



- |   |   |
|---|---|
| <b>Ⓛ</b> <b>Diagnose-Waage</b><br>Gebrauchsanweisung ..... 2-14                   | <b>Ⓛ</b> <b>Bilancia diagnostica</b><br>Istruzioni per l'uso ..... 54-66    |
| <b>Ⓒ</b> <b>Diagnostic scale</b><br>Instruction for Use ..... 15-27               | <b>Ⓓ</b> <b>Diyagnoz terazisi</b><br>Kullanma Talimatı ..... 67-79          |
| <b>Ⓕ</b> <b>Pèse-personne impédancemètre</b><br>Mode d'emploi ..... 28-40         | <b>Ⓡ</b> <b>Диагностические весы</b><br>Инструкция по применению .... 80-92 |
| <b>Ⓔ</b> <b>Báscula para diagnóstico</b><br>Instrucciones para el uso ..... 41-53 | <b>Ⓟ</b> <b>Waga diagnostyczna</b><br>Instrukcja obsługi ..... 93-108       |

## 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 und Luft.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Mit dieser Diagnose-Waage leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Die Waage hat folgende Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

- Gewichtsbestimmung und Überwachung.
- Ermittlung der Körperfett- und Körperwasseranteile sowie des Muskelanteils, der Knochenmasse, des Grundumsatzes und Aktivitätsumsatzes.
- Die Diagnose-Waage verfügt über eine innovative Display-Anzeige, die den gewünschten Messwert auf Tastendruck anzeigt.

Ihre Waage verfügt über vier Grundfunktionen:

Funktion	Beschreibung
Nur Gewicht	nur Gewichtsmessung
Komplett-Analyse	Vollständige Messung mit automatischer sequentieller Anzeige aller Messwerte
Zielanalyse	Vollständige Messung, Anzeige Gewicht und ausgewählte Messwerte
Speicher	Aufruf gespeicherter Messungen (max. 10)

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Beurer-Team

# 1 Lieferumfang

- Diagnosewaage BF66
- 3 x 1,5 V, Typ AAA (LR03), Mikro
- Diese Gebrauchsanleitung

# 2 Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet.



**Warnung** Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



**Achtung** Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.

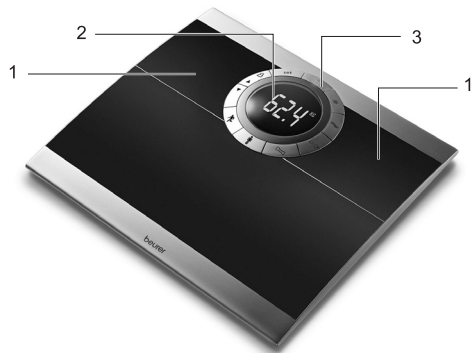


**Hinweis** Hinweis auf wichtige Informationen.

# 3 Gerätebeschreibung

## Übersicht

- 1 Elektroden aus leitfähigem Gummibelag
- 2 Display
- 3 Funktions- und Einstelltasten

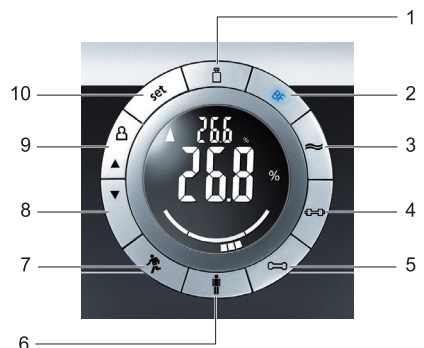


## Funktionstasten

- 1 Gewicht
- 2 Körperfett
- 3 Körperwasser
- 4 Muskelanteil
- 5 Knochenmasse
- 6 Grundumsatz BMR
- 7 Aktivitätsumsatz AMR

## Einstelltasten

- 8 Ab
- 9 Auf / Benutzer
- 10 Einstellung



## 4 Hinweise



### Sicherheitshinweise



- 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. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Messungenauigkeiten kommen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).

### Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerschikbaar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Wechseln Sie schwächer werdende Batterien rechtzeitig aus.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Wechseln Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus und verwenden Sie Batterien des gleichen Typs.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, ziehen Sie Schutzhandschuhe an und reinigen Sie das Batteriefach mit einem trockenen Tuch.
- Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.

### Allgemeine Hinweise



- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- 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. 150 kg (330 lb, 24 St). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100 g-Schritten (0,2 lb, 1/4 St) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1%-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Zum Einstellen der Einheiten beachten Sie bitte die Information im Kapitel „Einstellung“.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Insbesondere auf den Elektroden aus Gummi kommt es zu einer Verschmutzung durch Staub und Schmutz. Stehen Sie nur barfuß oder mit Socken und nicht mit Schuhen auf die Waage, um eine Verschmutzung der Gummiflächen zu vermeiden. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- 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.
- Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108/EC. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.

## 5 Informationen

### 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.

### 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,
- Schwangeren,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

## 6 Batterien

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Beachten Sie die Grafik im Batteriefach. Nach dem Einlegen der Batterien schaltet sich die Waage automatisch ein und befindet sich im Einstellmodus (siehe Punkt 7). Die Datumsanzeige blinkt. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Im Display erscheint der Hinweis „Lo“, falls die Batterien zu schwach sind und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (3 x 1,5 V, AAA (LR03), Mikro).

## 7 Einstellung

Bevor Sie Ihre Waage benutzen, geben Sie bitte Ihre Daten ein. Wird während des Einstellvorgangs 90 Sekunden lang keine Taste gedrückt, schaltet sich die Waage aus, die Daten werden nicht gespeichert.

### Datum, Uhrzeit und Maßeinheit einstellen

Drücken Sie bei ausgeschaltetem Display die Taste [set]. Die [set]-Taste leuchtet, im Display blinkt die Datumsanzeige. Stellen Sie nacheinander das Datum, die Uhrzeit sowie die Maßeinheit (KG, LB, ST) mit den Tasten ▲ oder ▼ ein.

- Werte verändern: Taste ▲ oder ▼ drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste [set] drücken.



Nach Abschluss Ihrer Eingaben erscheint „End“ im Display und die Daten wurden gespeichert.

### 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.

- Schalten Sie das Display ein, indem Sie kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage schlagen.
- Warten Sie dann bis die Anzeige „0.0“ erscheint.
- Starten Sie die Einstellung mit der Taste [set]. Im Display blinkt der erste Speicherplatz.
- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

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

- Werte verändern: Taste ▲ oder ▼ drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste [set] drücken.

Die gespeicherten Werte werden abschließend nacheinander angezeigt. Die Waage ist zur Messung bereit. Wird keine weitere Aktion durchgeführt, schaltet sich die Waage ab.

## Aktivitätsgrade

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












Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. 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.

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



## 8 Benutzung

### Messung durchführen

- Wählen Sie Ihre gewünschte Funktion und aktivieren Sie die Waage, indem Sie:

Funktion	Aktivierung
Nur Gewicht	Taste  drücken oder mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage schlagen
Komplett-Analyse	Taste  /  drücken (oder mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage schlagen und dann Taste  /  drücken)
Zielanalyse	Funktionstaste BF       drücken

Das Display schaltet sich ein, Datum und Uhrzeit erscheinen.

- Warten Sie, bis im Display „0.0 KG“ steht.
- Bei den Analyse-Funktionen wählen Sie nun Ihren Benutzer durch Drücken der Taste  /  aus.
- Stellen Sie sich nun barfuß auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt.



#### Wichtig:

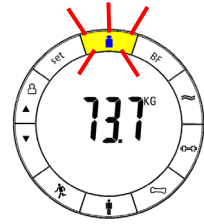
Bei den Analyse-Funktionen darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

- Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.

## Ergebnisdarstellung

### Funktion „Nur Gewicht“

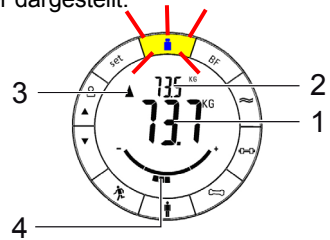
In der Funktion „Nur Gewicht“ erscheint lediglich das ermittelte Gewicht, (es wird kein zuletzt gemessenes Ergebnis dargestellt, keine Trenddarstellung und keine Interpretation eingeblendet).



### Analyse-Funktionen „Komplett-Analyse und Zielanalyse“

In den Analyse-Funktionen werden die Ergebnisse genauer dargestellt:

- 1 aktuell gemessen
- 2 zuletzt gemessen
- 3 Trend zum Durchschnitt der letzten 5 Messungen
- 4 Interpretation: Vergleich mit Tabellenwerten



Bei der Funktion „Komplett-Analyse“ werden die Ergebnisse automatisch sequentiell (nacheinander) dargestellt, die jeweils beleuchtete Funktionstaste zeigt die Messgröße an:

Funktion  
Komplett-Analyse

- |   |    |                      |                |
|---|----|----------------------|----------------|
| 1 |    | Gewicht              | KG, LB oder ST |
| 2 | BF | Körperfett           | %              |
| 3 |    | Körperwasser         | %              |
| 4 |    | Muskelanteil         | %              |
| 5 |    | Knochenmasse         | KG, LB oder ST |
| 6 |    | Grundumsatz BMR      | Kcal           |
| 7 |    | Aktivitätsumsatz AMR | Kcal           |

Durch Drücken einer beliebigen Funktionstaste können die Ergebnisse schneller bzw. individuell angezeigt werden.

Haben Sie zum Start der Messung eine der Funktionstasten BF für die Funktion „Zielanalyse“ gedrückt, wird nur das Gewicht und das ausgewählte Ergebnis angezeigt.

Funktion  
Zielanalyse

In diesem Fall erfolgt keine automatische Ergebnissequenz. Sie können jedoch durch Drücken einer der anderen Funktionstasten diese Ergebnisse ebenfalls abrufen.



## Speicherfunktion



- Bis zu 10 Ergebnisse werden automatisch im Messwertspeicher abgespeichert.
- Fehlmessungen mit „Err“ werden nicht gespeichert.
- Gewichtsmessungen (ohne Analysemessung) werden nicht im Messwertspeicher abgespeichert.

### Messwerte aus Speicher abrufen

Die letzten 10 Messungen lassen sich wieder abrufen.

- Schalten Sie die Waage an, indem Sie mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage schlagen.
- Wählen Sie ggf. durch mehrfaches Drücken der Taste ▲ den Speicherplatz, auf dem Ihre persönlichen Benutzerdaten gespeichert sind.
- Sobald „0.0“ erscheint, können Sie mit den Funktionstasten BF den zuletzt gemessenen Wert dieser Messgröße abrufen.
- Ist kein Wert gespeichert erscheint „End“ im Display.
- Drücken Sie die jeweilige Funktionstaste wiederholt, um die Messwerte nacheinander anzuzeigen. Das Datum zeigt an, wann die Messung durchgeführt wurde. Wurden mehrere Messungen an einem Tag gespeichert, so wird mit dem letzten Speicherplatz begonnen.
- Nach dem letzten Messwert erscheint „End“.
- Sie können jede andere Messgröße und die dazugehörigen, gespeicherten Messwerte abrufen, indem Sie die jeweilige Funktionstaste BF drücken.
- Nach einiger Zeit ohne Tastendruck kehrt die Waage wieder zur Anzeige „0.0“ zurück und ist zur Messung bereit.



#### Wichtig:

Für Knochenmasse, Grundumsatz (BMR) und Aktivitätsumsatz (AMR) wird nur der letzte Messwert gespeichert, da sich diese Werte kaum verändern.

## 9 Ergebnisse bewerten

### Trendanzeige

Diese Waage verfügt über eine Trendanzeige, indem der aktuelle Messwert mit den Durchschnitt der letzten 5 Messungen verglichen wird.

Anzeige	Bedeutung
▲	Aktueller Wert ist höher als der Durchschnitt der letzten 5 Messungen
▼	Aktueller Wert ist niedriger als der Durchschnitt der letzten 5 Messungen
▲ ▼	Aktueller Wert ist gleich wie der Durchschnitt der letzten 5 Messungen



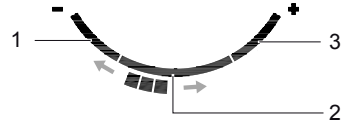
#### Wichtig:

Beachten Sie, dass ein Trend nur für Körpergewicht, Körperfett, Körperwasser und Muskelanteil angezeigt wird.

Bedingung: mindestens 5 Messwerte müssen gespeichert sein.

## Interpretation

Die Werte von Körpergewicht, Körperfett, Körperwasser und Muskelanteil werden grafisch im Display dargestellt, der Balken zeigt die Interpretation.

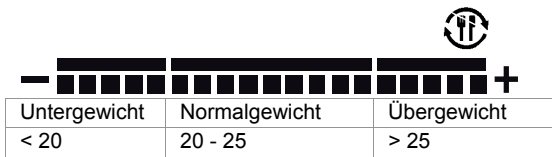


- 1 - Werte niedrig: Balken befindet sich links (-).
- 2 - Werte normal: Balken befindet sich im mittleren Bereich (siehe Abbildung).
- 3 - Werte hoch: Balken befindet sich rechts (+).

## Gewicht

Ihr Gewicht wird mit dem BMI (Body Mass Index) verglichen. Es wird durch folgende Formel errechnet:

BMI = Gewicht in kg / (Körpergröße in m)<sup>2</sup> .



Bei einem BMI > 25 erscheint beim Interpretationsbalken zusätzlich das Symbol .

Tipp: Überdenken Sie Ihre Essgewohnheiten und stellen Sie Ihre Ernährung um.

Beachten Sie, dass bei sehr muskulösen Körpern (wie z.B. bei Body-Buildern) die BMI-Interpretation stets ein Übergewicht ausweist. Der Grund hierfür ist, dass der weit überdurchschnittlichen Muskelmasse in der BMI-Formel keine Rechnung getragen wird.

## Körperfettanteil

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

### Mann

Alter	wenig	normal	viel	sehr 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	viel	sehr 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.



### Wichtig:

Liegt Ihr Körperwasseranteil im Bereich "schlecht", erscheint beim Interpretationsballen zusätzlich das Symbol . Tipp: Nehmen Sie mehr Flüssigkeit zu sich.

## 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 Knochengerstes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser).



### 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.

Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es erfolgt weder die Trendanzeige noch die Interpretation des Messwertes. Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.

## **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, der 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**



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).

## 10 Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „Err“ bzw. „0\_Ld“ angezeigt.

Mögliche Fehler	Fehlerursachen:
Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert. Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.	Waage korrekt aktivieren (auf „0.0“ warten) und Messung wiederholen.
Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 50%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 36% oder größer 70%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Der Muskel- und Knochenanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (alters- und geschlechtsabhängig).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten, im Display erscheint „0_Ld“.	Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.

## 11 Reinigen, Pflegen und Entsorgen

### Reinigen und Pflegen

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.

Insbesondere auf den Elektroden aus Gummi kommt es zu einer Verschmutzung durch Staub und Schmutz. Stehen Sie nur barfuß oder mit Socken und nicht mit Schuhen auf die Waage, um eine Verschmutzung der Gummiflächen zu vermeiden. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.



#### Achtung

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

### Entsorgen

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.



Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

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



Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



## 12 Technische Angaben

Vom Benutzer auswechselbare Batterie	3 x 1,5 V, AAA (LR03), Mikro
Messbereich	5 kg bis 150 kg
Einteilung Gewicht, Knochenmasse	100 g
Einteilung Körperfett, Wasser, Muskelmasse	0,1 %
Einteilung BMR, AMR	1 Kcal

Technische Änderungen vorbehalten.

## 13 Garantie

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

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen
- für Verschleißteile (z.B. Batterien)
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

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

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

Dear Customer,

Thank you for choosing one of the products. 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 and air.

Please 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.

This diagnostic scale is designed to make a significant contribution to your health. The scale offers the following functions for use by a maximum of 10 persons:

- Measuring and monitoring weight.
- Calculating body fat, body water and muscle percentages, bone mass, basal metabolic rate and active metabolic rate.
- The diagnostic scale has an innovative display that shows the required measured value at the press of a button.

Your scale has four basic functions:

Function	Description
Weight only	Weight measurement only
Complete analysis	Complete measurement with automatic sequential display of all measured values
Target analysis	Complete measurement, display of weight and selected measured values
Memory	Retrieve stored measurements (max. 10)

With kind regards

Your Beurer team

# 1 Included in delivery

- Diagnostic scale BF66
- 3 x 1.5 V, type AAA (LR03), microlight batteries
- These operating instructions

# 2 Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.



**Warning** Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health.



**Important** Safety note indicating possible damage to the device/accessory.

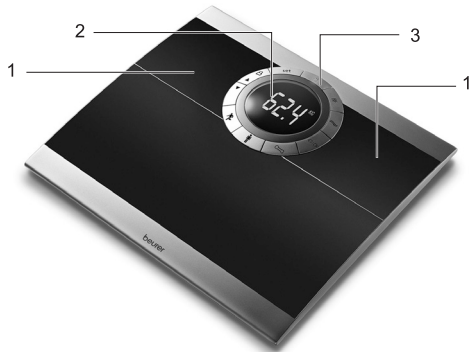


**Note** Note on important information.

# 3 Device description

## Overview

- 1 Electrodes made from conductive rubber
- 2 Display
- 3 Function and setting buttons

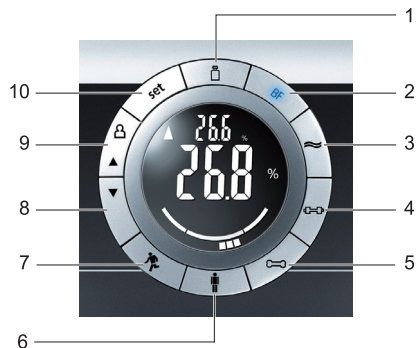


## Function buttons

- 1 Weight
- 2 **BF** Body fat
- 3 Body water
- 4 Muscle percentage
- 5 Bone mass
- 6 Basal metabolic rate BMR
- 7 Active metabolic rate AMR

## Setting buttons

- 8 Down
- 9 Up / User
- 10 **set** Confirm setting





## 4 Notes



### Safety notes



- The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers) Otherwise their function could be impaired.
- Do not use during pregnancy. Measurements may be inaccurate due to amniotic fluid.
- Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).

#### Notes on handling batteries

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a child swallow a battery, seek medical assistance immediately.
- Replace weak batteries before they discharge completely.
- Batteries must not be recharged, taken apart, thrown into an open fire or short circuited.
- Always replace all batteries at the same time and use batteries of the same type.
- Leaking batteries may damage the device. If you do not intend to use the scale for longer periods, remove the batteries from the battery compartment.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Batteries can contain toxins that are harmful to health and the environment. Always dispose of batteries in accordance with applicable legal regulations. Do not dispose of batteries with the normal household waste.

### General notes



- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- The capacity of the scale is 150 kg (330 lb, 24 St). For weight measurement and bone mass measurement, the results are shown in 100 g increments (0.2 lb, 1/4 St).
- The measuring results of the body fat, body water and muscle percentage are shown in 0.1% increments.
- On delivery, the scale is set to "cm" and "kg". At the back of the scales is a switch to change between "inches", "pounds" and "stones".
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- The scale should be cleaned occasionally. Dirt and dust has a tendency to collect on the rubber electrodes. Always stand on the scale barefoot or wearing socks as the rubber surfaces will quickly become dirty if you wear shoes. Use a damp cloth to clean the scale. Do not use abrasive detergents and never immerse the scale in water.
- Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators).
- Repairs may only be carried out by Beurer customer service or authorised dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- Should you have any questions concerning the use of our scale, please contact your dealer or customer service.
- All scales comply with EC Directive 2004/108/EC. Should you have any questions concerning the use of our scale, please contact your dealer or customer service.

## 5 Information

### The measuring principle

This scale operates according to the B.I.A. principle (bioelectric impedance analysis). This enables the measurement of physical relationships within seconds by means of an undetectable, completely harmless electric current. The body fat percentage and other physical relationships in the body can be determined by measuring the electrical resistance (impedance) and calculating constants and individual parameters such as age, height, gender and degree of activity.

Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore lower resistance. Bones and fatty tissue, on the other hand, have low conductivity as fat cells and bones conduct hardly any current as a result of their very high resistance.

Please be aware that values obtained from the diagnostic scale represent only an approximation of actual analytical medical data. Only a specialist physician can accurately determine body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical procedures (e.g. computed tomography).

### General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist. Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.
- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

### Limitations

When measuring body fat and other values, deviating and implausible results may occur in:

- children under approx. 10 years,
- competitive athletes and body builders,
- pregnant women,
- persons with fever, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,
- persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system),
- persons taking vascular dilating or vascular constricting medication,
- persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

## 6 Batteries

Remove the batteries from the protective packaging and insert with the correct polarity. See the diagram inside the battery compartment. When the batteries are inserted, the scale switches on automatically in set-up mode (see Point 7). The date display flashes. If the scale fails to operate, remove the batteries completely and reinsert them.

Your scale is fitted with a "change battery" indicator. If the scale is operating with a battery which is too weak, "Lo" appears on the display and the scale will switch off automatically. In this case, the batteries must be replaced (3 x 1.5 V, AAA (LR03), microlight).

## 7 Settings

Enter your personal information before using the scale. If no buttons are pressed for 90 seconds during the set-up procedure, the scale switches off and any information previously entered is lost.

### Setting the date, time and measuring unit

Press the [set] button when the display is switched off. The [set] button lights up and the date indicator flashes on the display. Set the date, time and measuring unit (KG, LB, ST) one after the other by pressing the ▲ or ▼ buttons.

- Modifying values: Press ▲ or ▼ or press and hold for more rapid progress.
- Confirming entries: Press the [set] button.



After your entries are made, "End" appears on the display and the information is saved.

### Setting user data

You must enter personal user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data.

The scale has 10 memory positions in which you and other members of your family can save and retrieve personal settings.

- Switch on the display by tapping the scale briefly, forcefully and in an easily audible manner.
- Wait until the display shows "0.0".
- Press the [set] button to start changing the settings. The first memory position flashes on the display.
- Now you can enter the following settings:

User data	Parameters
Memory position	1 to 10
Body size	100 to 220 cm (3' 3" to 7' 3")
Age	10 to 100 years
Sex	male  , female 
Degree of activity	1 to 5

- Modifying values: Press ▲ or ▼ or press and hold for more rapid progress.
- Confirming entries: Press the [set] button.

The saved values are then displayed one after the other. The scale is now ready for measurement. The scale switches off automatically if no other actions are performed.

## Degrees of activity

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












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

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



## 8 Operation

### Taking measurements

- Select the desired function and activate the scale as follows:

Function	Activation
Weight only	Press the  button or tap the scale briefly, forcefully and in an easily audible manner using your foot
Complete analysis	Press the  /  button (or tap the scale briefly, forcefully and in an easily audible manner using your foot and the press the  /  button)
Target analysis	Press the function button BF      

The display switches on and the date and time appear.

- Wait until "0.0 KG" appears on the display.
- When using the analysis functions, press the  /  button to select the user.
- Now step barefoot onto the scale. Stand still with your weight distributed evenly on both legs. The scale will start measuring your weight immediately and a short time later will display your weight.



#### Important:

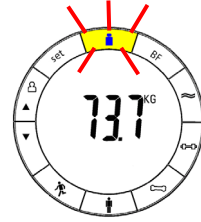
When activating the analysis functions, make sure there is no contact between your feet, legs, calves or thighs. Otherwise the measurement will not be performed correctly.

- When you step off the scale, the scale will switch off after a few seconds.

## Results display

### "Weight only" function

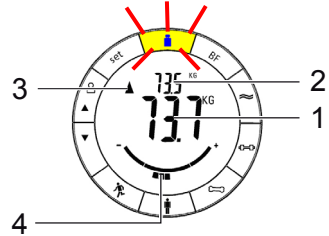
The "Weight only" function only displays the measured weight (the last weight measured, trend displays and interpretations are not displayed).



### Analysis functions "Complete analysis and target analysis"

The analysis functions display more detailed results:

- 1 Current measurement
- 2 Last measurement
- 3 Average value of the last 5 measurements
- 4 Interpretation: comparison with table values



The "Complete analysis" function displays the results automatically in sequence (one after the other), the illuminated function key indicates the measured variable:

Complete analysis function

- |   |  |                              |              |
|---|--|------------------------------|--------------|
| 1 |  | Weight                       | KG, LB or ST |
| 2 |  | Body fat                     | %            |
| 3 |  | Body water                   | %            |
| 4 |  | Muscle percentage            | %            |
| 5 |  | Bone mass                    | KG, LB or ST |
| 6 |  | Basal metabolic rate<br>BMR  | Kcal         |
| 7 |  | Active metabolic rate<br>AMR | Kcal         |

Press any function key to display the results more quickly or individually.

If you pressed one of the function buttons to start the measurement for a "Target analysis", only the weight and the selected result are displayed.

Target analysis function

In this case, the results are not displayed automatically in sequence. However, you can also press one of the other function keys to retrieve these results.

## Memory function



- A maximum of 10 sets of results are saved automatically in the measured value memory.
- Incorrect measurements resulting in "Err" are not saved.
- Weight measurements (without analysis measurement) are not saved in the memory.

### Retrieving measured values from the memory

The last 10 measurements can be retrieved.

- Switch on the scale by tapping the scale briefly, forcefully and in an easily audible manner.
- If necessary, press the ▲ button several times to select the memory position where your personal user data is saved.
- When "0.0" appears, press the function buttons BF ≈ ↔ ↶ Person Person to retrieve the last measured value for this variable.
- "End" appears on the display if a value has not been saved.
- Press the relevant function key repeatedly to display the measured values one after the other. The date indicates when the measurement was taken. If several measurements were saved on one day, the value saved in the last memory position is displayed first.
- "End" appears after the last measured value is displayed.
- You can view any other measured variable together with stored related values by pressing the relevant function button BF ≈ ↔ ↶ Person Person .
- If no buttons are pressed for a short time, "0.0" appears on the display and the scale is ready for measurement.



#### Important:

For bone mass, basal metabolic rate (BMR) and active metabolic rate (AMR), only the last measured value is saved because these values hardly ever change.

## 9 Evaluation of results

### Trend display

This scale has a trend display, which compares the current measured value with the average calculated from the last 5 measurements.

Display	Meaning
▲	Current value is higher than the average of the last 5 measurements
▼	Current value is lower than the average of the last 5 measurements
▲▼	Current value is the same as the average of the last 5 measurements



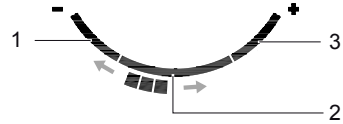
#### Important:

Note that trends are only displayed for body weight, body fat, body water and muscle proportion.

Requirement: at least 5 measured values must be saved.

## Interpretation

The values for body weight, body fat, body water and muscle percentage appear in a graphic display, the bar indicates the interpretation.

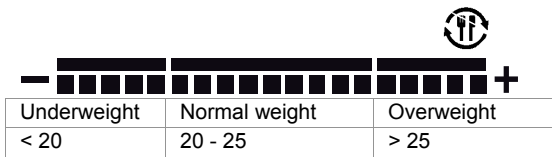


- 1 - Values low: Bar positioned on the left (-).
- 2 - Values normal: Bar positioned in the centre (see illustration).
- 3 - Values high: Bar positioned on the right (+).

## Weight

Your weight is compared in the BMI (Body Mass Index). The following formula calculates your weight:

BMI = weight in kg / (body size in m)<sup>2</sup> .



If your BMI is greater than 25, an ⓘ symbol appears next to the interpretation bar.

Tip: Reassess your eating habits and change your diet.

Remember that the BMI interpretation always rates extremely muscular bodies (such as bodybuilders) as overweight because the BMI formula does not take into account the extremely high muscle mass.

## Body fat percentage

The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).  
 Man Woman

Age	low	normal	high	very 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

Age	low	normal	high	very 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

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

## Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man



Age	poor	good	very good
10-100	<50	50-65	>65

Woman




Age	poor	good	very good
10-100	<45	45-60	>60

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.

This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.



### Important:

If your body water proportion is rated as "poor", an  symbol appears next to the interpretation bar. Tip: Increase your daily water intake.

## Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Man

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

Woman

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 the natural development, degeneration and ageing processes. Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30 and 40 years of age. Bone mass reduces slightly with increasing age. You can reduce this degeneration somewhat with healthy nutrition (particularly calcium and vitamin D) and regular exercise. With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure. Note that this scale will not show you the calcium content of your bones, but will measure the weight of all bone constituents (organic substances, inorganic substances and water).



### Attention:

Please do not confuse bone mass with bone density.

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



Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender). Bone mass trend displays and interpretations are not available and there are no recognised guidelines or recommendations relating to bone mass measurement.

## **BMR**

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest to maintain its basic functions (e.g. while lying in bed for 24 hours). This value largely depends on the weight, body size and age of the individual and is displayed on the diagnostic scale in kcal/day units using the scientifically recognised Harris-Benedict formula.

Your body requires this amount of energy in any case and it must be reintroduced into your body in the form of nutrition. Failing to supply the body with the necessary amount of calorific energy can cause serious health problems.

## **AMR**

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

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

## **Results in relation to time**



Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually the result of a loss of fluid.

The interpretation of the results will depend on changes in your overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Sudden changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).

A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

## 10 Incorrect measurement

If the scale detects an error during measurement, this is indicated with "Err" or "O\_Ld".

Possible errors	Causes of error:
The scale was not activated before you stood on it. If you stand on the scale before "0.0" appears in the display, the scale will not function correctly.	Activate the scale correctly (wait for 0.0) and repeat the measurement.
The electrical resistance between the electrodes and the soles of the feet is too high (e.g. in the case of thick calluses).	Repeat the measurement barefoot. If necessary, moisten the soles of your feet slightly. If necessary, remove the calluses from the soles of your feet.
The fat percentage is outside the measurable range (less than 5% or greater than 50%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
The water percentage is outside the measurable range (less than 36% or greater than 70%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
The muscle and bone percentages are outside the measurable range (age and gender related).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
The maximum capacity of 150 kg has been exceeded, "O_Ld" appears on the display	Weigh only the maximum permissible weight.

## 11 Cleaning, maintenance and disposal

### Cleaning and maintaining

The scale should be cleaned occasionally.

Dirt and dust has a tendency to collect on the rubber electrodes. Always stand on the scale barefoot or wearing socks as the rubber surfaces will quickly become dirty if you wear shoes. Use a damp cloth to clean the scale. Do not use abrasive detergents and never immerse the scale in water.



#### Important

- Do not use aggressive solvents or cleaning agents!
- Never immerse the scale in water!
- Do not wash the scale in a washing machine!

### Disposal

Standard and rechargeable batteries should not be disposed of separately from the household waste. As a consumer, you are legally obliged to return used batteries for proper disposal. You can hand in your used batteries at public collection points in your district or sales outlets where batteries of this type are sold.



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 scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the scale at a suitable local collection or recycling point.

Observe the local regulations for material disposal. Dispose of the device in accordance with EC Directive **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



## 12 Technical specifications

Battery type	3 x 1.5 V, AAA (LR03), microlight batteries
Measuring range	5 kg to 150 kg
Weight, bone mass unit	100 g
Body fat, water, muscle mass unit	0.1 %
BMR, AMR unit	1 Kcal

Subject to technical modifications.

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 approfondis auxquels ils sont soumis, dans les domaines suivants : chauffage, contrôle du poids, diagnostic de pression artérielle, mesure de température du corps et du pouls, thérapies douces, massage et purification d'air.

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

Ce pèse-personne impédancemètre se révélera être un allié de poids pour votre santé. Voici les fonctions qu'il propose (accessibles à 10 personnes maxi.) :

- Mesure et contrôle du poids
- Mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique, de masse musculaire, de masse osseuse, du taux métabolique basal et du taux métabolique actif
- Le pèse-personne impédancemètre est doté d'un écran révolutionnaire affichant la valeur mesurée souhaitée par simple pression sur une touche.

Le pèse-personne offre quatre fonctions de base :

Fonction	Description
Pesée seule	Mesure du poids seul
Analyse complète	Mesure de toutes les valeurs, avec affichage séquentiel automatique de celles-ci
Analyse ciblée	Mesure de toutes les valeurs, affichage du poids et des valeurs mesurées sélectionnées
Mémoire	Consultation des valeurs mesurées en mémoire (10 maxi.)




Sincères salutations,  
votre équipe Beurer

# 1 Éléments fournis

- Pèse-personne impédancemètre BF66
- 3 x 1,5 V, type AAA (LR03), Micro
- Le présent mode d'emploi

# 2 Symboles utilisés

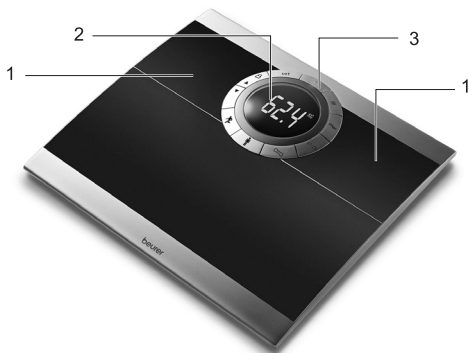
Voici les symboles utilisés dans le mode d'emploi :

-  **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** Ce symbole indique des informations importantes.








# 3 Présentation de l'appareil

## Aperçu




- 1 Électrodes en caoutchouc conducteur
- 2 Ecran
- 3 Touches de fonctions et de réglage

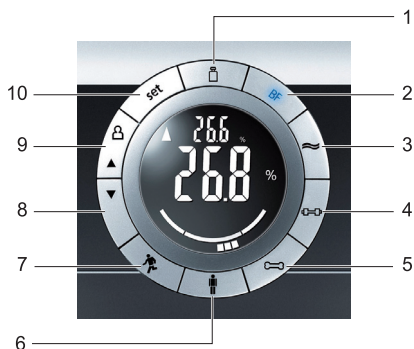


## Touches de fonction

- 1  Poids
- 2  BF Graisse corporelle
- 3  Masse hydrique
- 4  Masse musculaire
- 5  Masse osseuse
- 6  Métabolisme de base (BMR)
- 7  Métabolisme actif (AMR)

## Touches de réglage

- 8  Touche "bas"
- 9  Touche "haut" / utilisateur
- 10  Réglage



## 4 Remarques



### Consignes de sécurité



- Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes. Les mesures risquent d'être imprécises en raison du liquide amniotique.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne : il risquerait de basculer et de vous faire tomber !
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'étouffement).

#### Remarques relatives aux piles

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Les piles et le pèse-personne doivent être tenus hors de portée des enfants. Si l'un d'eux avale une pile, consultez immédiatement un médecin !
- Remplacez à temps les piles usagées.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni réactivées par d'autres méthodes, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- Changez systématiquement les piles à temps et utilisez des piles de même type.
- Des piles qui fuient peuvent endommager l'appareil. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment à piles.
- Si l'une des piles a fui, enfillez des gants protecteurs et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Les piles peuvent contenir des produits toxiques qui sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Éliminez les piles conformément aux dispositions légales en vigueur. Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères.

### Remarques générales



- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- Des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, ce pèse-personne n'étant pas étalonné en vue d'un usage médical professionnel.
- La portée maximale du pèse-personne est de 150 kg (330 lb, 24 st.). Lors de la pesée et de la détermination de la masse osseuse, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb, 1/4 st.).
- Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1 %.
- Les unités réglées par défaut à la livraison du pèse-personne sont en "cm" et "kg". Référez-vous aux informations du chapitre "Réglage" pour régler les unités.
- Placez le pèse-personne sur un sol plan et stable ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- Nettoyez de temps en temps l'appareil. Les électrodes en caoutchouc sont particulièrement exposées à un encrassement par la poussière et la saleté. Montez uniquement pieds nus ou avec des chaussettes sur le pèse-personne ; retirez toujours vos chaussures pour ne pas salir les surfaces en caoutchouc. Utilisez un chiffon humide pour nettoyer l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil.
- Protégez le pèse-personne des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des variations importantes de température et des sources de chaleur (four, radiateur).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente Beurer ou des revendeurs agréés. Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service après-vente.
- Tous les pèse-personnes sont conformes à la directive CEM 2004/108/CEE. Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service après-vente.

## 5 Informations

### Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). 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) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, 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.

Les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).

### Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important : 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 des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, leur conductibilité étant trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

### Restrictions

Dans certains cas, la détermination de la graisse corporelle et d'autres données peut présenter des écarts et des résultats non plausibles :

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- 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).

## 6 Piles

Retirez le film de protection des piles et introduisez-les en respectant leur polarité. Conformez-vous pour cela au dessin dans le compartiment à piles. Une fois les piles en place, le pèse-personne s'allume automatiquement et s'affiche en mode de réglage (voir point 7). L'affichage de la date clignote. Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez entièrement les piles et remettez-les en place.

Le pèse-personne est pourvu d'un affichage de changement de piles. Si les piles utilisées sont trop faibles, le message "Lo" s'affiche et le pèse-personne s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer les piles (3 x 1,5 V, AAA (LR03), Micro).

## 7 Réglage

Entrez vos données personnelles avant d'utiliser le pèse-personne. Si aucune touche n'est actionnée pendant 90 secondes lors du processus de réglage, le pèse-personne s'éteint et les données ne sont pas mémorisées.

### Réglage de la date, de l'heure et de l'unité de mesure

Appuyez sur la touche [set] lorsque l'écran est éteint. La touche [set] s'allume, l'affichage de la date clignote à l'écran. Réglez dans l'ordre suivant la date, l'heure et l'unité de mesure (KG, LB, ST) à l'aide des touches ▲ ou ▼.

- Pour modifier des valeurs : appuyez sur la touche ▲ ou ▼ ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
- Pour saisir des données : appuyez sur la touche [set].



Une fois vos données saisies, "End" apparaît à l'écran et les données sont mémorisées.

### Réglage des données de l'utilisateur

Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles.

Le pèse-personne est équipé de 10 emplacements de mémoire permettant de mémoriser et d'afficher les paramètres propres aux membres de votre famille et à vous-même.

- Activez l'afficheur en tapant brièvement, vigoureusement et de façon bien audible sur la balance.
- Attendez que la mention "0.0" s'affiche.
- Procédez au réglage avec la touche [set]. Le premier emplacement de mémoire clignote sur l'écran.
- Vous pouvez alors procéder aux réglages suivants :

Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
Emplacement de mémoire	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Âge	10 à 100 ans
Sexe	masculin  , féminin 
Niveau d'activité	1 à 5

- Pour modifier des valeurs : appuyez sur la touche ▲ ou ▼ ou maintenez les enfoncées pour un balayage rapide.
- Pour saisir des données : appuyez sur la touche [set].

Les valeurs mémorisées s'affichent ensuite les unes après les autres. Le pèse-personne est prêt pour la pesée. Si aucune autre action n'a lieu, il s'éteint automatiquement.



## Niveaux d'activité

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











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

Une fois tous les paramètres entrés, il est possible de déterminer le poids, la graisse corporelle et les autres valeurs.



## 8 Utilisation

### Effectuer une mesure

- Sélectionnez la fonction souhaitée et activez le pèse-personne comme suit :

Fonction	Activation
Pesée seule	Presser la touche  ou taper avec le pied brièvement, vigoureusement et de façon bien audible sur la balance
Analyse complète	Presser la touche  /  ((ou taper avec le pied brièvement, vigoureusement et de façon bien audible sur la balance, puis presser la touche  /  )
Analyse ciblée	Appuyez sur la touche de fonction BF     

L'écran s'allume, la date et l'heure apparaissent.

- Attendez que la mention "0.0 KG" apparaisse.
- Pour les fonctions d'analyse, sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur la touche  / .
- Montez pieds nus sur le pèse-personne. Restez tranquille en veillant à bien répartir votre poids sur les deux jambes. Le pèse-personne commence la mesure. La valeur mesurée s'affiche peu après.



#### Important :

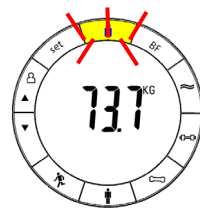
Pour les fonctions d'analyse, les deux pieds, jambes, mollets et cuisses ne doivent pas se toucher. La mesure ne peut pas être correctement effectuée si tel est le cas.

- Lorsque vous descendez du pèse-personne, celui-ci s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

## Présentation des résultats

### Fonction "Pesée seule"

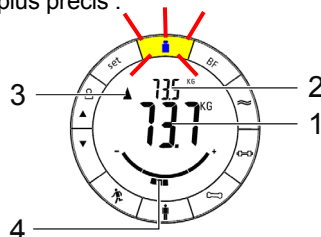
La fonction "Pesée seule" permet de n'afficher que le poids, (l'écran n'affiche aucune valeur précédemment mesurée, aucune tendance ni interprétation).



### Fonctions d'analyse "Analyse complète et analyse ciblée"

Les fonctions d'analyse permettent d'afficher des résultats plus précis :

- 1 Mesure actuelle
- 2 Mesure précédente
- 3 Moyenne des 5 dernières mesures
- 4 Interprétation : comparaison avec des valeurs de tableaux



Avec la fonction "Analyse complète", les résultats s'affichent automatiquement de manière séquentielle (les uns après les autres), la touche de fonction qui s'allume indique l'unité de mesure:

- |   |  |                           |              |
|---|--|---------------------------|--------------|
| 1 |  | Poids                     | KG, LB ou ST |
| 2 |  | Graisse corporelle        | %            |
| 3 |  | Masse hydrique            | %            |
| 4 |  | Masse musculaire          | %            |
| 5 |  | Masse osseuse             | KG, LB ou ST |
| 6 |  | Métabolisme de base (BMR) | Kcal         |
| 7 |  | Métabolisme actif (AMR)   | Kcal         |

Fonction d'analyse complète

En appuyant sur n'importe quelle touche de fonction, il est possible d'afficher plus rapidement les résultats qui vous concernent.

Si au début de la mesure, vous avez appuyé sur l'une des touches de fonction pour la fonction "Analyse ciblée", seuls le poids et le résultat sélectionné s'affichent.

Fonction d'analyse ciblée

Dans ce cas, l'affichage automatique séquentiel des résultats ne s'effectue pas. Vous pouvez toutefois consulter tous les résultats en appuyant sur une autre touche de fonction.











## Fonction mémoire



- La mémoire du pèse-personne enregistre automatiquement jusqu'à 10 résultats.
- Les mesures erronées avec "Err" ne sont pas gardées en mémoire.
- Les simples mesures de poids (sans analyse) ne sont pas gardées en mémoire.

### Consultation des valeurs mesurées dans la mémoire

Seules les 10 dernières mesures peuvent être consultées.

- Activez la balance en tapant avec le pied brièvement, vigoureusement et de façon bien audible sur la balance.
- Sélectionnez l'emplacement de mémoire où vos données personnelles sont mémorisées en appuyant si nécessaire plusieurs fois sur la touche ▲.
- Dès que "0.0" apparaît, vous pouvez consulter la dernière valeur mesurée dans cette unité avec les touches de fonction  BF    .
- Si aucune valeur n'est mémorisée, la mention "End" apparaît à l'écran.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche de fonction pour afficher les valeurs mesurées les unes après les autres. La date est celle à laquelle la mesure a été effectuée. Si plusieurs mesures ont été mémorisées en une même journée, c'est d'abord le dernier emplacement de mémoire qui s'affiche.
- La mention "End" s'affiche après la dernière valeur mesurée.
- Vous pouvez consulter toutes les autres unités et les valeurs mesurées mémorisées qui s'y rapportent en appuyant sur la touche de fonction concernée  BF    .
- Si aucune touche n'est activée pendant un certain temps, le pèse-personne revient à l'affichage "0.0", prêt pour la mesure.



#### Important :

Pour la masse osseuse, le métabolisme de base (BMR) et le métabolisme actif (AMR), seule la dernière valeur mesurée est mémorisée, ces valeurs ne changeant que peu ou prou.

## 9 Évaluation des résultats

### Affichage des tendances

Ce pèse-personne dispose d'un affichage des tendances où le résultat de la mesure actuelle est comparé à la moyenne des 5 dernières mesures.

Affichage	Signification
▲	La valeur actuelle est supérieure à la moyenne des 5 dernières mesures
▼	La valeur actuelle est inférieure à la moyenne des 5 dernières mesures
▲ ▼	La valeur actuelle est égale à la moyenne des 5 dernières mesures



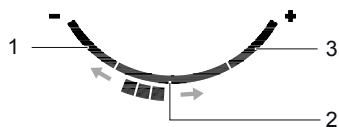
#### Important :

L'affichage de la tendance se rapporte uniquement au poids, à la graisse corporelle, à la masse hydrique et musculaire.

Condition : il ne peut être effectué que si vous avez déterminé au moins 5 valeurs.

## Interprétation

Les données de poids, de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire sont interprétées sous forme de barre dans le graphique d'évaluation.



- 1 - Valeurs basses : la barre se trouve à gauche (-).
- 2 - Valeurs normales : la barre se trouve dans la section centrale (voir figure).
- 3 - Valeurs élevées : la barre se trouve à droite (+).

## Poids

Votre poids est comparé à l'indice de masse corporelle IMC (Body Mass Index, BMI). On le calcule à l'aide de la formule suivante :

IMC = poids en kg / (taille en m)<sup>2</sup>.



Inférieur	Poids normal	Supérieur
< 20	20 - 25	> 25



Pour un IMC > 25, le symbole ⓘ apparaît en plus sur la barre d'interprétation. Conseil : reconsidérez vos habitudes alimentaires et adaptez votre alimentation. Chez les personnes très musclées (personnes pratiquant le bodybuilding par ex.), l'évaluation de l'IMC indique un poids excédentaire. Ce résultat s'explique par le fait que la masse musculaire nettement supérieure à la moyenne n'est pas prise en compte dans la formule de l'IMC.

## Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

Homme

Âge	Mai- greur	Va- leurs saines	Sur- poids	Obésité
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	Mai- greur	Va- leurs saines	Sur- poids	Obésité
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, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

## Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme



Femme



Âge	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<50	50-65	>65


Âge	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<45	45-60	>60

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.



### Important :

Si votre taux de masse hydrique se situe dans la plage "Mauvais", le symbole  apparaît en plus sur la barre d'interprétation. Conseil : hydratez-vous davantage.

## Taux de masse musculaire

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

Homme

Femme

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

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

Tout comme le reste du corps, notre squelette est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, elle diminue alors progressivement. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux. Ce pèse-personne n'indique pas la teneur en calcium du squelette mais détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau).



### Attention :

Ne confondez pas la masse osseuse et la densité osseuse.

Seul un examen médical (tomographie, échographie, par ex.) permet de déterminer la densité osseuse. Par conséquent, ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Le pèse-personne n'affiche aucune tendance ni interprétation de la valeur mesurée. Aucune directive ni recommandation n'existent en la matière.

## **BMR**

Le taux métabolique basal (BMR = Basal Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour assurer ses fonctions vitales (quand une personne reste couchée pendant 24 heures, par ex.). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge. Sur le pèse-personne impédancemètre, elle s'exprime en kcal par jour et est le résultat de la formule de Harris Benedict, reconnue scientifiquement.

Votre corps a absolument besoin de cette énergie qui doit lui être apportée sous forme de nourriture. Si vos apports énergétiques sont inférieurs pendant une longue période, vous risquez de mettre votre santé en danger.

## **AMR**

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement. Les besoins énergétiques d'une personne augmentent en fonction de son activité physique ; sur le pèse-personne impédancemètre, celle-ci est déterminée à l'aide du niveau d'activité entré (1 à 5).

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

## **Corrélation des résultats dans le temps**



Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. 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 peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- 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 remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime.. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

## 10 Mesures erronées

Si le pèse-personne détecte une erreur au cours d'une mesure, "Err" ou "0\_Ld" s'affiche.

Causes possibles d'erreurs	Solutions
Le pèse-personne n'a pas été activé avant son utilisation. Si vous montez sur le pèse-personne avant que "0.0" s'affiche, il ne fonctionnera pas correctement.	Activez correctement le pèse-personne (attendez l'affichage de "0.0") et recommencez la mesure.
La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (en cas de callosités épaisses, par ex.).	Recommencez la mesure pieds nus. Humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds. Éliminez si besoin les callosités de la plante des pieds.
Le taux de graisse corporelle se situe en dehors de la plage de mesure (inférieur à 5 % ou supérieur à 50 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
Le taux de masse hydrique se situe en dehors de la plage de mesure (inférieur à 36 % ou supérieur à 70 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
Le taux de masse musculaire et osseuse se situe en dehors de la plage de mesure (en fonction de l'âge et du sexe).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
La portée maximale de 150 kg a été dépassée. L'écran affiche "0_Ld".	Ne dépassez pas le poids maximal autorisé.

## 11 Nettoyage, entretien et élimination

### Nettoyage et entretien

Nettoyez de temps en temps l'appareil.

Les électrodes en caoutchouc sont particulièrement exposées à un encrassement par la poussière et la saleté. Montez uniquement pieds nus ou avec des chaussettes sur le pèse-personne ; retirez toujours vos chaussures pour ne pas salir les surfaces en caoutchouc. Utilisez un chiffon humide pour nettoyer l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil.



#### Attention

- N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs !
- N'immergez en aucun cas l'appareil !
- Ne passez pas l'appareil à la machine à laver !

### Élimination

Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur / consommatrice, la législation vous impose de restituer les piles usagées. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les points de collecte locaux réservés à cet usage ou dans tout magasin vendant des piles de ce type.



Ces marquages figurent sur les piles contenant des substances toxiques :

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



Afin de respecter l'environnement, ne jetez pas le pèse-personne ni les piles dans les ordures ménagères, une fois ceux-ci devenus inutilisables. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Respectez les réglementations locales en matière d'élimination de matériaux. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne **2002/96/CEE** relative aux appareils électriques et électroniques usagés – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



## 12 Caractéristiques techniques

Pile (à remplacer par l'utilisateur)	3 x 1,5 V, AAA (LR03), Micro
Plage de mesure	5 kg à 150 kg
Incréments d'affichage poids, masse osseuse	100 g
Incréments d'affichage graisse corporelle, masse hydrique, masse musculaire	0,1 %
Incréments d'affichage BMR, AMR	1 Kcal

Sous réserve de modifications techniques.



## Estimada clienta, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra serie. Nuestro nombre es sinónimo de productos de calidad de primera clase sometidos a un riguroso control en los ámbitos del calor, el peso, la tensión arterial, la temperatura corporal, el pulso, las terapias no agresivas, los masajes y el aire.

Por favor lea atentamente estas instrucciones para el uso, consérvelas para su empleo posterior, facilite su acceso a las mismas a otros usuarios y tenga en cuenta las notas.

Con esta báscula para diagnóstico hace una contribución decisiva a su salud. La báscula posee las siguientes funciones y puede utilizarla hasta un máximo de 10 personas:

- Determinación y control del peso.
- Indicador de la proporción de grasa y agua corporales así como de la masa muscular y ósea, la tasa de metabolismo basal y la de metabolismo activo.
- La báscula para diagnóstico posee una innovadora visualización por display que muestra el valor de medición deseado con sólo pulsar un botón.

Su báscula tiene cuatro funciones básicas:

Función	Descripción
Sólo peso	Sólo mide el peso
Análisis completo	Medición completa con visualización secuencial automática de todos los valores de medición
Análisis dirigido	Medición completa, visualización del peso y los valores de medición seleccionados
Memoria	Acceso a las mediciones guardadas (máx. 10)

Atentamente,

Su equipo Beurer

# 1 Volumen de suministro

- Báscula para diagnóstico BF66
- 3 x 1,5 V, Tipo AAA (LR03), Micro
- Estas instrucciones para el uso

# 2 Aclaración de las ilustraciones

En estas instrucciones de uso se utilizan los símbolos siguientes.



**Advertencia** Nota de advertencia sobre peligros de lesiones o para su salud.



**Atención** Nota de seguridad sobre posibles daños en el aparato/accesorios.

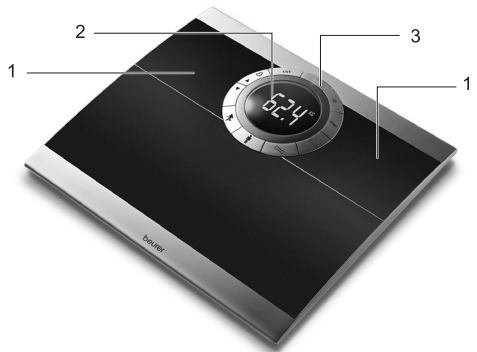


**Nota** Nota sobre informaciones importantes.

# 3 Descripción del aparato

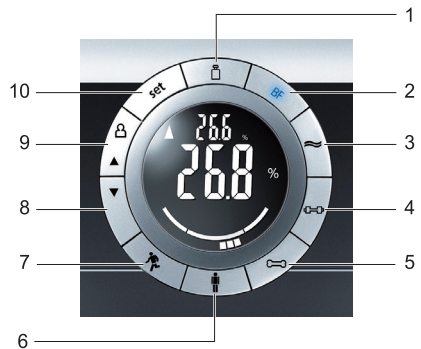
## Vista general

- 1 Electrodos con revestimiento de goma conductivo
- 2 Display
- 3 Teclas de función y ajuste



## Teclas de función

- 1 Peso
- 2 Grasa corporal
- 3 Agua corporal
- 4 Proporción muscular
- 5 Masa ósea
- 6 Tasa de metabolismo basal BMR
- 7 Tasa de metabolismo activo AMR



## Teclas de ajuste

- 8 Abajo
- 9 Arriba / Usuario
- 10 Ajuste

## 4 Notas



### Notas relativas a la seguridad



- Las personas con implantes médicos (como marcapasos) no pueden utilizar la báscula. De lo contrario se puede ver dañado su funcionamiento.
- No utilizar durante el embarazo. Debido a la presencia de líquido amniótico pueden producirse mediciones inexactas.
- No se coloque parcialmente sobre el borde más exterior de la báscula: ¡Peligro de vuelco!
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).

#### Notas para el manejo de pilas

- Las pilas pueden suponer peligro de muerte en el caso de que ingieran. Mantenga pilas y básculas fuera del alcance de los niños pequeños. Si se tragara una pila, acuda de inmediato al médico.
- Cambie las pilas que están perdiendo su carga con la debida antelación.
- Las pilas no se pueden cargar o reactivar por otros medios, desmontar, echar al fuego o poner en cortocircuito.
- Cambie siempre todas las pilas con la suficiente antelación por otras del mismo tipo.
- Las pilas derramadas pueden ocasionar daños en el aparato. Si no va a utilizar el aparato durante un periodo prolongado, retire las pilas del compartimento.
- Si una pila se derrama, póngase guantes de protección y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Las pilas pueden contener sustancias venenosas que perjudican la salud y el medio ambiente. Elimínelas por ese motivo en todo caso según lo establecido en la normativa legal correspondiente. No tire nunca las pilas a la basura doméstica normal.

### Notas generales



- El aparato es de uso únicamente privado, no se puede utilizar con fines médicos o comerciales.
- Tenga en cuenta que es posible que existan tolerancias de medición ya que no se trata de una báscula apropiada para el empleo médico profesional.
- La báscula soporta un peso máximo de 150 kg (330 libras, 24 St). Al medir el peso y en la determinación de masa ósea los resultados se muestran en incrementos de 100 g (0,2 lb, 1/4 St).
- Los resultados de las mediciones de la proporción de grasa y agua corporales así como de la masa muscular se expresan en incrementos del 0,1%.
- Los ajustes iniciales de la báscula se encuentran en "cm" y "kg". Para configurar las unidades, le rogamos que tenga en cuenta lo expuesto en el capítulo "Ajuste".
- Coloque la báscula sobre una superficie derecha y estable; un recubrimiento estable del suelo es una condición previa para garantizar una medición correcta.
- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. En especial sobre los electrodos de goma se concentran el polvo y suciedad. Póngase sobre la báscula descalzo o con calcetines y no con zapatos para evitar que se ensucien las superficies de goma. Use un paño húmedo para limpiarlas. No utilice detergentes agresivos y no ponga el aparato nunca debajo del agua.
- Proteja el dispositivo frente a los golpes, la humedad, el polvo, los productos químicos, las oscilaciones pronunciadas de temperatura y la proximidad a las fuentes de calor (hornos, radiadores).
- Sólo el servicio de asistencia al cliente de Beurer o los comerciantes autorizados pueden realizar reparaciones en el aparato. Antes de cada reclamación compruebe primero las pilas y cámbielas si fuera necesario.
- Si aún tiene preguntas sobre la utilización de nuestro aparato, póngase en contacto con el vendedor o el servicio de asistencia al cliente.
- Todas las básculas cumplen la Directiva CE 2004/108/CE. Si aún tiene preguntas sobre la utilización de nuestro aparato, póngase en contacto con el vendedor o el servicio de asistencia al cliente.

## 5 Informaciones

### El principio de medición

Esta báscula funciona de acuerdo al principio del B.I.A., análisis de impedancia bioeléctrica. Para ello una descarga eléctrica imperceptible, completamente inofensiva e inócua determina en cuestión de segundos las proporciones corporales. Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de constantes o valores individuales (edad, altura, sexo, grado de actividad) se pueden determinar la proporción de grasa corporal y otros volúmenes corporales.

El tejido muscular y el agua tienen una buena conductividad eléctrica y por ello poca resistencia. Los huesos y el tejido adiposo por el contrario poseen una conductividad limitada ya que las células adiposas y los huesos casi no conducen la electricidad debido a su gran resistencia.

Tenga en cuenta que los valores determinados por la báscula para diagnóstico sólo suponen una aproximación a los valores analíticos médicos reales del cuerpo. Sólo un médico especialista puede utilizando métodos médicos (como la tomografía computerizada) determinar exactamente la grasa y el agua corporales así como las masas muscular y ósea.

### Consejos generales

- Pésese en la medida de lo posible siempre a la misma hora (mejor por la mañana) tras haber estado en el servicio, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante para la medición: La determinación de la grasa corporal sólo se puede llevar a cabo descalzo y puede de forma apropiada llevarse a cabo con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Las plantas de los pies completamente secas o con muchas durezas pueden dar lugar a resultados poco satisfactorios ya que presentan una conductividad demasiado limitada.
- Manténgase durante el proceso de medición erguido y quieto.
- Espere algunas horas tras haber realizado un esfuerzo corporal fuera de lo común.
- Espere aprox. 15 minutos después de levantarse para que el agua corporal pueda distribuirse.
- Lo importante es que sólo cuenta la tendencia a largo plazo. Por lo general las diferencias de peso a corto plazo en el transcurso de pocos días pueden deberse a la pérdida de líquido; sin embargo el agua corporal juega un papel importante en el bienestar.

### Limitaciones

Durante la determinación de la grasa corporal y otros valores pueden producirse resultados discordantes y poco plausibles en:

- niños menores de aprox. 10 años,
- deportistas de competición y culturistas,
- embarazadas,
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, con síntomas de edemas u osteoporosis,
- personas en tratamiento cardiovascular,
- personas que toman medicación vasoconstrictiva o vasodilatadora,
- personas con diferencias anatómicas considerables en las piernas con relación a la talla corporal completa (longitud de las piernas considerablemente corta o larga).

## 6 Pilas

Saque las pilas del envoltorio de protección y colóquelas respetando la polaridad. Tenga en cuenta el gráfico del compartimento de las pilas. Tras poner las pilas, la báscula se enciende automáticamente y se encuentra en el modo de ajuste (véase el punto 7). La fecha parpadea. Si la báscula no muestra ningún tipo de función, retire las pilas por completo y colóquelas de nuevo.

Su báscula está provista con un visualizador de cambio de pilas. En el display aparece el mensaje "Lo", en el caso de que la pila esté demasiado débil y la báscula se apaga automáticamente. En este caso es necesario cambiar las pilas (3 x 1,5 V, AAA (LR03), micro).

## 7 Ajuste

Introduzca sus datos antes de utilizar la báscula. Si durante el proceso de ajuste no se pulsa ninguna tecla durante 90 segundos, la báscula se apaga y los datos no se guardan.

### Ajuste de la fecha, la hora y la unidad de medida

Pulse la tecla [set] con el display apagado. La tecla [set] se ilumina y en el display parpadea la visualización de la fecha. Ajuste sucesivamente la fecha, la hora así como la unidad de medida (KG, LB, ST) con la tecla ▲ o ▼.

- Modificar los valores: Pulsar la tecla ▲ o ▼ o para un recorrido rápido manténgala pulsada.
- Confirmar las entradas: Pulsar la tecla [set].



Una vez finalizadas las entradas, aparece "End" en el display y los datos se guardan.

### Ajuste de los datos de usuario

Para poder determinar su proporción de grasa corporal y otros valores corporales, es necesario que guarde los datos de usuario personales.

La báscula dispone de 10 posiciones de memoria de usuario en las que puede guardar sus datos y los de, por ejemplo, su familia y a los que podrá acceder con posterioridad.

- Encienda el display tocando brevemente con fuerza la superficie de la báscula.
- Espere entonces hasta que aparezca "0.0".
- Inicie la configuración con la tecla [set]. En el display parpadea la primera posición de la memoria.
- Ahora puede proceder a realizar los ajustes siguientes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Posición de la memoria	de 1 a 10
Altura	de 100 a 220 cm (de 3'-03" a 7'-03")
Edad	de 10 a 100 años
Sexo	hombre  , mujer 
Grado de actividad	de 1 a 5

- Modificar los valores: Pulsar la tecla ▲ o ▼ o para un recorrido rápido manténgala pulsada.
- Confirmar las entradas: Pulsar la tecla [set].

Los valores guardados se muestran a continuación en orden sucesivo. La báscula está preparada para medir. Si no hace nada más, la báscula se apaga.

## Grado de actividad

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












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

Después de haber introducido todos los parámetros, ahora se puede determinar junto al peso, la grasa corporal y otros valores.



## 8 Uso

### Realizar una medición

- Seleccione la función deseada y active la báscula con:

Función	Activación
Sólo peso	Pulse la tecla  o toque con el pie brevemente con fuerza la superficie de la báscula
Análisis completo	Pulse la tecla  /  (o toque con el pie brevemente con fuerza la superficie de la báscula y pulse después las teclas  /  )
Análisis dirigido	Pulsar la tecla de función BF      

El display se enciende y aparecen la fecha y la hora.

- Espere hasta que aparezca "0.0 KG" en el display.
- Para las funciones de análisis, elija ahora el usuario pulsando la tecla  / .
- Ahora colóquese descalzo sobre la báscula. Permanezca tranquilo sobre ella y distribuya el peso de forma homogénea por las piernas. La báscula empieza a medir de inmediato. Poco después aparece el resultado de la medición.



#### Importante:

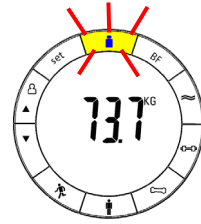
Durante las funciones de medición no puede existir contacto entre los pies, las piernas, las pantorrillas y los muslos. De lo contrario la medición no se puede realizar correctamente.

- Cuando baja de la superficie de pisado, la báscula se apaga transcurridos algunos segundos.

## Presentación de los resultados

### Función "Sólo peso"

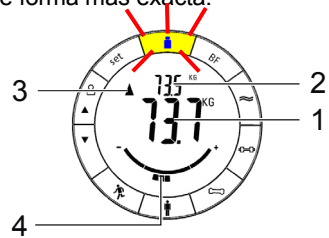
En la función "Sólo peso" aparece sólo el peso determinado, (no se presentan los resultados de la última medición, ni la tendencia ni ningún tipo de interpretación).



### Funciones de análisis "Análisis completo y análisis dirigido"

En las funciones de análisis, los resultados se presentan de forma más exacta:

- 1 Medido actualmente
- 2 Medido por última vez
- 3 Tendencia media de las 5 últimas mediciones
- 4 Interpretación: Comparación con los valores de la tabla



Con la función "Análisis completo" se presentan los resultados automáticamente en forma de secuencia, la tecla de función que se ilumina en cada momento indica la magnitud de medida:

Función  
Análisis completo

1		Peso	KG, LB o ST
2	BF	Grasa corporal	%
3		Agua corporal	%
4		Proporción muscular	%
5		Masa ósea	KG, LB o ST
6		Tasa de metabolismo basal BMR	Kcal
7		Tasa de metabolismo activo AMR	Kcal

Pulsando una tecla de función cualquiera se pueden mostrar los resultados de forma más rápida e individualmente.

Si para iniciar la medición ha pulsado una de las teclas de función BF para la función "Análisis dirigido" sólo se muestra el peso y el resultado seleccionado.

Función  
Análisis dirigido

En este caso no se produce ninguna secuencia de resultados automática. Sin embargo, se puede pulsando una de las otras teclas de función acceder igualmente a estos resultados.

## Función de memoria



- En la memoria de valores de medición se guardan automáticamente hasta 10 resultados.
- Las mediciones erróneas con "Err" no se guardan.
- Las mediciones del peso (sin medición de análisis) no se guardan en la memoria.

### Acceso a los valores de medición de la memoria

Se pueden volver a consultar las 10 últimas mediciones.

- Encienda la báscula tocando con el pie brevemente con fuerza la superficie de la báscula.
- Elija dado el caso pulsando varias veces la tecla ▲ la posición de la memoria que contiene sus datos de usuario personales.
- En cuanto aparezca "0.0" puede acceder con las teclas de función BF al valor medido la última vez para esta magnitud.
- Si no se encuentra ningún valor almacenado aparece "End" en el display.
- Pulse repetidamente la tecla de función correspondiente para visualizar los valores de medición uno tras otro. La fecha muestra cuándo se tomó la medición. Si el mismo día se realizaron varias, se empieza por la última posición de la memoria.
- Después del último valor de medición aparece "End".
- Puede acceder a las demás magnitudes y sus valores de medición correspondientes pulsando la tecla de función pertinente BF .
- Transcurrido algún tiempo sin que se pulse ninguna tecla vuelve a aparecer "0.0" y está preparada para la medición.



#### Importante:

Para la masa ósea, el metabolismo basal (BMR) y el metabolismo activo (AMR) sólo se guarda el último valor medido ya que apenas cambian.

## 9 Evaluación de los resultados

### Visualización de la tendencia

Esta báscula posee una visualización de tendencia en la que se compara el valor de medición actual con los promedios de las últimas 5 mediciones.

Visualización	Significado
▲	El valor actual es mayor que el promedio de las últimas 5 mediciones
▼	El valor actual es menor que el promedio de las últimas 5 mediciones
▲▼	El valor actual es igual al promedio de las últimas 5 mediciones



#### Importante:

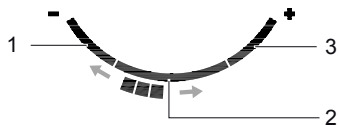
Tenga en cuenta que la tendencia sólo se muestra para el peso, la grasa y el agua corporales y la masa muscular.

Condición: Tiene que haber guardados al menos 5 valores de medición.



## Interpretación

Los valores del peso, la grasa y el agua corporales y la masa muscular se representan de forma gráfica en el display, la barra muestra la interpretación.

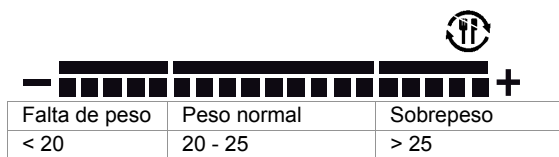



- 1 - Valores bajos: La barra se encuentra a la izquierda (-).
- 2 - Valores normales: La barra se encuentra en el centro (véase la ilustración).
- 3 - Valores altos: La barra se encuentra a la derecha (+).

## Peso

Su peso se compara con el BMI (índice de masa corporal, siglas en inglés). Se calcula de acuerdo a la siguiente fórmula:

$$\text{BMI} = \text{peso en kg} / (\text{altura en m})^2 .$$



Con un BMI > 25 aparece adicionalmente el símbolo  con la barra de interpretación. Consejo: reflexione sobre sus hábitos alimenticios y cambie su alimentación. Tenga en cuenta que para cuerpos muy musculosos (como los de los culturistas) la interpretación del BMI siempre indica sobrepeso. La razón para ello es que la masa muscular muy por encima del promedio no se tiene en cuenta en la fórmula del BMI.

## Proporción de grasa corporal

Los valores de grasa corporal en % que aparecen a continuación le ofrecen una pauta (si desea más información le rogamos que se ponga en contacto con su médico).

Hombre

Mujer

Edad	Poca	Normal	Mucha	Desmesurada
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

Edad	Poca	Normal	Mucha	Desmesurada
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

En el caso de deportistas a menudo se determina un valor bajo. Dependiendo del tipo de deporte practicado, la intensidad del entrenamiento y la constitución corporal se pueden alcanzar valores que se encuentran por debajo de la pauta proporcionada. Sin embargo tenga en cuenta que los valores extremadamente bajos pueden suponer un peligro para la salud.

## Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal en % se encuentra normalmente en los siguientes niveles:

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 contiene relativamente poca agua. Por ese motivo en personas con una gran proporción de grasa corporal su parte de agua corporal puede encontrarse por debajo de estos valores pauta. En deportistas que practican deportes de resistencia, por el contrario, los valores pueden sobrepasarse debido a la baja proporción de grasa y la alta cantidad de músculo.

La determinación del agua corporal realizada con esta báscula no es adecuada para mostrar conclusiones médicas como la retención de líquidos debida a la edad. Pregunte a su médico en caso dado. Por regla general hay que intentar tener una alta proporción de agua corporal.



### Importante:

Si su proporción de agua corporal está en la zona "mala", aparece adicionalmente el símbolo  con la barra de interpretación. Consejo: ingiera más líquido.

## Proporción muscular

La proporción muscular en % se encuentra normalmente en los niveles siguientes:

Hombre



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

Mujer



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

## Masa ósea

Nuestros huesos, como el resto de nuestro cuerpo, también están naturalmente sometidos a procesos de envejecimiento, formación y descalcificación. La masa ósea aumenta rápidamente en la infancia y alcanza su nivel máximo entre los 30 y los 40 años. Al aumentar la edad la masa ósea disminuye un poco. Con una alimentación sana (especialmente calcio y vitamina D) y ejercicio físico regular se puede contrarrestar esta descalcificación en cierta medida. Con la formación dirigida de músculo se puede reforzar la estabilidad del esqueleto óseo adicionalmente. Tenga en cuenta que esta báscula no muestra el contenido de calcio de los huesos, sino que determina el peso de todos los componentes óseos (elementos orgánicos, inorgánicos y agua).



### Atención:

Por favor no confunda la masa ósea con la densidad ósea.

La densidad ósea sólo se puede determinar con exámenes médicos (p.ej. la tomografía computerizada y los ultrasonidos). Por ese motivo no es posible sacar conclusiones sobre los cambios de los huesos o la dureza de los mismos con esta báscula.

Casi no se puede influir sobre la masa ósea, oscila pero de forma poco relevante dentro de los factores influyentes (peso, altura, edad, sexo). No se realiza ni la visualización de la tendencia ni la interpretación del valor de medición. No existen directrices ni recomendaciones acreditadas.

## **BMR**

La tasa de metabolismo basal (BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía que el cuerpo necesita en estado de reposo absoluto para mantener sus funciones básicas (p.j. si se está todo el día en la cama). Este valor depende en lo esencial del peso, la altura y la edad. En la báscula de diagnóstico se muestra en la unidad kcal/día y se calcula según la reconocida fórmula de Harris-Benedict.

Su cuerpo necesita esta cantidad de energía en todo caso y ha de administrársele en forma de alimento. Si ingiere menos energía a largo plazo, esto puede afectar negativamente su salud.

## **AMR**

La tasa de metabolismo activo (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía que el cuerpo consume al día en estado activo. El consumo de energía de una persona aumenta con la intensidad de la actividad corporal y se determina con la báscula para diagnóstico con el grado de actividad introducido (1-5).

Para mantener el peso actual, hay que volver a proporcionar al cuerpo la energía utilizada en forma de comida y bebida. Si durante un periodo de tiempo prolongado se proporciona al cuerpo menos energía, este extrae la diferencia esencialmente de la grasa almacenada y pierde peso. Si por el contrario, durante un periodo prolongado de tiempo se le proporciona más energía de la calculada en la tasa de metabolismo activo (AMR), el cuerpo no puede quemar ese exceso de energía y se almacena en forma de grasa y se engorda.

## **Relación temporal de los resultados**



Tenga en cuenta que sólo posee importancia la tendencia a largo plazo. Las diferencias en el peso en el espacio de pocos días suelen ser consecuencia de la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados depende de los cambios del peso total y el porcentaje de músculo, grasa y agua corporales así como de la duración con la que se producen estas modificaciones. Es necesario distinguir los cambios rápidos que tienen lugar en cuestión de días de los a medio plazo (semanas) de los a largo plazo (meses).

Como regla base puede tener validez que los cambios a corto plazo del peso tienen que ver casi tan solo con el contenido de agua, mientras que las modificaciones a medio y largo plazo afectan a la proporción de grasa y músculo.

- Si su peso disminuye a corto plazo, pero su proporción de grasa aumenta o permanece igual, sólo ha perdido agua – p.ej. después de un entrenamiento, la sauna o debido a una dieta limitada a la pérdida de peso rápido.
- Si su peso aumenta a medio plazo, la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual puede que haya creado una valiosa masa muscular.
- Si pierde peso y proporción de grasa corporal al mismo tiempo, su dieta funciona - está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que complete su dieta con ejercicio físico, gimnasio o entrenamiento muscular. De este modo puede aumentar su proporción muscular a medio plazo.
- No se puede sumar la grasa, el agua corporal y la proporción de músculo (el tejido muscular también contiene agua corporal como componente).

## 10 Medición errónea

Si la báscula encuentra un error en una medición, se muestra "Err" o "0\_Ld".

Posible fallo	Causa del fallo:
No se ha activado la báscula antes de subirse a ella. Si se sube a la misma antes de que el display muestre "0.0", la báscula no funciona correctamente.	Activar la báscula correctamente (esperar a que aparezca "0.0") y volver a medir.
La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta del pie es demasiado alta (p.ej. con muchas durezas).	Volver a medir descalzo. Dado el caso humedezca la planta de los pies ligeramente. Dado el caso elimine las durezas de las plantas de los pies.
La proporción de grasa se encuentra fuera del nivel de medición (menor del 5 o mayor del 50%).	Por favor, repetir la medición descalzo o dado el caso humedezca las plantas de los pies ligeramente.
La proporción de agua se encuentra fuera del nivel de medición (menor del 36 o mayor del 70%).	Por favor, repetir la medición descalzo o dado el caso humedezca las plantas de los pies ligeramente.
La proporción de músculo y hueso se encuentra fuera del nivel de medición (dependiente de la edad y el sexo).	Por favor, repetir la medición descalzo o dado el caso humedezca las plantas de los pies ligeramente.
La capacidad de carga de 150 kg se ha sobrepasado, en el display aparece "0_Ld".	Pesar sólo el peso máximo permitido.

## 11 Limpieza, cuidados y eliminación

### Limpieza y cuidados

El aparato debería limpiarse de vez en cuando.

En especial sobre los electrodos de goma se concentran el polvo y suciedad. Póngase sobre la báscula descalzo o con calcetines y no con zapatos para evitar que se ensucien las superficies de goma. Use un paño húmedo para limpiarlas. No utilice detergentes agresivos y no ponga el aparato nunca debajo del agua.



#### Atención:

- ¡No use nunca detergentes o disolventes agresivos!
- ¡No sumerja nunca el aparato en agua bajo ningún concepto!
- ¡No lavar el aparato en el lavavajillas!

### Eliminación

Las pilas y los acumuladores no deben ponerse en la basura doméstica. Como consumidor está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Puede entregar las pilas viejas en los puntos limpios oficiales de su municipio o en cualquier sitio donde se vendan pilas del tipo correspondiente.



En las pilas que contienen sustancias nocivas encontrará los siguientes símbolos:

- Pb = la pila contiene plomo,  
Cd = la pila contiene cadmio,  
Hg = la pila contiene mercurio.



En beneficio del medio ambiente, la báscula y las pilas no se pueden eliminar junto con la basura doméstica al final de su vida útil. La eliminación se puede hacer en el punto limpio correspondiente de su país.

Siga las disposiciones locales referentes a la eliminación de materiales. Elimine el aparato según lo establecido en la Directiva **2002/96/CE** sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos – **RAEE**. Si tiene alguna duda o consulta le rogamos que se ponga en contacto con el organismo responsable de su municipio.



## 12 Características técnicas

Pila intercambiable por parte del usuario	3 x 1,5 V, AAA (LR03), Micro
Rango de medición	De 5 a 150 kg
Distribución del peso, masa ósea	100 g
Distribución de la grasa corporal, el agua, la masa muscular	0,1 %
Distribución de la BMR, AMR	1 Kcal

Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas.

Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro nome è garanzia per prodotti di alta qualità nel settore calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio e aria.

Legga attentamente queste istruzioni per l'uso, che dovrà conservare per un uso successivo e alla portata di chi utilizza la bilancia, e rispetti le avvertenze.

Con questa bilancia diagnostica Lei contribuisce in misura decisiva alla Sua salute. La bilancia ha le seguenti funzioni, che possono essere utilizzate da un massimo di 10 persone.

- Definizione e controllo del peso
- Determinazione della percentuale di grasso e acqua nel corpo, come pure della massa muscolare, della massa ossea, del metabolismo basale e del metabolismo di attività
- La bilancia diagnostica ha un innovativo display, che presenta il valore desiderato con la semplice pressione di un tasto.

La bilancia dispone di quattro funzioni fondamentali:

Funzione	Descrizione
Solo peso	Solo misurazione del peso
Analisi completa	Misurazione completa con indicazione automatica sequenziale di tutti i valori misurati
Analisi mirata	Misurazione completa, indicazione del peso e di alcuni valori misurati selezionati
Memoria	Richiamo di misurazioni salvate (max. 10)

Cordiali saluti

Il Beurer Team

## 1 Contenuto della confezione

- Bilancia diagnostica BF66
- 3 x 1,5 V, tipo AAA (LR03), ministilo
- Questo manuale d'uso

## 2 Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni d'uso sono utilizzati i seguenti simboli.



**Pericolo** Segnalazione di rischi di lesioni o pericoli per la salute.



**Attenzione** Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio.

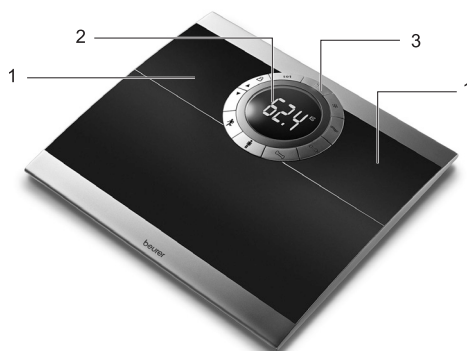


**Avvertenza** Indicazione di importanti informazioni.

## 3 Descrizione dell'apparecchi

### Panoramica

- 1 Elettrodi con rivestimento in gomma conduttiva
- 2 Display
- 3 Tasti di funzioni e di regolazione

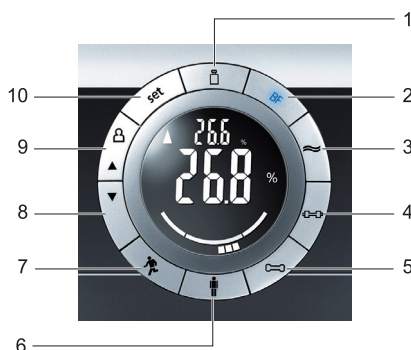


### Tasti di funzioni

- 1 Peso
- 2 **BF** Grasso corporeo
- 3 Acqua corporea
- 4 Massa muscolare
- 5 Massa ossea
- 6 Metabolismo basale BMR
- 7 Metabolismo di attività AMR

### Tasti di regolazione

- 8 Su
- 9 Giù / Utente
- 10 **set** Regolazione



## 4 Avvertenze



### Norme di sicurezza



- La bilancia non deve essere utilizzata da portatori di dispositivi medici impiantati (ad. es pacemaker), in quanto se ne potrebbe pregiudicare il funzionamento.
- Non utilizzare durante la gravidanza. Le misurazioni potrebbero non risultare imprecise a causa del liquido amniotico.
- Non salire sul bordo della bilancia da un solo lato: pericolo di ribaltamento!
- Tenere il materiale di imballo fuori dalla portata dei bambini (pericolo di soffocamento).

#### Avvertenze sull'uso delle pile

- Se ingoiate, le pile rappresentano un pericolo mortale. Conservare pile e bilancia fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una pila, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Sostituire in tempo utile le pile quasi scariche.
- Le pile non devono essere ricaricate o riattivate con altri mezzi; inoltre non devono essere aperte, gettate nel fuoco o cortocircuitate.
- Sostituire sempre tutte le pile con pile dello stesso tipo.
- La fuoriuscita di liquido dalle pile può danneggiare l'apparecchio. Se l'apparecchio non venisse utilizzato per lunghi periodi, togliere le pile dall'apposito scomparto.
- Se una pila presenta una perdita di liquido, indossare guanti protettivi e pulire lo scomparto con un panno asciutto.
- Le pile possono contenere sostanze nocive per la salute e l'ambiente. Quindi devono essere smaltite correttamente, nel rispetto delle norme di legge vigenti. Non gettare mai le pile nei normali rifiuti domestici.

### Avvertenze generali



- L'apparecchio è destinato a un uso personale, non va utilizzato per usi medici o commerciali.
- Poiché non si tratta di una bilancia tarata per uso professionale e medico, sono possibili tolleranze intrinseche.
- La portata della bilancia è max. 150 kg (330 lb, 24 St). Per la misurazione del peso e la determinazione della massa ossea i risultati vengono indicati con scala di 100 g (0,2 lb, 1/4 St).
- I risultati della misurazione delle percentuali di grasso corporeo, acqua corporea e massa muscolare vengono indicati a intervalli di 0,1%.
- Allo stato di fornitura la bilancia è impostata sulle unità di misura "cm" e "kg". Per impostare le unità di misura leggere le informazioni del capitolo "Impostazioni".
- Collocare la bilancia su un fondo piano e solido; una pavimentazione stabile è fondamentale per una corretta misurazione.
- L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto. Polvere e sporczia possono sporcare in particolare gli elettrodi di gomma. Salire sulla bilancia solo a piedi nudi o con le calze, per evitare di sporcare le superfici di gomma. Per la pulizia utilizzare un panno umido. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti oscillazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (stufe, termosifoni).
- Riparazioni possono essere eseguite solo dall'Assistenza tecnica Beurer o da rivenditori autorizzati. Prima di inoltrare qualsiasi reclamo controllare le pile ed eventualmente sostituirle.
- Per qualsiasi altra domanda sull'uso di nostri apparecchi rivolgersi al rivenditore o all'Assistenza tecnica.
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva CE 2004/108/EC. Per qualsiasi altra domanda sull'uso dei nostri apparecchi rivolgersi al rivenditore o all'Assistenza tecnica.



## 5 Informazioni

### Principio di misurazione

Questa bilancia funziona in base al metodo dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Esso consente di determinare entro pochi secondi le percentuali di parti corporee tramite una corrente elettrica non percettibile e del tutto innocua. La misura della resistenza elettrica (impedenza) e l'inclusione nel calcolo di costanti e di dati personali (età, altezza, sesso, livello di attività fisica) consente di determinare la percentuale di grasso e di altre componenti del corpo.

I tessuti muscolari e l'acqua possiedono una buona conduttività elettrica e quindi una bassa resistenza. Le ossa e i tessuti adiposi, viceversa, presentano una debole conduttività poiché l'elevato grado di resistenza delle cellule del tessuto adiposo e delle ossa impediscono quasi completamente il passaggio della corrente.

Non dimenticare che i valori indicati dalla bilancia diagnostica rappresentano solo un'approssimazione dei reali valori medici di un'analisi del corpo. Solo un medico specialista può eseguire con metodi idonei (ad es. tomografia computerizzata) un'analisi precisa di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e struttura ossea.

### Consigli generali

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- Importante per la misurazione: la determinazione del grasso corporeo deve essere effettuata solo a piedi nudi; sarebbe opportuno inumidire leggermente la pianta dei piedi. Piante dei piedi secche o con notevoli duroni possono portare a risultati insoddisfacenti, perché la loro conduttività è troppo bassa.
- Durante la pesatura restare dritti e immobili.
- Dopo un notevole sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

### Limitazioni

Durante il rilevamento del grasso corporeo e di altri valori si possono ottenere risultati diversi e non plausibili nei seguenti casi:

- bambini inferiori ai 10 anni circa,
- sportivi professionisti e bodybuilder,
- donne incinte,
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- persone che assumono farmaci cardiovascolari (riguardanti il cuore e il sistema vascolare),
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori,
- Persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore alla norma).

## 6 Pile

Rimuovere dalla pile il foglio protettivo e inserire la pile rispettando la polarità. Attenersi al disegno nello scomparto portapile. Dopo aver inserito le pile, la bilancia si accende automaticamente nella modalità di impostazione (vedere il punto 7). L'indicazione della data lampeggia. Se la bilancia non funziona, rimuovere le pile e inserirle nuovamente.

La bilancia è dotata di un indicatore del cambio pile. Quando le pile sono quasi scariche, sul display compare la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso le pile devono essere sostituite (3 x 1,5 V, AAA (LR03), ministilo).

## 7 Impostazioni

Prima di utilizzare la bilancia immettere i propri dati. Se durante la fase di impostazione per 90 secondi non viene premuto alcun tasto, la bilancia si spegne e i dati non vengono memorizzati.

### Impostazione di data, ora e unità di misura

Con il display spento premere il tasto [set]. Il tasto [set] si accende, nel display lampeggia l'indicazione della data. Impostare in successione la data, l'ora e l'unità di misura (KG, LB, ST) con il tasto ▲ o ▼.

- Modificare i valori: premere il tasto ▲ o ▼, tenerlo premuto per lo scorrimento veloce.
- Confermare le immissioni: premere il tasto [set].

Al termine delle impostazioni compare "End" sul display; i dati sono stati salvati.

### Impostazione dei dati personali

Per poter determinare la percentuale di grasso corporeo e altri valori, occorre impostare i propri dati personali.

La bilancia dispone di 10 posizioni di memoria, nelle quali è possibile memorizzare e richiamare i propri dati personali e quelli dei propri familiari, ad esempio.

- Attivare il display battendo brevemente sulla bilancia, con energia e in modo ben udibile.
- Attendere che compaia l'indicazione "0.0".
- Iniziare l'impostazione con il tasto [set]. Sul display lampeggia il primo posto di memoria.
- Adesso si possono effettuare le seguenti impostazioni:

Dati personali	Valori impostati
Posto di memoria	da 1 a 10
Altezza	da 100 a 220 cm (da 3'-03" a 7'-03")
Età	da 10 a 100 anni
Sesso	maschio  , femmina 
Grado di attività	da 1 a 5

- Modificare i valori: premere il tasto ▲ o ▼, tenerlo premuto per lo scorrimento veloce.
- Confermare le immissioni: premere il tasto [set].

I valori memorizzati vengono visualizzati in successione. La bilancia è pronta per la misurazione. Se non vengono eseguite altre operazioni, la bilancia si spegne.

## Gradi di attività

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












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

Dopo che tutti i parametri sono stati inseriti, la bilancia può misurare, oltre al peso, anche il grasso corporeo e gli altri valori.



## 8 Uso

### Misurazione

- Selezionare la funzione desiderata e attivare la bilancia nel seguente modo:

Funzione	Attivazione
Solo peso	Premere il tasto  o con il piede battere brevemente sulla bilancia, con energia e in modo ben udibile
Analisi completa	Premere il tasto  /  (o con il piede battere brevemente sulla bilancia, con energia e in modo ben udibile, e poi premere il tasto  /  )
Analisi mirata	Premere il tasto funzione BF      

Il display si accende, compaiono data e ora.

- Attendere che sul display compaia "0.0 KG".
- Per le funzioni di analisi selezionare il proprio profilo premendo il tasto  / .
- Adesso salire a piedi nudi sulla bilancia. Stare fermi sulla bilancia, distribuendo il peso uniformemente su entrambe le gambe. La bilancia inizia immediatamente la misurazione. Poco dopo compare il risultato.



#### Importante:

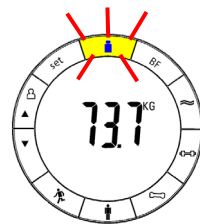
Durante le funzioni di analisi non deve esserci alcun contatto tra i piedi, polpacci e cosce. In caso contrario la misurazione non può essere eseguita correttamente.

- Quando si scende dalla pedana, la bilancia si spegne dopo pochi secondi.

## Presentazione dei risultati

### Funzione "Solo peso"

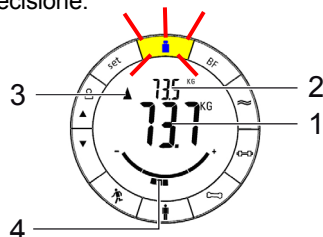
Nella funzione "Solo peso" compare soltanto il peso misurato (nessun altro risultato, nessuna indicazione di tendenza e nessuna interpretazione).



### Funzioni di analisi "Analisi completa e analisi mirata"

Nelle funzioni di analisi i risultati vengono presentati con precisione:

- 1 Misurazione attuale
- 2 Ultima misurazione
- 3 Tendenza della media delle ultime 5 misurazioni
- 4 Interpretazione: confronto con valori di tabelle



Nella funzione "Analisi completa" i risultati vengono presentati automaticamente in sequenza (in successione), il tasto funzione illuminato indica la grandezza della misurazione:

1		Peso	KG, LB o ST
2	BF	Grasso corporeo	%
3		Acqua corporea	%
4		Massa muscolare	%
5		Massa ossea	KG, LB o ST
6		Metabolismo basale BMR	Kcal
7		Metabolismo di attività AMR	Kcal

Funzione  
analisi completa

Premendo uno qualsiasi dei tasti funzione si possono visualizzare i risultati più rapidamente o in modo personalizzato.

Se all'inizio della misurazione è stato premuto uno dei tasti funzione

BF per la funzione "Analisi mirata", vengono visualizzati solo il peso e il risultato selezionato.

In questo caso non c'è alcuna sequenza automatica di risultati. Tuttavia questi risultati possono essere richiamati premendo uno degli altri tasti funzione.

Funzione  
analisi mirata

## Funzione memoria



- Nella memoria delle misurazioni vengono salvati automaticamente fino a 10 risultati.
- Le misurazioni errate, indicate da "Err", non vengono memorizzate.
- Le misurazioni del peso (senza analisi) non vengono salvate nella memoria delle misurazioni.

### Richiamo di valori misurati dalla memoria

È possibile richiamare le ultime 10 misurazioni.

- Accendere la bilancia battendola brevemente con il piede, con energia e in modo ben udibile.
- Premendo più volte il tasto ▲ selezionare il posto di memoria, in cui è memorizzato il proprio profilo personale.
- Non appena compare "0.0", con i tasti funzione BF ≈ ⇐ ⇒ è possibile richiamare l'ultimo valore misurato per questa grandezza.
- Se non ci sono valori memorizzati, sul display compare "End".
- Premere ripetutamente il tasto funzione corrispondente, per visualizzare in successione i valori misurati. La data indica quando la misurazione è avvenuta. Se per una stessa data sono memorizzate più misurazioni, si inizia da quella più recente.
- Dopo l'ultimo valore misurato compare "End".
- È possibile richiamare qualsiasi altra grandezza e i relativi valori misurati premendo il tasto funzione corrispondente BF ≈ ⇐ ⇒ .
- Se non si preme alcun tasto per un certo periodo, la bilancia ritorna all'indicazione "0.0" ed è pronta per una nuova misurazione.



#### Importante:

Per massa ossea, metabolismo basale (BMR) e metabolismo di attività (AMR) viene salvato solo l'ultimo valore misurato, poiché questi valori cambiano raramente.

## 9 Valutazione dei risultati

### Indicazione della tendenza

Questa bilancia ha un indicatore della tendenza, che confronta il valore misurato con le medie delle ultime 5 misurazioni.

Indicazione	Significato
-------------	-------------

- |     |   |
|-----|---|
| ▲   | Il valore attuale è superiore alla media delle ultime 5 misurazioni |
| ▼   | Il valore attuale è inferiore alla media delle ultime 5 misurazioni |
| ▲ ▼ | Il valore attuale è uguale alla media delle ultime 5 misurazioni    |



#### Importante:

Viene indicata una tendenza solo per peso, grasso e acqua corporei e la massa muscolare.

Condizione: devono essere memorizzati almeno 5 valori misurati.



## Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo



Età	pessima	buona	ottima
10-100	<50	50-65	>65

Donna



Età	pessima	buona	ottima
10-100	<45	45-60	>60

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi. Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.

I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.



### Importante:

Se la percentuale di acqua corporea è "pessima", vicino alla barra compare anche il simbolo . Consiglio: assumere più liquidi.

## Massa muscolare

La massa muscolare in % di norma rientra nei seguenti valori:

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

Donna



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 nostro corpo, anche le ossa sono soggette a processi naturali di crescita, calo e invecchiamento. La massa ossea aumenta rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il massimo in un'età compresa fra i 30 e 40 anni. Con l'aumentare dell'età la massa ossea diminuisce leggermente. Un'alimentazione sana (ricca specialmente di calcio e vitamina D) e un esercizio fisico regolare possono contrastare efficacemente questo deperimento. La crescita mirata dei muscoli contribuisce a rafforzare la stabilità dell'ossatura. Tenere presente che questa bilancia non indica il contenuto di calcio nelle ossa, ma determina il peso di tutte le componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche, acqua).



### Attenzione

Non bisogna confondere la massa ossea con la densità delle ossa.

La densità delle ossa può essere determinata solo con un'analisi medica (ad es. tomografia computerizzata, ultrasuoni). Pertanto questa bilancia non consente di trarre conclusioni su variazioni delle ossa e della durezza delle ossa (ad es. osteoporosi).

Sulla massa ossea è quasi impossibile influire, tuttavia può variare leggermente per determinati fattori (peso, statura, età, sesso). Il valore misurato non viene interpretato né vi è un'indicazione della tendenza. Al riguardo non esistono valori consigliati né direttive riconosciute.

## **BMR**

Il metabolismo basale (BMR = basal metabolic rate) è la quantità di energia di cui il corpo necessita in condizioni di assoluto riposo per mantenere le sue funzioni principali (ad es. quando si sta 24 ore a letto). Questo valore dipende sostanzialmente dal peso, dall'altezza e dall'età. Nella bilancia diagnostica viene indicato con l'unità di misura kcal/giorno e calcolato con la formula di Harris & Benedict, scientificamente riconosciuta.

È la quantità di energia di cui il corpo ha bisogno in ogni caso e deve essere assunta sotto forma di nutrimento. Se nel lungo periodo non si ha l'energia sufficiente al fabbisogno, si possono verificare danni alla salute.

## **AMR**

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

Per mantenere il proprio peso occorre reintegrare nel corpo l'energia consumata assumendo cibi e bevande. Se per un lungo periodo non si reintegra completamente l'energia consumata, il corpo colma la differenza attingendo dalle scorte di grasso, e il peso diminuisce. Se invece per un lungo periodo si assume energia superiore al valore del metabolismo di attività (AMR) calcolato, il corpo non riesce a bruciare l'eccesso di energia, il surplus si deposita sotto forma di grasso e il peso aumenta.

## **Interazione temporale dei risultati**



Considerare che conta solo la tendenza nel lungo periodo. Variazioni di peso nell'ambito di qualche giorno sono di regola da imputare a una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si orienta sulle variazioni del peso totale e della percentuale di grasso, acqua e muscoli corporei, nonché sull'intervallo di tempo in cui queste variazioni sono avvenute. Occorre distinguere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi).

Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

- Se il peso diminuisce entro breve termine, mentre la percentuale di grasso corporeo aumenta o rimane invariata, significa che è stata persa solo acqua – ad es. dopo un allenamento, una sauna oppure una dieta mirante solo a una rapida perdita di peso.
- Quando il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso corporeo diminuisce o rimane invariata, potrebbe invece essersi creata della preziosa massa muscolare.
- Quando peso e percentuale di grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta ha successo e che si perde massa grassa.
- Una soluzione ideale è "aiutare" la dieta con attività fisica, allenamento fitness o di forza. In questo modo è possibile incrementare a medio termine la propria percentuale di muscoli.
- Grasso e acqua corporei o percentuale di muscoli non devono essere sommati (il tessuto muscolare contiene anche acqua).



## 10 Misurazione errata

Se la bilancia rileva un errore durante la misurazione, compare "Err" o "0\_Ld".

Possibili errori	Possibili cause di errori:
La bilancia non è stata accesa prima di esservi saliti. Se si sale sulla bilancia prima che sul display compaia "0.0", la bilancia non funziona correttamente.	Attivare correttamente la bilancia (attendere "0.0") e ripetere la misurazione.
La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta dei piedi è eccessiva (ad es. per la presenza di duroni).	Ripetere la misurazione a piedi nudi. Event. i-numidire leggermente le piante dei piedi. Event. eliminare i duroni dalla pianta dei piedi.
La percentuale di grasso non rientra nell'intervallo misurabile (inferiore a 5% o superiore a 50%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. i-numidire leggermente la pianta dei piedi.
La percentuale di acqua non rientra nell'intervallo misurabile (inferiore al 36% o superiore al 70%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. i-numidire leggermente la pianta dei piedi.
La percentuale di muscoli e ossa non rientra nell'intervallo misurabile (legato a età e sesso).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. i-numidire leggermente la pianta dei piedi.
La portata massima di 150 kg è stata superata, sul display compare "0_Ld".	Pesare solo fino al peso massimo consentito.

## 11 Pulizia, cura e smaltimento

### Pulizia e cura

L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto.

Polvere e sporczia possono sporcare in particolare gli elettrodi di gomma. Salire sulla bilancia solo a piedi nudi o con le calze, per evitare di sporcare le superfici di gomma. Per la pulizia utilizzare un panno umido. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.



#### Attenzione

- Non utilizzare mai solventi o prodotti di pulizia aggressivi!
- Non immergere mai l'apparecchio nell'acqua!
- Non lavare l'apparecchio nella lavastoviglie!

### Smaltimento

Pile e accumulatori non sono rifiuti domestici. La legge impone di restituire le pile usate. Le vecchie pile possono essere consegnate nei centri di raccolta comunali oppure dove vengono vendute pile dello stesso tipo.



Questi simboli si trovano sulle pile contenenti sostanze tossiche:

Pb = pila contenente piombo,

Cd = pila contenente cadmio,

Hg = pila contenente mercurio.



Per rispetto dell'ambiente la bilancia, pile incluse, non deve essere gettata tra i normali rifiuti domestici al termine della sua vita utile. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta.

Seguire le norme locali vigenti per lo smaltimento. Smaltire l'apparecchio rispettando le norme previste dalla direttiva CE sui rifiuti d'apparecchi elettrici ed elettronici (RAEE) **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



## 12 Dati tecnici

Pile sostituibili dall'utente	3 x 1,5 V, AAA (LR03), ministilo
Intervallo di misurazione	5 kg - 150 kg
Scala per peso, massa ossea	100 g
Scala per grasso corporeo, acqua, massa muscolare	0,1 %
Scala BMR, AMR	1 Kcal

Con riserva di modifiche tecniche.

## Değerli Müşterimiz,

Ürün yelpazemiz dahilindeki bir ürünü satın almayı tercih ettiğiniz için memnun olduk. Adımız, ısı, ağırlık, tansiyon, vücut sıcaklık derecesi, nabız, hassas terapi, masaj ve hava konuları ile ilgili alanlarında, ayrıntılı olarak kontrolden geçirilmiş, yüksek kaliteli ürünlerin simgesidir.

Lütfen bu kullanma kılavuzunu itinayla okuduktan sonra, ileride yine kullanımlar için saklayınız, cihazı kullanan diğer kişilerinde okumasına olanak tanıyınız ve içinde verilen bilgi ve uyarılara dikkat ediniz.

Bu baskül sağlığınıza önemli katkı sağlar. Baskül aşağıdaki fonksiyonlar sahiptir ve hafızası 10 kişiye kadar kullanıma izin verir.

- Ağırlık belirleme ve takip etme.
- Vücuttaki yağ, su ve kas oranı, kemik kütlesi, bazal metabolik hız ve aktif metabolik hızın belirlenmesi.
- Baskül, istenen ölçüm değerlerinin bir tuşa basarak görülebileceği yenilikçi bir görüntüye sahiptir.

Baskülünüz dört temel fonksiyona sahiptir:

Fonksiyon	Tanımlama
Yalnız ağırlık	Yalnız ağırlık ölçümü
Tam analiz	Tüm ölçme değerlerinin sıralı olarak görüntülediği tam ölçüm
Hedef analizi	Tam ölçüm, ağırlık ve seçilen ölçüm değerleri göstergesi
Hafıza	Hafızaya alınan ölçümlerin çağrılması (azami 10)

Saygılarımızla

Beurer Ekibiniz

## 1 Teslimat kapsamı

- Dijital Baskül BF66
- 3 x 1,5 V, Tip AAA (LR03), Mikro
- Bu Kullanım Kılavuzu

## 2 Sembol Açıklaması

Kullanım kılavuzunda aşağıdaki semboller kullanılacaktır.



### Uyarı

Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarılar.



### Dikkat

Cihazla/aksesuarlarıyla ilgili olası hasarlara yönelik güvenlik uyarıları.



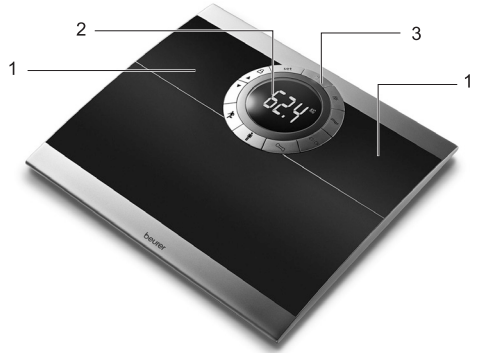
### Not

Önemli bilgilere yönelik notlar.

## 3 Cihaz Açıklaması

### Genel Görünüm

- 1 İletken lastik kaplama elektrotlar
- 2 Ekran
- 3 Fonksiyon ve ayar tuşları



### Fonksiyon Tuşları

- 1 Ağırlık
- 2 Yağ
- 3 Su
- 4 Kas oranı
- 5 Kemik kütlesi
- 6 Bazal Metabolik Hız BMR
- 7 Aktif Metabolik Hız AMR

### Ayar Tuşları

- 8 Aşağı
- 9 Yukarı / Kullanıcı
- 10 Ayar



## 4 Uyarılar



### Güvenlik Uyarıları



- Baskül, tıbbi implant kullanan kişilerce (örneğin kalp pili) kullanılmamalıdır. Aksi takdirde fonksiyonu zarar görebilir.
- Hamilelik döneminde kullanılmamalıdır. Amniyotik sıvılar nedeniyle ölçümlerde hata ortaya çıkabilir.
- Baskülün dış kenarına tek tarafından basmayın: Devrilme tehlikesi!
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (Boğulma tehlikesi).

#### Pillerle temas etme durumu için uyarılar

- Yutma durumunda piller hayati tehlikeye neden olabilir. Pilleri ve baskülü küçük çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayınız. Pil yutulduysa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
- Zayıflayan pilleri hemen değiştiriniz.
- Piller yeniden şarj edilmemeli, içindeki maddeler çıkartılmamalı, ateşe atılmamalı ve kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Her zaman aynı tip piller kullanın ve tüm pilleri aynı anda değiştiriniz.
- Akmış piller cihazda arızalara neden olabilir. Cihazı uzun süre kullanmayacaksınız, pilleri yuvasından çıkartınız.
- Eğer bir pil akmışsa koruyucu eldiven takın ve pil yuvasını kuru bir bezle temizleyiniz.
- Piller, sağlığı ve çevreyi tehdit eden zehirli maddeler içerebilir. Pilleri geçerli yasal belirlenmelere uygun bir şekilde imha ediniz. Pilleri hiçbir zaman normal ev çöpüne koymayınız.

### Genel Uyarılar



- Bu cihaz kendi kullanımınız içindir, tıbbi veya ticari amaçlı kullanım için üretilmemiştir.
- Baskül, profesyonel ve tıbbi kullanım için tasarlanmadığından teknik olarak belirli ölçüm toleranslarının mümkün olduğunu dikkate alınız.
- Baskülün kapasitesi azami 150 kg'dır. (330 lb, 24 St). Ağırlık ölçme ve kemik kütlelerinin belirlenmesi işlemlerinde sonuçları 100 g'lık aralıklarda (0,2 lb, 1/4 St) gösterir.
- Vücuttaki yağ, su ve kas oranlarının ölçüm sonuçları % 0,1'lik aralıklarda görüntülenir.
- Teslimatta baskül ayarları „cm” ve „kg” cinsinden yapılmıştır. Birimlerin ayarlanmasında "Ayarlar" bölümündeki bilgileri dikkate alınız.
- Baskül sabit bir zemine yerleştirilmelidir. Doğru ölçüm için ön koşul sabit bir zemindir.
- Cihaz zaman zaman temizlenmelidir. Özellikle lastik elektrotlarda toz ve kirden kaynaklanan kirlenmeler meydana gelir. Lastik yüzeylerin kirlenmesini engellemek için baskülün üzerine yalnız çıplak ayakla veya çorapla çıkılmalıdır. Temizleme için ıslak bez kullanınız. Temizleme için kesinlikle cihazın üzerine su dökmeyin ve keskin temizlik maddeleri kullanmayınız.
- Cihazı darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı ısı değişikliklerinden koruyun ve ısı kaynaklarından (fırın, ısıtıcı) uzak tutunuz.
- Onarım işleri yalnız Beurer müşteri hizmetleri veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Şikayette bulunmadan önce pilleri kontrol edin ve gerekiyorsa değiştiriniz.
- Cihazımızın kullanımına ilişkin sorularınız için satıcınıza veya müşteri hizmetlerine başvurmalısınız.
- Tüm basküller AB yönergesi 2004/108/EC'ye uygundur. Cihazımızın kullanımına ilişkin sorularınız için satıcınıza veya müşteri hizmetlerine başvurmalısınız.

## 5 Bilgiler

### Çalışma Prensibi

Bu baskül B.I.A. prensibine göre (Biyoelektrik İmpedans Analizi) çalışır. Burada, şiddetli, sakıncalı ve tehlikeli olmayan kısa süreli bir akım ölçümlerin yapılmasını olanaklı kılar. Elektrik direncinin (impedans) ölçülmesi ve bazı kişisel değerler (yaş, boy, cinsiyet, aktivite derecesi) gibi sabitlerin hesaplanmasıyla vücuttaki yağ oranı ve diğer değerler belirlenebilir.

Kas dokusu ve su iyi birer iletkenidir ve bu nedenle dirençleri düşüktür. Buna karşın yağ hücreleri ve kemikler yüksek elektrik direncine sahip olduklarından yağ ve kemik dokusu iyi iletken değildir.

Dijital baskül tarafından belirlenen değerler, tıbbi ve gerçek analiz değerlerine yaklaşık değerlerdir. Yalnız uzman doktorlar tıbbi yöntemler (örneğin bilgisayarlı tomografi) kullanarak vücuttaki yağ, su, kas oranları ile kemik yapısını kesin olarak belirleyebilirler.

### Genel İpuçları

- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkünse günün aynı saatinde (en iyisi sabah), tuvalete gittikten sonra, aç karnına ve kıyafetsiz olarak tartılmalısınız.
- Ölçüm sırasında önemli: Vücuttaki yağ oranının belirlenmesi için çıplak ayak ile ve ayak tabanları hafif ıslak olacak şekilde basküle çıkılmalıdır. Kuru ve nasırlı ayak tabanlarının iletkenliği düşük olacağından tatmin edici sonuçlar vermeyebilir.
- Ölçüm işlemi boyunca dik ve sabit durmalısınız.
- Alışılmışın dışındaki bedensel yorgunluktan sonra birkaç saat bekleyiniz.
- Vücuttaki suyun dağılılması için ayağa kalktıktan sonra yaklaşık 15 dakika bekleyiniz.
- Önemli olan uzun süreli eğilimin hesaplanmasıdır. Kural olarak, birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık farklılıklarının nedeni sıvı kaybıdır ve vücuttaki su sağlık için önemli bir role sahiptir.

### Sınırlamalar

Aşağıda sayılan kişilerde, vücuttaki yağ oranının ve diğer değerlerin belirlenmesinde farklılıklar ve tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir:

- 10 yaşından küçük çocuklar,
- rekabete dayalı spor yapan kişiler ve vücut geliştirme sporu yapanlar,
- hamileler,
- ateşli, diyaliz tedavisi gören, ödem semptomları olan veya osteoporozlu kişiler,
- kardiyovasküler ilaç (kalp ve damar sistemiyle ilgili) kullanan kişiler,
- damar genişletici veya daraltıcı ilaç kullanan kişiler,
- Genel vücut büyüklüğü (bacak boyu kısa veya uzun) ile ilişkili olarak bacaklarında önemli anatomik farklılıklara sahip kişiler.

## 6 Piller

Pilleri ambalajından çıkartın ve kutuplarına uygun olacak şekilde yerleştiriniz. Pil yuvasındaki grafiğe dikkat ediniz. Pillerin yerleştirilmesinden sonra baskül otomatik olarak açılır ve ayar moduna geçer (bkz.nokta 7). Tarih göstergesi yanıp söner. Baskül fonksiyonsuzsa pilleri çıkartın ve yeniden yerleştiriniz.

Baskülünüzde bir pil değiştirme göstergesi mevcut. Piller çok zayıfsa ekranda „Lo” işareti görünür ve baskül otomatik olarak kapanır. Bu durumda piller değiştirilmelidir (3 x 1,5 V, AAA (LR03), Mikro).

## 7 Ayar

Baskülünüzü kullanmadan önce lütfen verilerinizi giriniz. Ayarlama işlemi sırasında 90 saniye boyunca hiçbir tuşa basılmazsa baskül kendiliğinden kapanır ve veriler hafızaya alınmaz.

### Tarih, saat ve ölçü birimlerinin ayarlanması

Ekran kapalıyken [set] tuşuna basınız. [set] tuşunun ışığı yanınca, ekrandaki tarih göstergesi yanıp söner. Tarihi, saati ve ölçü birimlerini (KG, LB, ST) ▲ veya ▼ tuşları ile ayarlayabilirsiniz.

- Değerlerin değiştirilmesi: ▲ veya ▼ tuşlarına basın veya hızlı geçiş için basılı tutunuz.
- Girişlerin onaylanması: [set] tuşuna basınız.



Girişlerinizi tamamladıktan sonra ekranda „End“ görüntüsü ortaya çıkacak ve veriler hafızaya alınmış olacaktır.

### Kullanıcı verilerinin ayarlanması

Vücudunuzdaki yağ oranını ve diğer değerleri belirleyebilmek için kişisel kullanıcı verilerini hafızaya almalısınız.

Baskülün, sizin ve örneğin aile üyelerinizin kişisel ayarlarını saklayabileceği ve yeniden çağırabileceği 10'un üzerinde kullanıcı hafızası vardır.

- Kısa, güçlü ve iyi duyulur bir şekilde tartının üzerine dokunarak ekranı açınız.
- „0.0“ görüntüsü belirinceye kadar bekleyiniz.
- [set] tuşu ile ayarlama işlemi başlatınız. Ekranda ilk hafıza alanı yanıp söner.
- Şimdi aşağıdaki ayarlamaları yapabilirsiniz:

Kullanıcı verileri	Ayar değerleri
Hafıza alanı	1'den 10'a kadar
Boy	100 cm'den 220 cm'ye kadar (3'-03"den 7'-03"e kadar)
Yaş	10 yaşından 100 yaşına kadar
Cinsiyet	erkek  , kadın 
Aktivite derecesi	1'den 5'e kadar

- Değerlerin değiştirilmesi: ▲ veya ▼ tuşlarına basın veya hızlı geçiş için basılı tutunuz.
- Girişlerin onaylanması: [set] tuşuna basınız.

Hafızaya alınan değerler sonunda arka arkaya görüntülenir. Ölçüm işlemi için baskül hazır. Başka işlem yapılmazsa baskül kendiliğinden kapanır.

## Aktivite dereceleri

Aktivite derecesi seçiminde orta ve uzun süreli gözlem belirleyicidir.











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

Tüm parametreler girildikten sonra artık ağırlığın yanında vücuttaki yağ oranı ve diğer değerler de belirlenebilir.



## 8 Kullanım

### Ölçümün yapılması

- İstediğiniz fonksiyonu seçerek ve baskülü aktif hale getirerek:

Fonksiyon	Aktifleştirme
Yalnız ağırlık	 tuşuna basınız veya ayağınızla kısa, güçlü ve iyi duyulur bir şekilde tartının üzerine dokununuz.
Tam analiz	 /  tuşuna basınız (veya ayağınızla kısa, güçlü ve iyi duyulur bir şekilde tartının üzerine dokununuz ve  /  tuşuna basınız)
Hedef analizi	BF      fonksiyon tuşuna basılmalıdır

Cihaz açıldığında tarih ve saat görünür.

- Ekranda „0.0 KG“ görününceye kadar bekleyiniz.
- Analiz fonksiyonlarında  /  tuşuna basarak kullanıcıyı seçiniz.
- Şimdi ayağınızı baskülün üzerine koyunuz. Baskülün üzerinde sessizce ve ağırlığınızı iki ayağınıza eşit şekilde vererek durunuz. Baskül ölçüme hemen başlar. Kısa bir sürede ölçüm sonucu ekranda belirir.



#### Önemli:

Analiz fonksiyonları sırasında her iki ayak, bacak, baldır ve kalça birbirine temas etmemelidir. Aksi takdirde ölçüm doğru sonuç vermeyebilir.

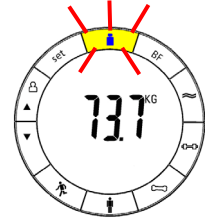
- Baskülün üzerinden indikten birkaç saniye sonra kendi kendine kapanır.



## Sonuç Gösterimi

### Fonksiyon „Yalnız ağırlık“

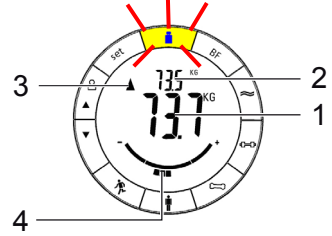
„Yalnız ağırlık“ fonksiyonunda, belirlenen ağırlık (son ölçülen sonuç gösterilmez, eğilim gösterimi ve yorum görüntülenmez) tek başına görünür.



### „Tam Analiz ve Hedef Analizi“ analiz fonksiyonları

Analiz fonksiyonlarında sonuçlar daha kesindir:

- 1 Güncel ölçülen
- 2 Son ölçülen
- 3 Son 5 ölçüm ortalamasının eğilimi
- 4 Yorum: Tablo değerleriyle karşılaştırma



„Tam Analiz“ fonksiyonunda tüm sonuçlar otomatik olarak sırayla (art arda) gösterilir. Hangi tuşun ışığı yanıyorsa o ölçümün büyüklüğü gösterilir:

Tam Analiz  
Fonksiyonu

1		Ağırlık	KG, LB veya ST
2		Yağ	%
3		Su	%
4		Kas oranı	%
5		Kemik kütlesi	KG, LB veya ST
6		Bazal Metabolik Hız BMR	Kcal
7		Aktif Metabolik Hız AMR	Kcal

Herhangi bir fonksiyon tuşuna basılarak sonuçlar hızlı bir şekilde ve tek tek görüntülenebilir.

Ölçümün başlangıcında „Hedef Analizi“ fonksiyonu için BF fonksiyon tuşlarından birine bastırırsanız, sadece ağırlık ve seçilen sonuç gösterilecektir.

Hedef Analiz  
Fonksiyonu

Bu durumda otomatik sonuç sırası oluşmaz. Bu arada başka bir fonksiyon tuşuna basarak bu sonuçlara da erişebilirsiniz.

## Hafızaya Alma Fonksiyonu



- 10 sonuca kadara otomatik olarak ölçüm değeri hafızasına kaydedilir.
- „Err“ sonucunu veren hatalı ölçümler hafızaya alınmaz.
- Ağırılık ölçümleri (analiz ölçümü içermeyen) ölçüm değeri hafızasına kaydedilmez.

### Ölçüm değerlerinin hafızadan çağırılması

Son 10 ölçüm yeniden çağırılabilir.

- Ayağınızla kısa, güçlü ve iyi duyulur bir şekilde tartının üzerine dokunarak tartıyı açınız.
- Gerekliğinde ▲ tuşuna birkaç kez basarak kişisel verilerinizin saklandığı hafıza alanını seçebilirsiniz.
- „0.0“ görüldükten sonra BF  $\approx$  BF  $\approx$  BF  $\approx$  BF fonksiyon tuşlarını kullanarak bu ölçümün son ölçülen değerini çağırabilirsiniz.
- Hafızaya alınan değer yoksa ekranda „End“ belirir.
- Ölçüm değerlerinin arka arkaya gösterilmesi için ilgili Fonksiyon tuşuna yeniden basınız. Ölçüm yapıldığı zaman tarih gösterilir. Bir günde birden fazla ölçüm hafızaya alınmışsa son hafıza alanından başlanır.
- Son ölçüm değerinden sonra „End“ belirir.
- İlgili BF  $\approx$  BF  $\approx$  BF  $\approx$  BF fonksiyon tuşuna basarak diğer ölçümleri ve bunlara ait saklanan ölçüm değerlerini çağırabilirsiniz.
- Hiçbir tuşa basılmazsa bir süre sonra baskül „0.0“ görünümüne geri döner ve ölçme işlemine hazırdır.



#### Önemli:

Kemik kütlesi, Bazal Metabolik Hız(BMR) ve Aktif Metabolik Hız (AMR) için ölçüm değerleri değişmediğinden yalnız son ölçüm değeri hafızaya alınır.

## 9 Sonuçların değerlendirilmesi

### Eğilim görünümü

Güncel ölçme değerini son 5 ölçümün ortalamasıyla karşılaştırmak için bu baskül bir eğilim görünümü kullanır.

Görünüm	Anlam
▲	Güncel değer son 5 ölçümün ortalamasından daha yüksek
▼	Güncel değer son 5 ölçümün ortalamasından daha düşük
▲ ▼	Güncel değer son 5 ölçümün ortalamasına eşit



#### Önemli:

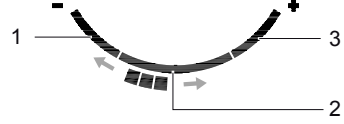
Eğilimin yalnız ağırılık, yağ, su ve kas oranını göstereceğini dikkate alınız.

Koşul: en az 5 ölçüm değeri hafızaya alınmış olmalı.

## Yorum

Ağırlık, yağ, su ve kas oranı değerleri grafiksel olarak ekranda gösterilir ve çizgi de yorumu gösterir.

- 1 - Değerler düşük: Çizgi solda bulunur (-).
- 2 - Değerler normal: Çizgi ortada bulunur (bkz. Şekil).
- 3 - Değerler yüksek: Çizgi sağda bulunur (-).



## Ağırlık


Ağırlığınız BMI (Body Mass Index) ile karşılaştırılır. Aşağıdaki formül kullanılarak hesaplanır:

BMI = kg cinsinden ağırlık/ (m cinsinden boy)<sup>2</sup> .



Düşük ağırlık	Normal ağırlık	Fazla ağırlık
< 20	20 - 25	> 25



BMI > 25 olması durumunda yorum çizgisinde ek olarak şu sembol  de görünür. İpucu: Yeme alışkanlıklarınız hakkında düşünün ve beslenmenizi değiştirin.

Çok kaslı vücutların (örneğin vücut geliştirme sporu yapanlarda olduğu gibi) BMI yorumunda her zaman aşırı ağırlık sonucunu verdiğine dikkat ediniz. Bunun nedeni ortalamanın üstündeki kas kütesinin BMI formülü tarafından hesaba katılmamasıdır.

## Vücuttaki yağ oranı

% olarak verilen aşağıdaki yağ oranları size yol gösterir (daha fazla bilgi için lütfen doktorunuza başvurun!).

Erkek

Yaş	Düşük	Normal	Yüksek	Çok yüksek
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	Düşük	Normal	Yüksek	Çok yüksek
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 genellikle daha düşük değerler elde edilir. Elde edilen değerler, yapılan spor türü, antrenman yoğunluğu ve vücut yapısına göre verilen ortalama değerlerin altında olabilir. Aşırı düşük değerler çıkması durumunda sağlık tehlikesi olabileceğini dikkate alın.

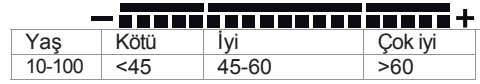
## Vücuttaki su oranı

Normal koşullarda vücuttaki su oranı % olarak aşağıdaki aralıkta olmalıdır:

Erkek



Kadın



Vücut yağı içindeki su oranı olarak düşüktür. Bu nedenle vücudundaki yağ oranı yüksek olan kişilerde

su oranı normal değerlerin altında olur. Buna karşın dayanıklı sporcularda, düşük yağ oranı ve yüksek kas oranı nedeniyle ortalama değerler aşılabılır.

Bu baskül ile vücuttaki su oranının belirlenmesinden, örneğin yaşa bağlı su tutma gibi tıbbi sonuçlar çıkarmak uygun değildir. Gerekli durumda doktorunuza danışınız. Temel olarak geçerli olan yüksek su oranına ulaşmaktır.



### Önemli:

Vücudunuzdaki su oranı "Kötü" alanındaysa, yorum çizgisinde ek olarak şu sembol de görünür. İpucu: Daha fazla sıvı alın.

## Kas oranı

Normal koşullarda kas oranı % olarak aşağıdaki aralıkta olmalıdır:

Erkek



Yaş	Düşük	Normal	Yüksek
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	Düşük	Normal	Yüksek
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

Kemiklerimizin de vücudumuzun geri kalanı gibi büyüme, küçülme ve yaşlanma prosesleri vardır. Kemik kütlesi çocukken hızlı artar ve 30 - 40 yaşlarında maksimum seviyeye ulaşır. Yaş büyüdükçe kemik kütlesi tekrar azalır. Sağlıklı beslenme (özellikle kalsiyum ve D vitamini) ve düzenli bedensel hareketlerle kemik kütlesindeki azalmayı biraz engelleyebilirsiniz. Hedeflenen kas yapısıyla iskeletinizin sağlamlığını daha da artırabilirsiniz. Baskülün kemiklerin kalsiyum oranını değil tüm bileşenlerinin (organik maddeler, anorganik maddeler ve su) ağırlığını belirlediğine dikkat ediniz.



### Dikkat:

Lütfen kemik kütlesini kemik yoğunluğu ile karıştırmayınız.

Kemik yoğunluğu yalnız tıbbi muayeneyle (örneğin bilgisayarlı tomografi, ultrason) belirlenebilir. Bu nedenle kemiklerdeki ve kemik sertliğindeki (örneğin osteoporoz) değişikliklerden bu baskülü kullanarak sonuç çıkarmak olanaksızdır.

Kemik kütlesi etkileyici faktörlere (ağırlık, boy, yaş, cinsiyet) göre küçük farklılıkla gösterir ama çok etkilmez. Bu hem eğilim gösteriminde hem de ölçüm değerlerinin yorumunda gerçekleşir. Kabul edilmiş yönerge veya öneri mevcut değil.

## **BMR**

Bazal Metabolik Hız (BMR = Basal Metabolic Rate), vücudun tam dinlenme durumunda temel fonksiyonlarını yerine getirmek için ihtiyaç duyduğu enerji miktarıdır (örneğin kişi 24 saat yatakta kaldığında). Bu değer aslında ağırlık, boy ve yaşa bağlıdır. Bu değer dijital baskülde kcal/gün cinsinden görüntülenir ve bilimsel olarak kabul edilen Harris-Benedict formülüne göre hesaplanır.

Vücudunuzun bu enerji miktarına ihtiyacı vardır ve besin maddesi olarak alınmalıdır. Eğer uzun süreli olarak düşük miktarda enerji alırsanız bu, sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir.

## **AMR**

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

Güncel ağırlığı korumak için tüketilen enerji vücuda yiyecek ve içecek biçiminde yeniden alınmalıdır. Uzun süreli olarak, tüketilen enerji miktarından daha azı vücuda girerse vücut bu farkı depolanan yağdan karşılar ve kilo verilir. Buna karşın uzun süreli olarak, vücuda hesaplanan Aktif Metabolik Hızdan (AMR) daha fazla enerji girişi olursa, vücut bu fazla enerjiyi yakamaz ve yağ olarak depolar. Bu durumda kilo alınır.

## **Sonuçların Zamansal İlişkisi**



Yalnız uzun süreli eğilimin anlamlı olduğuna dikkat ediniz. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık değişikliklerine genelde sıvı kaybı neden olur.

Sonuçların yorumu, toplam ağırlıktaki değişikliklere, yüzdesel olarak yağ, su ve kas oranlarına ve bu değişikliklerin gerçekleştiği zamana göre yapılır. Gün cinsinden çabuk değişiklikler orta süreli değişikliklerden (hafta cinsinden) ve uzun süreli değişikliklerden (ay) ayrılır.

Temel kural olarak geçerli olan şudur: Ağırlıktaki kısa süreli değişiklikler ancak su miktarındaki değişiklikler olabilir, orta ve uzun süreli değişiklikler ise yağ ve kas oranındaki değişikliklerdir.

- Kısa süreli olarak kilo kaybı olursa ve yağ oranı yükselir veya aynı kalırsa su kaybettiğiniz demektir - örneğin antrenmandan, saunadan veya hızlı kilo kaybına neden olan sınırlı diyetten.
- Ağırlık orta vadede artar ve yağ oranı düşer veya aynı kalırsa, değerli bir kas kütlesi yaptığınız demektir.
- Ağırlık ve yağ oranı eş zamanlı olarak düşerse diyetiniz işe yarıyor demektir - yağ kütlesi kaybediyorsunuz.
- İdeal olanı diyetinizi bedensel aktivite, egzersiz veya güç gerektiren çalışmalarla desteklemenizdir. Böylece orta vadede kas oranınızı da arttırabilirsiniz.
- Yağ, su veya kas oranı arttırılmamalıdır (kas dokusu sudan meydana gelen parçalar da içerir).

## 10 Hatalı ölçüm

Ölçme sırasında baskül bir hata belirlerse ekranda „Err” veya „0\_Ld“ görünür.

Olası Hatalar	Hata nedenleri:
Baskül üzerine çıkan kişi tarafından aktif hale getirilmedi. Ekranda „0.0” görünmeden önce baskülün üzerine çıkarsanız, baskül doğru çalışmaz.	Baskül doğru şekilde aktif hale getirilmeli („0.0” beklenmeli) ve ölçüm tekrarlanmalıdır.
Elektrotlar ve ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örneğin kalın nasır).	Lütfen ölçümü çıplak ayakla tekrarlayınız. Gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe ıslatınız. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasır temizlenmelidir.
Yağ oranı ölçülebilir alanın dışında (%5'ten küçük veya %50'den büyük).	Lütfen ölçümü çıplak ayakla tekrarlayın veya gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe ıslatınız.
Su oranı ölçülebilir alanın dışında ( %36'dan küçük veya %70'ten büyük).	Lütfen ölçümü çıplak ayakla tekrarlayın veya gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe ıslatınız.
Kas ve kemik oranları ölçülebilir alanın dışında (yaşa ve cinsiyete bağlı).	Lütfen ölçümü çıplak ayakla tekrarlayın veya gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe ıslatınız.
150 kg'lık azami taşıma kapasitesi aşıldığında ekranda „O_Ld” görünür.	Yalnız azami geçerli ağırlık tartılmalıdır.

## 11 Temizleme, Bakım ve Atma

### Temizleme ve Bakım

Cihaz zaman zaman temizlenmelidir.

Özellikle lastik elektrotlarda toz ve kirden kaynaklanan kirlenmeler meydana gelir. Lastik yüzeylerin kirlenmesini engellemek için baskülün üzerine yalnız çıplak ayakla veya çorapla çıkılmalıdır. Temizleme için ıslak bez kullanınız. Temizleme için kesinlikle cihazın üzerine su dökmeyin ve keskin temizlik maddeleri kullanmayınız.



#### Dikkat

- Hiçbir zaman sert kir çözücü ve temizleyici maddeler kullanmayınız!
- Cihazı kesinlikle suyun altına tutmayınız!
- Cihazı bulaşık makinesinde yıkamayınız!

### Atma

Piller ve aküler ev çöpüne ait değildir. Tüketici olarak kullanılmış pilleri iade etmekle yasal olarak yükümlüsünüz. Eski pillerinizi bölgenizdeki toplama noktalarına veya ilgili türdeki pilleri satan her yere verebilirsiniz.



Bu işaretleri zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulabilirsiniz:

- Pb = Pil kurşun içeriyor,  
Cd = Pil kadmiyum içeriyor,  
Hg = Pil cıva içeriyor.



Çevrenin korunması adına, baskül ve piller, kullanım ömürlerinin sonunda ev atıklarıyla beraber atılmamalıdır. Atma işlemi ülkenizdeki ilgili atık toplama yerlerinde gerçekleştirilmelidir.

Malzemelerin atılması sırasında yerel yönetmeliklere uyunuz. Cihazı, Elektrikli ve Elektronik Eski Cihazlar AB Yönergesi **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) doğrultusunda atınız. Atma işlemiyle ilgili sorularınız için yetkili yerel makamlarla irtibat kurunuz.



## 12 Teknik Veriler

Kullanıcı tarafından değiştirilebilen pil	3 x 1,5 V, AAA (LR03), Mikro
Ölçme Aralığı	5 kg'dan 150 kg'a kadar
Ağırlık, kemik kütlesi aralığı	100 g
Yağ, su, kas kütlesi aralığı	% 0,1
BMR, AMR aralığı	1 Kcal

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

## Уважаемый покупатель,

Мы благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные высококачественные изделия для измерения веса, кровяного давления, температуры тела, пульса, мягкой терапии, массажа и очистки воздуха.

Внимательно прочитайте данную инструкцию и следуйте указаниям, приведенным в ней. Сохраните инструкцию на случай возможной передачи другому пользователю.

Наши диагностические весы являются ценным приобретением для людей, заботящихся о своём здоровье. Весы могут выполнять следующие функции для десяти различных пользователей:

- Определение и контроль веса.
- Определение жировой массы и жидкости в теле, мышечной массы, костной массы, основного обмена веществ и жизненной активности пользователя.
- Диагностические весы оснащены современным дисплеем, на который выводится вся необходимая информация при нажатии на кнопку.

Весы выполняют четыре основные функции:

Функция	Описание
Только веса	измерение только веса тела
Комплексный анализ	Измерение всех показателей с автоматическим последовательным выводом всех результатов на экран дисплея
Целевой анализ	Измерение всех показателей, индикация массы и выборочных значений
Память	Вызов записанных значений (макс. 10)

С наилучшими пожеланиями

Компания Beurer



## 1 Комплект поставки

- Диагностические весы BF66
- Элементы питания 3 x 1,5 В, тип AAA (LR03), Mikro
- Инструкция по применению

## 2 Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.



**Предупреждение** Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.



**Внимание** Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.

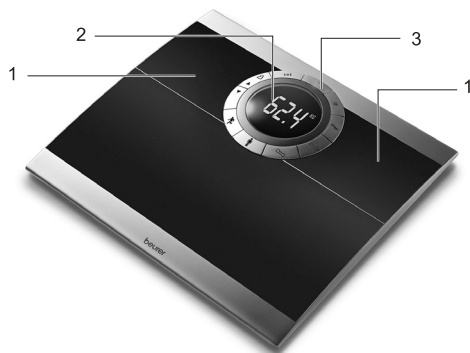


**Указание** Отмечает важную информацию.

## 3 Описание прибора

### Обзор

- 1 Электроды из токопроводящей резины
- 2 Дисплей
- 3 Функциональные кнопки и кнопки настройки



### Функциональные кнопки

- |   |  |                               |
|---|--|-------------------------------|
| 1 |  | Вес                           |
| 2 |  | Жировая масса                 |
| 3 |  | Содержание жидкости в теле    |
| 4 |  | Мышечная масса                |
| 5 |  | Костная масса                 |
| 6 |  | Основной обмен веществ<br>BMR |
| 7 |  | Жизненная активность AMR      |

### Кнопки настройки

- |    |     |                      |
|----|-----|----------------------|
| 8  |     | Вниз                 |
| 9  |     | Вверх / пользователь |
| 10 | set | Настройка            |

## 4 Указание



### Указания по технике безопасности



- Запрещается пользоваться весами людям с установленными медицинскими имплантатами (напр. электростимулятор сердца). В противном случае функционирование имплантантов может быть нарушено.
- Весы не предназначены для беременных. Так как околоплодные воды могут исказить точность измерения.
- Не вставайте на одну сторону весов у самого края. Опасность поскользнуться!
- Не давайте детям упаковочные материалы от весов (опасность удушья).

#### Обращение с элементами питания

- Элементы питания содержат вредные вещества. Проследите, чтобы маленькие дети не имели доступа к элементам питания. Если кто-либо проглотит элемент питания, следует немедленно обратиться к врачу.
- Регулярно заменяйте элементы питания.
- Элементы питания нельзя перезаряжать или реактивировать с помощью различных средств, не разбирайте их, не бросайте в огонь и не замыкайте накоротку.
- Заменяйте одновременно сразу все элементы питания. Используйте при этом элементы одного типа.
- Разряженные элементы питания могут стать причиной неисправности прибора. При длительном перерыве в использовании прибора выньте элементы питания из батарейного отсека.
- Если один из элементов питания разрядился, наденьте защитные перчатки и почистите батарейный отсек сухой салфеткой.
- Элементы питания могут содержать токсичные вещества, вредные для здоровья и окружающей среды. В связи с этим утилизируйте элементы питания в строгом соответствии с действующими законодательными нормами. Ни в коем случае не выбрасывайте отработавшие элементы питания в обычный мусор.

### Общие указания



- Прибор разработан для персонального пользования и не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Обратите внимание, что по техническим причинам диапазон погрешности измерения весов не является удовлетворительным для использования их в профессиональных медицинских целях.
- Допустимая подъёмность весов макс. 150 кг (330 фунтов, 24 Ст). При измерении веса и при определении костной массы тела результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта, 1/4 Ст).
- Результаты определения жировой массы, содержания воды и мышечной массы отображаются с шагом 0,1%.
- Заводской установкой для единиц измерения являются „кг“. Чтобы изменить настройки, воспользуйтесь информацией в главе „Настройка“.
- Установите весы на ровное твёрдое покрытие; твёрдость и ровность площадки под весами является необходимым условием для точных измерений.
- Периодически следует чистить прибор. Особенно это касается отложений пыли и мелкого мусора на электродах из токопроводящей резины. Чтобы уменьшить загрязнение резиновой поверхности, становитесь на весы босиком или в носках. Ни в коем случае не становитесь в обуви. Для чистки используйте влажную салфетку. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.
- Защищайте прибор от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний. Не устанавливайте прибор в непосредственной близости от источников тепла (печи, нагревательные приборы).
- Ремонтные работы должны выполняться в сервисном центре Veurer или в авторизованной мастерской. При возникновении отказа в работе сначала проверьте элементы питания. При необходимости замените их.
- При возникновении вопросов по использованию прибора обращайтесь в сервисный центр.
- Все весы соответствуют Директиве ЕЭС 2004/108/ЕС. При возникновении вопросов по использованию прибора обращайтесь в торговую организацию или в сервисный центр.

## 5 Информация

### Принцип измерения

Принцип действия данных весов базируется на биоэлектрическом импедансном анализе (БИА). При этом в течение нескольких секунд на тело человека воздействуют абсолютно безопасные для здоровья электрические токи. Измерение электрического сопротивления (импеданс) и использование постоянных коэффициентов, напр. индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) позволяет определить жировую массу тела и другие параметры.

Мышечная ткань и жидкость имеют хорошую электрическую проводимость и, соответственно, низкое сопротивление. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют низкую проводимость, т. е. жировые клетки и кости имеют высокое электрическое сопротивление. Обратите внимание, что значения, определенные диагностическими весами, являются только приблизительными относительно реальных данных медицинских анализов. Только врач-специалист с помощью медицинских методик (напр. компьютерная томография) может дать точное заключение о жировой массе, содержании жидкости, мышечной и костной массе.

### Общие советы

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натошак и без одежды.
- Важно при измерении: Для определения жировой массы обязательно нужно быть босиком. При этом подошвы стоп обязательно должны быть слегка влажными. Если подошвы стоп будут полностью сухие с ороговелостями, результат измерения может быть неверным из-за плохой проводимости.
- Во время измерения стойте прямо и не шевелитесь.
- После непривычных для тела нагрузок подождите несколько часов.
- После подъема с постели подождите прим. 15 минут, чтобы имеющаяся в теле жидкость равномерно распределилась.
- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

### Ограничения

При определении жировой массы и других значений результаты измерения могут быть неточными или недостоверными в следующих случаях:

- для детей младше 10 лет,
- для профессиональных спортсменов и занимающихся бодибилдингом,
- для беременных,
- для людей с повышенной температурой, при лечении диализом, при систематических отеках или остеопорозе,
- для людей, принимающих сердечно-сосудистые препараты (при проблемах с сердцем и сосудистой системой),
- для людей, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- для людей со значительными анатомическими отклонениями в ногах относительно всего организма в целом (слишком длинные или слишком короткие ноги).

## 6 Элементы питания

Извлеките элементы питания из упаковки и установите их на место, соблюдая правильность расположения полюсов. См. рисунок в батарейном отсеке. После установки элементов питания весы автоматически включаются и входят в режим настройки (см. пункт 7).

Показание даты мигает. Если весы не работают, извлеките и снова вставьте весь комплект элементов питания.

Весы оснащены индикатором замены элементов питания. Если степень заряда элементов питания слишком низкая, на дисплее появляется подсказка „Lo”, и весы автоматически выключаются. В этом случае следует заменить элементы питания (3 x 1,5 В, AAA (LR03), Mikro).

## 7 Настройка

Перед использованием весов введите Ваши персональные данные. Если в процессе настройки в течение 90 секунд не нажимать ни одну кнопку, весы выключаются, данные при этом не сохраняются.

### Установка даты, времени и единиц измерения

При выключенном дисплее нажмите кнопку [set]. Кнопка [set] подсветится, на дисплее мигает значение даты. Установите кнопками ▲ или ▼ последовательно дату, время и единицы измерения (KG, LB, ST).

- Изменение данных: Нажмите кнопку ▲ или ▼ или для быстрого прохождения удерживайте её нажатой.
- Подтверждение ввода: Нажмите кнопку [set].

После ввода данных на дисплее появляется „End“. Введённые данные сохранены в памяти.

### Установка данных пользователя

Чтобы более точно определять жировую массу и другие параметры тела, необходимо ввести некоторые персональные данные пользователя. В весах предусмотрены ячейки памяти для 10 пользователей, таким образом Вы имеете возможность пользоваться весами всей семьей, запоминая в ячейках памяти персональные данные для каждого члена семьи.

- Включите дисплей, коротко ударив по весам..
- Подождите, пока на дисплее не появится показание „0.0“.
- Начните установку, нажав кнопку [set]. На дисплее мигает показание первой ячейки памяти.
- Здесь Вы можете задать следующие данные:

Данные пользователя	Значения
Номер ячейки	от 1 до 10
Рост	от 100 до 220 см (от 3'–03" до 7'–03")
Возраст	от 10 до 100 лет
Пол	мужской  , женский 
Степень активности	от 1 до 5

- Изменение данных: Нажмите кнопку ▲ или ▼ или для быстрого прохождения удерживайте её нажатой.
- Подтверждение ввода: Нажмите кнопку [set].

Сохраненные в памяти значения будут последовательно выведены на дисплей. Весы готовы к измерению. Если никакие действия не будут произведены, весы автоматически выключатся.

## Степени активности

Для выбора степени активности имеет значение средне- или долгосрочное наблюдение.












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

После того, как будут введены все параметры, Вы будете иметь возможность определять вес тела, а также жировую массу и другие значения.



## 8 Использование

### Выполнение измерений

- Выберите необходимую функцию и включите весы, для чего:

Функция	Активация
Только вес	Нажмите кнопку  или коротко ударьте по весам ногой.
Комплексный анализ	Нажмите кнопку  /  (или коротко ударьте по весам ногой и затем нажмите кнопку  /  )
Целевой анализ	Нажмите функциональную кнопку WF      

Включается дисплей, и на нём появляется дата и время.

- Подождите, пока на дисплее не появится показание „0.0 KG“.
- При выполнении аналитических функций выбирайте свои персональные данные с помощью кнопки  / .
- Теперь встаньте босыми ногами на весы. На весах стойте спокойно, равномерно распределив вес тела на обе ноги. Весы сразу начинают измерение. Результат измерения очень быстро отображается на дисплее.



#### Важно:

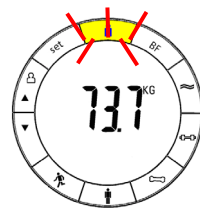
При выполнении аналитических функций ноги не должны соприкасаться в области ступней, коленей, икр и бёдер. В противном случае результат измерения может быть искажён.

- Весы автоматически выключаются через несколько секунд после освобождения контактных поверхностей.

## Представление результатов

### Функция „Только вес“

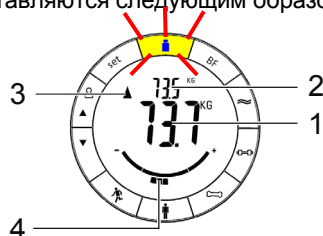
При выборе функции „Только вес“ на дисплее появляется только результат взвешивания (без предыдущего результата, без прогноза и интерпретации результатов).



### Аналитические функции „Комплексный анализ и целевой анализ“

При выборе аналитических функций результаты представляются следующим образом:

- 1 текущее измерение
- 2 предыдущее измерение
- 3 направление изменений в среднем по 5 последним измерениям
- 4 Интерпретация: Сравнение с данными таблицы



При выборе функции „Комплексный анализ“ результаты автоматически последовательно (один за другим) выводятся на дисплей согласно подсвеченной функциональной кнопке:

Функция  
Комплексный  
анализ

1		Вес	KG, LB или ST
2	BF	Жировая масса	%
3		Содержание жидкости в теле	%
4		Мышечная масса	%
5		Костная масса	KG, LB или ST
6		Основной обмен веществ BMR	ккал
7		Жизненная активность AMR	ккал

Нажатием любой функциональной кнопки Вы можете быстрее вывести на дисплей нужные результаты.

Если перед началом измерения Вы нажали одну из функциональных кнопок BF для функции „Целевой анализ“, на дисплее будет выводиться только вес и выбранный результат.

Функция  
Целевой анализ

В этом случае нет автоматической последовательности вывода результатов. Тем не менее, Вы можете запросить эти результаты, нажав другую функциональную кнопку.

## Функция сохранения в памяти



- В ячейках памяти автоматически запоминаются до 10 результатов.
- Ошибочные измерения с сообщением „Err“ не сохраняются.
- Значения веса (без аналитических измерений) не сохраняются в памяти.

### Вызов значений из ячейки памяти

Можно вызвать результаты 10 последних измерений.

- Включите весы, коротко ударив по ним ногой.
- Многократно нажимая кнопку ▲ выберите ячейку памяти, в которой записаны Ваши персональные данные.
- Как только появится „0.0“, функциональными кнопками VF ≈ Вы сможете вызвать последние показания для данного параметра.
- Если в ячейке нет записей, на дисплее появится „End“.
- Для последовательного просмотра результатов нажимайте соответствующую функциональную кнопку. На дисплей выводится также дата проведенного измерения. Если в один день проводилось несколько измерений, то первым будет показан результат в последней ячейке памяти.
- После вывода последнего измерения появится сообщение „End“.
- Вы также можете вызывать другие показания и соответствующие результаты измерений. Для этого нажимайте соответствующие функциональные кнопки VF ≈ .
- Если некоторое время не прикасаться к кнопкам, весы вернуться к показанию „0.0“ и будут готовы к новому измерению.



#### Важно:

Для параметров костной массы, основного обмена веществ (BMR) и жизненной активности (AMR) в памяти сохраняется только последнее значение, так как такие параметры практически не меняются.

## 9 Оценка результатов

### Индикация направления изменений

Данные весы могут показывать направление изменений, происходящих в организме. Оценка изменений выполняется путём сравнения измеренного результата со средним значением по 5 последним измерениям.

Индикация	Значение
▲	Измеренное значение выше среднего по 5 последним измерениям
▼	Измеренное значение ниже среднего по 5 последним измерениям
▲ ▼	Измеренное значение равно среднему по 5 последним измерениям



#### Важно:

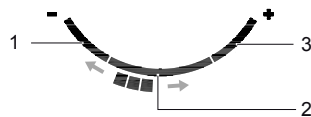
Обратите внимание, что направление изменений показывается только для массы тела, жировой массы, содержания жидкости и мышечной массы. Условие: В памяти должны быть сохранены результаты как минимум 5 измерений.

## Интерпретация

Значения веса тела, жировой массы, содержания жидкости и мышечной массы имеют графическое представление на дисплее.

Положение маркера интерпретируется следующим образом.

- 1 начения меньше: маркер смещён влево (-).
- 2 начения в норме: Маркер находится в средней зоне (см. рисунок).
- 3 начения выше: маркер смещён вправо (+).



## Вес

Вес Вашего тела сопоставляется с BMI (индекс массы тела). Индекс рассчитывается по следующей формуле:

$BMI = \text{вес в кг} / (\text{рост в м})^2$ .



При BMI > 25 рядом с маркером дополнительно появляется символ .

Рекомендация: Пересмотрите свои привычки питания и перейдите на другие продукты. Обратите внимание, что при мускулистом теле (напр. у людей, занимающихся бодибилдингом) интерпретация BMI будет постоянно показывать избыток массы. Это происходит из-за того, что в формуле BMI не учитывается слишком избыточная мышечная масса.

## Жировая масса тела

В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины

Женщины

Возраст	мало	норма	много	очень много
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

Возраст	мало	норма	много	очень много
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

Для спортсменов часто определяется заниженное значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут оказаться меньше, чем указано в нормативных таблицах. Тем не менее, обратите внимание, если Ваши значения окажутся слишком низкими. Это может быть опасным для здоровья.



## Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

Мужчины



Женщины



Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	<50	50–65	>65


Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	<45	45–60	>60

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Для людей с высоким процентом жировой массы содержание жидкости в теле находится ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса.

На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости. При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.



### Важно:

Если содержание жидкости в теле попадает в зону "плохо" то рядом с маркером дополнительно появляется символ . Рекомендация: Пейте больше жидкости.

## Мышечная масса

Мышечная масса в теле в % приведена в следующей таблице:

Мужчины

Женщины

Возраст	мало	норма	много
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

Возраст	мало	норма	много
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

## Костная масса

Наши кости подвержены процессам развития, роста и старения. Костная масса достаточно сильно набирается в детском возрасте, но к 30–40 годам жизни набирает свой максимум. В более старшем возрасте костная масса снова немного снижается. При правильном питании (особенно кальций и витамин D) и регулярной физической активности Вы можете противостоять этому снижению. При правильном построении мышечного корсета Вы можете дополнительно усилить скелет. Обратите внимание, что данные весы не показывают содержание кальция в костях, а определяют костную массу в целом (органические вещества, неорганические вещества и вода).



### Внимание:

Пожалуйста, не путайте понятие костной массы и плотности костей. Плотность костей определяется только при медицинском обследовании (напр. компьютерная томография или ультразвук). Поэтому с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о заболеваниях костных тканей и плотности костей (напр. остеопороз).

Костная масса практически не меняется, тем не менее, некоторое снижение всё же возможно под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Поэтому здесь нет индикации направления изменений и интерпретации измерений. Также нет нормативных значений и рекомендаций.

## **BMR**

Основной обмен веществ (BMR = Basal Metabolic Rate) определяется как количество энергии, необходимое организму в состоянии полного покоя для поддержания основных жизненных функций (напр. при постельном режиме в течение 24 часов). Это значение в основном зависит от веса, роста и возраста. Диагностические весы показывают это значение в единицах ккал/день, а само значение рассчитывается по формуле Харриса-Бенедикта. Это такое количество энергии, которое необходимо Вашему организму в любом случае, и должно быть восполнено при приёме пищи. Длительное недополучение энергии может отрицательно сказаться на здоровье.

## **AMR**

Жизненная активность (AMR = Active Metabolic Rate) определяется как количество энергии, необходимое организму для поддержания активной жизнедеятельности в течение дня. Расход энергии тем больше, чем выше физическая активность человека. Диагностические весы определяют это значение согласно степени активности (1–5), заданной в настройках весов. Чтобы поддержать текущую массу тела, необходимо восполнить расход энергии при приёме пищи и напитков. Если в течение длительного времени восполнение энергии меньше, чем расход, организм начнёт его за счёт жировых отложений. Масса тела при этом снижается. И наоборот, если в течение длительного времени восполнение энергии больше, чем рассчитанное значение для жизненной активности (AMR), организм получает избыток энергии, который создаёт прирост жировой массы. Общая масса тела при этом увеличивается.

## **Временная связь результатов**



Обратите внимание, что это всё имеет значение только при достаточно длительном наблюдении. Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней как правило вызваны потерей жидкости.

Трактовка результатов даётся на основании изменений общего веса тела, процентного соотношения жировой массы, содержания жидкости и мышечной массы тела, и зависит от промежутка времени, за который эти изменения произошли. Кратковременные изменения в течение дня могут сильно отличаться от среднесрочных изменений (в течение недели) и долгосрочных изменений (месяцы).

Как правило, кратковременные изменения в основном связаны с содержанием жидкости, в то время как средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями в жировой и мышечной массах.

- Кратковременное снижение веса и одновременный рост или неизменное количество жировой массы вызваны исключительно снижением жидкости в организме, напр. в результате тренировки, посещения сауны или при быстрой потере веса под воздействием диеты.
- Если отмечается среднесрочное увеличение веса при снижении или неизменном количестве жировой массы, возможно, произошло увеличение мышечной массы.
- Если Вы отмечаете одновременное снижение общей массы и жировой массы, Ваша диета работает – Вы теряете жировую массу.
- Идеальным является сочетание диеты с физической деятельностью, занятиями фитнесом или силовыми нагрузками. При этом Вы можете наблюдать среднесрочное повышение мышечной массы.
- Нельзя суммировать жировую массу, содержание жидкости или мышечную массу, так как мышечные ткани также содержат жидкости, учитывающиеся при содержании жидкости.

## 10 Неправильное измерение

Если при измерении на весах произошла ошибка, на дисплей выводится сообщение „Err“ или „0\_Ld“.

Возможные ошибки	Причины:
Весы не активируются при вставании на них. Если вы встали на весы до того, как на дисплее появится „0.0“, весы сработают неправильно.	Правильно активируйте весы (дождитесь индикации „0.0“) и повторите измерение.
Электрическое сопротивление между электродами и подошвами ног слишком высокое (напр. при сильных мозолях).	Повторите измерения с босыми ногами. При необходимости увлажните подошвы ступней. При необходимости удалите мозоли и ороговелости стоп.
Показания для жировой массы лежат вне диапазона измерения (менее 5 % или более 50 %).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней.
Показания для содержания жидкости лежат вне диапазона измерения (менее 36 % или более 70 %).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней.
Показания для мышечной массы лежат вне диапазона измерения (зависит от пола и возраста).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней.
При превышении максимальной подъёмности весов (150 кг) на дисплее появляется „0_Ld“.	Нельзя превышать максимально допустимое значение подъёмности.

## 11 Чистка, уход и утилизация

### Чистка и уход

Периодически следует чистить прибор.

Особенно это касается отложений пыли и мелкого мусора на электродах из токопроводящей резины. Чтобы уменьшить загрязнение резиновой поверхности, становитесь на весы босиком или в носках. Ни в коем случае не становитесь в обуви. Для чистки используйте влажную салфетку. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.



#### Внимание

- Ни в коем случае не пользуйтесь растворителями и чистящими средствами!
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду!
- Запрещается чистить прибор в стиральной или посудомоечной машине!

### Утилизация

Использованные элементы питания и аккумуляторы утилизируются отдельно от бытового мусора. Как потребитель Вы обязаны легальным образом утилизировать отработавшие элементы питания. Вы можете сдать отработавшие элементы в специализированные приёмные пункты по месту жительства, занимающиеся сбором такого вида отходов.



Эти знаки предупреждают о наличии в элементах питания следующих токсичных веществ:

Pb = свинец,  
Cd = кадмий,  
Hg = ртуть.



В интересах охраны окружающей среды отработавшие весы с элементами питания ни в коем случае нельзя выбрасывать в обычный мусор. Утилизация должна производиться в соответствии с местными законодательными нормами.

Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕЭС **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) для отработавших электрических и электронных приборов. В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



## 12 Технические данные

Сменный элемент питания	Элементы питания 3 x 1,5 В, тип AAA (LR03), Mikro
Диапазон измерения	от 5 кг до 150 кг
Шаг показаний массы, костной массы	100 г
Шаг показаний жировой массы, жидкости, мышечной массы	0,1 %
Шаг показаний BMR, AMR	1 ккал

Возможны технические изменения.

## 13 Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 36 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218  
89077-УЛМ, Германия

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2  
Тел(факс) 495—658 54 90



Дата продажи \_\_\_\_\_ Подпись продавца \_\_\_\_\_

Штамп магазина \_\_\_\_\_

Подпись покупателя \_\_\_\_\_

## Szanowni Klienci,

Dziękujemy, że wybrali Państwo produkt z naszego asortymentu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane produkty wysokiej jakości przeznaczone do pomiaru ciężaru, ciśnienia, temperatury i tętna, a także przyrządy do łagodnej terapii, masażu, inhalacji i ogrzewania.

Prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać zawartych w niej wskazówek. Instrukcję należy dać do przeczytania innym użytkownikom urządzenia oraz zachować do wglądu.

Waga diagnostyczna pomaga w sprawowaniu kontroli nad własnym ciałem, mającej na celu poprawę zdrowia. Waga posiada następujące funkcje, z których może korzystać do 10 osób:

- Pomiar i kontrola ciężaru ciała.
- Pomiar tkanki tłuszczowej i mięśniowej, zawartości wody w organizmie, masy kostnej, podstawowej przemiany materii oraz czynnej przemiany materii.
- Waga diagnostyczna wyposażona jest w innowacyjny wyświetlacz, na którym po naciśnięciu odpowiedniego przycisku pojawia się żądany wynik pomiaru.

Waga posiada cztery funkcje podstawowe:

Funkcja	Opis
Tylko ciężar	Tylko pomiar wagi ciała
Analiza całościowa	Wszystkie pomiary z automatycznym sekwencyjnym wyświetlaniem wszystkich wyników
Analiza docelowa	Wszystkie pomiary z wyświetlaniem ciężaru i wybranych wyników
Pamięć	Odtworzenie zapisanych pomiarów (maks. 10)

Z poważaniem

Zespół firmy Beurer

## 1 Zakres dostawy

- Waga diagnostyczna BF66
- 3 x 1,5 V, Typ AAA (LR03), mikro
- Instrukcja obsługi

## 2 Objąsnienia do rysunków

W instrukcji obsługi zastosowano następujące symbole:



**Ostrzeżenie** Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem obrażeń ciała lub utraty zdrowia.



**Uwaga** Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.

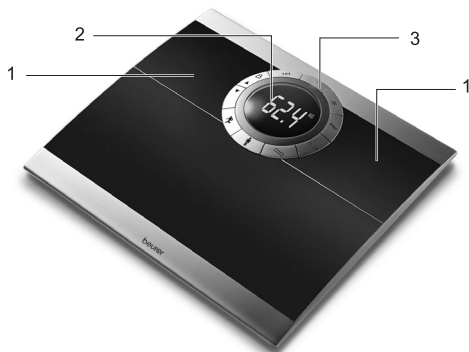


**Wskazówka** Ważne informacje.

## 3 Opis urządzenia

### Budowa

- 1 Elektrody z gumy przewodzącej
- 2 Wyświetlacz
- 3 Przyciski funkcyjne i sterujące



### Przyciski funkcyjne

- 1 Ciężar
- 2 BF Tkanka tłuszczowa
- 3 Woda w organizmie
- 4 Tkanka mięśniowa
- 5 Masa kostna
- 6 Podstawowa przemiana materii BMR
- 7 Czynna przemiana materii AMR



### Przyciski sterujące

- 8 Zmniejszanie
- 9 Zwiększanie / użytkownik
- 10 Ustawienie

## 4 Wskazówki



### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



- Osoby z wszczepionymi urządzeniami medycznymi (np. rozrusznikiem serca) nie mogą używać wagi diagnostycznej. Działanie tych urządzeń może zostać zaburzone.
- Kobiety w ciąży nie mogą korzystać z wagi diagnostycznej. Ze względu na wody płodowe pomiary mogą być niedokładne.
- Nie stawać z jednej strony na brzegu wagi. Waga może się przechylić!
- Nie zezwalać dzieciom na zabawę opakowaniem (niebezpieczeństwo uduszenia).

### Wskazówki dotyczące obchodzenia się z bateriami

- Połknięcie baterii stanowi zagrożenie dla życia. Baterie i wagę przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Słabo naładowane baterie należy zawczasu wymienić.
- Baterii nie wolno ładować ani regenerować w żaden inny sposób, rozkładać na części, wrzucać do ognia oraz nie wolno dopuścić do zwarcia baterii.
- Zawsze należy wymieniać równocześnie wszystkie baterie oraz stosować baterie jednego typu.
- Wyciekający z baterii elektrolit może uszkodzić urządzenie. Jeżeli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane, należy wyjąć baterie.
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i suchą ściereczką wyczyścić przegrodę na baterie.
- Baterie mogą zawierać substancje trujące, szkodliwe dla zdrowia i środowiska. Baterie należy utylizować zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju. Nigdy nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego.

### Wskazówki ogólne



- Urządzenie przeznaczone jest do użytku własnego. Nie należy używać go do celów medycznych lub komercyjnych.
- Należy pamiętać, że w zakresie tolerancji możliwe są technicznie uwarunkowane odchylenia pomiarów, ponieważ waga nie jest przeznaczona do profesjonalnego medycznego zastosowania.
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 150 kg (330 lb, 24 St). Wyniki pomiaru ciężaru ciała i masy kostnej wyświetlane są z dokładnością do 100 g (0,2 lb, 1/4 St).
- Wyniki pomiaru zawartości tłuszczu, wody i tkanki mięśniowej wyświetlane są z dokładnością do 0,1%.
- Waga ustawiona jest fabrycznie na jednostki „cm” i „kg”. Jak zmienić ustawienie jednostek, podano w rozdziale "Ustawienia".
- Wagę ustawić na równej, twardej powierzchni. Twarda powierzchnia jest warunkiem przeprowadzenia prawidłowych pomiarów.
- Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie. Zwłaszcza gumowe elektrody są narażone na zabrudzenie (kurz i inne zanieczyszczenia). Na wagę stawać wyłącznie boso lub w skarpetkach (bez butów), aby zapobiec zabrudzeniom gumowych powierzchni. Urządzenie czyścić zwilżoną ściereczką. Nie używać żrących środków czyszczących i nigdy nie myć urządzenia pod bieżącą wodą.
- Chronić urządzenie przed uderzeniami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury oraz nie stawiać zbyt blisko źródła ciepła (pieców, kaloryferów).
- Naprawy mogą być przeprowadzane wyłącznie przez serwis firmy Beurer lub autoryzowanego sprzedawcę. Przed złożeniem reklamacji należy sprawdzić, czy baterie są naładowane i ewentualnie je wymienić.
- W razie pytań dotyczących zastosowania naszego urządzenia należy zwrócić się do sprzedawcy lub serwisu.
- Wszystkie wagi są zgodne z dyrektywą WE 2004/108/EC. W przypadku pytań dotyczących zastosowania naszego urządzenia należy zwrócić się do sprzedawcy lub serwisu.

## 5 Informacje

### Zasada działania

Waga działa na zasadzie analizy impedancji bioelektrycznej B.I.A. Oznacza to, że w ciągu kilku sekund nieodczuwalny i zupełnie niegroźny prąd dokonuje pomiaru składu organizmu. Pomiar oporu elektrycznego (impedancja) i podanie stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności fizycznej) umożliwia zmierzenie zawartości tłuszczu, wody, tkanki mięśniowej i masy kostnej w organizmie.

Tkanka mięśniowa i woda dobrze przewodzą prąd elektryczny, a tym samym mają niewielki opór. Natomiast masa kostna i tkanka tłuszczowa nie są dobrymi przewodnikami ze względu na swój duży opór.

Należy pamiętać, że wyniki pomiarów podane przez wagę są tylko zbliżone do rzeczywistych wyników analiz medycznych. Jedynie lekarz specjalista może przy pomocy metod medycznych (np. tomografii komputerowej) przeprowadzić dokładne pomiary tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej, masy kostnej i zawartości wody.

### Porady

- Aby wyniki były porównywalne, należy ważyć się o możliwie stałych porach (najlepiej rano), po skorzystaniu z toalety, na trzeźwo i bez ubrań.
- Ważna wskazówka dotycząca pomiaru: pomiar tkanki tłuszczowej można dokonać wyłącznie boso i z lekko zwilżonymi od spodu stopami. Suche lub mocno zrogowaciałe stopy mogą być przyczyną niedokładnych pomiarów, ponieważ nie przewodzą dobrze prądu elektrycznego.
- Podczas pomiaru należy stać prosto i nie poruszać się.
- Po dużym wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin.
- Po wstaniu z łóżka należy poczekać ok. 15 minut, aby woda rozeszła się w organizmie.
- Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe (następujące w ciągu kilku dni) wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie. Woda odgrywa jednak ważną rolę dla samopoczucia.

### Ograniczenia

Wyniki pomiarów mogą być niedokładne i wykazywać znaczące odchylenia w przypadku:

- Dzieci poniżej 10 roku życia,
- Sportowców wyczynowych i kulturystów,
- Kobiet w ciąży,
- Osób z gorączką, obrzękami, osteoporozą lub dializowanych,
- Osób, które przyjmują leki na serce i układ krążenia,
- Osób, które przyjmują leki na rozszerzenie lub zwężenie naczyń krwionośnych,
- Osób ze znaczną dysproporcją nóg w stosunku do wzrostu (nogi znacznie dłuższe lub krótsze).



## 6 Baterie

Wyjąć baterie z opakowania zabezpieczającego i włożyć do przegrody, zwracając uwagę na prawidłową biegunowość. Przestrzegać schematu umieszczonego w przegrodzie na baterie. Po włożeniu baterii waga włącza się automatycznie i przechodzi w tryb ustawiania (patrz punkt 7). Miga wskazanie daty. Jeśli waga nie działa, należy wyjąć baterie i ponownie włożyć.

Waga posiada wskaźnik wymiany baterii. Jeśli baterie są za słabe, na wyświetlaczu pojawi się wskazówka „Lo” i waga wyłączy się automatycznie. W takim przypadku baterie należy wymienić (3 x 1,5 V, AAA (LR03), mikro).

## 7 Ustawienia

Przed przeprowadzeniem pomiarów należy wprowadzić swoje dane. Jeśli w trybie ustawiania przez 90 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, waga wyłączy się, a dane nie zostaną zapisane.

### Ustawianie daty, godziny i jednostki miary

Przy wyłączonym wyświetlaczu nacisnąć przycisk [set]. Przycisk [set] świeci się, a na wyświetlaczu miga wskazanie daty. Za pomocą przycisków ▲ lub ▼ ustawić po kolei datę, godzinę oraz jednostkę miary (KG, LB, ST).

- Zmiana wartości: nacisnąć przycisk ▲ lub ▼ albo przytrzymać wciśnięty, w celu szybkiego przewijania.
- Potwierdzenie ustawień: nacisnąć przycisk [set].



Po wprowadzeniu danych, na wyświetlaczu pojawi się „End” i dane zostaną zapisane.

### Wprowadzanie danych użytkownika

Aby dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej oraz innych pomiarów w swoim organizmie, należy zapisać swoje dane.

Waga posiada 10 miejsc w pamięci, w których można zapisać i odtworzyć swoje osobiste ustawienia i np. członków rodziny.

- Włączyć wyświetlacz krótkim, energicznym i słyszalnym uderzeniem w wagę.
- Poczekać, aż ukaże się wskazanie „0.0”.
- Nacisnąć przycisk [set], aby rozpocząć wprowadzanie ustawień. Na wyświetlaczu miga pierwsze miejsce w pamięci.
- Można wprowadzić następujące ustawienia:

Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Miejsce w pamięci	1 do 10
Wzrost	100 do 220 cm (3'-03" do 7'-03")
Wiek	10 do 100 lat
Płeć	mężczyzna  , kobieta 
Stopień aktywności fizycznej	1 do 5

- Zmiana wartości: nacisnąć przycisk ▲ lub ▼ albo przytrzymać wciśnięty, w celu szybkiego przewijania.
- Potwierdzenie ustawień: nacisnąć przycisk [set].

Na koniec zapisane wartości wyświetlą się po kolei. Waga jest przygotowana do pracy. Jeśli nie przeprowadza się dalszych ustawień ani pomiarów, waga wyłączy się.

## Stopień aktywności fizycznej

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












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

Po wprowadzeniu wszystkich parametrów, oprócz pomiaru ciężaru ciała można dokonać wszystkich pozostałych pomiarów.



## 8 Użytkowanie

### Przeprowadzanie pomiarów

- Wybrać żadaną funkcję i włączyć wagę, jak podano w tabeli:

Funkcja	Włączenie
Tylko ciężar	Nacisnąć przycisk  lub krótko, energicznie i w słyszalny sposób uderzyć stopą w wagę
Analiza całościowa	Nacisnąć przycisk  /  (lub krótko, energicznie i w słyszalny sposób uderzyć stopą w wagę, a następnie nacisnąć przycisk  /  )
Analiza docelowa	Nacisnąć przycisk funkcyjny BF      

Włącza się wyświetlacz, pojawiają się data i godzina.

- Poczekać, aż na wyświetlaczu ukaże się „0.0 KG“.
- W celu przeprowadzenia analizy należy wybrać użytkownika poprzez naciśnięcie przycisku  / .
- Stanąc boso na wagę. Należy stać spokojnie, równomiernie rozkładając ciężar ciała na obie nogi. Waga natychmiast dokonuje pomiaru, a następnie wyświetla wynik.



#### Wskazówka:

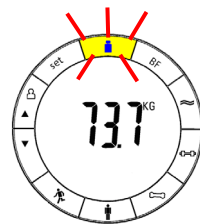
Podczas przeprowadzania analizy stopy, nogi, łydki ani uda nie mogą się stykać. W przeciwnym przypadku pomiar nie będzie przebiegał prawidłowo.

- Kilka sekund po zejściu z wagi, waga wyłącza się.

## Wyświetlanie wyniku pomiaru

### Funkcja „Tylko ciężar“

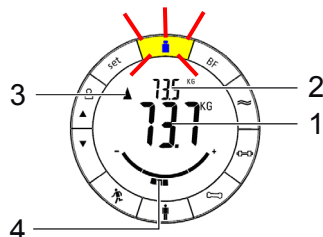
W funkcji „Tylko ciężar“ wyświetla się wyłącznie mierzony ciężar (nie pojawiają się wyniki ostatnio przeprowadzonych pomiarów, ani tendencja czy interpretacja)



### Funkcje analiz „Analiza całościowa” i „Analiza docelowa“

W funkcjach analiz wyświetlane są dokładniejsze wyniki:

- 1 Aktualny pomiar
- 2 Ostatni pomiar
- 3 Tendencja w porównaniu z przeciętną ostatnich 5 pomiarów
- 4 Interpretacja: porównanie z wartościami w tabeli



W funkcji „Analiza całościowa“ wyniki wyświetlane są automatycznie po kolei, a podświetlony przycisk funkcyjny wskazuje mierzoną wielkość:

1		Ciężar	KG, LB lub ST
2	BF	Tkanka tłuszczowa	%
3		Woda w organizmie	%
4		Tkanka mięśniowa	%
5		Masa kostna	KG, LB lub ST
6		Podstawowa przemiana materii BMR	kcal
7		Czynna przemiana materii AMR	kcal

Funkcja  
Analiza całościowa

Przez naciśnięcie dowolnego przycisku funkcyjnego można przyspieszyć wyświetlanie wyników lub wyświetlać wyniki pojedynczo.

Jeśli w celu rozpoczęcia pomiaru został naciśnięty jeden z przycisków funkcjonalnych BF "Analizy docelowej", wówczas wyświetli się tylko ciężar ciała i wynik wybranego pomiaru.

Funkcja  
Analiza docelowa

W tym przypadku wyniki pomiarów nie są automatycznie wyświetlane po kolei. Można je jednak odtworzyć naciskając inny przycisk funkcyjny.

## Funkcja zapisywania



- W pamięci zapisywanych jest automatycznie do 10 pomiarów.
- Błędne pomiary, sygnalizowane przez „Err”, nie są zapisywane.
- Pomiary ciężaru ciała (bez analizy) nie są zapisywane.

## Odtwarzanie z pamięci wyników pomiarów

Możliwe jest odtworzenie ostatnich 10 pomiarów.

- Wagę uruchamia krótkie, energiczne i słyszalne uderzenie stopą.
- Ewentualnie przez kilkakrotne naciśnięcie przycisku ▲ wybrać miejsce w pamięci, gdzie zapisane zostaną dane użytkownika.
- Po wyświetleniu się „0.0” można za pomocą przycisków funkcyjnych BF odtworzyć ostatni wynik danego pomiaru.
- Jeśli żaden pomiar nie został zapisany, na wyświetlaczu pojawi się „End”.
- Ponownie nacisnąć przycisk funkcyjny , aby po kolei ukazały się wyniki pomiarów. Data wskazuje dzień, w którym przeprowadzono pomiar. Jeśli jednego dnia zostało zapisanych kilka pomiarów, wówczas odtwarzanie wyników rozpoczyna się od ostatniego miejsca w pamięci.
- Po wyświetleniu ostatniego pomiaru pojawi się „End”.
- Można odtworzyć każdą mierzoną wielkość i przypisane jej wyniki pomiarów, naciskając poszczególne przyciski funkcyjne BF .
- Po pewnym czasie od ostatniego naciśnięcia przycisku waga powraca do wskazania „0.0” i można przeprowadzić pomiar.



### Wskazówka:

W przypadku masy kostnej, podstawowej przemiany materii (BMR) i czynnej przemiany materii (AMR) zapisywany jest tylko ostatni wynik pomiaru, ponieważ niewiele się one zmieniają.

## 9 Ocena wyników

### Wskaźnik tendencji

Waga wskazuje tendencję, porównując aktualny wynik z przeciętną ostatnich 5 pomiarów.

Wskazanie	Znaczenie
▲	Aktualna wartość jest wyższa niż przeciętna z ostatnich 5 pomiarów
▼	Aktualna wartość jest niższa niż przeciętna z ostatnich 5 pomiarów
▲ ▼	Aktualna wartość jest taka sama, jak przeciętna z ostatnich 5 pomiarów



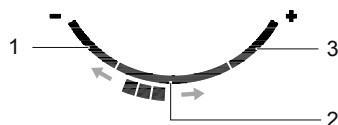
### Wskazówka:

Należy pamiętać, że tendencja wyświetlana jest tylko dla ciężaru ciała, zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej oraz wody w organizmie.  
Warunek: musi być zapisanych przynajmniej 5 wartości

## Interpretacja

Wyniki pomiaru ciężaru ciała, tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i zawartości wody w organizmie przedstawiane są w formie graficznej na wyświetlaczu. Wskazania w postaci paska przedstawiają ich interpretację.

- 1 - Wynik pomiaru niski: pasek znajduje się z lewej strony (-).
- 2 - Wynik pomiaru w normie: pasek znajduje się w środkowej części (patrz rysunek)
- 3 - Wynik pomiaru wysoki: pasek znajduje się z prawej strony (+).



## Ciężar ciała

Ciężar porównywany jest ze wskaźnikiem BMI (Body Mass Index). Wylicza się go na podstawie wzoru:

$BMI = \text{ciężar w kg} / (\text{wzrost w m})^2$ .



Niedowaga	Waga prawidłowa	Nadwaga
< 20	20 - 25	> 25



W przypadku BMI > 25 na pasku pojawia się dodatkowo symbol . Porada: Należy przemyśleć i zmienić styl odżywiania. Należy pamiętać, że w przypadku bardzo umięśnionego ciała (np. kulturysty) interpretacja BMI wskazuje nadwagę. Powodem tego jest, że ponad przeciętnie rozbudowana tkanka mięśniowa nie została uwzględniona we wzorze BMI.

## Zawartość tłuszczu w organizmie

Podana poniżej procentowa zawartość tłuszczu w organizmie jest wartością orientacyjną (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy skonsultować się z lekarzem).

Mężczyzna

Kobieta



Wiek	mało	w normie	dużo	bardzo 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





Wiek	mało	w normie	dużo	bardzo 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 często można zauważyć mniejszą zawartość tłuszczu w organizmie. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności treningu i fizycznej budowy ciała zawartość tłuszczu może być niższa od podanych tutaj wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że bardzo niska zawartość tłuszczu może prowadzić do zagrożenia zdrowia.

## Zawartość wody w organizmie


Procentowa zawartość wody w organizmie znajduje się zazwyczaj w przedziale:

Mężczyzna 

Kobieta 



Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	<50	50-65	>65




Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	< 45	45-60	>60

Tkanka tłuszczowa zawiera niewiele wody. Z tego względu u osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może znajdować się poniżej wartości orientacyjnej. Natomiast w przypadku osób uprawiających sporty wytrzymałościowe zawartość wody może przekroczyć wartości orientacyjne, ze względu na małą zawartość tłuszczu i duży udział procentowy tkanki mięśniowej.

Wagi diagnostycznej nie należy używać do medycznych pomiarów zawartości wody, np. w celu ustalenia obręzków uwarunkowanych wiekiem. W razie pytań należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo należy dążyć do tego, aby zawartość wody w organizmie była wysoka.



### Wskazówka:


Jeśli zawartość wody w organizmie znajduje się w przedziale „źle”, na pasku pojawia się dodatkowo symbol . Porada: Należy więcej pić.

## Tkanka mięśniowa


Procentowa zawartość tkanki mięśniowej mieści się zazwyczaj w przedziale:

Mężczyzna

Kobieta



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



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

## Masa kostna

Nasze kości, tak jak całe ciało, podlegają naturalnym procesom budowy, zużycia i starzenia się. Duży przyrost masy kostnej następuje w dzieciństwie, aby w wieku 30 - 40 lat osiągnąć swój najwyższy poziom. Z wiekiem ilość masy kostnej zmniejsza się. Zdrowe odżywianie (bogate w wapń i witaminę D) i regularna aktywność fizyczna mogą nieco zapobiec zużyciu się kości. Poprzez ćwiczenie mięśni można dodatkowo wzmocnić układ kostny. Należy pamiętać, że waga nie podaje zawartości wapnia w kościach, lecz mierzy ciężar wszystkich materiałów budulcowych kości (substancje organiczne i nieorganiczne oraz wodę).



### Uwaga

Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości.

Gęstość kości można zmierzyć jedynie metodami medycznymi (np. tomografia komputerowa, USG). Dlatego na podstawie pomiarów przy pomocy wagi nie należy wyciągać wniosków dotyczących zmian w kościach i twardości kości (np. osteoporoza).

Wpływ, jaki mamy na masę kostną, jest bardzo niewielki. Zawartość masy kostnej waha się nieznacznie w zależności od współczynników: ciężaru, wzrostu, wieku i płci. W przypadku pomiaru masy kostnej waga nie wskazuje tendencji ani interpretacji pomiarów. Nie ma uznawanych wartości odniesienia ani zaleceń.

## **BMR**

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii, jaką potrzebuje organizm w stanie spoczynku do zachowania podstawowych funkcji biologicznych (np. podczas leżenia w łóżku przez 24 godziny). Podstawowa przemiana materii zależy głównie od ciężaru, wzrostu i wieku. Wyświetlana jest na wadze diagnostycznej w jednostkach kcal/dzień i obliczana na podstawie uznanego naukowo wzoru Harrisa Benedicta.

Wynik oznacza ilość energii niezbędnej dla organizmu, tzn. jaką należy mu koniecznie dostarczyć w formie pożywienia. Dostarczanie organizmowi mniejszej ilości energii przez dłuższy okres czasu może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu.

## **AMR**

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) oznacza ilość energii, jaką zużywa dziennie organizm w stanie aktywności fizycznej. Zużycie energii przez człowieka zwiększa się w miarę wzrostu aktywności fizycznej i mierzone jest przez wagę na podstawie wprowadzonego stopnia aktywności (1-5).

Aby utrzymać ciężar ciała, należy w formie jedzenia i picia dostarczyć organizmowi energii w ilości, jaką zużył. Jeśli przez dłuższy okres czasu organizmowi dostarcza się mniej energii, niż on zużywa, wówczas organizm pobiera energię z tkanki tłuszczowej, co prowadzi do chudnięcia. Jeśli natomiast przez dłuższy okres czasu organizmowi dostarcza się więcej energii, niż to wynika z obliczeń czynnej przemiany materii (AMR), wówczas organizm nie może spalić nadmiaru energii i magazynuje ją w postaci tłuszczu, co prowadzi do tycia.

## **Czasowa zależność wyników pomiarów**



Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie.

Wyniki zależą od zmian ciężaru ciała, procentowych zmian zawartości tłuszczu, wody i mięśni oraz czasu, w jakim doszło do tych zmian. Nagłe zmiany, następujące w ciągu kilku dni, należy odróżnić od zmian średniej długości (w okresie kilku tygodni) oraz od zmian długotrwałych (w okresie kilku miesięcy).

Jako regułę można przyjąć, że krótkotrwałe zmiany ciężaru ciała są prawie wyłącznie wynikiem zmian w zawartości wody, podczas gdy zmiany średniej długości oraz długotrwałe dotyczą również zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej.

- Jeśli ciężar ciała zmniejszy się na krótko, a zawartość tłuszczu wzrośnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to, że zmniejszyła się jedynie zawartość wody w organizmie – np. po treningu, pobytku w saunie lub diecie mającej na celu szybkie zmniejszenie ciężaru ciała.
- Jeśli natomiast po średniodługim okresie czasu ciężar ciała wzrośnie, a zawartość tłuszczu spadnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to rozbudowanie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli ciężar ciała i zawartość tłuszczu zmniejszają się równocześnie, oznacza to, że zastosowana dieta jest prawidłowa – utrata masy tłuszczowej.
- W idealnym przypadku dieta powinna być połączona z aktywnością fizyczną, treningami fitness lub siłowymi. W ten sposób można w średniodługim okresie czasu zwiększyć masę mięśniową.
- Nie należy sumować wyników pomiaru tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i zawartości wody (tkanka mięśniowa również zawiera wodę).

## 10 Błędne pomiary

Jeśli w trakcie pomiaru waga wykaże błąd, na wyświetlaczu pojawi się „Err” lub „0\_Ld”.

Błąd	Przyczyna błędu
Waga nie została włączona zanim użytkownik na nią stanął. Jeśli użytkownik stanie na wagę zanim na wyświetlaczu pojawi się „0.0”, waga nie działa prawidłowo.	Prawidłowo włączyć wagę (poczekać na „0.0”) i powtórzyć pomiar.
Opór elektryczny między elektrodami a spodem stóp jest za duży (np. przy mocno zrogowaciałych stopach).	Powtórzyć pomiar na bosą. Ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu. Ewentualnie usunąć zrogowaciały naskórek na stopach.
Zawartość tłuszczu znajduje się poza zakresem pomiarowym (poniżej 5% lub powyżej 50%).	Powtórzyć pomiar na bosą lub ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu.
Zawartość wody znajduje się poza zakresem pomiarowym (poniżej 36% lub powyżej 70%).	Powtórzyć pomiar na bosą lub ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu.
Zawartość tkanki mięśniowej i masy kostnej znajduje się poza zakresem pomiarowym (zależne od wieku i płci).	Powtórzyć pomiar na bosą lub ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu.
Przekroczono zostało maksymalne obciążenie wagi, wynoszące 150 kg; na wyświetlaczu pojawia się „0_Ld”.	Waga przeznaczona jest wyłącznie dla użytkowników o ciężarze ciała nie przekraczającym 150 kg.

## 11 Czyszczenie, konserwacja i utylizacja

### Czyszczenie i konserwacja

Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie.

Na zabrudzenie (kurz i inne zanieczyszczenia) narażone są zwłaszcza gumowe elektrody.

Na wagę stawać wyłącznie bosą lub w skarpetkach (bez butów), aby zapobiec zabrudzeniom gumowych powierzchni. Urządzenie czyścić zwilżoną ściereczką. Nie używać żrących środków czyszczących i nigdy nie myć urządzenia pod bieżącą wodą.



#### Uwaga

- Nigdy nie używać rozpuszczalników ani żrących środków czyszczących!
- Pod żadnym pozorem nie zanurzać urządzenia w wodzie!
- Nie czyścić urządzenia w zmywarce!

### Utylizacja

Nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego. Użytkownik jest prawnie zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Zużyte baterie należy oddać do punktu utylizacji lub do sklepu, który prowadzi sprzedaż baterii tego typu.



Na bateriach zawierających szkodliwe substancje zamieszczone są następujące oznaczenia:

- Pb = bateria zawiera ołów,
- Cd = bateria zawiera kadm,
- Hg = bateria zawiera rtęć.





Ze względu na ochronę środowiska wagi i baterii nie wolno wyrzucać z wraz z odpadami z gospodarstwa domowego. Urządzenie należy odnieść do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Należy przestrzegać krajowych przepisów dotyczących utylizacji materiałów. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z wytyczną **2002/96/EC** – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych. W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.



## 12 Dane techniczne

Bateria wymieniana przez użytkownika	3 x 1,5 V, AAA (LR03), mikro
Zakres pomiarowy	5 kg do 150 kg
Podziałka: ciężar, masa kostna	100 g
Podziałka: tkanka tłuszczowa, woda, masa mięśniowa	0,1 %
Podziałka: BMR, AMR	1 kcal

Zastrzegamy sobie prawo do zmian technicznych.





