754.394_BF40_0903 18.09.2003 11:45 Uhr Seite 1

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

Körperfett-Waage BF 40

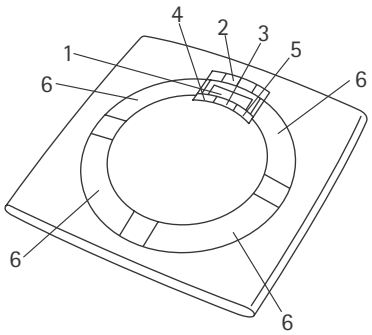
Gebrauchsanleitung
Instructions for Use
Mode d´emploi

Instrucciones para el uso
Istruzioni per l'uso
Gebruikshandleiding
Instruções de utilização
Betjeningsvejledning
Brugsanvisning
Bruksanvisningen
Kullanma Talimatı
Οδηγίες χρήσης

Körperfett-Waage
Body Fat Scales
Pèse-personne avec mesure du taux de graisse corporelle
Báscula con medidor de grasa corporal
Bilancia del grasso corporeo
Lichaamsvetweegschaal
Balança de gordura corporal
Kropsfedtvægt
Kroppsfettvåg
Vekt for måling av kroppsfett
Beden Yağı Terazisi
Ζυγαριά μέτρησης σωματικού λίπους

CE

BF 40



Ⓓ Deutsch

1. Display
2. User (Anwender)
   Speichertasten 1, 2, 3, 4
3. Set-Taste
4. „Auf"-Taste
5. „Ab"-Taste
6. Elektroden

ⒼⒷ English

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

Ⓕ Français

1. Ecran
2. Touches mémoires « User »
   (utilisateur) 1,2,3,4
3. Touche SET
4. Touche Haut
5. Touche Bas
6. Electrodes

Ⓔ Español

1. Pantalla
2. Botones de memoria "User"
   (usuario)1, 2, 3, 4
3. Botón SET
4. Botón "incrementar"
5. Botón "disminuir"
6. Electrodos

Ⓘ Italiano

1. Display
2. "User" (utente)
   Tasti memorizzazione 1,2,3,4
3. Tasto SET
4. Tasto Su
5. Tasto Giù
6. Elettrodi

Ⓝⓛ Dutch

1. Display
2. „User" (gebruiker)
   geheugentoetsen 1,2,3,4
3. SET-toets
4. „omhoog-toets
5. „omlaag-toets
6. Elektroden

Ⓟ Portugues

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

Ⓓⓚ Dansk

1. Display
2. „User" (bruger)
   Hukommelsestaster 1,2,3,4
3. SET-tast
4. Op-tast
5. Ned-tast
6. Elektroder

Ⓢ Svenska

1. Display
2. "User" (användare)
   minnesknappar 1, 2, 3, 4
3. SET-knapp
4. Upp-knapp
5. „Ner-knapp
6. Elektroder

Ⓝ Norsk

1. Display
2. „User" (bruker)
   Lagringstaster 1,2,3,4
3. SET-tast
4. På-tast
5. Av-tast
6. Elektroder

ⓉⓇ Türkçe

1. Display
2. User (Kullanıcı)
   Hafıza düğmeleri 1, 2, 3, 4
3. SET düğmesi
4. Yukarı düğmesi
5. Aşağı düğmesi
6. Elektrodlar

ⒼⓇ Eaahnika

1. Οθόνη
2. (Χρήστης)
   Πλήκτρα αποθήκευσης 1,2,3,4
3. Πλήκτρο SET
4. Πλήκτρο ψΠάνω
5. Πλήκτρο ψΚάτω
6. Ηλεκτρόδια

754.394_BF40_0903 18.09.2003 11:45 Uhr Seite 22

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 bioelettrica (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%.
- 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

Rimuovere dalla pile il foglio protettivo e inserire la pile rispettando la polarità.

La bilancia è provvista di un "indicatore di cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso le pile devono essere sostituite (1 pile CR 2032 al litio da 3V). Le batteria e le pile completamente esaurite e scariche devono essere smaltite negli appositi contenitori, nei punti di smaltimento per rifiuti speciali o tramite le rivendite di materiale elettrico. Nota: sulle pile contenenti sostanze nocive sono riportate le sigle seguenti: Pb = la pile contiene piombo, Cd = la pile contiene cadmio, Hg = la pile contiene mercurio.
Collocare la bilancia su un piano solido e orizzontale; un pavimento duro è premessa indispensabile per una misurazione corretta.

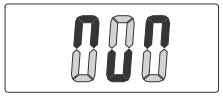
2.2 Solo misurazione del peso

Esercitare con il piede una breve pressione sulla 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.

ill. 1

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.

ill. 2



ill. 3

ill. 4

2.3 Misurazione del peso e del grasso corporeo

Devono essere innanzi tutto memorizzati i parametri personali:

- Accendere la bilancia premendo il tasto "SET". Appariranno sul display le posizioni di memoria da 1 a 4 (ill. 5). Selezionare la posizione desiderata premendo i tasti "su" ▲ o "giù" ▼ e confermare la selezione mediante il tasto "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 appare infine la registrazione del sesso "femminile" o "maschile" (ill. 8). Selezionare il sesso premendo il tasto "su" ▲ o "giù"▼ e confermare mediante "SET".

ill. 5

ill. 6

ill. 7

ill. 8

- 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 intensivo 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 4 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.

- Attivare la bilancia per il grasso corporeo premendo la zona di memoria occupata 1, 2, 3 o 4. I dati di base registrati sono visualizzati ancora una volta in successione. Appare il valore "0.0".
- Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi sugli 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 „H_2O" (ill.12 +13).
  Importante: per assicurare una corretta misurazione, non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce.

ill. 9

ill. 10

ill. 11

- Alla fine dell'operazione sono indicati in percentuale il grasso („bf") e l'acqua („H_2O") contenuti nel corpo. La bilancia si spegne automaticamente dopo 5 secondi circa.

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 cardiovascolario 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 valori seguenti forniscono un'indicazione orientativa (per ulteriori 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 pess 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.