehalte te bepalen. Spierweefsel en water bezitten een goede elektrische geleiding en dus een geringe weerstand. Vetweefsel daarentegen bezit een slechte geleiding aangezien de vetcellen vanwege hun zeer hoge weerstand amper stroom doorlaten.



Correct wegen

Indien mogelijk, dient u zichzelf op dezelfde tijd elke dag te wegen (het beste 's morgens) nadat u naar het toilet geweest ben, nuchter en zonder kleding om vergelijkbare resultaten te krijgen. Slechts de langdurige trend telt. Kortstondige gewichtsschommelingen binnen een paar dagen worden slechts veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamsvocht vervult een belangrijke rol voor hoe goed men zich voelt.

De interpretatie van de uitkomsten wordt gebaseerd op de veranderingen van het

1. Totaalgewicht
2. Procentuele vetgehalte
3. Procentuele vochtgehalte

en op de tijdsduur waarbinnen zich de veranderingen voordoen. Snelle veranderingen binnen een tijdsbestek van enige dagen dienen te worden onderscheiden van veranderingen op de middellange termijn (binnen een aantal weken) en van veranderingen op de lange termijn (maanden).

Als grondregel kan gelden dat KORTSTONDIGE veranderingen in het gewicht wel haast uitsluitend te maken hebben met veranderingen van het vochtgehalte terwijl veranderingen op de middellange en lange termijn OOK met het vetgehalte te maken kunnen hebben.

- Als het gewicht op de korte termijn daalt, en het lichaamsvetgehalte stijgt, of gelijk blijft, dan heeft u slechts vocht verloren – bijv. na een training, in de sauna, of door een dieet dat slechts gericht is op snel gewichtsverlies.
- Als het gewicht in de middellange termijn stijgt en het lichaamsvetgehalte daalt of gelijk blijft, dan kunt u daarentegen spiermassa hebben opgebouwd of er kan sprake zijn van een toename van lichaamsvocht (bijv. ten gevolge van het innemen van medicijnen of een zwakker wordende hartfunctie bij ouderen).
- Indien het gewicht en het lichaamsvetgehalte gelijktijdig afnemen functioneert het dieet: u verliest vetmassa.

Veranderingen op de middellange termijn van het lichaamsvochtgehalte kan ook veroorzaakt worden door veranderingen van de spiermassa.



Belangrijke aanwijzingen – Te bewaren voor later gebruik!

Voorzichtig: De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten, in het bijzonder een pacemaker! De weegschaal kan de werking van dergelijke implantaten nadelig beïnvloeden.



1. Veilig gebruik

- Mag niet worden gebruikt door zwangere vrouwen. Op grond van het vruchtwater kan het tot meetonauwkeurigheden komen.
- Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en ga niet op een vochtig oppervlak staan om te vermijden dat u zou uitschuiven!
- Stel de weegschaal niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemicaliën, grote temperatuur-schommelingen en hoge temperaturen (bv. in de nabijheid van een warmtebron, zoals een oven of verwarmingselement).
- De weegschaal mag enkel worden gerepareerd door de onderhoudsdienst van Beurer of door een erkende handelaar. Controleer echter eerst of de batterijen niet leeg zijn, en vervang ze indien nodig. Mocht dan toch blijken dat de weegschaal defect is, verwijdert u de batterijen en verpakt u de weegschaal in de originele verpakking voor transport.
- Alle weegschalen zijn in overeenstemming met EG-richtlijn 89/336, inclusief de aanvullingen op deze richtlijn. Mocht u nog vragen hebben over de toepassing van onze toestellen, neemt u contact op met uw handelaar of met de klantendienst van Beurer.
- Reinig de weegschaal af en toe met een vochtige doek. Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen, en houd de weegschaal nooit onder water.
- De weegschaal is enkel bestemd voor persoonlijk gebruik, en niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Met het oog op de berekening van het percentage lichaamsvet moeten de leeftijd (10 tot 100 jaar) en lengte (100 tot 220 cm)(3'-03" - 7'-03") worden ingesteld. De weegschaal kan worden belast tot 150 kg (330 lb, 24 St). Het gemeten gewicht wordt weergegeven in stappen van 100 gram(0,2 lb, 1/4 St). Het gemeten percentage lichaamsvet wordt weergegeven in stappen van 0,1%. De meetresultaten van het lichaamsvet- en lichaamsvochtgehalte worden met stappen van 0,1% weergegeven.
- De weegschaal is standaard ingesteld op de eenheden „cm” en „kg”. Aan de onderkant van de weegschaal bevindt zich een schakelaar waarmee u de weegschaal kunt instellen op de eenheden „inch” (”) en „pond/Stones”(lb, St).

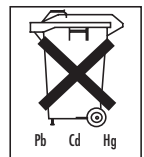
2. Gebruik

2.1 Batterijen

Trekt u de isolatiestrip van de batterij af bij het afdekplaatje van het batterijvakje of verwijdert u de isolatiefolie van de batterij en plaatst u de batterij als aangeduid in het apparaat.



Als de weegschaal geen functie weergeeft, verwijdert u de batterijen volledig en plaats u ze opnieuw in het batterijvak. Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterijen bijna leeg zijn, verschijnt „Lo” in het weergaveveld en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. U moet de batterijen dan vervangen (1 lithiumbatterij CR 2032 van 3V). De verbruikte, volkomen lege batterijen en accu's dienen via de speciaal gekenmerkte inzamelbakken, de inzamelpunten voor gevaarlijk afval of via de elektriciteits-handelaar te worden opgeruimd. U bent wettelijk verplicht, de batterijen op te ruimen. Opmerking: Deze tekens vindt u op schadelijke stoffen bevattende batterijen: Pb = batterij bevat lood, Cd = batterij bevat cadmium, Hg = batterij bevat kwik. Plaats de weegschaal op een horizontale, stabiele bodem.



2.2 Alleen gewicht meten

Druk met uw voet snel en krachtig op het weegplateau van uw weegschaal.

Als zelftest verschijnt de complete displayweergave (afb.1) tot „0.0“ (afb.2) wordt weergegeven. Nu is de weegschaal gereed voor het meten van uw gewicht. Ga nu op de weegschaal staan. Sta rustig op de weegschaal met een gelijke verdeling van uw gewicht over beide benen. De weegschaal begint meteen met meten.

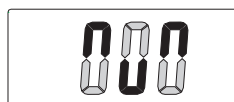
De weergave „000“ knippert zolang de meetwaarde wordt opgenomen. (Afb. 3). Kort daarop wordt het meetresultaat weergegeven. (Afb.4) Wanneer u van het weegoppervlak afstapt, schakelt de weegschaal zichzelf na een paar seconden uit.



afb.1



afb.2



afb.3



afb.4



afb.5



afb.6



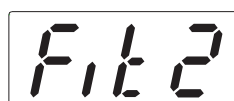
afb.7



afb.8



afb.9



afb.10

2.3 Gewicht en lichaamsvet- en lichaamsvochtgehalte meten

Eerst moeten de persoonlijke parameters worden ingevoerd in het geheugen.

- Bij BG 20 moet u eerst kort op het weegplateau treden (2.2) en dan „SET“ indrukken. Op het scherm verschijnen nu de geheugenplaatsen 1 tot 10. (afb. 5). Kies de gewenste geheugenplaats door te drukken op toets „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ en bevestig de gewenste geheugenplaats met de toets „SET“.

- Nu verschijnt knipperend de lichaamslengte („Ht“) in „cm“ (afb.6). Stel de gewenste waarde in door kort of lang op de toetsen „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ te drukken en bevestig met „SET“.

- Daarna verschijnt knipperend de leeftijd („age“) in jaren (afb.7). Stel de gewenste waarde in door kort of lang op de toetsen „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ te drukken en bevestig met „SET“.

- Er verschijnt op het scherm de instelling voor het geslacht „Frau“ of „Mann“ (afb.8). Kies het juiste geslacht door op toetsen „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ te drukken en bevestig dit met „SET“.

- Op het scherm verschijnt nu de instelling voor uw individuele activiteits en fitnessgraad (afb.9-11). Selecteer de gewenste activiteitsgraad door op de toetsen „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ te drukken en bevestig de gevonden geheugenplaats door op de „SET“ toets te drukken.

Fitness 1: Geen tot weinig lichaamsbeweging

(Minder als 2 maal 20 minuten lichamelijke inspanning per week, zoals wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen)

Fitness 2: Gemiddelde lichaamsbeweging

(lichamelijke inspanning tot 2 ... 5 maal per week, telkens 20 min, bijv. joggen, fietsen, tennissen ...)

Fitness 3: Intensieve lichaamsbeweging

(Dagelijkse intensieve training of lichamelijke arbeid, bijv. intensieve looptraining, arbeider in de bouw ...)

- De hiermee ingestelde waarden worden nogmaals na elkaar getoond. De weegschaal schakelt zichzelf daarop automatisch uit.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen voor basisgegevens, waarop de gebruiker, bijv. elk familielid, de persoonlijke instellingen kan opslaan en weer opvragen.

- Bij BG 20 moet u eerst kort op het weegplateau treden (2.2).
- Selecteer de gewenste geheugenplaats door te drukken op de „USER” toets waar uw persoonlijke gegevens opgeslagen zijn. Deze worden na elkaar afgebeeld tot de code „0.0” (afb. 2) verschijnt.
- Stap nu met blote voeten op de weegschaal en let er op dat u op de twee elektroden staat. Daarna wordt uw lichaamsgewicht zoals beschreven onder 2.2. bepaald en afgebeeld.
- Blijf nu rustig op de weegschaal staan en de analyse van het lichaamsvet- en lichaamsvochtgehalte wordt uitgevoerd. Dit kan enige seconden duren. Ondertussen knippert „bF” en „H2O” afwisselend op het scherm (afb.12+13).

Belangrijk: Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuit en dijbenen. Anders kan de meting niet correct worden uitgevoerd.

- Tenslotte wordt uw lichaamsvetgehalte („bF”) en uw lichaamsvochtgehalte („H2O”) in % afgebeeld. De weegschaal schakelt zichzelf na 5 seconden automatisch uit.



afb. 11



afb. 12



afb. 13

2.4 Tips voor gebruik

Belangrijk bij de meting van het lichaamsvet en lichaamsvocht:

- De meting mag slechts op blote voeten geschieden. Voor dit doel kunnen de voetzolen van te voren iets vochtig gemaakt worden. Volledige droge voetzolen kunnen tot onbevredigende resultaten leiden omdat deze een te geringe elektrische geleiding bezitten.
- Blijf tijdens de meting stilstaan.
- Wacht 6 tot 8 uren na een zware lichamelijke inspanning.
- Wacht ongeveer 15 minuten nadat u 's morgens bent opgestaan, zodat het vocht in uw lichaam zich kan verdelen.

De lichaamsvet-/lichaamsvochtmeting bezit geen waarde bij:

- Kinderen jonger dan 10 jaar.
- Personen met koorts, in dialysebehandeling, of bij wie oedeemsymptomen of osteoporose is vastgesteld.
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen innemen. Personen die vaatverwijdende of vaatvernauwende medicamenten innemen.
- Bij mensen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen / de totale lichaamslengte (beenlengte verkort of verlengd).

Richtwaarden voor het percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden bieden u een richtlijn (voor meer informatie kunt u zich wenden tot uw huisarts!).

Bij sporters wordt vaak een lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van het type sport dat bedreven wordt, de intensiteit van de training en lichaamsbouw kunnen waarden bereikt worden die nog onder de aangegeven richtwaarden liggen!

Vrouwelijk

Leeftijd	zeer goed	goed	middelmatig	slecht
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Mannelijk

Leeftijd	zeer goed	goed	middelmatig	slecht
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

Baserend op: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Volgens de opgave van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO 2001) dient het lichaamsvochtgehalte in het volgende bereik te liggen:

Vrouwen: 50 – 55 %

Mannen: 60 – 65 %

Kinderen: 65 – 75 %

Bij personen met een hoog lichaamsvetgehalte kan vaak een lichaamsvochtgehalte worden vastgesteld dat onder de aangegeven richtwaarde ligt.

3. Verkeerde meting

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt „Err” op het display.

Mogelijke oorzaken:	Verhelpen:
- De weegschaal is voor het betreden niet geactiveerd	- Weegschaal correct activeren en meting herhalen
- De maximale draagkracht van 150 kg is overschreden	- Alleen maximaal toegestaan gewicht wegen
- De elektrische weerstand tussen elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag)	- Meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen
- U stond te onrustig op de weegschaal	- Ga rustig staan
- Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 50%)	- Meting herhalen met blote voeten - Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig
- Het vochtgehalte ligt buiten het meetbereik (minder dan 43% of meer dan 75%)	- Meting herhalen met blote voeten - Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig

Cara cliente, caro cliente,

É com muito prazer que constatamos que optou por um produto da nossa gama. O nosso nome é sinónimo de produtos controlados e de alta qualidade nas áreas calor, terapia suave, tensão arterial/diagnóstico, peso, massagem e ar. Leia estas instruções com atenção e observe as instruções.

Com os nossos cumprimentos

A equipa Beurer

O que importa saber



O princípio de medição da balança de líquido e gordura corporal

A balança de líquido e gordura corporal determina o líquido corporal e a gordura corporal segundo o princípio da B.I.A., ou seja, da análise de impedância bioeléctrica. Num espaço de segundos uma corrente não perceptível, totalmente inofensiva e sem perigo determina a percentagem dos tecidos corporais. Esta medição da resistência eléctrica (impedância) permite determinar a percentagem de gordura no corpo e também a percentagem de líquido corporal. O tecido muscular e o líquido oferecem uma boa condutibilidade eléctrica e, por isso, uma resistência reduzida. O tecido adiposo, por sua vez, tem uma condutibilidade reduzida, uma vez que as células adiposas praticamente não conduzem a corrente, devido à sua resistência elevada.

Pesagem correcta



Se possível, suba à balança sempre à mesma hora (de preferência, de manhã), depois de ter ido à casa de banho, mas antes do pequeno almoço e sem roupa, a fim de obter resultados comparáveis.

Só conta a tendência a longo prazo. As alterações de peso que se verificam a curto prazo, num espaço de poucos dias, são provocadas, geralmente, apenas por uma perda de líquidos. Mas o líquido corporal desempenha uma função importante para o bem-estar das pessoas.

A interpretação dos resultados deve ter em consideração as alterações dos factores seguintes:

1. Peso total
2. Percentagem de gordura
3. Percentagem de líquidos

bem como o período dentro do qual se verificaram estas alterações. As alterações rápidas que se fazem notar num espaço de poucos dias devem ser diferenciadas de alterações a médio prazo (num espaço de semanas) e alterações a longo prazo (meses).

Pode partir-se do princípio de que as alterações do peso a CURTO PRAZO representam quase exclusivamente alterações do teor de líquidos, enquanto alterações a médio e longo prazo TAMBÉM podem dizer respeito à percentagem de gordura.

- Se o peso baixar a curto prazo, mas a percentagem de gordura corporal subir ou ficar igual, perdeu apenas líquidos, por exemplo, após um treino, uma ida à sauna ou uma dieta que visa apenas uma perda de peso rápida.
- Se o peso subir a médio prazo, mas a percentagem de gordura corporal baixar ou se manter igual, pode ser que tenha criado massa muscular, mas também pode haver um aumento do líquido corporal (por exemplo, como consequência da ingestão de um determinado medicamento ou do enfraquecimento da função cardíaca nas pessoas mais idosas).
- Se o peso e a percentagem de gordura corporal baixarem ao mesmo tempo, a sua dieta funciona – está a perder massa gorda.

As alterações da percentagem do líquido corporal a médio prazo também podem ser provocadas por alterações da massa muscular.

! Instruções importantes – guardar para usos posteriores

Atenção! A balança não deve ser usada por pessoas que usam implantes médicos (sobretudo pacemakers)! Caso contrário, pode haver consequências negativas para o funcionamento destes.



1. Atenção – Para a sua segurança

- Não usar em mulheres grávidas. Devido ao líquido amniótico a medição pode não ser precisa.
- Atenção, não suba à balança com os pés molhados ou se a superfície da balança estiver húmida – perigo de escorregar!
- A balança deve ser protegida contra choques, a humidade, o pó, produtos químicos, fortes oscilações de temperatura e fontes de calor na sua proximidade (fogões, aquecimentos).
- As reparações só podem ser realizadas pelo serviço de assistência ao cliente da Beurer ou pelos comerciantes autorizados. Mas antes de fazer qualquer reclamação, verifique as pilhas e proceda, eventualmente, à sua substituição. Se realmente parece haver a necessidade de uma reparação, tire as pilhas e coloque a balança dentro da sua embalagem original, pronta para o transporte.
- Todas as balanças correspondem à Directiva CE 89/336 + aditamentos. Se quiser colocar mais alguma questão em relação ao uso dos nossos equipamentos, contacte a loja onde comprou a balança ou o serviço de assistência a clientes da Beurer.
- De tempos a tempos, a balança deverá ser limpa com um pano húmido. Não use produtos de limpeza agressivos e, em caso algum, coloque a balança debaixo de água.
- A balança destina-se apenas ao uso próprio e não ao uso médico ou comercial.
- Para o análise da gordura corporal podem ser ajustadas previamente faixas etárias de 10...100 anos e ajustes de altura de 100...220 cm (3-03" - 7-03"). A capacidade de carga da balança situa-se num máximo de 150 kg (330 lb, 24 St). Os resultados da medição do peso são indicados em passos de 100 g (0,2 lb, 1/4 St), enquanto os resultados da medição da percentagem da gordura corporal são indicados em passos de 0,1%.
- À saída da fábrica, a balança é ajustada para as unidades "cm" e "kg". Na parte de trás da balança encontra-se um interruptor que permite a alteração para "inch" ("") e "libra/Stones" (lb, St).

2. Colocação em funcionamento

2.1 Pilhas

Tire a fita de isolamento da pilha na tampa do compartimento da pilha ou remova a película de protecção da pilha e introduza esta com a polarização correcta.



Se a balança não mostrar qualquer função, retire todas as pilhas e volte a colocá-las. A sua balança está equipada com uma "Indicação de substituição das pilhas". Se a balança for usada com pilhas fracas, aparece a indicação "Lo", e a balança desliga automaticamente. Nesse caso, há necessidade de substituir as pilhas (1 pilha de lítio CR 2032 de 3V). As baterias e pilhas gastas, totalmente descarregadas, devem ser eliminadas introduzindo-as nos colectores identificados ou nos locais de recepção para lixo tóxico ou, ainda, entregando-as numa loja de electrodomésticos. Existe uma obrigação legal de dar um tratamento ecológico às pilhas. Nota: Este símbolo encontra-se nas pilhas que contêm materiais tóxicos: Pb = a pilha contém chumbo, Cd = a pilha contém cádmio, Hg = a pilha contém mercúrio.



Coloque a balança sobre um fundo plano e firme; um revestimento firme do chão é uma das condições para uma pesagem correcta.

2.2 Verificar apenas o peso

Dê com o pé um toque rápido e forte no piso da sua balança.

Como autoteste aparecem todas as indicações do display (Fig.1) até "0.0" (Fig. 2) (técnica "tap on"). A balança está então pronta para a verificação do seu peso. Suba para a balança. Não se mexa e distribua o peso uniformemente sobre as duas pernas. A balança começa imediatamente a pesagem.

A indicação "000" fica a tremer, enquanto a pesagem ainda não estiver terminada (Fig. 3).

Logo a seguir, é indicado o resultado da pesagem (Fig. 4). A balança desliga passado alguns segundos depois de sair do piso dela.

2.3 Medir o peso e a percentagem de gordura e líquido corporais

Em primeiro lugar devem ser armazenados os parâmetros pessoais.

- Na BG 20 é preciso dar um breve toque no piso (2.2), só depois pode ser premeida a tecla "SET". No mostrador aparecem agora as posições de memória 1 a 10 (Fig. 5). Seleccione a posição de memória desejada com as teclas "para cima" ▲ e "para baixo" ▼ e confirme a posição de memória desejada com a tecla "SET".

- Agora começa a piscar a altura ("Ht") em "cm" (Fig. 6).

Ajuste o valor desejado, premindo ou breve ou longamente as teclas "para cima" ▲ ou "para baixo" ▼ e confirme com "SET".

- Depois começa a piscar a idade ("age") em anos (Fig. 7).

Ajuste o valor desejado, premindo ou breve ou longamente "para cima" ▲ ou "para baixo" ▼ e confirme com "SET".

- No mostrador aparece a opção para a escolha do sexo "Mulher" ou "Homem" (Fig. 8). Seleccione o sexo com as teclas "para cima" ▲ e "para baixo" ▼ e confirme com "SET".

- No mostrador aparece agora a opção para o seu nível de actividade ou forma física (Fig.9-11). Seleccione o nível de actividade desejado com as teclas "para cima" ▲ e "para baixo" ▼ e confirme a posição de memória desejada com a tecla "SET".

Forma física 1: Nenhuma ou pouca actividade física

(Menos que 2 vezes 20 min. de esforço físico por semana, por exemplo, pequenos passeios, trabalhos leves no quintal, exercícios de ginástica)

Forma física 2: Actividade física média

(esforço físico 2 ... 5 vezes por semana, 20 min. cada vez, por exemplo, correr, andar de bicicleta, jogar ténis ...)

Forma física 3: Actividade física intensa

(treinos diários intensos ou trabalho físico pesado, por exemplo: musculação, treinos intensos de corrida, trabalhador da construção civil ...)

- Os valores ajustados são mostrados mais uma vez, um a um. A seguir, a balança desliga automaticamente.

A balança dispõe de 10 memórias para os dados básicos, dando ao utilizador, p.ex., a cada membro de uma família, a possibilidade de memorizar e activar novamente os seus dados pessoais.

- Na BG 20 é preciso dar um breve toque no piso (2.2).

- Seleccione a posição de memória onde estão memorizados os seus dados pessoais básicos, premindo várias vezes a tecla "User". São mostrados sucessivamente, até aparecer a indicação "0.0" (Fig. 2).

- Suba para a balança descalço e certifique-se de que está a pisar os dois eléctrodos. Em primeiro lugar é determinado e indicado o seu peso, tal como descrito no ponto 2.2.



Fig. 1



Fig. 2

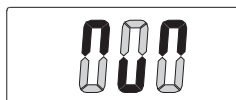


Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

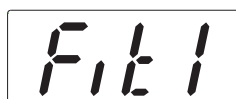


Fig. 9

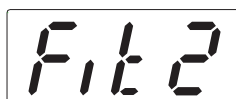


Fig. 10

- Fique quieto na balança, pois agora é realizada a análise da gordura e do líquido corporal. Isto pode demorar alguns segundos, enquanto isso piscam no mostrador alternadamente "bF" e "H2O" (Fig.12+13).



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13

Importante: Não pode haver qualquer contacto entre os dois pés, pernas, barrigas de perna e coxas. Caso contrário, a pesagem não pode ser realizada correctamente.

- Finalmente, é mostrada a sua percentagem de gordura corporal ("bf") e a sua percentagem de líquido ("H2O") em %. A balança desliga automaticamente passado 5 segundos.

2.4 Conselhos para a utilização

Importante na medição da gordura/líquido corporal:

- A medição só pode ser realizada descalço, sendo favorável humidificar ligeiramente as plantas dos pés. As plantas de pés totalmente secas podem provocar resultados insatisfatórios, uma vez que apresentam uma condutibilidade reduzida.
 - Mantenha-se quieto durante o processo de medição.
 - Depois de um esforço físico pouco habitual, espere algumas horas (6-8).
 - Depois de se levantar, espere cerca de 15 minutos, para que a água que se encontra no corpo se possa dis.
- A balança de gordura/líquido corporal não tem força de expressão em:
- Crianças com menos de 10 anos.
 - Pessoas com febre, em tratamento de diálise, com sintomas de edemas ou osteoporose.
 - Pessoas que tomam medicamentos cardiovasculares. Pessoas que tomam medicamentos vasodilatadores ou vasoconstritores.
 - Pessoas com alterações anatómicas consideráveis nas pernas em comparação com o tamanho total do corpo (pernas muito mais curtas ou muito mais compridas).

Valores de orientação para a percentagem da gordura corporal

Os seguintes valores relativos à gordura corporal pretendem ser uma orientação (para mais informações contacte o seu médico!).

Os desportistas apresentam, frequentemente, um valor mais baixo. Conforme o tipo de desporto, a intensidade dos treinos e a constituição física, podem ser atingidos valores que ainda se situam abaixo dos valores de referência indicados!

Feminino

Idade	excel.	bom	médio	mau
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Masculino

Idade	excel.	bom	médio	mau
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

Baseado em: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

De acordo com os dados da organização de saúde mundial (WHO 2001), a percentagem de líquidos deve situar-se nas gamas seguintes:

Mulheres: 50 – 55 %

Homens: 60 – 65 %

Crianças: 65 – 75 %

Em pessoas com uma percentagem de gordura corporal elevada verifica-se, muitas vezes, uma percentagem de líquidos abaixo dos valores orientativos indicados.

3. Erros de medição

Se a balança detectar um erro durante a pesagem, aparece "Err".

Possíveis causas dos erros:	Solução:
- A balança não foi activada antes de ser pisada.	- Activar a balança correctamente e repetir a pesagem
- A capacidade de carga máxima de 150 kg foi ultrapassada	- Pesar apenas o peso máximo admissível
- A resistência eléctrica entre os eléctrodos e as plantas do pé é muito elevada (p.ex., em caso de fortes calosidades)	- Repetir a medição descalço. Molhe, eventualmente, um pouco as plantas dos seus pés. Elimine, eventualmente, as calosidades nas plantas dos pés
- Não esteve suficientemente quieto em cima da balança	- Não se mexa
- A percentagem de gordura situa-se fora da gama medível (inferior a 5% ou superior a 50%)	- Repetir a medição descalço. Molhe, eventualmente, um pouco as plantas dos seus pés.
- A percentagem de líquidos situa-se fora da gama medível (inferior a 43% ou superior a 75%)	- Repetir a medição descalço. Molhe, eventualmente, um pouco as plantas dos seus pés.

Sayın müşterimiz,

önce imalatımız olan bir ürünü tercih etmenizden dolayı memnuniyetimizi belirtmek isteriz. Isı, yumuşak terapi, tansiyon/teşhis, ağırlık, masaj ve hava konularında imal ettimiz aletler, en yüksek değerli ve kontrollü kaliteye sahip ürünlerdir. Lütfen işbu kullanma talimatını dikkatle okuyup verilen bilgileri dikkate alınız.

Dostane tavsiyelerimizle
Beurer Müessesesi

Bilinenler



Vücut suyu terazisi ve vücut yağı terazisinin ölçme prensibi

Vücut suyu ve vücut yağı terazisi, vücuttaki suyu ve yağı, B.I.A, Biyoelektrik-İmpedans-Analizi prensibine göre tahkik eder. Birkaç saniye içerisinde kişi bunu hissetmeden, tamamen sorunsuz ve tehlikesi olmayan bir elektrik akımı, vücut doku oranının tespitini, tatbik eder. Bu elektrik direncinin (İmpedans) ölçümü ile vücuttaki yağ oranı tahkik edilir ve keza vücuttaki su oranı tespit edilir. Kas dokusu ve su iyi birer iletkenidir ve bu yüzden dirençleri azdır. Yağ dokusunun ise iletkenliği azdır, çünkü yağ hücreleri yüksek dirençlerinden ötürü elektriği hemen hemen hiç iletmezler.



Doğru tartmak

Mümkün olduğunca günün aynı saatlerinde (en iyisi sabahları), tuvalete gittikten sonra, aç karnına ve çıplak olarak tartılın. Böylece her zaman birbirine yakın sonuçlar elde edersiniz. **Sadece uzun vadeli trend değerlendirmeye alınır.** Birkaç gün içerisinde meydana gelen ağırlık sapmaları, çoğunlukla sadece sıvı kaybindan kaynaklanmaktadır. Ama vücut suyu, sağlık açısından önemli bir rol oynamaktadır.

Sonuçların yorumu aşağıdaki değişimlere bağlıdır:

1. Umumi ağırlık
2. Yüzdellik yağ oranı
3. Yüzdellik su oranı

ve de değişikliklerin meydana geldiği müddet. Süratli, birkaç gün içerisinde olan değişimleri, orta vadeli değişikliklerden (haftaları kapsayan) ve uzun vadeli değişikliklerden (aylarca) ayırt etmek gerekir.

Ağırlıkta KISA VADELİ meydana gelen değişimler hemen hemen istisnasız olarak su miktarındaki değişikliği gösterirken, orta ve uzun vadeli değişimler yağ miktarıyla DA ilgili olabilir.

- Kısa vadeli olarak ağırlıkta azalma olursa, fakat bununla beraber vücuttaki yağ oranında artma var ise, o zaman sadece su kaybetmişsinizdir. Örneğin bir antrenmandan, saunadan veya sadece hızlı kilo vermekle sınırlı olan bir rejimden sonra.
- Eğer ağırlık orta vadeli olarak artar ise ve vücuttaki yağ oranı azalır veya aynı kalırsa, o zaman kas kütleleniz artmış olabilir veya fazlasıyla vücut suyu depolamış olabilirsiniz (örneğin ilaç alımı neticesinde veya yaşlı insanlarda görülen kalp fonksiyonunun zayıflaması sonucunda).
- Ağırlıkta ve vücut yağ oranında paralel olarak azalma olursa, bu durum rejiminizin işe yaradığını yani yağ kütlelenizde azalma olduğunu gösterir.

Vücut suyu oranındaki orta vadeli değişiklikler, kas kütlelenizdeki değişikliğe bağlı olabilir.



Önemli bilgiler – sonradan kullanım için saklayınız

Dikkat: Bu terazinin, tıbbi aygıt (özellikle yürek çalıştırıcılar) taşıyan kişilerce kullanılması yasaktır! Aksi takdirde, bu aygıtların işlevi etkilenebilir.



1. Dikkat – Emniyetiniz için

- Hamile kadınlar için kullanmayınız. Cenin suyu nedeniyle ölçmede sapmalar olabilir.
- Dikkat, teraziyi ıslak ayakla çıkmayınız ve nemli terazi yüzeyine basmayınız – Kayma tehlikesi!
- eraziyi darbelere, neme, toza, kimyasal maddelere, sıcaklık değişikliklerine ve ısı kaynaklarına (soba, kalori-fer) karşı koruyunuz.
- Onarımlar ancak Beurer Müşteri Servisince veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Ama herhangi bir reklamasyondan önce evvela pilleri kontrol ediniz ve gerekirse değiştiriniz. Bir onarım gerekli görünüyorsa, pilleri çıkartınız ve taşıma amacıyla teraziyi orijinal kartonuna yerleştirip ambalajlayınız.
- Tüm teraziler Avrupa Birliği 89/336 Yönergesine + eklerine uygundur. Aletlerimizin kullanımları hakkında başka sorularınız varsa, satıcınıza veya Beurer Müşteri Servisine başvurunuz.
- Erazi zaman zaman nemli bir bezle temizlenmelidir. Keskin temizleme maddeleri kullanmayınız ve teraziyi asla su altına tutmayınız.
- Terazi sadece kişisel kullanım amacıyla imal edilmiştir; hastahane veya diğer tıbbi kurumlarda ticari amaçla kullanıma uygun değildir.
- Beden yağı analizi için yaşlar 10...100 yaş arasındadır ve boy ayarı ise şöyle ayarlanabilir: 100...220 cm (3-03" – 7-03"). Terazinin taşıyabileceği azami yük 150 kg (330 lb, 24 St). Ağırlık ölçümünde sonuçlar yüzer gramlık adımlar halinde gösterilir (0,2 lb, 1/4 St). Vücuttaki yağ ve su oranlarının ölçüm sonuçları, %0,1 lik adımlarla göstergede belirir.
- Terazi teslim edilirken „cm“ ve „kg“ birimlerine göre ayarlıdır. Terazinin arkasında bulunan bir şalter yardımıyla „inç“ (") ve „libre“ (lb) birimlerine ayarlanabilir.

2. Çalıştırılması

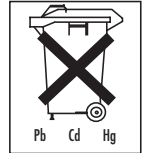
2.1 Piller

Pil haznesi kapağının izole bantını çekerek pilin koruma folyasını çıkartınız ve pili kutuplarına göre yerleştiriniz.



Terazi herhangi bir fonksiyon göstermezse, pilleri çıkarıp yeniden yerleştiriniz. Terazinizde bir 'pil değiştirme göstergesi' vardır. Kullanım esnasında piller çok zayıflarsa, gösterge ekranında 'Batt' bildirisi belirir ve sonra terazi kendiliğinden kapanır. Bu takdirde pillerin yenilenmesi gerekir (1 adet 3 voltluk lityum pil CR 2032). Kullanılmış ve tamamen boşalmış piller ve aküler, özel olarak işaretlenmiş Pilleri imha etmeye yasal olarak yükümlüsünüz. Uyarı: Aşağıda belirtilen işaretleri zararlı madde içeren pillerde görürsünüz: Pb = Kurşun içeren pil, Cd = Kadmiyum içeren pil, Hg = Cıva içeren pil.

Teraziyi sağlam düzgün bir zemine koyunuz; konulan yerin sert ve sağlam olması, doğru ölçüm yapılabilmesi için ön şarttır.



2.2 Sadece ağırlığın tartılması

Ayağınızla bir defa çabucak ve kuvvetlice terazinizin ayak basma yerine dokanınız.

Otomatik test olarak LCD göstergesinde (fiakil 1) "0.0" (fiakil 2) belirir ve (Tap-On-Tekniği) gösterilir. Böylece terazi ağırlığınızı tartmak için hazır konumdadır. Terazinin üzerine çıkın. Terazinin üzerinde sakın bir şekilde durun ve ağırlığınızı iki bacağınızın üzerinde eşit bir şekilde dengeleyin. Terazi hemen tartma işlemine başlar.

„000" göstergesi tartı değeri saptanana kadar yanar söner. (fiakil 3)

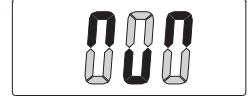
Hemen ardından tartı sonucu gösterilir (fiakil 4). Terazinin platformunu terkettiğinizde terazi kendiliğinden birkaç saniye sonra kapanır.



Şekil 1



Şekil 2



Şekil 3



Şekil 4



Şekil 5



Şekil 6



Şekil 7



Şekil 8



Şekil 9



Şekil 10

2.3 Ağırlığın ve vücut yağı oranının ve vücut su oranının ölçümü

İlk önce kişisel parametreler hafızaya alınır:

- BG 20 terazisinde önce kısaca basma yüzeyine basınız (2.2) ve sonra da 'SET' tuşuna basınız. Şimdi ekranda 1 den 10 a kadar hafıza yerleri görünür (Şekil 5). 'yukarı' ▲ veya 'aşağı' ▼ tuşlarını kullanarak arzu ettiğiniz hafıza yerini seçiniz ve arzu ettiğiniz hafıza yerini 'SET' tuşuyla onaylayınız.

- fiimdi ekranda yanıp söner "cm" olarak boyunuz („Ht") belirir (fiakil 6). "Yukarı"▲ veya „aşağı" ▼ tuşlarına kısa veya uzun basarak istediğiniz değeri girin ve "SET" tuşu ile kaydedin.

- Ekranda yanıp söner yıl olarak yaşınız ("age") sorulur (fiakil 7). "Yukarı" ▲ veya "aşağı" ▼ tufllarına kısa veya uzun basarak istediğiniz değeri girin ve "SET" tuşu ile kaydedin.

- Ekranda cinsiyet uyarı 'Frau-Kadın' veya 'Mann-Erkek' görünecektir (Şekil 8). 'yukarı' ▲ veya 'aşağı' ▼ tuşlarını kullanarak cinsiyeti seçiniz ve 'SET' tuşuyla seçiminizi onaylayınız.

- Şimdi ekranda şahsi aktivite ve form dereceniz için ayar seçeneği belirecektir (Şekil 9-11). 'yukarı' ▲ veya 'aşağı' ▼ tuşlarını kullanarak arzu ettiğiniz aktivite derecesini seçiniz ve istediğiniz hafıza yerini 'SET' tuşuyla onaylayınız.

Fitness 1: (Seçenek 1): Hiç ve çok az bedensel aktivite.

(Haftada 2 defa 20 dakikadan az bedensel çalışma, örneğin gezinti, hafif bahçe işleri, kültür fizik hareketleri)

Fitness 2: (Seçenek 2): Orta derecede bedensel aktivite.

(Haftada her defasında 20 dakika olmak üzere 2 den 5 defaya kadar bedensel çalışma, örneğin koşu, bisiklete binme, tenis ...)

Fitness 3: (Seçenek 3): Yoğun bedensel aktivite.

(Her gün yapılan yoğun antrenman veya bedensel çalışma, örneğin vücut geliştirme, yoğun koşu antrenmanı, inşaat işçiliği ...)

- Ayarlamış olduğunuz değerler sırayla tekrar gösterilir. Ardından terazi kendiliğinden otomatik olarak kapanır.

Terazinin 10 adet temel veri hafıza yeri mevcuttur. Bu hafıza yerlerinde kullanıcı, örneğin her bir aile bireyi, kişisel ayarlarını kaydedebilir ve bunları tekrar çağırabilir.

- BG 20 terazisinde önce kısaca basma yüzeyine basınız (2.2).
- User-kullanıcı' tuşuna defalarca basarak kişisel temel bilgilerinizin üzerinde kaydedildiği hafıza yerini seçiniz. Bunlar arka arkaya, '0.0' (Şekil 2) belirene dek görünecektir.
- Terazinin üzerine yalınayak çıkınız ve iki elektrodun üzerinde durmaya dikkat ediniz. İlk önce, 2.2 de anlatıldığı şekilde, vücut ağırlığınız tespit edilecek ve ekranda görünecektir.
- Kıpırdamadan terazinin üzerinde durunuz, çünkü vücut yağı ve vücut suyu analizi tatbik edilecektir. Bu işlem birkaç saniye sürebilir. Bu zaman zarfında ekranda 'bF' ve 'H2O' dönüşümlü olarak yanıp sönecektir (Şekil 12+13).

Dikkat: Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temasın olmaması gerekmektedir. Temas durumunda tartılma işlemi doğru olarak gerçekleşmeyebilir.

- Nihayet vücudunuzdaki yağ oranı ('bF') ve su oranı ('H2O') yüzde olarak görünecektir. Terazî 5 saniye sonra otomatikman kapanır.



Şekil 11



Şekil 12



Şekil 13

2.4 Kullanım için öneriler

Vücut yağının ve vücut suyunun ölçümünde şunlar önemlidir:

- Ölçüm, sadece yalınayak ve amaca uygun olarak hafifçe nemli ayak tabanlarıyla uygulanabilir. Tamamen kuru ayak tabanları tatmin edici olmayan sonuçlara yol açabilir, çünkü kuru ayak tabanlarının iletkenlik özelliği azdır.
 - Ölçme sırasında kıpırdamayınız.
 - Alışılmadık yoğun bedeni çalışmadan sonra birkaç saat bekleyiniz.
 - Ayağa kalktıktan sonra 15 dakika bekleyiniz ki, vücudunuzdaki su dağılabilin.
- Vücut yağı ve vücut suyu ölçümü aşağıdaki durumlarda net değildir:
- 10 yaşın altındaki çocuklarda.
 - Ateşi olanlarda, diyaliz tedavisinde, ödem belirtilerinde veya kemik erimesinde.
 - Kardiyovasküler ilaç alanlarda. Damar genişleten veya damar daraltan ilaçlar kullanan insanlar.
 - Bacaklarında boylarıyla ilgili mühim derecede anatomik farklılıkları olan kişilerde (Bacak uzunluğu önemli derecede kısa veya uzun ise).

Beden yağı oranları ortalama değerleri

Aşağıdaki vücut yağı değerleri sizin için bir ipucu olması içindir (daha fazla bilgi için lütfen doktorunuza başvurunuz!).

Sporcularda çoğunlukla daha düşük bir değer tespit edilir. Uygulanan spor türüne, antrenman yoğunluğuna ve bedensel yapıya göre, öngörülen değerlerin altında kalan değerlere bile ulaşılabilir!

Bayan

Yaş	çok iyi	iyi	orta	kötü
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Erkek

Yaş	çok iyi	iyi	orta	kötü
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

Şunun bazında: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO 2001) beyanına göre, vücut suyu oranının aşağıda sıralanan aralıklarda olması gerekir:

Bayanlar: %50-55

Erkekler: %60-65

Çocuklar: %65-75

Vücut yağ oranı yüksek olan kişilerde, sıkça hallerde yukarıda belirtilen değerlerin altında vücut su oranı tespit edilmektedir.

3. Hatalı ölçme

Tartma, tartma işlemi sırasında bir hata saptadığında "Err" göstergesi belirir.

Olası hata nedenleri: - Teraziyi çıkmadan önce alet açılmadı	Giderme: - Teraziyi uygun bir şekilde açın ve tartma işlemini tekrarlayın
- Maksimum 150 kg taşıma kapasitesi aşıldı	- Sadece müsaadeli maksimum ağırlığı tartın
- Elektrod ve ayak tabanı arasındaki elektrik direnç çok yüksek (örneğin ayağınızda aşırı nasır bulunduğunda)	- Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. Gerekliğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasırları oradan kesip temizleyiniz
- Terazinin üzerinde sakın durmadınız	- Lütfen kımıldamadan durun
- Yağ oranı tartılabilir kesim dışında kalıyor (%5 ten küçük veya %50 den büyük)	- Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. Gerekliğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.
- Su oranı ölçülebilen alanın dışındadır (% 43 ten küçük veya %75 ten büyük)	- Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. Gerekliğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.

Αξιότιμη πελάτισσα, αξιότιμε πελάτη,

Σας ευχαριστούμε πολύ που προτιμήσατε το προϊόν μας.

Το όνομά μας ταυτίζεται με υψηλής αξίας και καλά ελεγμένα προϊόντα ποιότητας από τους τομείς θερμότητα, θεραπεία με απαλές μεθόδους, πίεση αίματος/διάγνωση, βάρος, μασάζ και αέρας.

Παρακαλούμε να διαβάσετε αυτές τις οδηγίες χρήσης προσεκτικά και να τηρήσετε τις υποδείξεις.

Με φιλικούς χαιρετισμούς

Η ομάδα του Οίκου Beurer

Ό,τι χρειάζεται να γνωρίζετε

Η αρχή μέτρησης της ζυγαριάς μέτρησης σωματικού νερού και λίπους



Η ζυγαριά μέτρησης σωματικού νερού και λίπους υπολογίζει το σωματικό νερό και λίπος σύμφωνα με τη αρχή της βιοηλεκτρικής ανάλυσης σύνθετης αντίστασης (B.I.A.). Κατά τη μέθοδο αυτή αναλύεται εντός δευτερολέπτων μέσω ενός μη αισθητού, τελειώς ακίνδυνου ρεύματος το ποσοστό ιστών στο σώμα. Με αυτή τη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης (σύνθετη αντίσταση) μπορεί να υπολογιστεί το ποσοστό του σωματικού λίπους καθώς επίσης και το ποσοστό του νερού στο σώμα. Η μυϊκή μάζα και το νερό είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρικού ρεύματος και ως εκ τούτου έχουν ελάχιστη αντίσταση. Το λίπος αντίθετα έχει ελάχιστη αγωγιμότητα, επειδή τα λιποκύτταρα λόγω της πολύ μεγάλης αντίστασης δεν άγουν σχεδόν καθόλου το ηλεκτρικό ρεύμα.

Σωστό ζύγισμα



Για συγκρίσιμα αποτελέσματα να ζυγίζετε πάντοτε κατά το δυνατόν την ίδια ώρα (καλύτερα το πρωί), μετά την τουαλέτα, νηστικοί και γυμνοί.

Σημασία έχει μόνον η μακροπρόθεσμη εξέλιξη. Οι βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις βάρους εντός λίγων ημερών οφείλονται ως επί το πλείστον μόνο στην απώλεια υγρών. Το νερό του σώματος όμως παίζει σημαντικό ρόλο για την ευεξία του ανθρώπου.

Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων βασίζεται στις μεταβολές του:

1. συνολικού βάρους
2. εκατοστιαίου ποσοστού του λίπους
3. εκατοστιαίου ποσοστού του νερού

καθώς και στη χρονική διάρκεια, εντός της οποίας λαμβάνουν χώρα οι μεταβολές αυτές. Οι ταχείες μεταβολές εντός ημερών διαφέρουν από τις μεσοπρόθεσμες μεταβολές (εντός εβδομάδων) και τις μακροπρόθεσμες μεταβολές (σε μήνες).

Ως βασικός κανόνας ισχύει, ότι οι ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ μεταβολές του βάρους αποτελούν σχεδόν μόνον μεταβολές του ποσοστού του νερού, ενώ οι μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες μεταβολές αφορούν ΕΠΙΣΗΣ στο ποσοστό του λίπους.

- Αν μειώνεται μόνο το βάρος, ενώ αυξάνει ή παραμένει σταθερό το ποσοστό σωματικού λίπους, έχετε χάσει μόνον νερό - π.χ. μετά από προπόνηση, σάουνα ή δίαιτα που περιορίζεται μόνο στην ταχεία απώλεια βάρους.
- Αν το βάρος αυξάνει μεσοπρόθεσμα, ενώ το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται ή παραμένει σταθερό, θα μπορούσατε αντίθετα να έχετε αποκτήσει μυϊκή μάζα ή πρόκειται για αποθήκευση νερού στο σώμα (π.χ. συνεπεία λήψης φαρμάκου ή ασθενέστερης καρδιακής λειτουργίας σε ηλικιωμένους ανθρώπους).

- Αν το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα, η διαίτα σας είναι αποτελεσματική – δηλ. χάνετε μάζα λίπους.

Μεσοπρόθεσμες μεταβολές του ποσοστού του νερού του σώματος μπορούν επίσης να οφείλονται σε μεταβολές της μυϊκής μάζας.

! Σημαντικές υποδείξεις - φυλάξτε τες για μεταγενέστερη χρήση.

Προσοχή: Η ζυγαριά δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα (ιδιαίτερα βηματοδότες)! Διαφορετικά ενδέχεται να επηρεαστεί αρνητικά η λειτουργία τους.



1. Προσοχή – Για την ασφάλειά σας

- Να μη χρησιμοποιείται για έγκυες γυναίκες. Λόγω του αμνιακού υγρού μπορεί οι μετρήσεις να μην είναι ακριβείς.
- Προσοχή, μην ανεβαίνετε στη βρεγμένη ζυγαριά ούτε με βρεγμένα πόδια επάνω στη στεγνή ζυγαριά - κίνδυνος ολίσθησης!
- τη ζυγαριά από κρούσεις, υγρασία, σκόνη, χημικές ουσίες, ισχυρές διακυμάνσεις θερμοκρασίας και από κοντινές πηγές θερμότητας (θερμάστρα, καλοριφέρ).
- Οι επισκευές επιτρέπεται να εκτελούνται μόνον από την υπηρεσία τεχνικής εξυπηρέτησης πελατών του Οίκου Beurer ή από εξουσιοδοτημένα καταστήματα. Ελέγχετε όμως πριν από κάθε πιθανή βλάβη πρώτα τις μπαταρίες και ενδεχομένως τις αλλάζετε. Σε περίπτωση όμως που είναι απαραίτητη επισκευή, αφαιρέστε τις μπαταρίες και συσκευάστε τη ζυγαριά για τη μεταφορά στο γνήσιο κουτί παράδοσης.
- Όλες οι ζυγαριές ανταποκρίνονται στην οδηγία EK 89/336 + συμπληρώματα. Σε περίπτωση που έχετε τυχόν ερωτήσεις για τη χρήση των συσκευών μας, παρακαλείσθε ν' απευθυνθείτε στην υπηρεσία τεχνικής εξυπηρέτησης πελατών του Οίκου Beurer.
- Κατά διαστήματα η συσκευή πρέπει να καθαρίζεται με βρεγμένο πανί. Μη χρησιμοποιείτε ισχυρά απορρυπαντικά και μην κρατήσετε τη συσκευή ποτέ κάτω από νερό.
- Η συσκευή έχει κατασκευαστεί μόνο για ιδιωτική χρήση και δεν έχει προβλεφθεί για ιατρική ή εμπορική χρήση.
- Για την ανάλυση του σωματικού λίπους μπορούν να γίνουν ρυθμίσεις ηλικιακής βαθμίδας από **10...100** έτη και ύψους από **100...220 cm** (3-03" - 7-03"). Το μέγιστο φορτίο της ζυγαριάς ανέρχεται το πολύ σε **150 kg** (330 lb, 24 St). Κατά τη μέτρηση του βάρους τα αποτελέσματα δείχνονται σε βήματα 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Τα αποτελέσματα της μέτρησης του λίπους και του νερού του σώματος δείχνονται σε βήματα 0,1%.
- Η ζυγαριά παραδίδεται ρυθμισμένη στις μονάδες «cm» και «kg». Στην πίσω μεριά της ζυγαριάς βρίσκεται ένας διακόπτης, με τον οποίο μπορείτε να ρυθμίσετε τις μονάδες σε «inch» (= ίντσες) και «Pfund» (= pounds) (lb)

2. Θέση σε λειτουργία

2.1 Μπαταρίες

Τραβήξτε τη μονωτική ταινία μπαταρίας από το καπάκι του χώρου μπαταρίας ή αντίστοιχα απομακρύνετε το προστατευτικό λεπτό φύλλο από την μπαταρία και τοποθετήστε την μπαταρία με τη σωστή πόλωση.



Αν η ζυγαριά δεν δείχνει καμιά λειτουργία, βγάλτε όλες τις μπαταρίες και τοποθετήστε τες εκ νέου. Η ζυγαριά σας είναι εξοπλισμένη με "Ένδειξη αλλαγής μπαταρίας". Κατά τη λειτουργία της ζυγαριάς με πολύ εξασθενημένες μπαταρίες εμφανίζεται στο πεδίο ενδείξεων η ένδειξη "Lo" και η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Οι καμένες/καμένοι, εξαντλημένες/εξαντλημένοι μπαταρίες και συσσωρευτές να πετιούνται προς απόσυρση στους κάδους συλλογής με χαρακτηριστική ένδειξη, στους χώρους συλλογής υλικών προς απόσυρση ή να επιστρέφονται στα καταστήματα πώλησης ηλεκτρικών συσκευών, όπως υποχρεούστε από το Νόμο (1 μπαταρία λιθίου 3V, CR 2032). Αυτά τα σύμβολα υπάρχουν σε μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες: Pb = η μπαταρία περιέχει μόλυβδο, Cd = η μπαταρία περιέχει κάδμιο, Hg = η μπαταρία περιέχει υδράργυρο. Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε επίπεδο, σταθερό δάπεδο. Η σταθερή επιστροφή δαπέδου είναι προϋπόθεση για το σωστό ζύγισμα.



2.2 Μέτρηση του βάρους μόνο

Χτυπήστε με το πόδι γρήγορα και δυνατά στην επιφάνεια πατήματος της ζυγαριάς.

Στο πεδίο ενδείξεων εμφανίζονται ως αυτοδοκιμή όλες οι ενδείξεις (εικόνα 1), μέχρι να εμφανιστεί το «0.0» (εικόνα 2) (τεχνική Tap-On). Τώρα η ζυγαριά είναι έτοιμη για τη μέτρηση του βάρους σας. Ανεβείτε κατόπιν επάνω στη ζυγαριά και σταθείτε ήρεμα, κατανέμοντας το βάρος σας ομοιόμορφα και στα δύο πόδια. Η ζυγαριά αρχίζει αμέσως με τη μέτρηση.

Η ένδειξη «000» αναβοσβήνει, μέχρι να μετρηθεί το βάρος. (εικόνα 3)

Λίγο αργότερα δείχνεται το αποτέλεσμα της μέτρησης (εικόνα 4). Αφού κατεβείτε από τη ζυγαριά, αυτή τίθεται μετά από μερικά δευτερόλεπτα εκτός λειτουργίας.

2.3 Μέτρηση βάρους και ποσοστού σωματικού λίπους και νερού

Αρχικά πρέπει να αποθηκεύσετε τις προσωπικές σας παραμέτρους:

- Στην BG 20 πρέπει πρώτα να πατήσετε για λίγο με το πόδι σας την επιφάνεια της ζυγαριάς (2.2) και μετά να πατήσετε «SET». Στο πεδίο ενδείξεων εμφανίζονται τώρα οι θέσεις μνήμης 1 έως 10 (απεικ. 5). Επιλέξτε την επιθυμητή θέση μνήμης πατώντας τα πλήκτρα «προς τα πάνω» ▲ «προς τα κάτω» ▼ και επιβεβαιώστε την επιθυμητή θέση μνήμης με το πλήκτρο «SET».

- Τώρα αναβοσβήνει το ύψος («Ht») σε «cm» (εικόνα 6).

Ρυθμίστε με βραχύ ή με μακρό πάτημα των πλήκτρων «προς τα πάνω» ▲ ή «προς τα κάτω» ▼ την επιθυμητή τιμή και επιβεβαιώστε με «SET».

- Κατόπιν εμφανίζεται αναβοσβήνοντας η ηλικία («age») σε έτη (εικόνα 7). Ρυθμίστε με βραχύ ή με μακρό πάτημα των πλήκτρων «προς τα πάνω» ▲ ή «προς τα κάτω» ▼ την επιθυμητή τιμή και επιβεβαιώστε με «SET».

- Στο πεδίο ενδείξεων εμφανίζεται η ρύθμιση για το φύλο «Γυναίκα» ή «Άνδρας» (απεικ. 8). Επιλέξτε το φύλο πατώντας τα πλήκτρα «προς τα πάνω» ▲ «προς τα κάτω» ▼ και επιβεβαιώστε με «SET».

- Στο πεδίο ενδείξεων εμφανίζεται τώρα η ρύθμιση για τον ατομικό σας βαθμό δραστηριότητας και άσκησης (απεικ. 9-11). Επιλέξτε τον επιθυμητό βαθμό δραστηριότητας πατώντας τα πλήκτρα «προς τα πάνω» ▲ «προς τα κάτω» ▼ και επιβεβαιώστε την επιθυμητή θέση μνήμης με το πλήκτρο «SET».

Βαθμός άσκησης 1: Καθόλου έως ελάχιστη σωματική δραστηριότητα (λιγότερο από 2 φορές 20λεπτη σωματική καταπόνηση ανά εβδομάδα, π.χ. περπάτος, ελαφριά εργασία κήπου, γυμναστικές ασκήσεις)

Βαθμός άσκησης 2: Μεσαία σωματική δραστηριότητα (σωματική καταπόνηση έως 2 ... 5 φορές ανά εβδομάδα, 20 λεπτά τη φορά, π.χ. τζόκινγκ, ποδηλασία, τένις ...)

Βαθμός άσκησης 3: Εντατική σωματική δραστηριότητα (ημερήσια εντατική προπόνηση ή σωματική εργασία, π.χ.: εντατικό τρέξιμο, εργάτης οικοδομών ...)

- Οι τιμές, που ρυθμίστηκαν κατ' αυτόν τον τρόπο, ξαναδείχνονται στο πεδίο ενδείξεων η μία μετά την άλλη. Κατόπιν η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.

Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις αποθήκευσης βασικών δεδομένων, στις οποίες μπορεί ο χρήστης, π.χ. για κάθε μέλος της οικογένειας, ν' αποθηκεύσει και να ανακαλεί τις προσωπικές ρυθμίσεις.

- Στην BG 20 πρέπει πρώτα να πατήσετε για λίγο με το πόδι σας την επιφάνεια της ζυγαριάς (2.2).

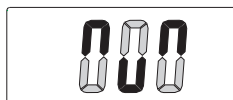
- Επιλέξτε με πολλαπλό πάτημα του πλήκτρου «User» τη θέση μνήμης, στην οποία είναι αποθηκευμένα τα προσωπικά σας βασικά στοιχεία. Αυτά δείχνονται διαδοχικά, μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη «0.0» (απεικ. 2).



εικόνα 1



εικόνα 2



εικόνα 3



εικόνα 4



εικόνα 5



εικόνα 6



εικόνα 7



εικόνα 8



εικόνα 9



εικόνα 10

- Ανεβείτε με τα πόδια γυμνά επάνω στη ζυγαριά και προσέχετε να στέκεστε επάνω και στα δύο ηλεκτρόδια. Αρχικά μετριέται και δείχνεται το βάρος σας όπως περιγράφεται στο σημείο 2.2.

- Μείνετε ακίνητοι επάνω στη ζυγαριά, τώρα γίνεται η ανάλυση του σωματικού λίπους και νερού. Αυτό μπορεί να διαρκέσει μερικά δευτερόλεπτα, κατά τη διάρκεια του χρόνου αυτού αναβοσβήνει εναλλάξ στο πεδίο ενδείξεων «bF» και «H2O» (απεικ. 12+13).



εικόνα 11



εικόνα 12



εικόνα 13

Σημαντικό: Τα άκρα των ποδιών, τα πόδια, οι γάμπες και οι μηροί δεν επιτρέπεται να εφάπτονται μεταξύ τους. Διαφορετικά δεν μπορεί να εκτελεστεί σωστά η μέτρηση.

- Τέλος δείχνεται το ποσοστό του σωματικού σας λίπους («bF»). και το ποσοστό του νερού του σώματός σας («H2O») επί τοις %. Η ζυγαριά τίθεται μετά από περ. 5 δευτερόλεπτα αυτόματα εκτός λειτουργίας.

2.4 Υποδείξεις εφαρμογής

Σημαντικό για τη μέτρηση του σωματικού λίπους/νερού:

- Η μέτρηση επιτρέπεται να διεξάγεται μόνο με γυμνά πόδια και μπορεί αν χρειάζεται να γίνει με ελαφρά βρεγμένα πέλματα. Τα τελείως στεγνά πέλματα μπορούν να οδηγήσουν σε μη ικανοποιητικά αποτελέσματα, επειδή αυτά παρουσιάζουν πολύ χαμηλή αγωγιμότητα.

- Κατά τη διαδικασία μέτρησης στέκεστε ακίνητοι.

- Μετά από ασυνήθιστη σωματική καταπόνηση πρέπει να περιμένετε μερικές ώρες (6-8) πριν το ζύγισμα.

- Ζυγίζεστε περ. 15 λεπτά μετά το πρωινό ξύπνημα, για να μπορεί να κατανεμηθεί πρώτα το νερό που βρίσκεται στο σώμα.

Η μέτρηση του σωματικού λίπους/νερού δεν μπορεί να εφαρμοστεί σε:

- παιδιά κάτω των 10 και,

- άτομα με πυρετό, άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία αιμοκάθαρσης ή σε άτομα, στα οποία διαπιστώθηκε η ύπαρξη συμπτωμάτων οιδήματος ή οστεοπόρωσης,

- άτομα που παίρνουν καρδιαγγειακά φάρμακα, Πρόσωπα που λαμβάνουν αγγειοδιασταλτικά ή αγγειοσυσταλτικά φάρμακα.

- Σε πρόσωπα με σημαντικές ανατομικές αποκλίσεις στα πόδια σε σχέση με το συνολικό ύψος τους (τα πόδια είναι σημαντικά κοντύτερα ή μακρύτερα).

Ενδεικτικές τιμές ποσοστών σωματικού λίπους

Οι ακόλουθες τιμές σωματικού λίπους αποτελούν ενδεικτικές τιμές (για περαιτέρω πληροφορίες παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στον γιατρό σας!).

Σε αθλητές μετριέται συχνά χαμηλότερη τιμή. Ανάλογα με το είδος του σπορ, την ένταση της προπόνησης και τη σωματική κατάσταση μπορούν να επιτευχθούν τιμές, οι οποίες βρίσκονται ακόμα πιο κάτω από τις παραπάνω ενδεικτικές τιμές!

Γυναίκες

Ηλικία	πολύ καλά	καλά	μέτρια	άσχημα
<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	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Άντρες

Ηλικία	πολύ καλά	καλά	μέτρια	άσχημα
<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	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

Βασίζεται σε: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Οργανισμού Παγκόσμιας Υγείας (WHO 2001) το ποσοστό του σωματικού νερού πρέπει να βρίσκεται εντός του παρακάτω εύρους:

Γυναίκες: 50 – 55 %

Άνδρες: 60 – 65 %

Παιδιά: 65 – 75 %

Σε άτομα με υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους πολύ συχνά διαπιστώνεται ποσοστό σωματικού νερού, το οποίο βρίσκεται κάτω από τις αναφερόμενες ενδεικτικές τιμές.

3. Λανθασμένη μέτρηση

Σε περίπτωση που η ζυγαριά διαπιστώσει κάποιο σφάλμα κατά τη μέτρηση, δείχνεται το «Err» στην ένδειξη.

Πιθανές αιτίες σφαλμάτων:	Αντιμετώπιση:
- Η ζυγαριά δεν ενεργοποιήθηκε, προτού ανεβείτε σ' αυτή.	- Ενεργοποιήστε σωστά τη ζυγαριά και επαναλάβετε τη μέτρηση.
- Υπερβλήθηκε η μέγιστη φέρουσα δύναμη των 150 kg.	- Ζυγίζετε μόνο το μέγιστο επιτρεπτό βάρος.
- Η ηλεκτρική αντίσταση μεταξύ των ηλεκτροδίων και του πέλματος είναι πολύ μεγάλη (π.χ. σε περίπτωση παχιάς κερατίνης στοιβάδας στο δέρμα).	- Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με τα πόδια γυμνά. Ενδεχομένως βρέχετε ελαφρά τα πέλματά σας. Αφαιρέστε ενδεχομένως τους κάλους από τα πέλματα.
- Δεν στεκόσασταν ήρεμα επάνω στη ζυγαριά.	- Παρακαλείσθε να στέκεστε ήρεμα.
- Το ποσοστό του λίπους βρίσκεται εκτός του μετρούμενου εύρους (μικρότερο του 5% ή μεγαλύτερο του 50%)	- Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με τα πόδια γυμνά. - Ενδεχομένως βρέχετε ελαφρά τα πέλματά σας.
- Το ποσοστό του νερού βρίσκεται εκτός του μετρούμενου εύρους (μικρότερο του 43% ή μεγαλύτερο του 75%)	- Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με τα πόδια γυμνά. - Ενδεχομένως βρέχετε ελαφρά τα πέλματά σας.

