trovaprezzi.it
Questo manuale d'istruzione è fornito da trovaprezzi.it. Scopri tutte le offerte per Beurer Bilancia Diagnostica BF 410 Bianco o cerca il tuo prodotto tra le migliori offerte di Cura della Persona

beurer

BF 400 / 410
Signature Line

DE Diagnosewaage
Gebrauchsanweisung 2
EN Diagnostic bathroom scale
Instructions for use 13
FR Pèse-personne impédancemètre
Mode d'emploi..... 24
ES Báscula diagnóstica
Instrucciones de uso..... 35
IT Bilancia diagnostica
Istruzioni per l'uso..... 46
TR Diyagnoz terazisi
Kullanım kılavuzu 57
RU Диагностические весы
Инструкция по применению..... 67
PL Waga diagnostyczna
Instrukcja obsługi..... 78

DEUTSCH

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

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

Inhalt

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

Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

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

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

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- Automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien,
- Automatische Benutzererkennung.

Das Messprinzip

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

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

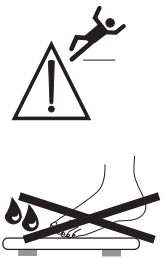
1. Lieferumfang

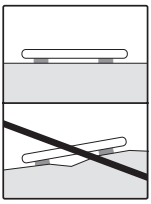
Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden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

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

2. Zeichenerklärung

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

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.		
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.		
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen		
	Gebrauchsanweisung beachten		
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen		
20 PAP	Verpackung umweltgerecht entsorgen		
CE	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
200 kg	Belasten Sie die Waage nicht über 200 kg / 440 lb / 31 st.		Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.

	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.		Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund.

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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

4. Warn- und Sicherheitshinweise

⚠ **WARNUNG**

- **Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!

Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- ⚠ **Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
- ⚠ **Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.

ⓘ **Allgemeine Hinweise**

- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 200 kg (440 lb / 31 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2lb / 0-19st: 0,2lb; 20-31st: 1lb) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt.
- Der Kalorienbedarf wird in Schritten von 1 kcal angegeben.

- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Während der Inbetriebnahme mit der App können Sie die Einstellungen der Einheiten ändern.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.

Aufbewahrung und Pflege

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

ACHTUNG

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

Allgemeine Tipps

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

Einschränkungen

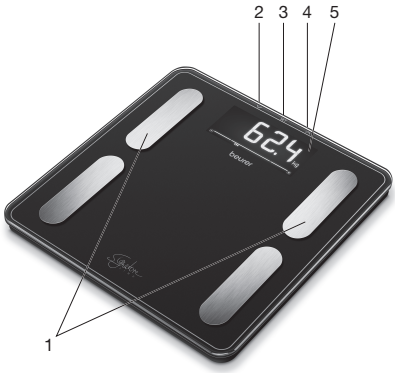
Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

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

5. Gerätebeschreibung

Übersicht

1. Elektroden
2. Ab-Taste ⌄
3. Set-Taste **SET**
4. Auf-Taste ⌃
5. Display



6. Inbetriebnahme

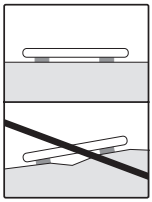
Batterien einlegen

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

Gewichtseinheit ändern

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

Waage aufstellen



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

7. Benutzerdaten einstellen

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.
Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

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

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

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

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

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

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

8. Anwendung

8.1 Messung durchführen

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

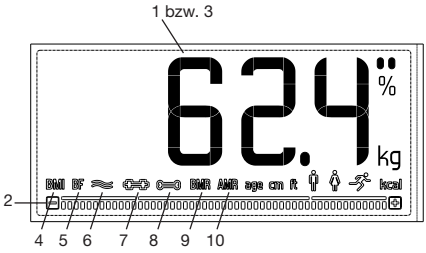
Gewicht messen, Diagnose durchführen

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

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

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

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



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

Nur Gewicht messen

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

Waage ausschalten
Die Waage schaltet sich automatisch ab.

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

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

Mann

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

Frau

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

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

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

Mann

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

Frau

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

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.
Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil
Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

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

Frau

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

Knochenmasse

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

ACHTUNG:

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

BMR

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

AMR

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

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

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

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen.
Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.
Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.

- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

8.3 Weitere Funktionen

Benutzerzuweisung

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

Waagendaten löschen

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

Batterien wechseln

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (3 x 1,5 V AAA).

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

9. Reinigung und Pflege

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

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

10. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt:

Displayanzeige	Ursache	Behebung
U -	Unbekannte Messung, da außerhalb Grenze Benutzerzuordung oder keine eindeutige Zuordung möglich ist.	Wählen Sie durch Drücken der Tasten ∧/∨ Ihren Benutzer aus.
BF Err	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3 % oder größer 65 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
oLd	Die maximale Tragkraft von 200 kg wurde überschritten.	Nur bis 200 kg belasten.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Kein ebener fester Boden, z.B. Teppich.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.

Displayanzeige	Ursache	Behebung
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage aktivieren, „0.0 kg“ abwarten, Messung wiederholen.
Lo	Die Batterien der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.
BF - - -	BIA-Messung nicht möglich.	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Bleiben Sie solange auf den Edelstahlelektroden nach der Gewichtsmessung stehen, bis die Körperanalysewerte angezeigt werden.

11. Entsorgung

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

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

Verpackung umweltgerecht entsorgen.

12. Technische Angaben

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

Technische Änderungen vorbehalten.

13. Garantie/Service

Die Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (nachfolgend „Beurer“ genannt) gewährt unter den nachstehenden Voraussetzungen und in dem nachfolgend beschriebenen Umfang eine Garantie für dieses Produkt.

Die nachstehenden Garantiebedingungen lassen die gesetzlichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers aus dem Kaufvertrag mit dem Käufer unberührt.
Die Garantie gilt außerdem unbeschadet zwingender gesetzlicher Haftungsvorschriften.

Beurer garantiert die mangelfreie Funktionstüchtigkeit und die Vollständigkeit dieses Produktes.

Die weltweite Garantiezeit beträgt 5 Jahre ab Beginn des Kaufes des neuen, ungebrauchten Produktes durch den Käufer.

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die der Käufer als Verbraucher erworben hat und ausschließlich zu persönlichen Zwecken im Rahmen des häuslichen Gebrauchs verwendet.
Es gilt deutsches Recht.

Falls sich dieses Produkt während der Garantiezeit als unvollständig oder in der Funktionstüchtigkeit als mangelhaft gemäß der nachfolgenden Bestimmungen erweist, wird Beurer gemäß diesen Garantiebedingungen eine kostenfreie Ersatzlieferung oder Reparatur durchführen.

Wenn der Käufer einen Garantiefall melden möchte, wendet er sich zunächst an den Beurer Kundenservice:
Beurer GmbH, Servicecenter
Tel: +49 731 3989-144
Für eine zügige Bearbeitung nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf der Homepage www.beurer.com unter der Rubrik ‚Service'.

Der Käufer erhält dann nähere Informationen zur Abwicklung des Garantiefalls, z.B. wohin er das Produkt kostenfrei senden kann und welche Unterlagen erforderlich sind.

Eine Inanspruchnahme der Garantie kommt nur in Betracht, wenn der Käufer
- eine Rechnungskopie/Kaufquittung und
- das Original-Produkt

Beurer oder einem autorisierten Beurer Partner vorlegen kann.

Ausdrücklich ausgenommen von dieser Garantie sind
- Verschleiß, der auf normalem Gebrauch oder Verbrauch des Produktes beruht;
- zu diesem Produkt mitgelieferte Zubehörteile, die sich bei sachgemäßen Gebrauch abnutzen bzw. verbraucht werden (z.B. Batterien, Akkus, Manschetten, Dichtungen, Elektroden, Leuchtmittel, Aufsätze, Inhalatorzubehör);
- Produkte, die unsachgemäß und/oder entgegen der Bestimmungen der Bedienungsanleitung verwendet, gereinigt, gelagert oder gewartet wurden sowie Produkte, die vom Käufer oder einem nicht von Beurer autorisierten Servicecenter geöffnet, repariert oder umgebaut wurden;
- Schäden, die auf dem Transportweg zwischen Hersteller und Kunde bzw. zwischen Servicecenter und Kunde entstehen
- Produkte, die als 2.Wahl-Artikel oder als gebrauchte Artikel gekauft wurden;
- Folgeschäden, welche auf einem Mangel dieses Produktes beruhen (es können für diesen Fall jedoch Ansprüche aus Produkthaftung oder aus anderen zwingenden gesetzlichen Haftungsbestimmungen bestehen).

Reparaturen oder ein Komplettaustausch verlängern in keinem Fall die Garantiezeit.

Irrtum und Änderungen vorbehalten

ENGLISH

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

Dear customer,

Thank you for choosing a product from our range. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage, beauty, baby and air.

With kind regards,
Your Beurer team

Contents

1. Included in delivery....14
2. Signs and symbols....14
3. Intended use....15
4. Warnings and safety notes....15
5. Device description....17
6. Initial use....17
7. Entering user data....17
8. Usage....18
9. Cleaning and maintenance....21
10. What if there are problems?....21
11. Disposal....22
12. Technical specifications....22
13. Warranty/service....22

Getting to know your device

Functions of the device

This digital scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data.
It is intended for private use.
The scale is equipped with the following functions, which can be used by up to 10 different people:

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

The scale also includes the following additional functions:

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

The measurement principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content in a matter of seconds, using a current that cannot be felt, is completely harmless and does not pose any risk.
When this measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside constants and/or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Muscle tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as the fat cells and bones are barely able to conduct the current due to very high levels of resistance.

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

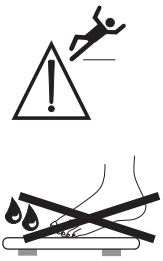
1. Included in delivery

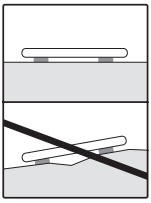
Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer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

- BF 400 / BF 410 diagnostic bathroom scale
- 3 x 1.5 V, AAA batteries
- These instructions for use

2. Signs and symbols

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

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.		
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory.		
	Note Note on important information		
	Observe the instructions for use		
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE		
	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste		
20 PAP	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner		
CE	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.		
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.		
	Manufacturer		
200 kg	Do not load the scale beyond 200 kg/440 lb/31 st.		Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.

	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.		Place the scale on an even surface.

3. Intended use

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

4. Warnings and safety notes

WARNING

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers) as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping!
- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a battery be swallowed, seek medical assistance immediately.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Important: do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!

Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected areas with water and seek medical assistance.
- ⚠ **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Therefore, store batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect the batteries from excessive heat.
- ⚠ **Risk of explosion!** Do not throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a relatively long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Do not use rechargeable batteries!
- Do not disassemble, open or crush the batteries.

General notes

- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons, as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- The scale's maximum capacity is 200 kg (440 lb/31 st). The results for the weight measurement and bone mass calculation are displayed in 100-g increments (0.2 lb/0-19st: 0.2 lb; 20-31st: 1lb).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%.
- The calorie requirement is indicated in increments of 1 kcal.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "kg" and "cm". You can change the unit settings during initial use with the app.
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.

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

Storage and maintenance

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

IMPORTANT

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

General tips

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

Limitations

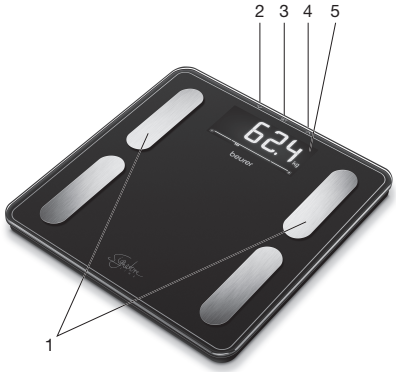
When calculating body fat and the other values, unusual and implausible results may occur in the case of:

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

5. Device description

Overview

1. Electrodes
2. Down button ⌄
3. Set button **SET**
4. Up button ⌃
5. Display



6. Initial use

Inserting the batteries

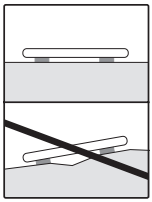
Remove the batteries from the protective packaging and insert the batteries into the scale (rear of the scale) ensuring that the battery polarity is correct. If the scale does not function, remove the batteries completely and reinsert them.

Changing the weight unit

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

Positioning the scale

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



7. Entering user data

To calculate your body fat percentage and additional body values, you must save the personal user data.

The scale has 10 user memory spaces which allow you and members of your family to save and access personal settings, for example.

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

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

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

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

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

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

8. Usage

8.1 Taking measurements

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

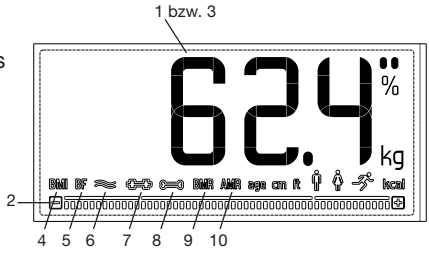
Measuring weight, carrying out diagnostics

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

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

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

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



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

Only measuring weight

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

Switching off the scale

The scale switches itself off automatically.

8.2 Evaluating the results

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

Body fat percentage

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

Male

Age	Low	Normal	Moderate	High
10–14	<11%	11–16%	16.1–21%	>21.1%
15–19	<12%	12–17%	17.1–22%	>22.1%
20–29	<13%	13–18%	18.1–23%	>23.1%
30–39	<14%	14–19%	19.1–24%	>24.1%
40–49	<15%	15–20%	20.1–25%	>25.1%
50–59	<16%	16–21%	21.1–26%	>26.1%
60–69	<17%	17–22%	22.1–27%	>27.1%
70–100	<18%	18–23%	23.1–28%	>28.1%

Female

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

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

Body water content

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

Male

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

Female

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

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

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

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

Female

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

Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to natural growth, shrinking and ageing processes. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we

age, our bone mass then begins to reduce. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of your skeleton can be further increased by means of targeted muscle build-up. Please note that this scale does not identify the total bone mass, but rather just the mineral content of the bone (without water content and without organic substances). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate slightly within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.

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

BMR

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

AMR

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

Temporal context of the results

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

The interpretation of the results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as on the length of time over which these changes occur.
Rapid changes within the scope of a few days are to be considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months).
It can be said as a basic rule that short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may also relate to the fat percentage and the muscle percentage.

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

8.3 Other functions

User assignment

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

Deleting scale data

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

Replacing the batteries

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

NOTE:

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

9. Cleaning and maintenance

The device should be cleaned from time to time.
This should be done using a damp cloth and, if necessary, a small amount of detergent.

IMPORTANT

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

10. What if there are problems?

If the scale encounters an error during measurement, the following is displayed:

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

Display	Cause	Solution
BF - - -	BIA measurement not possible.	Please repeat the measurement barefoot, or with the soles of the feet lightly dampened if necessary. Remain on the stainless steel electrodes after weight measurement, until the body analysis values are displayed.

11. Disposal

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

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:
Pb = Battery contains lead
Cd = Battery contains cadmium
Hg = Battery contains mercury

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country.
Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

Dispose of packaging in an environmentally friendly manner.

12. Technical specifications

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

Subject to technical changes.

13. Warranty/service

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Germany (hereinafter referred to as “Beurer”) provides a warranty for this product, subject to the requirements below and to the extent described as follows.

The warranty conditions below shall not affect the seller’s statutory warranty obligations which ensue from the sales agreement with the buyer.
The warranty shall apply without prejudice to any mandatory statutory provisions on liability.

Beurer guarantees the perfect functionality and completeness of this product.

The worldwide warranty period is 5 years, commencing from the purchase of the new, unused product from the seller.

The warranty only applies to products purchased by the buyer as a consumer and used exclusively for personal purposes in the context of domestic use.
German law shall apply.

During the warranty period, should this product prove to be incomplete or defective in functionality in accordance with the following provisions, Beurer shall carry out a repair or a replacement delivery free of charge, in accordance with these warranty conditions.

If the buyer wishes to make a warranty claim, they should approach their local retailer in the first instance: see the attached “International Service” list of service addresses.

The buyer will then receive further information about the processing of the warranty claim, e.g. where they can send the product and what documentation is required.

A warranty claim shall only be considered if the buyer can provide Beurer, or an authorised Beurer partner, with
- a copy of the invoice/purchase receipt, and
- the original product.

The following are explicitly excluded from this warranty:
- deterioration due to normal use or consumption of the product;
- accessories supplied with this product which are worn out or used up through proper use (e.g. batteries, rechargeable batteries, cuffs, seals, electrodes, light sources, attachments and nebuliser accessories);
- products that are used, cleaned, stored or maintained improperly and/or contrary to the provisions of the instructions for use, as well as products that have been opened, repaired or modified by the buyer or by a service centre not authorised by Beurer;
- damage that arises during transport between manufacturer and customer, or between service centre and customer;
- products purchased as seconds or as used goods;
- consequential damage arising from a fault in this product (however, in this case, claims may exist arising from product liability or other compulsory statutory liability provisions).

Repairs or an exchange in full do not extend the warranty period under any circumstances.

Subject to errors and changes

FRANÇAIS

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

Chère cliente, cher client,

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

Sincères salutations,
Votre équipe Beurer

Sommaire

1. Contenu 25
2. Symboles utilisés 25
3. Utilisation conforme aux recommandations 26
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde 26
5. Description de l'appareil 28
6. Mise en service 28
7. Saisie des données de l'utilisateur 28
8. Utilisation 29
9. Nettoyage et entretien 32
10. Que faire en cas de problèmes ? 33
11. Élimination 33
12. Caractéristiques techniques 34
13. Garantie/maintenance 34

Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil

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

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

Le pèse-personne dispose en outre des fonctionnalités suivantes :

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

Principe de mesure

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

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

1. Contenu

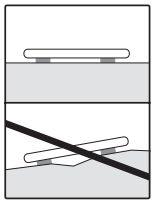
Vérifiez si l'emballage extérieur de l'appareil est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous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

- Pèse-personne impédancemètre BF 400 ou BF 410
- 3 piles 1,5 V, type AAA
- Ce mode d'emploi

2. Symboles utilisés

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

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
	ATTENTION Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
	Remarque Indication d'informations importantes
	Respecter les consignes du mode d'emploi
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques
	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers
	Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement
	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.
	Fabricant

	Ne pesez pas des charges supérieures à 200 kg/440 lb/31 st.		Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.
	Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.		Posez le pèse-personne sur une surface plate.

3. Utilisation conforme aux recommandations

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

4. Consignes d'avertissement et de mise en garde

⚠ **AVERTISSEMENT**

- **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : Risque de basculement !
- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles et le pèse-personne hors de portée des enfants en bas âge. En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin.
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).
- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés, et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – Risque de glissade !

Remarques relatives aux piles

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer la zone touchée avec de l'eau et consulter un médecin.
- ⚠ **Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge peuvent avaler les piles et s'étouffer. Conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respecter les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protéger les piles d'une chaleur excessive.
- ⚠ **Risque d'explosion !** Ne pas jeter les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ni court-circuitées.
- En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, retirer les piles du compartiment à piles.
- Utiliser uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Remplacer toujours toutes les piles en même temps.
- Ne pas utiliser de batterie !
- Ne pas démonter, ouvrir ou casser les piles.

Recommandations générales

- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- La résistance maximale du pèse-personne est de 200 kg max. (440 lb/31 st). Les résultats lors de la mesure du poids et de l'estimation de la masse osseuse sont affichés par graduations de 100 g (0,2 lb/0 à 19 st : 0,2 lb ; 20 à 31 st : 1 lb).
- Les résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle s'affichent par graduations de 0,1 %.
- Le besoin calorique est donné par graduations de 1 kcal.
- À la livraison du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Lors de la mise en service, vous pouvez modifier les réglages des unités à l'aide de l'application.
- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Seul le service client Beurer ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.

Rangement et entretien

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

ATTENTION

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

Conseils généraux

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

Limitations

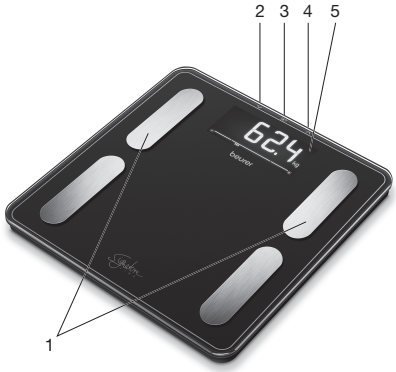
Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants :

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

5. Description de l'appareil

Aperçu

1. Électrodes
2. Touche bas ⌄
3. Touche de réglage **SET**
4. Touche haut ⌃
5. Écran



6. Mise en service

Insérer les piles

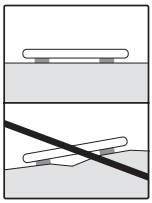
Retirez les piles de l'emballage et placez-les dans le pèse-personne (au dos) en respectant la polarité. Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et replacez-les à nouveau.

Modifier l'unité de poids

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

Poser le pèse-personne

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



7. Saisie des données de l'utilisateur

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

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

- Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants :

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

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

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

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

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

8. Utilisation

8.1 Effectuer la mesure

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

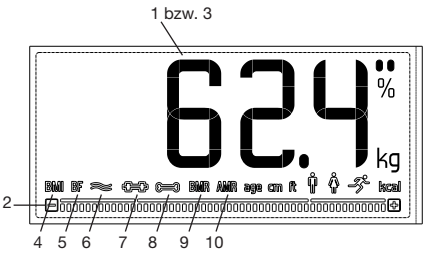
Mesurer le poids, établir un diagnostic

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

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

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

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



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

Mesurer le poids uniquement

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

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

8.2 Évaluer les résultats

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

Taux de graisse corporelle

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

Homme

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

Femme

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

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

Taux d'eau corporelle

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

Homme

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

Femme

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

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

Taux de masse musculaire

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

Homme

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

Femme

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

Masse osseuse

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

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

BMR

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

AMR

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

Corrélation des résultats dans le temps

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

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des taux de graisse et d'eau corporelles et de masse musculaire ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent.
Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).
La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

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

8.3 Autres fonctions

Affectation des utilisateurs

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

Supprimer les données du pèse-personne

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

Remplacer les piles

Votre pèse-personne comporte un témoin de remplacement des piles. En cas d'utilisation du pèse-personne avec des piles déchargées, le message « Lo » s'affiche et l'appareil s'éteint automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées (3 piles AAA 1,5 V).

REMARQUE :

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

9. Nettoyage et entretien

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

ATTENTION

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

10. Que faire en cas de problèmes ?

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

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

11. Élimination

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

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.

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

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

Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement.

12. Caractéristiques techniques

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

Sous réserve de modifications techniques.

13. Garantie/maintenance

La société Beurer GmbH, sise Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Allemagne, (ci-après désignée « Beurer ») propose une garantie pour ce produit dans les conditions suivantes et dans la mesure prévue ci-après.

Les conditions de garantie suivantes n'affectent en rien les obligations de garantie du vendeur découlant du contrat de vente conclu avec l'acheteur.
La garantie s'applique également sans préjudice de la responsabilité légale obligatoire.

Beurer garantit le bon fonctionnement et l'intégrité de ce produit.

La période de garantie mondiale est de 5 ans à compter de la date d'achat par l'acheteur du produit neuf et non utilisé.

Cette garantie ne s'applique qu'aux produits achetés par l'acheteur en tant que consommateur et utilisés uniquement à des fins personnelles dans le cadre d'une utilisation domestique.
Le droit allemand s'applique.

Si, au cours de la période de garantie, ce produit s'avère incomplet ou défectueux conformément aux dispositions suivantes, Beurer s'engage à proposer gratuitement un remplacement ou une réparation conformément aux présentes Conditions de garantie.

Si l'acheteur souhaite faire valoir la garantie, il doit d'abord s'adresser au revendeur local : cf. liste « Service client à l'international » ci-jointe pour connaître les adresses du service après-vente.

L'acheteur recevra ensuite des informations complémentaires concernant le déroulement de la demande de garantie, par exemple, l'adresse à laquelle envoyer le produit et les documents requis.

Une demande de garantie ne peut être prise en compte que si l'acheteur présente
– une copie de la facture/du reçu et
– le produit d'origine
à Beurer ou à un partenaire autorisé de Beurer.

La présente Garantie exclut expressément
– toute usure découlant de l'utilisation ou de la consommation normale du produit ;
– les accessoires fournis avec le produit qui s'usent ou qui sont consommés dans le cadre d'une utilisation normale du produit (par exemple, piles, piles rechargeables, manchettes, joints, électrodes, ampoules, embouts et accessoires pour inhalateur) ;
– les produits utilisés, nettoyés, stockés ou entretenus de manière inappropriée et/ou contraire aux conditions d'utilisation, ainsi que les produits ouverts, réparés ou modifiés par l'acheteur ou par un service client non agréé par Beurer ;
– les dommages survenus lors du transport entre le fabricant et le client ou entre le service client et le client ;
– les produits achetés en tant qu'article de second choix ou d'occasion ;
– les dommages consécutifs qui résultent d'une défaillance du produit (dans ce cas, toutefois, des réclamations peuvent être soulevées relatives à la responsabilité du fait des produits ou à d'autres dispositions légales obligatoires relatives à la responsabilité).

Les réparations ou le remplacement complet ne prolongent en aucun cas la période de garantie.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

ESPAÑOL

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

Estimada clienta, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra gama. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y comprobada calidad en el ámbito de aplicación de calor, peso, presión arterial, temperatura corporal, pulso, tratamiento suave, masaje, belleza, bebés y aire.

Atentamente,
El equipo de Beurer

Índice

1. Artículos suministrados 36
2. Explicación de los símbolos 36
3. Uso correcto 37
4. Indicaciones de advertencia y de seguridad 37
5. Descripción del aparato 39
6. Puesta en funcionamiento 39
7. Ajustar datos de usuario 39
8. Aplicación 40
9. Limpieza y cuidado 43
10. Resolución de problemas 43
11. Eliminación 44
12. Datos técnicos 44
13. Garantía/asistencia 44

Información general

Funciones del aparato

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

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

Además, la báscula dispone de estas otras funciones:

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

El principio de medición

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

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

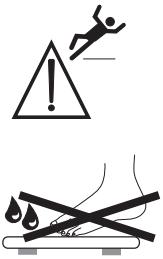
1. Artículos suministrados

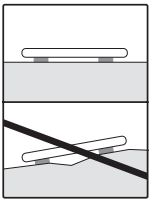
Compruebe que el envoltorio del aparato esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con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

- Báscula diagnóstica BF 400 o BF 410
- 3 pilas de 1,5 V, tipo AAA
- Estas instrucciones de uso

2. Explicación de los símbolos

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

	ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre riesgos de lesiones u otros peligros para la salud.		
	ATENCIÓN Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios.		
	Nota Indicación de información importante		
	Respetar las instrucciones de uso		
	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE)		
	No deseche con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas		
	Eliminar el embalaje respetando el medio ambiente		
	Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas y nacionales vigentes.		
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.		
	Fabricante		
	No cargue la báscula con más de 200 kg/440 lb/31 st.		Peligro de resbalamiento: no se suba a la báscula con los pies mojados.

	Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.		Coloque la báscula sobre una superficie plana.

3. Uso correcto

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

4. Indicaciones de advertencia y de seguridad

ADVERTENCIA

- **Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar la báscula, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.**
- No debe utilizarse durante el embarazo.
- Nunca suba por un lado al borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco!
- Las pilas pueden resultar mortales si se ingieren. Las pilas y la báscula deben guardarse fuera del alcance de los niños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato a un médico.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, no se suba nunca con los pies mojados a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!

Indicaciones para la manipulación de las pilas

- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- ⚠ **¡Peligro de asfixia!** Los niños podrían tragarse las pilas y asfixiarse.¡Guarde las pilas fuera del alcance de los niños!
- Respete los símbolos más (+) y menos (–) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- ⚠ **¡Peligro de explosión!** No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, extraiga las pilas del compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- ¡No utilice pilas recargables!
- No despiece, abra ni triture las pilas.

Indicaciones generales

- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición condicionadas técnicamente, puesto que esta no es una báscula calibrada para uso médico profesional.
- La capacidad de carga de la báscula es de 200 kg (440 lb/31 st) como máximo. Durante la medición del peso y la determinación de la masa ósea, los resultados se muestran en intervalos de 100 g (0,2 lb/0-19 st: 0,2 lb; 20-31 st: 1 lb).
- Los resultados de medición de la proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular se muestran en intervalos de 0,1 %.
- La necesidad de calorías se indica en intervalos de 1 kcal.
- En el estado de suministro, en la báscula están ajustadas las unidades “cm” y “kg”. Durante la puesta en funcionamiento con la app es posible modificar los ajustes de las unidades.

- Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; para una correcta medición se requiere un revestimiento estable del suelo.
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.

Conservación y cuidado

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

ATENCIÓN

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

Consejos generales

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

Restricciones

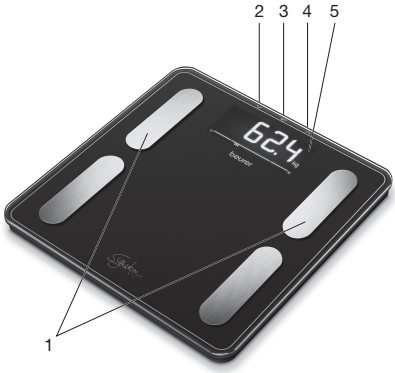
Al calcular la grasa corporal y el resto de valores, pueden obtenerse resultados divergentes y no satisfactorios
en los siguientes casos:

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

5. Descripción del aparato

Vista general

1. Electrodos
2. Tecla para bajar ∨
3. Tecla Set **SET**
4. Tecla para subir ∧
5. Pantalla



6. Puesta en funcionamiento

Colocación de las pilas

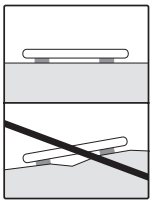
Extraiga las pilas de la bolsa protectora e insértelas con la polaridad correcta en la báscula (lado trasero). Si la báscula no indica ninguna función, retire todas las pilas y vuelva a colocarlas.

Modificar la unidad de peso

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

Colocación de la báscula

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



7. Ajustar datos de usuario

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

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

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

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

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

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

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

8. Aplicación

8.1 Realizar medición

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

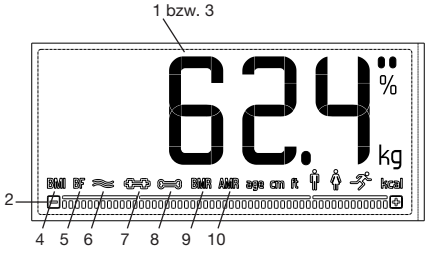
Medir peso, realizar diagnóstico

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

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

La báscula empieza inmediatamente la medición. Primero se muestra el peso.
Si se ha asignado un usuario, se visualizan IMC, BF, agua, músculo, hueso, BMR y AMR.

Aparecen las siguientes indicaciones:
1. Peso en kg
2. Medición BIA y barra de interpretación
3. Posición de memoria de usuario (p. ej., "U1")
4. IMC
5. Grasa corporal en % (BF)
6. Agua corporal en % ≈
7. Masa muscular en % ⊂⊃
8. Masa ósea en kg ⊂⊃
9. Consumo calórico del metabolismo basal en kcal (BMR)
10. Consumo calórico del metabolismo activo en kcal (AMR)



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

Medir solo el peso

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

Apagar la báscula
La báscula se apaga automáticamente.

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

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

Hombre

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

Mujer

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

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

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

Hombre

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

Mujer

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

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

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

Hombre

Edad	baja	normal	alta
10–14	<44 %	44–57 %	>57 %
15–19	<43 %	43–56 %	>56 %
20–29	<42 %	42–54 %	>54 %
30–39	<41 %	41–52 %	>52 %
40–49	<40 %	40–50 %	>50 %
50–59	<39 %	39–48 %	>48 %

Mujer

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

Hombre

Edad	baja	normal	alta
60–69	<38 %	38–47 %	>47 %
70–100	<37 %	37–46 %	>46 %

Mujer

Edad	baja	normal	alta
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

Masa ósea

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

ATENCIÓN:

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

BMR

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

AMR

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

Relación temporal de los resultados

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

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como al tiempo durante el que se producen estos cambios. Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).
Por regla general, los cambios a corto plazo en el peso prácticamente solo suponen cambios en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo también pueden afectar a la masa muscular y a la proporción de grasa.

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero la proporción de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de seguir una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).

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

8.3 Otras funciones

Asignación de usuarios

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

Borrar datos de la báscula

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

Cambiar las pilas

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

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

9. Limpieza y cuidado

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.
Para la limpieza use un paño húmedo, al que podrá añadir un poco de lavavajillas si es necesario.

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

10. Resolución de problemas

Si la báscula detecta un error al realizar la medición, se mostrará lo siguiente:

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
U -	Medición desconocida, ya que la asignación de usuarios está fuera del límite o no es posible una asignación inequívoca.	Seleccione su usuario pulsando las teclas ∧/∨.
BF Err	El porcentaje de grasa está fuera del margen de medición (inferior al 3 % o superior al 65 %).	Repita la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
oLd	Se ha superado la capacidad de carga máxima de 200 kg.	Solo pueden pesarse 200 kg.
Se visualiza un peso erróneo.	El suelo no es plano ni estable, p. ej., alfombra.	Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano.
Se visualiza un peso erróneo.	Se ha detectado movimiento.	Quédese quieto.
Se visualiza un peso erróneo.	El punto cero de la báscula es incorrecto.	Espere hasta que la báscula vuelva a apagarse sola. Encienda la báscula, espere a la indicación “0.0 kg” y repita la medición.
Lo	Las pilas de la báscula están agotadas.	Cambie las pilas de la báscula.
BF - - -	La medición BIA no es posible.	Repita la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Tras medir el peso, permanezca sobre los electrodos de acero inoxidable hasta que se visualicen los valores de análisis corporal.

11. Eliminación

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

Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:
Pb: la pila contiene plomo.
Cd: la pila contiene cadmio.
Hg: la pila contiene mercurio.

A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.

Elimine el embalaje respetando el medio ambiente.

12. Datos técnicos

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

Salvo modificaciones técnicas.

13. Garantía/asistencia

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (en lo sucesivo, «Beurer») concede una garantía para este producto. La garantía está sujeta a las siguientes condiciones y el alcance de la misma se describe a continuación.

Las siguientes condiciones de garantía no afectan a las obligaciones de garantía que la ley prescribe para el vendedor y que emanan del contrato de compra celebrado con el comprador.
La garantía se aplicará además sin perjuicio de las normas legales preceptivas.

Beurer garantiza el perfecto funcionamiento y la integralidad de este producto.

La garantía mundial tiene una validez de 5 años a partir de la fecha de compra del producto nuevo y sin utilizar por parte del comprador.

Esta garantía se ofrece solo para productos que el comprador haya adquirido en tanto que consumidor con fines exclusivamente personales en el marco de una utilización privada en el hogar.
Se aplica la legislación alemana.

En el caso de que, durante el periodo de garantía, este producto resultara estar incompleto o no funcionara correctamente conforme a lo dispuesto en las siguientes disposiciones, Beurer se compromete a sustituir el producto o a repararlo según las presentes condiciones de garantía.

Cuando el comprador desee recurrir a la garantía lo hará dirigiéndose en primera instancia al distribuidor local: véase la lista adjunta «Servicio internacional» que contiene las distintas direcciones de servicio técnico.

A continuación, el comprador recibirá información pormenorizada sobre la tramitación de la garantía, como el lugar al que debe enviar el producto y qué documentos deberá adjuntar.

El comprador solo podrá invocar la garantía cuando pueda presentar:
– una copia de la factura o del recibo de compra y
– el producto original
a Beurer o a un socio autorizado por Beurer.

Quedan excluidos explícitamente de la presente garantía
– el desgaste que se produce por el uso o el consumo normal del producto;
– los accesorios suministrados con el producto que se desgastan o consumen durante un uso normal (p. ej., pilas, baterías, brazaletes, juntas, electrodos, luminarias, cabezales y accesorios de inhalación);
– productos cuyo uso, limpieza, almacenamiento o mantenimiento sea indebido o vaya contra lo dispuesto en las instrucciones de uso, así como productos que hayan sido abiertos, reparados o modificados por el comprador o por un centro de servicio técnico no autorizado por Beurer;
– daños que se hayan producido durante el transporte entre las instalaciones del fabricante y las del cliente o bien entre el centro de servicio técnico y el cliente;
– productos que se hayan adquirido como productos de calidad inferior o de segunda mano;
– daños derivados que resulten de una falta del producto. En este caso, podrían invocarse eventualmente derechos derivados de la normativa de responsabilidad de productos o de otras disposiciones de responsabilidad legal preceptiva.

Las reparaciones o la sustitución del producto no prolongarán en ningún caso el periodo de garantía.

Salvo errores y modificaciones

ITALIANO

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

Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, relativi ai settori calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio, Beauty, Baby e aria.

Cordiali saluti
Il team Beurer

Indice

1. Fornitura 47
2. Spiegazione dei simboli..... 47
3. Uso conforme..... 48
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza 48
5. Descrizione dell'apparecchio 50
6. Messa in funzione..... 50
7. Impostazione dei dati utente 50
8. Utilizzo..... 51
9. Pulizia e cura 54
10. Che cosa fare in caso di problemi?..... 54
11. Smaltimento 55
12. Dati tecnici..... 55
13. Garanzia/Assistenza..... 55

Introduzione

Funzioni dell'apparecchio

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

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

La bilancia dispone inoltre delle seguenti funzioni:

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

Principio di misurazione

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

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

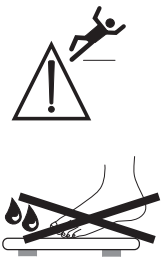
1. Fornitura

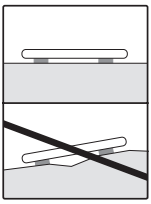
Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare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

- Bilancia diagnostica BF 400 o BF 410
- 3 batterie AAA da 1,5 V
- Le presenti istruzioni per l'uso

2. Spiegazione dei simboli

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

	AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.		
	ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.		
	Nota Indicazione di informazioni importanti		
	Seguire le istruzioni per l'uso		
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE)		
	Non smaltire insieme ai rifiuti urbani batterie contenenti sostanze tossiche		
	Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente		
	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.		
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.		
	Produttore		
	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 200 kg / 440 lb / 31 st.		Pericolo di scivolamento: Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.

	Pericolo di ribaltamento: Posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.		Appoggiare la bilancia su una base in piano.

3. Uso conforme

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

4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza

AVVERTENZA

- **La bilancia non può essere utilizzata da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) In caso contrario potrebbe esserne compromesso il funzionamento.**
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato: Pericolo di ribaltamento!
- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere le batterie e la bilancia lontano dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati e se la superficie è umida. Pericolo di scivolamento!

Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- ⚠ **Pericolo d'ingestione!** I bambini potrebbero ingerire le batterie e soffocare. Tenerle quindi lontano dalla portata dei bambini.
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
- ⚠ **Rischio di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.
- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.

Indicazioni generali

- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- Il carico massimo della bilancia è 200 kg (440 lb / 31 st). Le misurazioni di peso e massa ossea vengono visualizzate in intervalli di 100 g (0,2lb / 0-19st: 0,2lb; 20-31st: 1lb).
- I risultati relativi a massa grassa, percentuale di acqua e massa muscolare vengono visualizzati in intervalli di 0,1%.
- Il fabbisogno calorico viene indicato in intervalli di 1 kcal.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg". Le impostazioni delle unità possono essere modificate durante la messa in servizio con la app.

- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.

Conservazione e cura

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

ATTENZIONE

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

Suggerimenti generali

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

Limitazioni

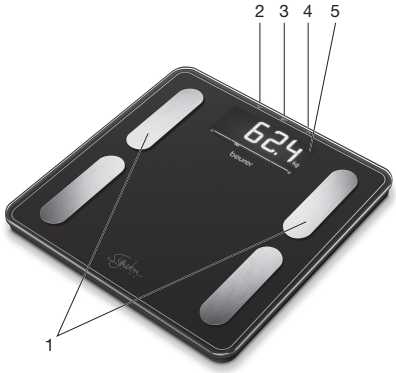
Durante il calcolo della massa grassa e di altri valori possono presentarsi risultati difformi
e non plausibili in:

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

5. Descrizione dell‘apparecchio

Panoramica

1. Elettrodi
2. Pulsante Giù ⌄
3. Pulsante Set **SET**
4. Pulsante Su ⌃
5. Display



6. Messa in funzione

Inserimento delle batterie

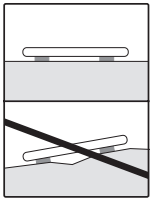
Rimuovere le batterie dalla loro confezione e inserirle nella bilancia rispettando la polarità (retro della bilancia). Se la bilancia non funziona, rimuovere completamente le batterie e sostituirle.

Modifica dell’unità di peso

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

Posizionamento della bilancia

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



7. Impostazione dei dati utente

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

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

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

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

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

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

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

8. Utilizzo

8.1 Esecuzione della misurazione

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

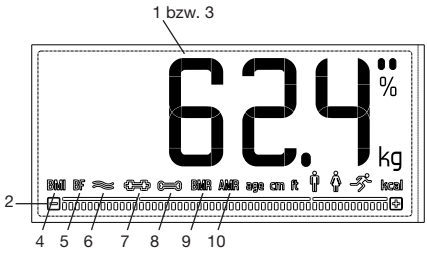
Misurare il peso, eseguire la diagnosi.

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

Nota: Se la misurazione è stata eseguita indossando le calze, il risultato non è corretto.

La bilancia avvia subito la misurazione. Inizialmente viene indicato il peso.
Se è stato assegnato un utente, vengono visualizzati IMC, BF, acqua, muscoli, ossa, BMR e AMR.

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



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

Misurazione del peso

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

Spegnimento della bilancia
La bilancia si spegne automaticamente.

8.2 Valutazione dei risultati
Per una classificazione più facile e comprensibile i valori vengono interpretati direttamente nel display.

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

Uomo

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

Signora

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

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

Percentuale di acqua corporea
La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

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

Signora

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

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

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

Uomo

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

Signora

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

Massa ossea

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

ATTENZIONE:

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

BMR

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

AMR

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

Relazione temporale dei risultati

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

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni.
È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi).
Come regola generale si può considerare che le variazioni di peso a breve termine sono determinate esclusivamente da variazioni del contenuto di acqua mentre quelle a medio e lungo termine coinvolgono anche la massa grassa e quella muscolare.

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

• La massa grassa, la percentuale di acqua o la massa muscolare non possono essere sommate (i tessuti muscolari contengono anche una percentuale di acqua).

8.3 Ulteriori funzioni

Assegnazione degli utenti

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

Cancellazione dei dati dalla bilancia

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

Sostituzione delle batterie

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

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

9. Pulizia e cura

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

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

10. Che cosa fare in caso di problemi?

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

Indicazione sul display	Causa	Soluzione
U -	Misurazione sconosciuta, in quanto al di fuori del limite di assegnazione utente oppure non è possibile un'assegnazione chiara.	Premendo i pulsanti ∧/∨ selezionare l'utente.
BF Err	La percentuale di massa grassa non rientra nel range misurabile (inferiore al 3% o superiore al 65%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi o eventualmente inumidire leggermente le piante dei piedi.
oLd	È stata superata la portata massima di 200 kg.	Non caricare sulla bilancia pesi superiori a 200 kg.
Viene visualizzato un peso errato.	Superficie non piana e solida; ad es. un tappeto.	Appoggiare la bilancia su un fondo piano e solido.
Viene visualizzato un peso errato.	Posizione instabile.	Restare fermi il più possibile.

Indicazione sul display	Causa	Soluzione
Viene visualizzato un peso errato.	La bilancia presenta un valore di base diverso da 0.0.	Attendere che la bilancia si spenga da sola. Accendere la bilancia, attendere che compaia "0,0 kg" e ripetere la misurazione.
Lo	Le batterie della bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie della bilancia.
BF - - -	Non è possibile effettuare una misurazione dell'impedenza bioelettrica.	Ripetere la misurazione a piedi nudi o eventualmente inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimanere sugli elettrodi in acciaio inossidabile fino al termine della misurazione del peso, fino a quando vengono visualizzati i valori dell'analisi del corpo.

11. Smaltimento

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche presso gli appositi punti di raccolta, i punti di raccolta per rifiuti tossici o i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.
Sulle batterie contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli:
Pb = batteria contenente piombo,
Cd = batteria contenente cadmio,
Hg = batteria contenente mercurio.

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

Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente.

12. Dati tecnici

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

Salvo modifiche tecniche.

13. Garanzia/Assistenza

Beurer GmbH, Söflinger Strasse 218, D-89077 Ulm (di seguito denominata „Beurer") offre una garanzia per questo prodotto, nel rispetto delle seguenti condizioni e nella misura descritta di seguito.

Le seguenti condizioni di garanzia lasciano invariati gli obblighi di garanzia di legge del venditore stabiliti nel contratto di acquisto con l'acquirente.
La garanzia si applica inoltre fatte salve le prescrizioni di legge obbligatorie in materia di responsabilità.

Beurer garantisce la perfetta funzionalità e la completezza di questo prodotto.

La garanzia mondiale è di 5 anni a partire dall'acquisto del prodotto nuovo, non usato, da parte dell'acquirente.

Questa garanzia copre solo i prodotti che l'acquirente ha acquistato come consumatore e che utilizza esclusivamente a scopo personale, in ambito domestico.
Vale il diritto tedesco.

Nel caso in cui il prodotto, durante il periodo di garanzia, si dimostrasse incompleto o presentasse difetti di funzionamento in linea con le seguenti disposizioni, Beurer provvederà a sostituire o riparare gratuitamente il prodotto in base alle presenti condizioni di garanzia.

Per segnalare un caso di garanzia, l'acquirente deve rivolgersi innanzitutto al proprio rivenditore locale: vedere l'elenco „Service International" in cui sono riportati gli indirizzi dei centri di assistenza.

L'acquirente riceverà quindi informazioni più dettagliate sulla gestione del caso di garanzia, ad esempio dove deve inviare il prodotto e quali documenti sono necessari.

L'attivazione della garanzia viene presa in considerazione solo se l'acquirente può presentare
– una copia della fattura/prova d'acquisto e
– il prodotto originale
a Beurer o a un partner Beurer autorizzato.

Sono espressamente esclusi dalla presente garanzia
– l'usura dovuta al normale utilizzo o al consumo del prodotto;
– gli accessori forniti assieme a questo prodotto che, in caso di utilizzo conforme, si consumano o si esauriscono (ad es. batterie, batterie ricaricabili, manicotti, guarnizioni, elettrodi, lampadine, accessori e accessori per inalatore);
– i prodotti che sono stati utilizzati, puliti, conservati o sottoposti a manutenzione in modo improprio e/o senza rispettare le disposizioni riportate nelle istruzioni per l'uso, nonché i prodotti che sono stati aperti, riparati o smontati e rimontati dall'acquirente o da un centro di assistenza non autorizzato da Beurer;
– i danni occorsi nel trasporto dal produttore al cliente o tra il centro di assistenza e il cliente;
– i prodotti acquistati come articoli di seconda scelta o usati;
– i danni conseguenti che dipendono da un difetto del prodotto (in questo caso possono tuttavia esistere diritti derivanti dalla responsabilità per i prodotti o da altre disposizioni di legge obbligatorie in materia di responsabilità).

Le riparazioni o la sostituzione completa non prolungano in alcun caso il periodo di garanzia.

TÜRKÇE

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

Sayın müşterimiz,

Ürünlerimizden birini seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Isı, ağırlık, kan basıncı, vücut sıcaklığı, nabız, yumuşak terapi, masaj, güzellik, bebek ve hava konularında değerli ve titizlikle test edilmiş kaliteli ürünlerimiz, dünyanın her tarafında tercih edilmektedir.

Yeni cihazınızı iyi günlerde kullanmanızı dileriz.
Beurer Ekibiniz

İçindekiler

1. Teslimat kapsamı 58
2. İşaretlerin açıklaması 58
3. Amacına uygun kullanım 59
4. Uyarılar ve güvenlik bilgileri 59
5. Cihaz açıklaması 60
6. İlk çalıştırma 61
7. Kullanıcı verilerinin ayarlanması 61
8. Kullanım 62
9. Temizlik ve bakım 65
10. Sorunların giderilmesi 65
11. Bertaraf etme 65
12. Teknik veriler 66
13. Garanti/servis 66

Ürün özellikleri

Cihazın fonksiyonları

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

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

Terazi ayrıca aşağıdaki diğer fonksiyonları içerir:

- Kilogram “kg”, Pound “lb” ve Stone “st” ölçü birimleri arasında geçiş,
- Otomatik kapanma fonksiyonu,
- Piller zayıfladığında pil değiştirme göstergesi,
- Otomatik kullanıcı tanıma.

Ölçüm prensibi

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

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

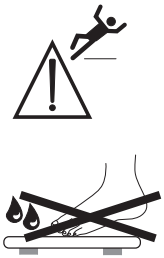
1. Teslimat kapsamı

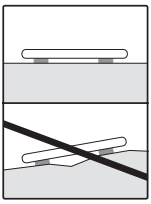
Cihazı kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen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

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

2. İşaretlerin açıklaması

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

	UYARI Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı.		
	DIKKAT Cihazda/aksesuarlarda oluşabilecek hasarlara yönelik güvenlik uyarısı.		
	Not Önemli bilgilere yönelik not		
	Kullanım kılavuzu dikkate alınmalıdır		
	Elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edilmelidir		
	Zararlı madde içeren pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin		
	Ambalaj çevreye zarar vermeyecek şekilde bertaraf edilmelidir		
	Bu ürün geçerli Avrupa Birliği yönergelerinin ve ulusal yönergelerin gereklerini yerine getirmektedir.		
	Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.		
	Üretici		
	Teraziye 200 kg / 440 lb / 31 st üzerinde yük uygulamayın.		Kayma tehlikesi: Teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın.

	Devrilme tehlikesi: Terazi yüzeyinin ortasına basın.		Teraziyi düz bir zemine yerleştirin.

3. Amacına uygun kullanım

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

4. Uyarılar ve güvenlik bilgileri

⚠ **UYARI**

- **Terazi, tıbbi implant (örneğin kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.**
- Hamilelik sırasında kullanmayın.
- Teraziye bir tarafının en dış kenarına basarak çıkmayın: Devrilme tehlikesi!
- Piller yutulursa ölüme neden olabilir. Pilleri ve teraziyi çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın. Pil yutulduysa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (boğulma tehlikesi).
- Dikkat: Teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın ve yüzeyi nemliyken terazinin üzerine basmayın. Kayma tehlikesi!

Pillerin kullanımıyla ilgili bilgiler

- Pilden sızan sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde ilgili yeri suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- ⚠ **Yutma tehlikesi!** Küçük çocuklar pilleri yutabilir ve bunun sonucunda boğulabilir. Bu nedenle piller, küçük çocukların erişemeyeceği yerlerde saklanmalıdır!
- Artı (+) ve eksi (-) kutup işaretlerine dikkat edin.
- Bir pil aktığında koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- ⚠ **Patlama tehlikesi!** Piller ateşe atılmamalıdır.
- Piller şarj edilmemeli veya kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Cihazı uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri pil bölmesinden çıkarın.
- Sadece aynı tip veya eşdeğer tip piller kullanın.
- Her zaman tüm pilleri aynı anda değiştirin.
- Şarj edilebilir pil kullanmayın!
- Pilleri parçalamayın, açmayın veya ezmeyin.

ⓘ **Genel bilgiler**

- Bu terazi profesyonel tıbbi kullanım için kalibre edilmemiştir, bu nedenle teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları olabileceğini göz önünde bulundurun.
  Terazinin yük kapasitesi maks. 200 kg'dır (440 lb, 31 St). Ağırlık ölçümünde ve kemik kütlesi tespitinde sonuçlar 100 gramlık kademelerle (0,2 lb/0-19 st: 0,2 lb; 20-31 st: 1 lb) gösterilir.
- Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı ölçüm sonuçları %0,1'lik kademelerle gösterilir.
- Kalori ihtiyacı 1 kcal'lik kademelerle gösterilir.
- Terazi "cm" ve "kg" birimlerine ayarlanmış olarak teslim edilir. Uygulama ile ilk çalıştırma sırasında birim ayarlarını değiştirebilirsiniz.
- Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
- Onarım işlemleri yalnızca Beurer müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Ancak, şikayette bulunmadan önce her zaman pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.

Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin hassasiyeti ve cihazın kullanım ömrü özenli kullanıma bağlıdır:

DIKKAT

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

Genel öneriler

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

Kısıtlamalar

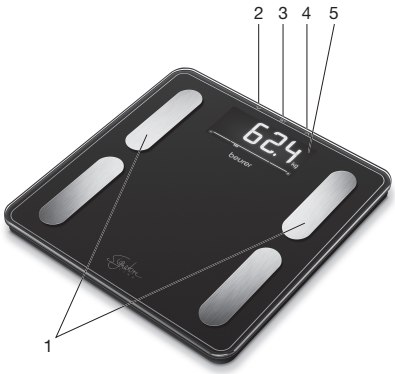
Vücut yağ oranının ve diğer değerlerin saptanması sırasında aşağıdaki durumlarda farklı ve tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir:

- Yakl. 10 yaşından küçük olan çocuklarda,
- Profesyonel sporcularda ve vücut geliştiricilerde,
- Ateşi olan, diyalize giren, ödem belirtileri veya osteoporoz olan kişilerde,
- Kardiyovasküler (kalp ve damarlarla ilgili) ilaçlar alan kişilerde,
- Damarları genişleten veya damarları daraltan ilaçlar alan kişilerde,
- Bacaklarında vücutlarının tamamına oranla büyük anatomik farklılıklar (bacakları çok kısa veya çok uzun) olan kişilerde.

5. Cihaz açıklaması

Genel bakış

1. Elektrotlar
2. Aşağı tuşu ∨
3. Ayar düğmesi SET
4. Yukarı tuşu ∧
5. Ekran



6. İlk çalıştırma

Pillerin yerleştirilmesi

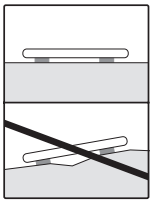
Koruyucu ambalaj içindeki pilleri çıkarın ve kutuplarına dikkat ederek teraziye (terazinin arka tarafına) yerleştirin. Terazi çalışmıyorsa, pilleri çıkarın ve yeniden yerleştirin.

Ağırlık biriminin değiştirilmesi

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

Terazinin yerleştirilmesi

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



7. Kullanıcı verilerinin ayarlanması

Vücut yağ oranınızı ve diğer vücut değerlerinizi hesaplamak için kişisel kullanıcı verilerinizi kaydetmeniz gerekir.

Terazide, size ve örneğin aile bireylerinize ait kişisel ayarların kaydedilmesine ve tekrar görüntülenmesine olanak veren 10 kullanıcı kayıt yeri vardır.

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

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

Etkinlik dereceleri

Etkinlik derecesini seçerken orta ve uzun süreli takip önemlidir.

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

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

Not: Ölçülen ağırlığınız şimdi seçtiğiniz kullanıcıyla ilişkilendirilmiş ve kaydedilmiştir. Bu otomatik kullanıcı tanıma özelliği için gereklidir.

8. Kullanım

8.1 Ölçümün yapılması

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

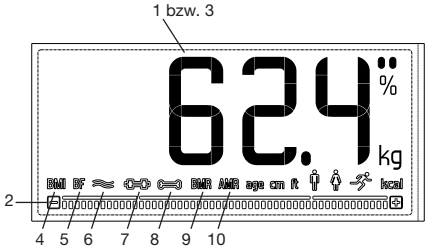
Ağırlığın ölçümü, diyagnoz işlemi

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

Not: Çorap ile ölçüm yaparsanız ölçüm sonucu hatalı olur.

Terazi hemen ölçüm yapmaya başlar. Önce ağırlık görünür.
Bir kullanıcı atanmışsa BMI, BF, su, kas, kemik, BMR ve AMR gösterilir.

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



Not: Tanınan iki veya daha fazla kullanıcı olduğunda, ekranda görüntülenen kullanıcı değişir. **SET** tuşuna basarak kullanıcınızı seçin.
Hiçbir kullanıcı tanınmazsa, sadece ağırlık ve “U -” görünür. Ardından ∧/∨ tuşlarıyla kullanıcınızı seçebilirsiniz.

Sadece ağırlık ölçümü

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

Terazinin kapatılması

Terazi otomatik olarak kapanır.

8.2 Sonuçların değerlendirilmesi

Daha kolay ve anlaşılır sınıflandırma için değerleriniz doğrudan ekranda yorumlanır.

Vücut yağı oranı

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

Erkek

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

Kadın

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

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

Vücut suyu oranı

Vücut suyu oranı (%) normalde aşağıdaki aralıktadır:

Erkek

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

Kadın

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

Vücut yağı görece az su içerir. Bu nedenle vücut yağı oranı yüksek olan kişilerdeki vücut suyu oranı referans değerlerin altında olabilir. Buna karşın dayanıklılık sporları yapan kişilerde, yağ oranının az ve kas oranının yüksek olması nedeniyle bu referans değerler aşılabilir.
Bu teraziyle vücut suyu oranının tespit edilmesi, örn. yaştan ileri gelen ödemler hakkında tıbbi bir sonuca varmak için elverişli değildir. Gerektiğinde doktorunuza danışın. Esas olarak vücut suyu oranının yüksek olması amaçlanmalıdır.

Kas oranı

Kas oranı (%) normalde aşağıdaki aralıklardadır:

Erkek

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

Kadın

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

Kemik kütlesi

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

DIKKAT:

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

BMR

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

AMR

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

Sonuçların zamanla ilişkisi

Not: Sadece uzun süre boyunca ölçülen değerlerin önem taşıdığını göz önünde bulundurun. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık farklılıkları genelde su kaybından ileri gelir.

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

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

8.3 Diğer fonksiyonlar

Kullanıcı atama

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

Terazi verilerinin silinmesi

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

Pillerin değiştirilmesi

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

NOT:

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

9. Temizlik ve bakım

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

DIKKAT

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

10. Sorunların giderilmesi

Terazi ölçüm esnasında bir hata tespit ederse şu görünür:

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

11. Bertaraf etme

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

Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:
Pb = Pil kurşun içerir,
Cd = Pil kadmiyum içerir,
Hg = Pil cıva içerir.

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

Ambalaj çevreye zarar vermeyecek şekilde bertaraf edilmelidir.

12. Teknik veriler

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

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

13. Garanti/servis

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (aşağıda „Beurer“ olarak anılacaktır) bu ürün için aşağıdaki koşullar çerçevesinde ve aşağıda açıklanan kapsamda bir garanti sunmaktadır.

Aşağıdaki garanti koşulları, satıcının müşteri ile yaptığı satış sözleşmesinden doğan yasal garanti yükümlülüklerini etkilemez.
Garanti, yasalarla zorunlu kılınan sorumlulukların kapsamında herhangi bir kısıtlamaya neden olmaksızın geçerlidir.

Beurer, bu ürünün kusursuz bir şekilde çalıştığını ve eksiksiz olduğunu garanti eder.

Yeni ve kullanılmamış bir ürünün müşteri tarafından satın alınmasıyla başlayan ve dünya genelinde geçerli olan garanti süresi 5 yıldır.

Bu garanti sadece tüketici olarak müşteri tarafından satın alınan ve bireysel amaçlarla sadece evde kullanılan ürünler için geçerlidir.
Alman yasaları geçerlidir.

Bu ürünün garanti süresi içinde aşağıda belirtilen hükümler uyarınca eksiksiz olmadığı veya çalışma açısından kusurlu olduğu saptanırsa, Beurer bu garanti koşulları kapsamında ücretsiz bir ikame ürün teslimatı veya onarım gerçekleştirmekle yükümlüdür.

Müşteri bir garanti talebinde bulunmak istediğinde önce yerel satıcıya başvuracaktır: Servis adreslerinin olduğu ekteki „Uluslararası Servis“ listesini inceleyin.

Bu durumda müşteriye, garanti işlemlerinin yürütülmesiyle ilgili olarak örneğin ürünün nereye gönderileceği ve hangi belgelerin gerekli olduğu gibi ayrıntılı bilgiler verilecektir.

Garanti talebi ancak müşterinin
– faturanın/satın alma belgesinin bir kopyasını ve
– orijinal ürünü
yetkili bir Beurer iş ortağına sunabilmesi halinde işleme konabilir.

Aşağıdaki durumlar kesinlikle bu garanti kapsamının dışındadır:
– Ürünün normal kullanımından veya tüketiminden kaynaklanan aşınmalar ve yıpranmalar;
– Bu ürün ile birlikte teslim edilen ve usulüne uygun kullanıldığında da yıpranabilecek veya tükenebilecek aksesuar parçaları (örneğin piller, şarj edilebilir piller, manşetler, contalar, elektrotlar, aydınlatma malzemeleri, başlıklar ve nebulizatör aksesuarları);
– Kullanım kılavuzundaki bilgiler dikkate alınmadan ve/veya usulüne uygun olmayan bir şekilde kullanılan, temizlenen, depolanan veya bakımı yapılan ürünler ve Beurer tarafından yetkilendirilmemiş bir servis merkezi veya müşterinin kendisi tarafından açılan, onarılan veya üzerinde değişiklik yapılan ürünler;
– Ürünün üreticiden müşteriye nakliyesi sırasında oluşan hasarlar;
– İkinci kalite ürün veya kullanılmış ürün olarak satın alınan ürünler;
– Bu üründeki bir kusurdan kaynaklanan müteakip hasarlar (ancak bu durumda ürün sorumluluğu veya yasal zorunlu sorumluluk hükümleri uyarınca tüketici hakları olabilir).

Onarım veya komple değişim garanti süresini hiçbir şekilde uzatmaz.

Hata ve değişiklik hakkı saklıdır

РУССКИЙ

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

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей компании. Мы производим современные, тщательно протестированные высококачественные изделия для обогрева тела, измерения массы, кровяного давления, температуры тела, пульса, для легкой терапии, массажа, косметических процедур, ухода за детьми и очистки воздуха.

С наилучшими пожеланиями,
Ваша команда Beurer

Оглавление

1. Комплект поставки 68
2. Пояснения к символам 68
3. Использование по назначению 69
4. Предостережения и указания по технике безопасности 69
5. Описание прибора 71
6. Подготовка к работе 71
7. Настройка пользовательских данных 72
8. Применение 72
9. Очистка и уход 76
10. Что делать при возникновении проблем? 76
11. Утилизация 77
12. Технические данные 77
13. Гарантия/сервисное обслуживание 77

Ознакомительная информация

Функции прибора

Данные электронные весы используются для взвешивания и диагностики Ваших фитнес-параметров.
Они предназначены для домашнего использования.
Весы имеют следующие функции, которыми могут пользоваться до 10 человек:

- измерение массы тела и ИМТ;
- определение доли жировой массы;
- доля тканевой жидкости;
- доля мышечной массы;
- массы костей;
- значения основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.

Кроме того, доступны следующие функции:

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

Принцип измерения

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

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

1. Комплект поставки

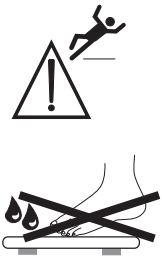
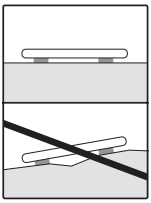
Убедитесь в том, что упаковка прибора не повреждена, и проверьте комплектность поставки. Перед использованием убедитесь, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному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

- Диагностические весы BF 400 или BF 410
- 3 батарейки по 1,5 В, тип AAA
- Инструкция по применению

2. Пояснения к символам

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

	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью.
	ВНИМАНИЕ Указывает на возможность повреждения прибора/принадлежностей.
	Указание Важная информация
	Соблюдайте указания в инструкции по применению.
	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Не утилизируйте вместе с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества.
	Утилизируйте упаковку в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.
	Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.
	Изготовитель

	Весы рассчитаны на вес не более 200 кг/440 фунтов/31 стоун.		Опасность поскользнуться: не наступайте на весы мокрыми ногами.
	Опасность опрокидывания: вставайте по центру весовой платформы.		Устанавливайте весы на устойчивую ровную поверхность.

3. Использование по назначению

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

4. Предостережения и указания по технике безопасности

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

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

Указания по обращению с батарейками

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- ⚠ **Опасность проглатывания мелких деталей!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Обращайте внимание на знаки полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от перегрева.
- ⚠ **Опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.
- Если прибором длительное время не пользуются, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.

- Заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.

Общие указания

- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- Максимально допустимая нагрузка на весы составляет 200 кг (440 фунтов/31 стоун). При измерении веса и при определении массы костей результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта/0–19 стоунов: 0,2 фунта; 20–31 стоун: 1 фунт).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с точностью до 0,1 %.
- Потребность в калориях отображается с шагом 1 ккал.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг». Во время пуска в эксплуатацию с помощью приложения можно изменить настройки единиц измерения.
- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой компании Beurer или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.

Хранение и уход

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

ВНИМАНИЕ

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

Общие советы

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

Ограничения

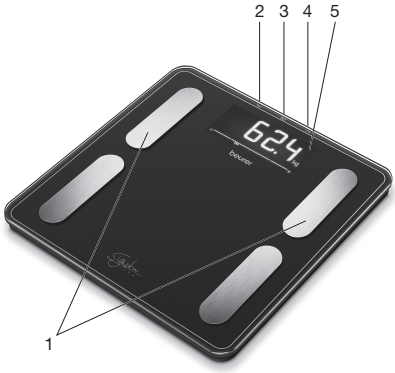
При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут наблюдаться у следующих групп людей:

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

5. Описание прибора

Обзор

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



6. Подготовка к работе

Установка батареек

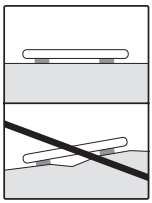
Извлеките батарейки из упаковки и вставьте их в отсек для батареек (задняя сторона весов), соблюдая полярность. Если весы не работают, извлеките все батарейки и вставьте их еще раз.

Изменение единицы измерения веса

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

Установка весов

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



7. Настройка пользовательских данных

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

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

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

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

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

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

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

8. Применение

8.1 Выполнение измерения

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

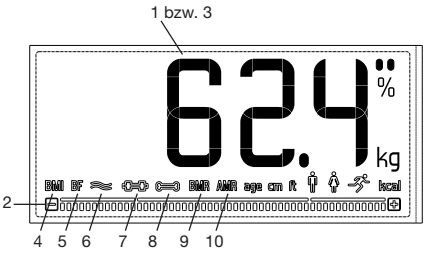
Измерение веса, проведение диагностики

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

Указание: если Вы проводите измерение массы, не сняв носки, результат измерения будет неправильным.

Весы немедленно начинают измерение. Сначала отображается вес.
Если указан пользователь, то на дисплее отображаются ИМТ, жировая масса, тканевая жидкость, мышечная масса, костная масса, уровень основного и активного обмена веществ.

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



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

Измерение только веса

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

Выключение весов

Весы выключаются автоматически.

8.2 Оценка результатов

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

Доля жировой массы

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

Мужчина

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

Женщина

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

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

Доля тканевой жидкости

Доля тканевой жидкости в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

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

Женщина

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

В жировой массе содержится сравнительно мало воды. Поэтому у людей с большой долей жировой массы доля тканевой жидкости может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, развивающими выносливость, ориентировочные значения, наоборот, могут быть выше из-за небольшой доли жировой массы и большой доли мышечной массы.
На основании определения доли тканевой жидкости на этих весах нельзя делать какие-либо медицинские заключения, например, о скоплении жидкости, связанном с возрастными изменениями. При необходимости проконсультируйтесь со своим врачом. Как правило, необходимо стремиться к большой доле тканевой жидкости.

Доля мышечной массы

Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих пределах:

Мужчина

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

Женщина

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

Масса костей

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

ВНИМАНИЕ

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

BMR (уровень основного обмена веществ)

Скорость основного обмена веществ (BMR = Basal Metabolic Rate) — это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для поддержания основных функций (например, если круглые сутки лежать в постели). Данное значение в значительной степени зависит от веса, роста и возраста.

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

AMR (обмен веществ с учетом физической активности)

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

Взаимосвязь результатов во времени

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

Интерпретация результатов должна учитывать изменение общей массы тела и процентной доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы, а также время, за которое произошли изменения.
Следует различать быстрые изменения в течение нескольких дней и изменения, происходящие со средней (в течение недель) и малой (в течение месяцев) скоростью.
За основной принцип принимается тот факт, что краткосрочные изменения почти всегда связаны с изменением содержания воды в организме, в то время как изменения, происходящие со средней и малой скоростью, могут касаться изменений доли жировой и мышечной массы.

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

8.3 Прочие функции

Назначение пользователей

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

Удаление данных из памяти весов

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

Замена батареек

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

УКАЗАНИЕ

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

9. Очистка и уход

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

ВНИМАНИЕ

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

10. Что делать при возникновении проблем?

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

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

Индикация на дисплее	Причина	Меры по устранению
BF - - -	Измерение BIA невозможно.	Повторите измерение, встав на весы босыми ногами, или при необходимости слегка увлажните подошвы стоп. После измерения веса оставайтесь стоять на электродах из нержавеющей стали до тех пор, пока на дисплее не отобразятся результаты анализа содержания веществ в организме.

11. Утилизация

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

Следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:
Pb = свинец;
Cd = кадмий;
Hg = ртуть.

В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация производится через соответствующие пункты сбора в Вашей стране.

Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

Утилизируйте упаковку в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.

12. Технические данные

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

Возможны технические изменения.

13. Гарантия/сервисное обслуживание

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

POLSKI

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

Drodzy Klienci!

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na zakup naszego produktu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane produkty wysokiej jakości przeznaczone do pomiaru wagi, ciśnienia krwi, temperatury ciała i tętna, łagodnej terapii, masażu, ogrzewania i nawilżania powietrza, a także urządzenia do pielęgnacji urody i ułatwiające opiekę nad dziećmi.

Z poważaniem
Zespół Beurer

Spis treści

1. Zawartość opakowania 79
2. Objaśnienie symboli 79
3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem..... 80
4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa..... 80
5. Opis urządzenia..... 82
6. Uruchomienie 82
7. Ustawianie danych użytkownika 82
8. Zastosowanie 83
9. Czyszczenie i konserwacja..... 86
10. Postępowanie w przypadku problemów 87
11. Utylizacja 87
12. Dane techniczne..... 87
13. Gwarancja/serwis 88

Informacje ogólne

Funkcje urządzenia

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

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

Ponadto waga jest wyposażona w następujące dodatkowe funkcje:

- przełączanie między kilogramami „kg", funtami „lb" i kamieniami „st";
- automatyczne wyłączanie urządzenia;
- wskaźnik zużycia baterii przy niskim poziomie naładowania baterii;
- automatyczne rozpoznawanie użytkownika.

Zasada pomiaru

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

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

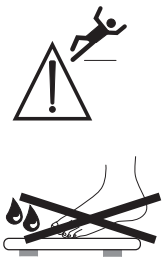
1. Zawartość opakowania

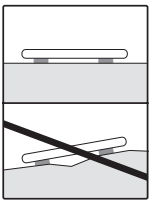
Urządzenie należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości nie wolno używać urządzenia i należy zwrócić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

- Waga diagnostyczna BF 400 lub BF 410
- 3 baterie 1,5 V AAA
- Niniejsza instrukcja obsługi

2. Objaśnienie symboli

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

	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała		
	UWAGA Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów		
	Wskazówka Ważne informacje		
	Należy przestrzegać instrukcji obsługi		
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego		
	Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska		
	Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych		
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie		
	Producent		
	Nie należy obciążać wagi powyżej 200 kg / 440 lb / 31 st		Niebezpieczeństwo poślizgnięcia: Nie wolno stawać na wadze mokrymi stopami

	Niebezpieczeństwo przewrócenia: Należy stawać pośrodku powierzchni ważenia		Należy ustawić wagę na równym podłożu

3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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

4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE

- **Z wagi nie mogą korzystać osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.**
- Nie używać w czasie ciąży.
- Nie stawać na krawędzi wagi: Niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Baterie i wagę należy przechowywać miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (ryzyko uduszenia).
- Uwaga: Nie stawać na wadze mokrymi stopami ani nie wchodzić na nią, gdy jej powierzchnia jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!

Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub z oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.
- ⚠ **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Małe dzieci mogą połknąć baterie i udusić się nimi. Dlatego należy przechowywać baterie w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Należy zwrócić uwagę na znaki polaryzacji plus (+) i minus (-).
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- Należy chronić baterie przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- ⚠ **Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nie ładować ani zwierać baterii.
- W przypadku niekorzystania z urządzenia przez dłuższy czas wyjąć baterie z komory.
- Używać tylko tego samego lub równoważnego typu baterii.
- Zawsze należy wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Nie wolno używać akumulatorów!
- Nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać baterii.

Wskazówki ogólne

- Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga przeznaczona do profesjonalnych zastosowań medycznych.
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 200 kg (440 lb, 31 st). Wyniki pomiaru masy ciała oraz analizy masy kostnej są wyświetlane z dokładnością do 100 g (0,2 lb / 0–19 st). 0,2 lb; 20–31 st: 1 lb).
- Wyniki pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej, wody i tkanki mięśniowej są wyświetlane z dokładnością do 0,1%.
- Zapotrzebowanie kaloryczne jest podawane z dokładnością do 1 kcal.
- Ustawionymi fabrycznie jednostkami wagi są „cm” i „kg”. Podczas pierwszego uruchomienia za pomocą aplikacji można zmienić ustawienia jednostek.

- Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.
- Naprawy mogą być przeprowadzane tylko przez serwis Beurer lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji należy zawsze sprawdzić baterie i w razie potrzeby je wymienić.

Przechowywanie i konserwacja

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

UWAGA

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

Ogólne wskazówki

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

Ograniczenia

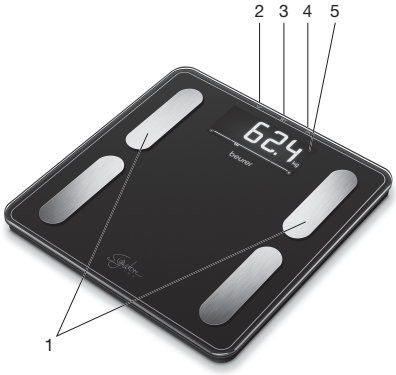
Przy pomiarze tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą pojawić się niewiarygodne i odbiegające od rzeczywistych wyniki.
Może to dotyczyć:

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

5. Opis urządzenia

Przegląd

1. Elektrody
2. Przycisk w dół ∨
3. Przycisk Set **SET**
4. Przycisk do góry ∧
5. Wyświetlacz



6. Uruchomienie

Wkładanie baterii

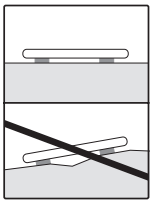
Wyjąć baterie z opakowania i włożyć je do wagi (po stronie tylnej) zgodnie z odpowiednimi biegunami. Jeżeli waga nie będzie działać, wyciągnąć baterie i włożyć je ponownie.

Zmiana jednostka wagi

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

Ustawianie wagi

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



7. Ustawianie danych użytkownika

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

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

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

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

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

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

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

8. Zastosowanie

8.1 Wykonanie pomiaru

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

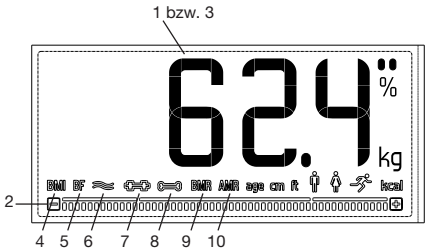
Pomiar masy ciała i wykonanie pomiarów diagnostycznych

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

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

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

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



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

Pomiar tylko masy ciała

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

Wyłączanie wagi

Waga wyłącza się automatycznie.

8.2 Interpretacja wyników

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

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

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

Mężczyzna

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

Kobieta

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

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

Procentowa zawartość wody

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

Mężczyzna

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

Kobieta

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

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

Tkanka mięśniowa

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

Mężczyzna

Wiek	mało	standardowo	dużo
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%

Kobieta

Wiek	mało	standardowo	dużo
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%

Mężczyzna

Wiek	mało	standar-dowo	dużo
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39–48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Kobieta

Wiek	mało	standar-dowo	dużo
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Masa kostna

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

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

BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii potrzebna organizmowi w stanie całkowitego spoczynku do utrzymania podstawowych funkcji życiowych (np. leżąc w łóżku przez 24 godziny). Ta wartość zależy głównie od wagi, wzrostu i wieku.
W przypadku wagi diagnostycznej wskaźnik ten jest wyświetlany w jednostce kcal/dzień i obliczany na podstawie naukowo uznanego wzoru Harrisa i Benedicta.
Jest to niezbędna ilość energii dla organizmu, którą należy dostarczyć z pożywieniem. Długotrwałe dostarczanie zbyt małej ilości energii może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie.

AMR

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

Związek między wynikami a długością czasu obserwacji

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

Interpretację wyników przeprowadza się na podstawie zmiany całkowitej masy ciała oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody, a także okresu, w jakim zmiany te nastąpiły.
Należy odróżnić gwałtowne zmiany (w ciągu kilku dni) od zmian średnioterminowych (tygodnie) i długoterminowych (miesiące).

Podstawową zasadą jest to, że krótkoterminowe zmiany w masie reprezentują prawie wyłącznie zmiany w zawartości wody, podczas gdy średnio- i długoterminowe mogą dotyczyć zawartości tłuszczu i mięśni.

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

8.3 Pozostałe funkcje

Przypisanie użytkownika

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

Usuwanie danych zapisanych w pamięci wagi

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

Wymiana baterii

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

WSKAZÓWKA:

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

9. Czyszczenie i konserwacja

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

UWAGA

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

10. Postępowanie w przypadku problemów

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

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

11. Utylizacja

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucić do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym.
Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.
Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:
Pb = bateria zawiera ołów,
Cd = bateria zawiera kadm,
Hg = bateria zawiera rtęć.

W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. Urządzenie należy oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki.
Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań zwrócić się do odpowiedniej lokalnej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska.

12. Dane techniczne

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

Zastrzega się prawo do zmian technicznych.

13. Gwarancja/serwis

Firma Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (zwana dalej „Beurer") udziela gwarancji na ten produkt na następujących warunkach i w poniżej opisanym zakresie.

Poniższe warunki gwarancji nie naruszają ustawowych zobowiązań gwarancyjnych sprzedającego wynikających z umowy kupna zawartej z kupującym.
Gwarancja obowiązuje również w sposób nienaruszający bezwzględnie obowiązujących przepisów dot. odpowiedzialności.

Firma Beurer gwarantuje bezawaryjne działanie oraz kompletność niniejszego produktu.

Obowiązujący na całym świecie okres gwarancji obejmuje 5 lata/lat, licząc od zakupu nowego, nieużywanego produktu przez kupującego.

Niniejsza gwarancja dotyczy tylko produktów nabytych przez kupującego jako konsumenta wyłącznie w celach prywatnych w ramach użytku domowego.
Obowiązuje prawo niemieckie o ile jest to prawnie dopuszczalne.

Jeśli w okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie uznany za niekompletny lub wadliwy w działaniu zgodnie z poniższymi postanowieniami, firma Beurer bezpłatnie wymieni go lub naprawi zgodnie z niniejszymi warunkami gwarancji.

Jeśli kupujący chce zgłosić reklamację gwarancyjną, najpierw kontaktuje się z lokalnym dealerem: patrz załączona lista „Service International" z adresami serwisowymi.

Następnie kupujący otrzymuje dalsze informacje dot. rozpatrywania reklamacji gwarancyjnej, np. gdzie wysłać produkt i jakie dokumenty są wymagane

Roszczenie z tytułu gwarancji będzie rozpatrywane tylko wtedy, gdy kupujący może przedłożyć
– kopię faktury/paragon zakupu oraz
– oryginalny produkt
firmie Beurer lub autoryzowanemu partnerowi firmy Beurer.

Niniejsza gwarancja wyraźnie nie obejmuje:
– zużycia wynikającego z normalnego użytkowania lub zużywania się produktu;
– dostarczanych z tym produktem akcesoriów, które zużywają się lub ulegają zużyciu podczas prawidłowego użytkowania (np. baterii, akumulatorów, mankietów, uszczelek, elektrod, źródeł światła, nakładek i akcesoriów inhalatora);
– produktów, które były używane, czyszczone, przechowywane lub konserwowane w niewłaściwy sposób i/lub niezgodnie z treścią instrukcji obsługi, a także produktów, które zostały otwarte, naprawione lub zmodyfikowane przez kupującego lub centrum serwisowe nieautoryzowane przez firmę Beurer;
– uszkodzeń powstałych podczas transportu między producentem a klientem lub między centrum serwisowym a klientem;
– produktów, które zostały zakupione jako artykuły grupy B („B-Ware") lub jako artykuły używane;
– szkód następczych, które wynikają z wady tego produktu (w tym przypadku mogą jednak istnieć roszczenia z tytułu odpowiedzialności za produkt lub wynikające z innych bezwzględnie obowiązujących przepisów prawa dot. odpowiedzialności).

Naprawy lub całkowita wymiana w żadnym wypadku nie przedłużają okresu gwarancji.