



DE Diagnosewaage Gebrauchsanweisung	2	IT Bilancia diagnostica Istruzioni per l'uso	33
EN Diagnostic bathroom scale Instructions for use	10	TR Diyagnoz terazisi Kullanım kılavuzu.....	41
FR Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi	17	RU Диагностические весы Инструкция по применению	49
ES Báscula de diagnóstico Manual de instrucciones	25	PL Waga diagnostyczna Instrukcja obsługi.....	57



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

Inhalt

1. Lieferumfang	2	7.2 Benutzerdaten einstellen	5
2. Zeichenerklärung	2	7.3 Messung durchführen	6
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	3	8. Ergebnisse bewerten.....	6
4. Warn- und Sicherheitshinweise.....	3	9. Fehlmessung	9
5. Gerätebeschreibung	5	10. Entsorgung	9
6. Batterien	5	11. Garantie	9
7. Benutzung	5		
7.1 Gewicht messen.....	5		

1. Lieferumfang








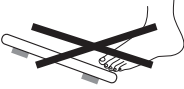
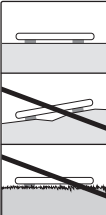
Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden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

- Diagnosewaage BG 51 XXL
- 4 x 1,5 V, Typ AAA-Batterien
- Diese Gebrauchsanweisung
- 1x Garantie-Faltblatt

2. Zeichenerklärung

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

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen
	Gebrauchsanweisung beachten
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen
	Verpackung umweltgerecht entsorgen
	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.

	Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU		
	United Kingdom Conformity Assessed Mark		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
	Belasten Sie die Waage nicht über 200 kg / 440 lb / 31 st.	 	Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.		Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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

4. Warn- und Sicherheitshinweise




WARNUNG

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



Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **⚠ Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!

- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
-  **Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.



Allgemeine Hinweise

- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 80 ... 220 cm (2'7" – 7'2") voreinstellbar. Belastbarkeit: max 200 kg (441 lb, 31 St). Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2 lb, 1 lb). Messergebnis Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil in 0,1%-Schritten.
- Der Kalorienbedarf wird in Schritten von 1 kcal angegeben. Der BMI-Wert (Body-Mass-Index) wird in 0,1-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Sie können auf „Pfund“ (lb) und „Stones“ (st:lb) umschalten, indem Sie die Waage anschalten und die Taste „▼“ so oft drücken, bis die gewünschte Einheit im Display erscheint.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.

Aufbewahrung und Pflege

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



ACHTUNG

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

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden.
Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.

- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

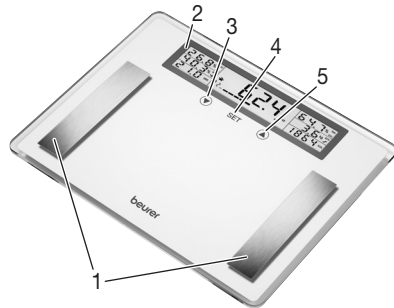
Einschränkungen

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

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

5. Gerätebeschreibung

- 1 Elektroden
- 2 Display
- 3 Ab-Taste ▼
- 4 Set-Taste
- 5 Auf-Taste ▲



6. Batterien

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „LÜ“. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (4 x 1,5 V Batterie AAA).

7. Benutzung

7.1 Gewicht messen

Betreten Sie die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Nach zweimaligem Blinken ist Ihr Gewicht fixiert. Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.

7.2 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 die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern können.

Schalten Sie die Waage ein (auf die Trittfläche tippen). Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint.

Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz. Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Speicherplatz	1 bis 10
Geschlecht	männlich ♂, weiblich ♀
Aktivitätsgrad 🏃	1 bis 5
Körpergröße	80 bis 220 cm (2'7" – 7'2")
Alter	10 bis 100 Jahre

Mit kurzem oder langem Drücken der Taste „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ können Sie die jeweiligen Werte einstellen. Bestätigen Sie die Werte jeweils mit „SET“.
Danach ist die Waage zur Messung bereit. Wenn Sie keine Messung vornehmen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch 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.

7.3 Messung durchführen

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

- Drücken Sie „SET“.
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönlichen Grunddaten gespeichert sind. Diese werden kurz angezeigt bis die Anzeige „0.0“ erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig auf den Elektroden stehen.
- Nach der Gewichtsmessung erscheinen sämtliche ermittelten Werte.

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

Folgende Daten werden automatisch angezeigt:

- 1 Körperfett
- 2 Muskelanteil
- 3 BMI
- 4 Gewicht
- 5 Körperwasser
- 6 Knochenmasse
- 7 Kalorienumsatz



Nach ca. 15 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch ab.

8. Ergebnisse bewerten

Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet: Body-Mass-Index = Körpergewicht : Körpergröße². Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m²]. Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	< 16
	Mäßiges Untergewicht	16-16,9
	Leichtes Untergewicht	17-18,4
Normalgewicht		18,5-25

Übergewicht	Präadipositas	25,1-29,9
Adipositas (Übergewicht)	Adipositas Grad I	30-34,9
	Adipositas Grad II	35-39,9
	Adipositas Grad III	≥ 40

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

Körperfettanteil

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

Mann

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
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	sehr gut	gut	mittel	schlecht
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.

Körperwasser

Der Anteil des Körperwassers liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

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

Frau

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

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z. B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt.

Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil 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 entgegenwirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerüsts 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 die Knochenmasse jedoch nicht 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).

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 in Form von Essen und Trinken dem Körper entsprechend 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 Fettspeichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Gesamt-Energie-Umsatz (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 zählt. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind zumeist lediglich 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).

9. Fehlmessung

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

Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

Mögliche Fehlerursachen:	Behebung:
– Die maximale Tragkraft von 200 kg (441 lb, 31 St) wurde überschritten.	– nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z. B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3 % oder größer 55 %).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 25 % oder größer 75 %).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

10. Entsorgung

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



Verpackung umweltgerecht entsorgen.  

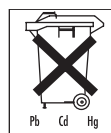
Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



11. Garantie

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



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.

Contents

1. Included in delivery 10	7.2 Setting user data 13
2. Signs and symbols 10	7.3 Taking measurements 14
3. Intended use 11	8. Evaluation of results 14
4. Warnings and safety notes 11	9. Incorrect measurement 16
5. Device description 13	10. Disposal 16
6. Batteries 13	11. Warranty/service 16
7. Operation 13	
7.1 Weight measurement 13	

1. Included in delivery







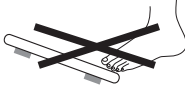
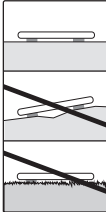
Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer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

- BG 51 XXL diagnostic bathroom scale
- 4 x 1.5 V, AAA batteries
- These instructions for use
- 1x warranty leaflet

2. Signs and symbols

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

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory.
	Note Note on important information
	Observe the instructions for use
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE
	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste
	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner
	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
	The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU.

	United Kingdom Conformity Assessed Mark		
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.		
	Manufacturer		
	Do not load the scale beyond 200 kg/440 lb/31 st.	 	Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.		Place the scale on an even surface. No carpet.

3. Intended use

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

4. Warnings and safety notes



WARNING

• **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers) as this may affect their functionality.**

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



Notes on handling batteries

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

- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Do not use rechargeable batteries!
- Do not disassemble, open or crush the batteries.



General notes

- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons, as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- Ages 10 ... 100 years and height settings from 80 ... 220 cm (2'7" – 7'2") can be preset. Load capacity: max. 200 kg (441 lb, 31 St). Result in steps of 100 g (0.2 lb, 1 lb). Measurements of body fat, body water and muscle density in steps of 0.1%.
- Calorie requirement is indicated in steps of 1 kcal. The BMI value (body mass index) is shown in increments of 0.1.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "kg" and "cm". You can switch to "pounds" (lb) and "stones" (st:lb) by switching on the scale and immediately pressing the "▼" button until the desired unit is shown on the display.
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

Storage and maintenance

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



IMPORTANT

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

General tips

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

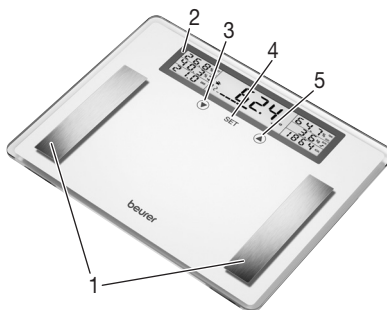
Limitations

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

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

5. Device description

1. Electrodes
2. Display
3. "Down" key ▼
4. "SET" key
5. "Up" key ▲



6. Batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "L0" appears in the display field and the scale automatically switches off. The battery must be replaced in this case (4 x 1.5 V battery AAA).

7. Operation

7.1 Weight measurement

Step onto the scale. Stand still with your weight distributed equally on both feet. The scale begins to take measurements straight away. After flashing twice, the weight is established. If you step off the weighing area, the scale switches off after a few seconds.

7.2 Setting user data

To measure your body fat percentage and other physical data, you must enter your personal user parameters.

The scale includes over 10 memory spaces on which you and other members of your family can save personal settings.

Switch on the scale (tap the weighing area). Wait until the display shows "0.0".

Then press "SET". The first memory position will appear flashing on the display. Now you can enter the following settings:

Memory position	1 to 10
Sex	male ♀, female ♂
Degree of activity 🏃	1 to 5
Body size	80 to 220 cm (2'7"–7'2")
Age	10 to 100 years

You can enter the relevant settings with short or long pressure on the "up" button ▲ or "down" button ▼. Confirm the settings in each case by pressing "SET".

Then the scale is ready for measuring. If you do not carry out a measurement, the scale switches off automatically after several seconds.

Degree 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.

7.3 Taking measurements

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

- Press “SET”.
- Select the memory space where you would like to save your basic personal data by pressing the “up” ▲ or “down” ▼ button several times. These are then displayed briefly until “0.0” appears.
- Step onto the scale with bare feet and make sure that you are standing still on the electrodes.
- All values determined appear after weighing.

Note: There may be no contact between feet, legs, calves and thighs. Otherwise the measurement will not be performed correctly.

The following data are automatically displayed consecutively:

- 1 Body fat
 - 2 Muscle content
 - 3 BMI
 - 4 Weight
 - 5 Body water
 - 6 Bone mass
 - 7 Calorie consumption
-

The scale switches itself off automatically after approx. 15 seconds.

8. Evaluation of results

Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is: body mass index = body weight : height². The measurement unit for BMI is [kg/m²]. According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	< 16
	Underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18.5-25
Overweight	Overweight	25.1-29.9
Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	≥ 40

Note that with very muscular physiques (body builders), the BMI interpretation will show overweight. The reason for this is that no account is taken of well above average muscle mass in the BMI formula.

Body fat percentage

The following body fat percentages are for guidance (contact your physician for further information).

Man

Age	very good	good	average	poor
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%

Woman

Age	very good	good	average	poor
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

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.

Body water measurement with this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example concerning age-related water retention. If necessary ask your physician.

Basically, a high body water percentage should be the aim.

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).



IMPORTANT:

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).

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 reduce. 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

Note that it is only the long-term trend which counts. Short period fluctuations in weight over a few days are mostly 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. Rapid 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. By this means, you can increase your muscle percentage over the medium term.

9. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, “0.” or “Err” appears in the display.

If you step onto the scale before “0.0” appears in the display, the scale will not operate properly.

Possible causes of error:	Remedy:
– The maximum load-bearing capacity of 200 kg (441 lb, 31 St) was exceeded.	– Only weigh the maximum permissible weight.
– The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	– Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
– Your body fat lies outside the measurable range (less than 3% or greater than 55%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
– Your percentage of water lies outside the measurable range (less than 25% or greater than 75%)	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

10. Disposal

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



Dispose of packaging in an environmentally friendly manner.



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

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



11. Warranty/service

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



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

Sommaire

1. Contenu.....	17	7.2 Réglages des données de l'utilisateur	20
2. Symboles utilisés.....	17	7.3 Effectuer une mesure	21
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	18	8. Evaluer les résultats.....	21
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde..	18	9. Mesures erronées.....	23
5. Description du tensiomètre	20	10. Elimination	24
6. Piles.....	20	11. Garantie/Maintenance	24
7. Utilisation.....	20		
7.1 Pesée	20		

1. Contenu






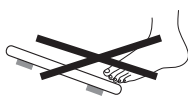
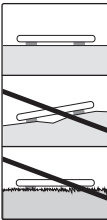
Vérifiez si l'emballage extérieur de l'appareil est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous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

- Pèse-personne impédancemètre BG 51 XXL
- 4 piles 1,5 V, type AAA
- Ce mode d'emploi
- 1 fiche de garantie

2. Symboles utilisés

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

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
	ATTENTION Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
	Remarque Indication d'informations importantes
	Respecter les consignes du mode d'emploi
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques
	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers
	Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement
	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
	Les produits sont complètement conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA.
	Marquage de conformité UKCA

	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.		
	Fabricant		
	Ne pesez pas des charges supérieures à 200 kg/440 lb/31 st.	 	Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.
	Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.		Posez le pèse-personne sur une surface plate. Pas sur de la moquette ni sur un tapis.

3. Utilisation conforme aux recommandations

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

4. Consignes d'avertissement et de mise en garde



AVERTISSEMENT

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



Remarques relatives aux piles

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

- Utiliser uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Remplacer toujours toutes les piles en même temps.
- Ne pas utiliser de batterie !
- Ne pas démonter, ouvrir ou casser les piles.



Recommandations générales

- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- Niveaux d'âge de 10 à 100 ans et réglages de la taille de 80 à 220 cm (2'7" – 7'2") ajustables au préalable. Résistance : max 200 kg (441 lb, 31 St). Résultats par graduations de 100 g (0,2 lb, 1 lb). Résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle par graduations de 0,1 %.
- Le besoin calorique est donné par graduations de 1 kcal. La valeur de l'IMC (indice de masse corporelle) est affichée par graduations de 0,1.
- À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Vous pouvez passer aux « livres » (lb) et « stones » (st:lb) en allumant la balance et en appuyant sur la touche « ▼ » le nombre de fois nécessaire pour afficher l'unité souhaitée à l'écran.
- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Seul le service client Beurer ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.

Rangement et entretien

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



ATTENTION

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

Conseils généraux

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

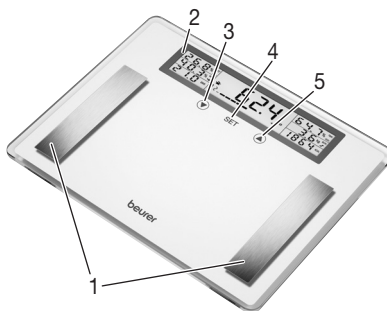
Limitations

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

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

5. Description du tensiomètre

1. Electrodes
2. Ecran
3. Touche « bas » ▼
4. Touche « SET »
5. Touche « haut » ▲



6. Piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un « affichage de changement de piles ». En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message « » s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer les piles (4 x 1,5 V type AAA).

7. Utilisation

7.1 Pesée

Montez sur le pèse-personne. Restez immobile sur le pèse-personne en répartissant votre poids de manière égale entre les deux jambes. Le pèse-personne commence tout de suite la mesure. Votre poids clignote deux fois puis reste fixe.

Lorsque vous quittez le plateau de pesée, le pèse-personne s'éteint au bout de quelques secondes.

7.2 Réglages des données de l'utilisateur

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, il faut enregistrer les données individuelles de l'utilisateur.

La balance dispose de 10 emplacements de sauvegarde utilisateur dans lesquels vous et les membres de votre famille pouvez enregistrer vos paramètres personnels.

Allumez le pèse-personne (appuyez sur le plateau de pesée). Posez brièvement le pied sur le plateau et attendez que « » s'affiche.

Ensuite appuyez sur « SET ». La première position de mémoire clignote au panneau d'affichage. Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants:

Position de mémoire	1 à 10
Sexe	masculin (), féminin ()
Degré d'activité	1 à 5
Taille	80 à 220 cm (2'7" – 7'2")
Age	10 à 100 ans

Appuyez brièvement ou longuement sur la touche ▲ pour augmenter ou ▼ pour diminuer les valeurs de réglage. Validez chacune de vos données en appuyant sur « SET ».

La balance est ensuite prête pour la mesure. Si vous ne procédez à aucune mesure, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

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.

7.3 Effectuer une mesure

Quand tous les paramètres ont été entrés, il est possible de déterminer le poids, la graisse corporelle et les autres valeurs.

- Appuyez sur la touche « SET ».
- Appuyez plusieurs fois sur les touches « Haut » ▲ et « Bas » ▼ pour trouver l'emplacement où sont sauvegardées vos données personnelles. Elles s'affichent rapidement jusqu'à ce que « 0.0 » s'affiche.
- Montez pieds nus sur la balance et assurez-vous de vous tenir sans bouger sur les électrodes.
- Les valeurs mesurées s'affichent après la mesure du poids.

Remarque : Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.

Les données suivantes s'affichent automatiquement l'une après l'autre :

- 1 Graisse corporelle
- 2 Taux de masse musculaire
- 3 IMC
- 4 Poids
- 5 Eau corporelle
- 6 Masse osseuse
- 7 Quantité de calories



Au bout d'environ 15 secondes, la balance s'éteint automatiquement.

8. Evaluer les résultats

Indice de masse corporelle

L'IMC est un chiffre souvent utilisé pour l'évaluation du poids. Il est calculé à partir des valeurs de poids et de taille. La formule est la suivante : Indice de masse corporelle (IMC) = poids : taille². L'unité utilisée pour l'IMC est [kg/m²]. Chez les adultes (à partir de 20 ans), les poids sont classés à l'aide de l'IMC selon les valeurs suivantes :

Catégorie		IMC
Insuffisance pondérale	Poids très insuffisant	< 16
	Poids modérément insuffisant	16 – 16,9
	Poids légèrement insuffisant	17 – 18,4
Poids normal		18,5 – 25
Surcharge pondérale	Préadipose	25,1 – 29,9
Adipose (surpoids)	Adipose de degré I	30 – 34,9
	Adipose de degré II	35 – 39,9
	Adipose de degré III	≥ 40


Notez que chez les personnes très musclées (body builders) 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 sont donnés à titre indicatif (pour avoir plus d'informations, adressez-vous à votre médecin!)

Hommes



Age	très bien	bien	moyen	mauvais
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 %

Femmes



Age	très bien	bien	moyen	mauvais
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.

Notez cependant que des valeurs extrêmement basses peuvent représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique se situe normalement dans les zones suivantes:

Hommes

Age	mauvais	bien	très bien
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Femmes

Age	mauvais	bien	très bien
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 un taux de masse musculaire supérieur. Le taux de masse hydrique déterminé sur cette balance ne permet pas de tirer des conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Le cas échéant, demandez à votre médecin.

De manière générale, un taux de masse hydrique élevé est souhaitable.

Taux de masse musculaire

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

Hommes

Age	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 %

Femmes

Age	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

Notre squelette, tout comme le reste du corps, 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, la masse osseuse diminue ensuite. 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. Notez que cette balance n'indique par la teneur en calcium du squelette mais qu'elle détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau).



ATTENTION :

Ne confondez pas cependant la masse osseuse et la densité osseuse. Pour déterminer la densité osseuse, il faut procéder à un examen médical (tomographie, échographie, par ex.). C'est pourquoi cette balance 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).

AMR

L'AMR, le taux métabolique actif, 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 la balance impédancemètre elle 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 lui est restitué, il contre-balance 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

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

L'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 pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire, 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 mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.

Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

9. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, « 0. »/« E-r » s'affiche.

Si vous montez sur la balance avant que « 0.0 » s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

Causes possibles d'erreur:	Remède:
- La portée maximale de 200 kg (441 lb, 31 St) a été dépassée.	- Peser uniquement le poids maximal autorisé.
- La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	- Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
- Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 3% ou supérieur à 55%).	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
- Le taux de masse hydrique n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 25% ou supérieur à 75%)	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

10. Elimination

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



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



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

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



11. Garantie/Maintenance

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, veuillez consulter la fiche de garantie fournie.



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

Contenido

1. Artículos suministrados	25	7.2 Ajustar los datos del usuario	28
2. Explicación de los símbolos	25	7.3 Llevar a cabo la medición	29
3. Uso correcto	26	8. Evaluar los resultados	29
4. Indicaciones de advertencia y de seguridad	26	9. Medición errónea	32
5. Descripción del aparato	28	10. Eliminación de desechos	32
6. Pilas	28	11. Garantía/Asistencia	32
7. Utilización	28		
7.1 Medir el peso	28		

1. Artículos suministrados








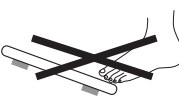
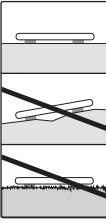
Compruebe que el envoltorio del aparato esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con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

- Báscula diagnóstica BG 51 XXL
- 4 pilas de 1,5 V, tipo AAA
- Estas instrucciones de uso
- 1 folleto de garantía

2. Explicación de los símbolos

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

	ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre riesgos de lesiones u otros peligros para la salud.
	ATENCIÓN Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios.
	Nota Indicación de información importante
	Respetar las instrucciones de uso
	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE)
	No deseches con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
	Eliminar el embalaje respetando el medio ambiente
	Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas y nacionales vigentes.

	Está demostrado que los productos cumplen los requisitos de las normas técnicas de la Unión Económica Euroasiática.		
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)		
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.		
	Fabricante		
	No cargue la báscula con más de 200 kg/440 lb/31 st.	 	Peligro de resbalamiento: no se suba a la báscula con los pies mojados.
	Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.		Coloque la báscula sobre una superficie plana. Sin alfombras.

3. Uso correcto

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

4. Indicaciones de advertencia y de seguridad





ADVERTENCIA

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



Indicaciones para la manipulación de las pilas

- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
-  **¡Peligro de asfixia!** Los niños podrían tragarse las pilas y asfixiarse. ¡Guarde las pilas fuera del alcance de los niños!
- Respete los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.

- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
-  ¡Peligro de explosión! No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, extraiga las pilas del compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- ¡No utilice pilas recargables!
- No despiece, abra ni triture las pilas.



Indicaciones generales

- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición condicionadas técnicamente, puesto que esta no es una báscula calibrada para uso médico profesional.
- Se pueden preajustar niveles de edad de 10 a 100 años y ajustes de estatura de 80 a 220 cm (2'7" – 7'2"). Capacidad de carga: máx. 200 kg (441 lb, 31 st). Resultados en intervalos de 100 g (0,2 lb, 1 lb). Resultados de medición de proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular en intervalos de 0,1%.
- La necesidad de calorías se indica en intervalos de 1 kcal. El valor de su IMC (índice de masa corporal) se muestra en intervalos de 0,1.
- En el estado de suministro, la báscula está ajustada en las unidades "cm" y "kg". Puede cambiar a "libra" (lb) y "stones" (st:lb) encendiendo la báscula y pulsando la tecla "▼" tantas veces como sea necesario hasta que la unidad deseada aparezca en la pantalla.
- Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; para una correcta medición se requiere un revestimiento estable del suelo.
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.

Conservación y cuidado

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



ATENCIÓN

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

Consejos generales

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

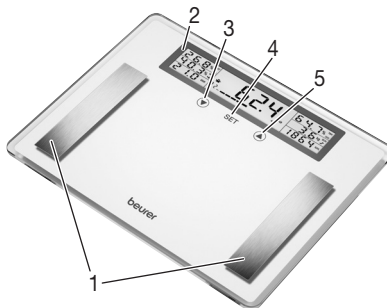
Restricciones

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

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

5. Descripción del aparato

1. Electrodo
2. Pantalla
3. Botón "Disminuir" ▼
4. Botón "SET"
5. Botón "Incrementar" ▲



6. Pilas

Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no funciona ahora, retire usted la pila completa y vuelva a colocarla. Su báscula está provista de una "indicación de cambio de pila". Si la báscula se usa con una pila demasiado débil, en la pantalla se visualizará "LO", y la báscula se desconectará automáticamente. En este caso debe reemplazarse la pila (4 x 1,5 V tipo AAA).

7. Utilización

7.1 Medir el peso

Súbbase a la báscula. Apóyese cuidadosamente sobre la báscula repartiendo bien el peso entre las dos piernas. La báscula empieza inmediatamente la medición. Después de dos parpadeos se habrá fijado su peso. Si abandona la superficie de la báscula, la báscula se desactiva tras algunos segundos.

7.2 Ajustar los datos del usuario

Para poder determinar su masa corporal adiposa y otros valores del cuerpo es necesario que usted almacene los valores personales del usuario.

La báscula dispone de 10 espacios de memoria para usuarios en los que usted y los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales.

Encienda la báscula (toque con el pie la superficie de pesaje). Espere hasta que se visualice la indicación "0.0".

Pulse ahora "SET". En la pantalla parpadea ahora el primer lugar de memorización. Ahora puede usted llevar a cabo los siguientes ajustes:

Lugar de almacenamiento	1 hasta 10
Sexo	masculino (♂), femenino (♀)
Grado de actividad 🏃	1 hasta 5
Estatura	80 hasta 220 cm (2'7"–7'2")
Edad	10 hasta 100 años

Lleve a cabo el ajuste pulsando durante corto o largo tiempo el botón s para aumentar ▲ bien ▼ para disminuir los valores correspondientes. Cada valor ajustado debe ser confirmado con "SET".

A continuación la balanza está lista para la medición. Si no se efectúa ninguna medición, la balanza se desconecta automáticamente después de unos segundos.

Grados de actividad

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

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

7.3 Llevar a cabo la medición

Una vez insertados todos los parámetros puede determinarse ahora el peso, la masa adiposa y los otros valores.

- Pulse “SET”.
- Pulsando repetidamente las teclas “hacia arriba” ▲ o “hacia abajo” ▼, seleccione el puesto de almacenamiento en el que están guardados sus datos personales. Estos se mostrarán brevemente hasta que aparece la indicación “0.0”.
- Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de estar pisando los electrodos sin moverse.
- Tras medir el peso aparecen todos los valores calculados.

(i) Aviso: No debe haber contacto entre ambos pies, piernas, pantorrillas ni muslos. En caso contrario será imposible realizar la medición correctamente.

Los datos siguientes se muestran automática:

1 Grasa corporal	1 — 88.8% FAT		5 — 88.8% TBW
2 Parte muscular	2 — 88.8% MUS		6 — 88.8 kg
3 IMC	3 — 88.8 BMI		7 — 8888 kcal

Después de aprox. 15 segundos, la báscula se desconecta automáticamente.

8. Evaluar los resultados

Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo. El número se calcula de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente: Índice de masa corporal = peso del cuerpo : estatura². La unidad del IMC es por lo tanto [kg/m²]. La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores:

Categoría		IMC
Falta de peso	Delgadez severa	< 16
	Delgadez moderada	16-16,9
	Delgadez aceptable	17-18,4
Peso normal		18,5-25
Sobrepeso	Preobesidad	25,1-29,9
Obesidad (sobrepeso)	Obesidad tipo I	30-34,9
	Obesidad tipo II	35-39,9
	Obesidad tipo III	≥ 40

Observe que para cuerpos extremadamente musculosos (culturistas) la interpretación BMI indica un sobrepeso. La causa está en que para el desarrollo de la fórmula BMI no se tuvieron en cuenta masas musculares cuyo valor es mucho mayor que el valor medio.

Masa adiposa corporal

Los siguientes valores de la masa adiposa corporal servirán para orientarse (consulte a su médico para información más detallada).

Varón

Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %

Mujer

Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
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 deportistas se observa a menudo un valor más reducido. Dependiendo del tipo de deporte, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzables pueden ser inferiores a los valores de orientación especificados.

No obstante, observe que si los valores son extremadamente bajos, puede existir peligro para la salud.

Masa líquida

El porcentaje de masa líquida en el cuerpo se encuentra normalmente entre los siguientes valores:

Varón

Edad	Malo	Bueno	Excelente
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Mujer

Edad	Malo	Bueno	Excelente
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

El contenido de agua en la masa adiposa es relativamente bajo. Por esta razón es posible que el porcentaje de masa líquida en personas con un alto porcentaje de masa adiposa, se encuentre por debajo de los valores de referencia. En cambio si se trata de deportistas perseverantes, es posible que sean sobrepasados los valores de referencia debido al bajo porcentaje de masa adiposa y alto porcentaje de masa muscular.

La determinación de la masa líquida con esta báscula no es apropiada para sacar conclusiones médicas, por ejemplo, sobre depósitos de agua debidos a la edad. En caso dado consulte a su médico.

En principio es conveniente esforzarse en obtener un alto porcentaje de masa líquida.

Porcentaje de masa muscular

El porcentaje de masa muscular en el cuerpo se encuentra normalmente entre los siguientes valores:

Varón

Edad	poco	normal	mucho
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	poco	normal	mucho
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, tal como las otras partes del cuerpo, están sometidos a procesos naturales de descomposición, regeneración y envejecimiento. La masa ósea aumenta rápidamente en la infancia y alcanza un máximo entre los 30 y 40 años de edad. Al aumentar la edad vuelve a reducirse levemente la masa ósea. Usted puede contrarrestar esta reducción hasta cierto punto con una alimentación sana (de alto contenido en calcio y vitamina D) y ejercicios físicos periódicos. Usted puede además reforzar adicionalmente la estabilidad de su esqueleto con una encauzada regeneración muscular.

Observe que la presente báscula no especifica el contenido de calcio de los huesos sino que determina el peso de todos los compuestos óseos (sustancias orgánicas, sustancias anorgánicas y agua).



ATENCIÓN:

Sin embargo, no debe confundirse la masa ósea con la densidad ósea. La densidad ósea puede ser determinada solamente en un examen médico (por ejemplo, tomografía axial computadorizada, ultrasonido). Por esta razón, mediante la presente báscula no es posible sacar conclusiones médicas sobre alteraciones de los huesos o sobre su dureza (por ejemplo, osteoporosis).

Es prácticamente imposible influir en la masa ósea, pero puede fluctuar levemente dentro de los factores influyentes (peso, estatura, edad, sexo).

AMR

El metabolismo activo (AMR=Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía que requiere el cuerpo diariamente en estado activo. El consumo de energía de una persona aumenta al acrecentarse la actividad física; el consumo está determinado en la báscula de diagnóstico mediante el grado de actividad (1–5) especificado. Para mantener el peso actual es necesario suministrar al cuerpo nuevamente la cantidad correspondiente de energía consumida en forma de comida y bebida. Si durante un espacio mayor de tiempo se suministrara menos energía que la consumida, el cuerpo compensará la diferencia recurriendo principalmente a los depósitos de masa adiposa existentes; el peso se reduce. En cambio, si durante un espacio mayor de tiempo se suministrara al cuerpo más energía que la correspondiente al metabolismo activo (AMR) calculado, el cuerpo no podrá quemar el excedente de energía depositándolo en forma de masa adiposa; el peso aumenta.

Relación cronológica de los resultados

Observe que solamente la tendencia a largo plazo es la que vale. Las fluctuaciones de peso a corto plazo dentro de pocos días se deben en la mayoría de los casos a la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados depende de las variaciones de los siguientes factores:

El peso total y los porcentajes de masa adiposa, líquida y muscular así como el espacio de tiempo en que tienen lugar estas variaciones. Es necesario diferenciar aquí entre las variaciones rápidas a corto plazo (en pocos días), las variaciones a medio plazo (en semanas) y las variaciones a largo plazo (en meses).

Una regla fundamental es que las variaciones de peso a corto plazo se deben casi siempre a los cambios en el contenido de líquido corporal, mientras que las variaciones a medio plazo y a largo plazo pueden deberse también a cambios en las masas adiposa y muscular.

- En caso de que el peso se redujera a corto plazo pero la masa adiposa corporal aumentara o se mantuviera constante, significa que usted ha perdido líquido, por ejemplo, después de un entrenamiento físico, visita a la sauna o bien debido a una dieta que se ha limitado solamente a la rápida reducción del peso.
- En cambio si el peso aumentara a medio plazo reduciéndose o manteniéndose constante el porcentaje de masa adiposa, probablemente ha regenerado usted valiosa masa muscular.

Si el peso y la masa adiposa del cuerpo disminuyen simultáneamente, significa que su dieta funciona y usted está perdiendo masa adiposa. Lo ideal es complementar el régimen dietético con actividades físicas o entrenamientos para mejorar el estado físico. De esta manera usted puede aumentar a medio.

9. Medición errónea

Si la báscula detecta un error durante la medición, se visualizará "0L"/"Err".

Si usted se sube a la báscula antes de que se visualice "0.0" en la pantalla, la báscula no funcionará correctamente.

Posibles causas del error:	Solución:
<ul style="list-style-type: none">– Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 200 kg (441 lb, 31 St).	<ul style="list-style-type: none">– Mida pesos inferiores al límite máximo admis-ble.
<ul style="list-style-type: none">– La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	<ul style="list-style-type: none">– Repita la medición descalzo. En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
<ul style="list-style-type: none">– La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 3% o superior a un 55%).	<ul style="list-style-type: none">– Repita la medición descalzo.– En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.
<ul style="list-style-type: none">– La masa líquida está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 25% o superior a un 75%).	<ul style="list-style-type: none">– Repita la medición descalzo.– En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.

10. Eliminación de desechos

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



Elimine el embalaje respetando el medio ambiente.



Las pilas usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar las pilas correctamente. Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb: la pila contiene plomo,

Cd: la pila contiene cadmio,

Hg: la pila contiene mercurio.



11. Garantía/Asistencia

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



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

Indice

1. Fornitura	33	7.2 Impostare i dati personali	36
2. Spiegazione dei simboli.....	33	7.3 Eseguire la misurazione	37
3. Uso conforme.....	34	8. Valutare i risultati	37
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	34	9. Messaggi di errore.....	40
5. Descrizione dell'apparecchio	36	10. Smaltimento	40
6. Batterie	36	11. Garanzia/Assistenza.....	40
7. Modalità d'uso.....	36		
7.1 Misurare il peso.....	36		

1. Fornitura








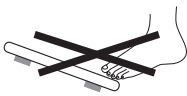
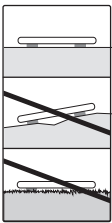
Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare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

- Bilancia diagnostica BG 51 XXL
- 4 batterie AAA da 1,5 V
- Le presenti istruzioni per l'uso
- 1 prospetto di garanzia

2. Spiegazione dei simboli

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

	AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.
	ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.
	Nota Indicazione di informazioni importanti
	Seguire le istruzioni per l'uso
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE)
	Non smaltire insieme ai rifiuti urbani batterie contenenti sostanze tossiche
	Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente
	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.

	I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE.		
	Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)		
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medici (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.		
	Produttore		
	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 200 kg / 440 lb / 31 st.	 	Pericolo di scivolamento: Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.
	Pericolo di ribaltamento: Posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.		Appoggiare la bilancia su una base in piano. Nessun tappeto.

3. Uso conforme

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

4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza




AVVERTENZA

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



Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- **⚠ Pericolo d'ingestione!** I bambini potrebbero ingerire le batterie e soffocare. Tenerle quindi lontano dalla portata dei bambini.
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).

- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
-  **Rischio di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.
- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.



Indicazioni generali

- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- Livelli di età impostabili tra 10 e 100 anni e altezza impostabile tra 80 e 220 cm (2'7" – 7'2"). Portata: max 200 kg (441 lb, 31 st). Risultati in intervalli di 100 g (0,2 lb, 1 lb). Risultati di misurazione per percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare in intervalli di 0,1%.
- I risultati della misurazione del peso e della II fabbisogno calorico viene indicato in intervalli di 1 kcal. Il valore IMC (indice di massa corporea) viene visualizzato in intervalli pari a 0,1.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg". Per passare alle unità "libbre" (lb) e "stone" (st:lb), accendere la bilancia e premere il pulsante "▼" finché sul display non viene visualizzata l'unità desiderata.
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.

Conservazione e cura

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



ATTENZIONE

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

Suggerimenti generali

- Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: Il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi.
Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.
- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere alcune ore dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.

- Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi; tuttavia la percentuale di acqua nel corpo è un fattore importante per il benessere.

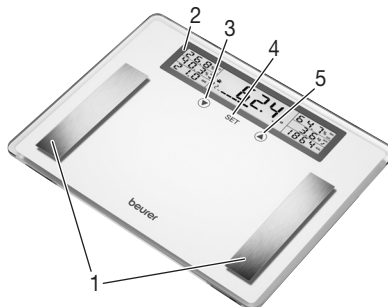
Limitazioni

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

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

5. Descrizione dell'apparecchio

1. Elettrodi
2. Display
3. Tasto "Giù" ▼
4. Tasto "SET"
5. Tasto "Su" ▲



6. Batterie

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinserirle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "L0" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso le pile devono essere sostituite (4 x 1,5 V Tipo AAA batterie).

7. Modalità d'uso

7.1 Misurare il peso

Salire sulla bilancia. Restare fermi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe. La bilancia avvia subito la misurazione. La rilevazione termina dopo un doppio lampeggio.

Se si scende dalla superficie di appoggio, la bilancia si spegne dopo alcuni secondi.

7.2 Impostare i dati personali

Per poter determinare la percentuale di grasso e gli altri valori corporei è necessario immettere i propri dati personali.

La bilancia dispone di oltre 10 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare impostazioni personali.

Accendere la bilancia (esercitando una pressione con il piede). Premendo brevemente la pedana con il piede e attendere fino a quando non appare l'indicazione "0.0".

Premere quindi "SET". Sul display appare lampeggiante il primo spazio di memoria. Si possono eseguire le seguenti impostazioni:

Spazio di memoria	da 1 a 10
Sesso	maschile (♂), femminile (♀)
Livello di attività 🏃	da 1 a 5
Statura	da 80 a 220 cm (da 2'7" a 7'2")
Età	da 10 a 100 anni

Premendo brevemente o più a lungo il tasto “Su” ▲ o “Giù” ▼ è possibile impostare i valori corrispondenti. Confermare ogni valore con “SET”.

Ora la bilancia è pronta per la misurazione. Se non si eseguono misurazioni, la bilancia si spegne automaticamente dopo qualche secondo.

Livelli 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.

7.3 Eseguire la misurazione

Dopo aver immesso tutti i parametri è possibile determinare il peso, il grasso corporeo e gli altri valori.

- Premere “SET”.
- Premendo più volte il pulsante “Su” ▲ o “Giù” ▼ selezionare la posizione di memoria nella quale sono memorizzati i propri dati personali. Tali dati vengono visualizzati brevemente fino a quando viene indicato il valore “0.0”.
- Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi.
- In seguito al calcolo del peso, vengono visualizzati tutti i valori misurati.

i Avvertenza: fra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce non deve esserci alcun contatto. In caso contrario la misurazione non potrà essere eseguita correttamente.

Vengono visualizzati automaticamente uno dopo l'altro i seguenti dati:

1 Massa grassa

2 Percentuale di massa muscolare

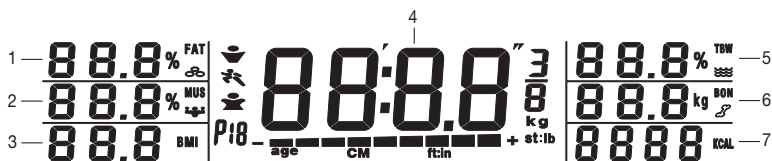
3 IMC

4 Peso

5 Percentuale di acqua

6 Massa ossea

7 Consumo calorico



Dopo circa 15 secondi la bilancia si spegne automaticamente.

8. Valutare i risultati

Indice di massa corporea

L'indice di massa corporea è utilizzato frequentemente per la valutazione del peso. L'indice viene calcolato in base ai valori di peso e statura, la relativa formula è la seguente: $\text{Indice di massa corporea} = \frac{\text{peso}}{\text{statura}^2}$. L'unità dell'IMC è pertanto $[\text{kg}/\text{m}^2]$. Le categorie di peso per gli adulti (dai 20 anni) in base all'IMC sono le seguenti:

Categoria		IMC
Sottopeso	Grave sottopeso	< 16
	Sottopeso moderato	16-16,9
	Leggero sottopeso	17-18,4
Normopeso		18,5-25
Sovrappeso	Sovrappeso	25,1-29,9

Adiposità (sovrappeso)	Obesità	30-34,9
	Obesità grave	35-39,9
	Obesità patologica	≥ 40


Tener presente che nel caso di corpi molto muscolosi (bodybuilder) l'interpretazione BMI indica un sovrappeso.

La ragione di questo risultato risiede nel fatto che la formula BMI non tiene conto della massa muscolare molto superiore alla media.

Percentuale di grasso corporeo


I seguenti valori di grasso corporeo sono un criterio di massima (per altre informazioni su questo argomento consultare il proprio medico!).

Uomo



Età	molto bene	bene	mediocre	male
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 %

Donna



Età	molto bene	bene	mediocre	male
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 %

Nel caso di atleti si nota spesso un valore inferiore. A seconda del tipo di sport praticato, intensità di training e costituzione fisica, possono essere raggiunti valori inferiori ai valori indicativi riportati nella tabella.

Si noti comunque che con valori estremamente bassi possono insorgere pericoli per la salute.

Acqua corporea

La percentuale di acqua corporea si colloca normalmente nei seguenti campi:

Uomo

Età	bassa	normale	alta
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Donna

Età	bassa	normale	alta
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Per questa ragione le persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo possono avere una percentuale di acqua corporea al di sotto dei valori indicativi. Negli atleti agonistici, viceversa, i valori possono essere superiori a quelli indicativi a causa della bassa percentuale di grasso e dell'alta percentuale di muscoli.

La determinazione dell'acqua corporea con questa bilancia non è adatta a trarre conclusioni mediche, ad es. sull'accumulo di acqua nel corpo dovuto all'età. Consultare il proprio medico su questo argomento.

Fondamentalmente si deve aspirare ad un'alta percentuale di acqua corporea.

Percentuale di muscoli

La percentuale di muscoli si colloca normalmente nei seguenti campi:

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

Le nostre ossa, come il resto del nostro corpo, sono soggette a processi 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. Invecchiando, la massa ossea diminuisce leggermente. Un'alimentazione sana (ricca specialmente di calcio e vitamina D) ed un esercizio fisico regolare possono contrastare efficacemente questo deperimento. La crescita mirata dei muscoli contribuisce a rafforzare la stabilità dell'ossatura.

Si noti che questa bilancia non indica il contenuto in calcio delle ossa, ma determina il peso di tutte le componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche, acqua).



AVVERTENZA:

Non confondere la massa ossea con la densità delle ossa. La densità delle ossa può essere determinata unicamente da esami medici (ad es. tomografia computerizzata, ultrasuoni). Pertanto, questa bilancia non consente di trarre conclusioni su variazioni delle ossa e della durezza della ossa (ad es. osteoporosi). La massa ossea è pressoché ininfluenzabile, ma varia leggermente nell'ambito di determinati fattori (peso, statura, età sesso).

AMR

Il metabolismo di attività (AMR=Active Metabolic Rate) è la quantità di energia che il corpo consuma giornalmente in stato attivo. Il consumo energetico di un essere umano aumenta con l'incremento della sua attività fisica e viene determinato nella bilancia diagnostica tramite il livello di attività (1-5).

Per mantenere il peso attuale è necessario rifornire al corpo l'energia consumata assumendo alimenti sotto forma solida e liquida. Se, durante un lungo periodo, si apporta al corpo un'energia inferiore a quella consumata, il corpo compensa la differenza essenzialmente a spese della riserva di grasso accumulata, ed il peso diminuisce. Se, viceversa, si apporta al corpo durante un lungo periodo una quantità di energia superiore a quella totale calcolata (AMR), il corpo non può bruciare l'eccesso di energia, ma lo deposita nel corpo sotto forma di grasso, ed il peso aumenta.

Interazione temporale dei risultati

Si noti che conta solo la tendenza a lungo termine. Variazioni di peso nell'ambito di qualche giorno sono per lo più da imputare ad 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 variazioni rapide, nell'ambito di qualche giorno, da quelle a medio termine (nell'ambito di qualche settimana) e da quelle a lungo termine (mesi).

Come regola fondamentale è valida l'affermazione secondo cui le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione del tenore d'acqua, mentre le variazioni a medio e a lungo termine possono concernere anche le percentuali di grasso e di 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 training, una sauna oppure una dieta mirante solo ad una rapida perdita di peso.

- Quando il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso corporeo diminuisce o rimane invariato, significa che probabilmente è stata creata una preziosa massa muscolare.

Quando il peso e la 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.

Il grasso, l’acqua corporei e la percentuale di muscoli non possono essere addizionati (il tessuto muscolare contiene anche componenti presenti nell’acqua corporea).

9. Messaggi di errore

Il messaggio “Cl.”/“Errr” viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione.

La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore “0.0”.

Possibili cause dell'errore:	Soluzione:
– È stata superata la portata massima di 200 kg (441 lb, 31 St).	– Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 200 kg.
– La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
– La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 3% o superiore al 55%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.
– La percentuale d’acqua non rientra nei valori misurabili (inferiore al 25% o superiore al 75%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.

10. Smaltimento

Per motivi ecologici, l’apparecchio non deve essere smaltito tra i normali rifiuti quando viene buttato via. Lo smaltimento deve essere effettuato negli appositi centri di raccolta. Smaltire l’apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

Smaltire la confezione nel rispetto dell’ambiente.



Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge. I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche:

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio.



11. Garanzia/Assistenza

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



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

İçindekiler

1. Teslimat kapsamı.....	41	7.2 Kullanıcı verileri ayarlamak	44
2. İşaretlerin açıklaması	41	7.3 Ölçüm yapmak.....	45
3. Amacına uygun kullanım	42	8. Sonuçları değerlendirmek.....	45
4. Uyarılar ve güvenlik bilgileri.....	42	9. Hatalı ölçüm	47
5. Alet Tanımı	44	10. Atığın yok edilmesi	48
6. Piller.....	44	11. Garanti / Servis.....	48
7. Kullanım.....	44		
7.1 Ağırlık ölçmek.....	44		

1. Teslimat kapsamı








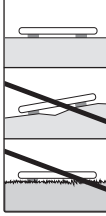
Cihazı kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen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

- BG 51 XXL diyagnoz terazisi
- 4 x 1,5 V, AAA pil
- Bu kullanım kılavuzu
- 1 adet garanti broşürü

2. İşaretlerin açıklaması

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

	UYARI Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı.
	DIKKAT Cihazda/aksesuarlarda oluşabilecek hasarlara yönelik güvenlik uyarısı.
	Not Önemli bilgilere yönelik not
	Kullanım kılavuzu dikkate alınmalıdır
	Elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edilmelidir
	Zararlı madde içeren pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin
	Ambalaj çevreye zarar vermeyecek şekilde bertaraf edilmelidir
	Bu ürün geçerli Avrupa Birliği yönergelerinin ve ulusal yönergelerin gereklerini yerine getirmektedir.
	Ürünler, AEB'nin belirlediği teknik kuralların gerektirdiği şartlara kesin bir şekilde uymaktadır.

	Birleşik Krallık için Uygunluk Değerlendirmesi Yapıldı İşareti		
	Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.		
	Üretici		
	Teraziye 200 kg / 440 lb / 31 st üzerinde yük uygulamayın.	 	Kayma tehlikesi: Teraziyi ayaklarınız ıslakken çıkmayın.
	Devrilme tehlikesi: Terazi yüzeyinin ortasına basın.		Teraziyi düz bir zemine yerleştirin.

3. Amacına uygun kullanım

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

4. Uyarılar ve güvenlik bilgileri



UYARI

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



Pillerin kullanımıyla ilgili bilgiler

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

- Sadece aynı tip veya eşdeğer tip piller kullanın.
- Her zaman tüm pilleri aynı anda değiştirin.
- Şarj edilebilir pil kullanmayın!
- Pilleri parçalamayın, açmayın veya ezmeyin.



Genel bilgiler

- Bu terazi profesyonel tıbbi kullanım için kalibre edilmemiştir, bu nedenle teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Yaş 10 ve 100 yıl arasında, boy ise 80 ve 220 cm (2'7" – 7'2") arasında önceden ayarlanabilir. Maksimum ağırlık: 200 kg (441 lb, 31 St). Sonuçlar 100 g'lık (0,2 lb, 1 lb) artışlarla gösterilir. Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı %0,1'lik artışlarla gösterilir.
- Kalori ihtiyacı 1 kcal'lik artışlarla gösterilir. BMI değeri (Body-Mass-Index) 0,1'lik artışlarla gösterilir.
- Fabrika çıkışında terazi "cm" ve "kg" birimlerine ayarlanmıştır. Teraziyi açarak ve istenilen birim ekranda görünece kadar "▼" tuşuna basarak pound "lb" ve stone "st:lb" birimlerine geçiş yapabilirsiniz.
- Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
- Onarım işlemleri yalnızca Beurer müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Ancak, şikayette bulunmadan önce her zaman pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.

Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin hassasiyeti ve cihazın kullanım ömrü özenli kullanıma bağlıdır:



DIKKAT

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

Genel öneriler

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

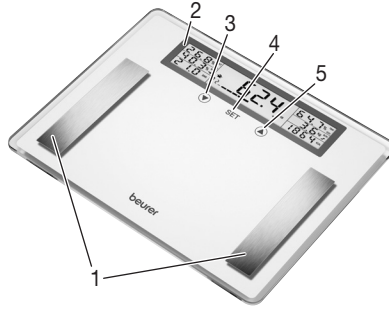
Kısıtlamalar

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

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

5. Alet Tanımı

1. Elektrotlar
2. Gösterge
3. Aşağı-Tuşu ▼
4. SET-Tuşu
5. Yukarı-Tuşu ▲



6. Piller

Mevcut ise, pil haznesi kapağının izole bandını çekerek pil yatağı kapağını ve de pil koruma folyesini çıkarınız ve pili kutuplarına göre yerleştiriniz. Tartının, herhangi bir fonksiyon göstermemesi halinde, pillerin tamamını çıkarıp yeniden yerleştiriniz. Tartınız, bir "pil değiştirme göstergesi" ile donatılmıştır. Tartıyı zayıf piller ile çalıştırınca, göstergede "LU" bildirisi belirir ve tartı otomatik olarak kapanır. Bu durumda, piller yenilenmelidir (4 x 1,5 V Tip AAA).

7. Kullanım

7.1 Ağırlık ölçmek

Terazinin üzerine çıkın. Terazinin üzerinde ağırlığınızı iki bacağına eşit olarak dağıtarak hareket etmeden durun. Terazi hemen tartmaya başlar. İki kez yanıp söndükten sonra ağırlığınız sabitlenir. Basma yüzeyinden indiğinizde, terazi birkaç saniye sonra kapanır.

7.2 Kullanıcı verileri ayarlamak

Vücut yağı oranını ve vücut değerlerini belirleyebilmek için, kişisel kullanıcı verilerini hafızaya kaydetmeniz gerekir.

Terazi, kendinizin ve aile bireylerinizin kişisel ayarlarını kaydedebileceğiniz 10 kullanıcı hafızası yerine sahiptir. Teraziyi açın (basma yüzeyine kısaca basın). Göstergede "0.0" belirene kadar bekleyiniz. Sonra "SET" tuşuna basınız. Göstergede şimdi yanıp sönen ilk hafıza yeri belirir. Artık aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz:

Hafıza yeri	1'den 10'a kadar
Cinsiyet	erkek (♂), kadın (♀)
Hareketlilik derecesi 🏃	1'den 5'e kadar
Vücut büyüklüğü	80'den 220 cm'ye kadar (2'7"den 7'2")
Yaş	10'dan 100 yaşına kadar

"Yukarı" ▲ veya "aşağı" ▼ tuşlarına kısaca veya uzunca basarak ilgili değeri ayarlayabilirsiniz. Değerleri, her seferinde "SET" tuşuyla onaylayınız.

Tartı artık ölçme, yani tartma işlemine hazırdır. Eğer herhangi bir ölçüm yapmazsanız, tartı birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır.

Hareketlilik 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.

7.3 Ölçüm yapmak

Tüm parametreler girildikten sonra, artık ağırlık, vücut yağı ve diğer değerler belirlenebilir.

- “SET” üzerine basın.
- “Yukarı” ▲ veya “aşağı” ▼ düğmelerine art arda basarak, kişisel başlangıç verilerinizin kaydedildiği hafıza konumunu seçin. Bunlar “0.0” ifadesi belirene dek kısa süre görüntülenir.
- Terazinin üzerine çıplak ayakla çıkın ve elektrotların üzerinde sakince durduğunuzdan emin olun.
- Ağırlık ölçümünden sonra tespit edilen tüm değerler belirir.

(i) Not: Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru olarak gerçekleşmeyebilir.

Aşağıdaki veriler otomatik olarak arka arkaya gösterilir:

1 Vücut yağı

2 Kas oranı

3 BMI

4 Ağırlık

5 Vücut suyu

6 Kemik kütlesi

7 Kalori kazancı

Yaklaşık 15 saniye sonra terazi otomatik olarak kapanır.



8. Sonuçları değerlendirmek

Body Mass Index (Vücut kütle endeksi)

Body-Mass-Index (BMI), çoğunlukla vücut ağırlığının değerlendirilmesi için kullanılan bir sayıdır. Sayı, vücut ağırlığı ve boy ölçüsü değerlerinden hesaplanır, bununla ilgili formül şöyledir: Body-Mass-Index = Vücut ağırlığı: Boy ölçüsü². Buna göre BMI birimi [kg/m²]’dir. BMI uyarınca ağırlık dağılımları yetişkinlerde (20 yaşından itibaren) aşağıdaki değerlerdedir:

Kategori		BMI
Düşük kilo	Çok düşük kilo	< 16
	Orta düşük kilo	16-16,9
	Hafif düşük kilo	17-18,4
Normal kilo		18,5-25
Fazla kilo	Obezite öncesi	25,1-29,9
Adipositas (Yüksek ağırlık)	1. derece obezite	30-34,9
	2. derece obezite	35-39,9
	3. derece obezite	≥40

Çok kaslı vücutlarda (Vücut geliştiriciler), BMI-Yorumlamasının bir kilo fazlalığı çıkardığına dikkat ediniz. Bunun nedeni, ortalamanın çok üzerindeki kas kütlelerinin BMI-Formülünde hesap taşımadığıdır.

Vücut yağı payı

Aşağıdaki belirtilen vücut yağı değerleri size bir ipucu verirler (daha fazla bilgi için lütfen doktorunuza başvurunuz!).

Erkek

Kadın

Yaş	çok iyi	iyi	orta	kötü
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 %

Yaş	çok iyi	iyi	orta	kötü
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 çoğunlukla daha düşük bir değer tespit edilir. Uygulanan spor türüne, antrenman yoğunluğuna ve bedensel yapıya göre, öngörülen değerlerin daha altında kalan değerlere ulaşılabilir. Lütfen, yine de aşırı düşük değerlerde sağlık tehlikesinin olabileceğine dikkat ediniz.

Vücut suyu

Vücut suyu payı, normalde aşağıda sıralanan alanlarda yer alır:

Erkek

Yaş	kötü	iyi	çok iyi
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Kadın

Yaş	kötü	iyi	çok iyi
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Vücut yağı o dukça az su içerir. Bu nedenle, yüksek bir vücut yağ payı olan kişilerde, vücut su payı, yukarıda belirtilen değerlerin altında bulunabilir. Dayanıklı sporcularda ise bunun zıttına, düşük yağ payı ve yüksek kas payı nedeniyle standart değerler, aşılabilir. Bu tartı ile vücut suyu belirlemesi, örn. yaşa bağlı olarak su toplanmaları gibi tıbbi sonuçları hesaba katmaya uygun değildir. Gerekli olması halinde doktorunuza başvurunuz. Prencip olarak, yüksek bir vücut suyu payının sağlanması geçerlidir.

Kas Payı

Kas payı, normalde aşağıda sıralanan alanlarda yer alır:

Erkek

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

Kadın

Yaş	az	normal	çok
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

Kemik Kütlesi

Kemiklerimiz, vücudumuzun diğer organları gibi, doğal yenileme, yıpranma ve yaşlanma süreçlerine maruzdur. Kemik kütlesi, çocuk yaşta çok hızla gelişir ve 30 ile 40 yaşa kadar gelişiminin en üst noktasına ulaşır. İleri yaşlarda, kemik kütlesi sonra tekrar biraz azalır. Sağlıklı bir beslenme (özellikle Kalsiyum ve D Vitamini) ve düzenli bedensel hareket ile bu gerilemeye karşı bir parça etki edebilirsiniz. Hedefli bir şekilde kas yapmayla, kemik iskelenizin sağlamlılığını ek olarak güçlendirebilirsiniz. Bu tartının kemiğin kalsiyum miktarını çıkarmadığına, bilakis kemiğin tüm bileşenlerinin (organik maddeler, anoragik maddeler ve su) ağırlığını belirlediğine dikkat ediniz.

DİKKAT:

Lütfen kemik kütlelerini lakin kemik yoğunluğuyla karıştırmayınız. Kemik yoğunluğu, yalnız tıbbi tahkikatlarla (örn. Bilgisayar tomografisi, ultrason) belirlenebilir. Bu nedenle, kemik sertliğindeki ve kemikteki değişimlerin (örn. Osteoporoz) sonuçları, bu tartı ile mümkün değildir.

Kemik kütleleri, çok nadir etkilenir, ama etkileyen faktörler (Ağırlık, Boy, Yaş, Cinsiyet) dahilinde önemsiz oranda salınır.

AMR

Aktif metabolik oran (AMR = Aktive Metabolic Rate), vücudun aktif durumda iken günlük tükettiği enerji miktarıdır. Bir insanın enerji tüketimi, gittikçe çoğalan bedensel etkinliklerle artar ve tanı tartısında girilmiş hareketlilik derecesi (1–5) üzerinden belirlenir.

Güncel ağırlığı korumak için, tüketilen enerji yiyecek ve içecek olarak vücuda uygun olarak geri sağlanmalıdır. Uzunca bir süre tüketilenden daha az enerji alınmışsa, vücut başlıca depolanmış yağ rezervlerinden bu farkı kapatır, kilo kaybı oluşur. Bunun aksine, uzunca bir süre hesaplanan toplam enerji oranından (AMR) daha fazla enerji alınmışsa, vücut enerji fazlalığını yakamaz, fazlalık yağ olarak depolanır ve kilo alınır.

Sonuçların zamanla ilişkisi

Yalnız uzun vadeli eğilimin önemli olduğuna dikkat ediniz. Birkaç gün içerisinde kısa sürede gelişen ağırlık (kilo) sapmaları, çoğunlukla yalnız sıvı kaybı nedeniyle.

Sonuçların yorumu, aşağıda belirtilenlerin değişimlere göre belirlenir:

Toplam ağırlık ve vücut yağı, vücut suyu ve kas paylarının yüzdesi ve de bu değişimlerin hangi zaman dilimine göre gerçekleştiğidir. Birkaç gün içerisinde olan hızlı değişimleri, orta vadeli değişimlerden (haftalar dahilinde) ve uzun vadeli değişimlerden (aylar dahilinde) ayırt etmek gerekir.

Orta ve uzun vadeli değişimler, yağ ve kas oranlarını da içerisine alabilir iken, kısa vadeli ağırlık (kilo) değişimlerinin neredeyse istisnasız olarak, su miktarındaki değişikliği gösterdiği temel kural olarak geçerli olabilir.

- Ağırlıkta, kısa vadeli olarak azalma olur, bununla beraber vücuttaki yağ oranı artar veya aynı kalırsa, o zaman yalnız su kaybetmişsinizdir; örn. bir antrenmandan, saunadan veya sadece hızlı kilo vermekle sınırlı olan bir rejimden sonra.
- Ağırlıkta orta vadeli olarak artar ve vücuttaki yağ oranı azalır veya aynı kalırsa, bunların aksine o zaman değerli kas kütleleri oluşturmuş olabilirsiniz.

Ağırlık ve vücut yağ payı aynı anda azalır, rejiminiz işlevini yerine getiriyor demektir; yağ kütleleri kaybediyorsunuzdur. Diyetinizi, ideal olarak bedensel hareketler, Fitnes ve Ağırlık çalışmaları ile desteklemiş olursunuz. Böylece, orta vade de kas oranınızı artırabilirsiniz.

Vücut yağı, vücut suyu ve kas payları, toplanmamalıdır (Kas dokusu, vücut suyundan bileşenleri de içerir).

9. Hatalı ölçüm

Tartı, tartma işleminde bir hata saptadığında "ÜL"/"Err" göstergesi belirir.

Göstergede "ÜL" belirmeden tartı üzerine çıkmanız halinde tartı doğru çalışmaz.

Olası Hata Nedenleri:	Giderme:
– Maksimum 200 kg (441 lb, 31 St) taşıma kapasitesi aşıldı.	– Sadece müsaadeli maksimum ağırlığı tartın.
– Elektrotlar ile ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örn. ayaktaki aşırı nasırlardan dolayı).	– Tartılma işlemi için lütfen yalınayak tekrarlayın. Gerekğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin. Gerekirse ayak tabanlarındaki nasırları giderin.
– Yağ oranı tartılabilir kesim dışında kalıyor (% 3 ten küçük veya % 55 den büyük).	– Tartılma işlemi için lütfen yalınayak tekrarlayın. Gerekğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.
– Su oranı ölçülebilir alanın dışındadır (% 25 ten küçük veya % 75 ten büyük).	– Tartılma işlemi için lütfen yalınayak tekrarlayın. Gerekğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.

10. Atığın yok edilmesi

Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihazı evsel atıklarla beraber elden çıkarmayın. Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri üzerinden bertaraf edilebilir. Cihazı hurda elektrikli ve elektronik eşya direktifine – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun olarak bertaraf edin. Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.



Ambalaj çevreye zarar vermeyecek şekilde bertaraf edilmelidir.



Kullanılmış, şarjı tamamen boşalmış piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel çöp alma yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır. Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:

Pb = PİL kurşun içeriyor,

Cd = PİL kadmiyum içeriyor,

Hg = PİL cıva içeriyor.



11. Garanti / Servis

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



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

Содержание

1. Комплект поставки.....	49	7.1 Измерение веса.....	52
2. Пояснения к символам.....	49	7.2 Настройка пользовательских данных.....	52
3. Использование по назначению.....	50	7.3 Проведение измерения.....	53
4. Предостережения и указания по технике безопасности.....	50	8. Анализ результатов.....	54
5. Описание аппарата.....	52	9. Неверное измерение.....	56
6. Батарейки.....	52	10. Утилизация.....	56
7. Как пользоваться весами.....	52	11. Гарантия/сервисное обслуживание.....	56

1. Комплект поставки

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

- Диагностические весы BG 51 XXL
- 4 батарейки по 1,5 В, тип AAA
- Инструкция по применению
- 1 гарантийный лист

2. Пояснения к символам

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

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

	Продукция прошла подтверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.		
	Знак соответствия требованиям Великобритании		
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.		
	Изготовитель		
	Весы рассчитаны на вес не более 200 кг/440 фунтов/31 стоун.	 	Опасность поскользнуться: не наступайте на весы мокрыми ногами.
	Опасность опрокидывания: вставляйте по центру весовой платформы.		Устанавливайте весы на устойчивую ровную поверхность.

3. Использование по назначению

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

4. Предостережения и указания по технике безопасности



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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



Указания по обращению с батарейками

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.

- **⚠ Опасность проглатывания мелких деталей!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Обращайте внимание на знаки полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от перегрева.
- **⚠ Опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.
- Если прибором длительное время не пользуются, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.
- Заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.



Общие указания

- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- Предварительно настраиваются возрастные группы от 10 до 100 лет и настройки роста от 80 до 220 см (2'7" – 7'2"). Нагрузка: макс. 200 кг (441 фунтов, 31 стоуна). Данные с ценой деления 100 г (0,2 фунта, 1 lb). Данные измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы с точностью 0,1%.
- Расчетный расход энергии отображается с шагом 1 ккал. Значение ИМТ (индекс массы тела) отображается с шагом 0,1.
- При поставке на весах установлены единицы измерения см и кг. Единицы измерения можно изменить на фунты (lb) и стоуны (st:lb), включив весы и нажимая кнопку «▼» до тех пор, пока на дисплее не появится нужная единица измерения.
- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой компании Beurer или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.

Хранение и уход

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



ВНИМАНИЕ

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

Общие советы

- Для получения сопоставимых результатов по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.
- При измерении важно: для определения доли жировой массы вставайте на весы босыми ногами, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены. Абсолютно сухие подошвы стоп или подошвы стоп с сильно ороговевшими участками кожи имеют слишком низкую проводимость, что может привести к неудовлетворительным результатам измерения.
- Во время взвешивания стойте прямо и неподвижно.

- После непривычно тяжелой физической нагрузки воздержитесь от измерений в течение нескольких часов.
- Встав утром, подождите примерно 15 минут, чтобы вода, содержащаяся в организме, распределилась по нему.
- Важно: значение имеют только тенденции, наблюдаемые в течение продолжительного периода времени. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.

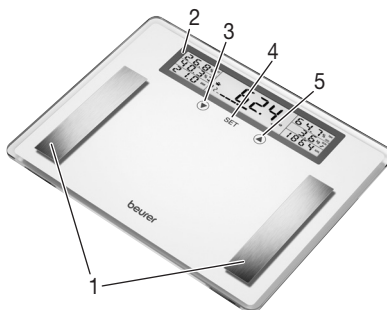
Ограничения

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

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

5. Описание аппарата

1. Электроды
2. Дисплей
3. Кнопка «Уменьшить» ▼
4. Кнопка «SET»
5. Кнопка «Увеличить» ▲



6. Батарейки

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батарейки». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение «L₁», и весы автоматически выключаются. В этом случае необходимо заменить батарейку (4 x 1,5 В, тип ААА).

7. Как пользоваться весами

7.1 Измерение веса

Встаньте на весы. На весах следует стоять спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы немедленно начинают измерение. После того как дисплей дважды мигнет, вес будет зафиксирован.

Когда с весов сойдут, они отключаются через несколько секунд.

7.2 Настройка пользовательских данных

Для того, чтобы можно было определить процентное содержание жировой ткани и другие параметры, следует ввести в память весов личные данные пользователя.

Весы оснащены ячейками памяти на 10 пользователей, что позволяет Вам и каждому другому члену семьи сохранять свои личные данные.

Включите весы (резко нажав на платформу весов). Дождитесь появления на дисплее показания «0.0». Затем нажмите кнопку «SET». На дисплее отображается (мигает) первая ячейка памяти. Теперь Вы можете сделать следующие настройки:

Ячейка памяти	от 1 до 10
Пол	мужской (♂), женский (♀)
Уровень активности	от 1 до 5
Рост	от 80 до 220 см (2'7"–7'2")
Возраст	от 10 до 100 лет

Нажимая на кнопки «вверх» ▲ или «вниз» ▼ дискретно или длительно, Вы можете установить соответствующие значения. Ввод каждого значения следует подтвердить, нажав кнопку «SET». После этого весы готовы к измерению. Если Вы не выполняете измерение, весы автоматически отключаются через несколько секунд.

Уровни активности

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

Степень физической 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.

7.3 Проведение измерения

После того, как были введены все параметры, можно определить вес, процентное содержание жировой ткани и другие значения.

- Нажмите «SET».
- Выберите с помощью нескольких повторных нажатий кнопок «Вверх» ▲ или «Вниз» ▼ ячейку памяти, где сохранены Ваши личные данные. Они будут высвечиваться друг за другом до появления индикации «0.0».
- Встаньте на весы без обуви, обратите внимание на то, что стоять на электродах нельзя.
- После измерения веса появляются все измеренные значения.

И **Указание!** при измерении не должно быть контакта между обеими ступнями, икрами, голенями и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

Одно за другим автоматически показываются следующие данные:

- 1 Внутренний жир
- 2 Доля мышц
- 3 BMI (индекс массы тела)
- 4 Вес
- 5 Тканевая жидкость
- 6 Масса костей
- 7 Объем калорий



Примерно через 15 сек. весы автоматически отключаются.

8. Анализ результатов

Индекс массы тела (BMI)

Индекс массы тела (BMI) - это число, которое часто используется при оценке массы тела человека. Это число рассчитывается, исходя из массы тела человека и его роста, по следующей формуле: Индекс массы тела = масса тела : Рост². Единицей измерения индекса массы тела соответственно является [кг/м²]. Для взрослых людей (20 лет и старше) распределение по весу на основании BMI происходит следующим образом:

Категория		BMI (индекс массы тела)
Недостаточная масса тела	Острый дефицит массы	< 16
	Средний дефицит массы	16-16,9
	Легкий дефицит массы	17-18,4
Нормальный вес		18,5-25
Избыточный вес	Предожирение	25,1-29,9
Ожирение (избыточный вес)	Ожирение I-й степени	30-34,9
	Ожирение II-й степени	35-39,9
	Ожирение III-й степени	≥ 40

Имейте в виду, что при очень мускулистом теле (у культуристов) оценка по индексу массы тела указывает на избыточный вес. Причина этого в том, что значительно превышающая средние показатели мышечная масса не учитывается в формуле индекса массы тела.

Процентное содержание жировой ткани

Приведенные ниже значения процентного содержания жировой ткани представляют собой лишь ориентировочные величины (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины

Возраст	-			
	очень хорошо	хорошо	удовлетворительно	плохо
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 %

Женщины

Возраст	+			
	очень хорошо	хорошо	удовлетворительно	плохо
10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29,1 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30,1 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31,1 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32,1 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33,1 %

У спортсменов часто бывает более низкое значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и физической конституции могут быть достигнуты значения, которые значительно меньше указанных ориентировочных значений. Но учтите, что при слишком низких значениях может возникнуть опасность для здоровья.

Процентное содержание воды

Процентное содержание воды обычно находится в следующих пределах:

Мужчины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Женщины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Жировая ткань содержит относительно мало воды. Поэтому у людей с высоким процентным содержанием жировой ткани процентное содержание воды может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, требующими

выносливости, напротив, ориентировочные значения могут быть превышены из-за малого процентного содержания жировой ткани и большого процентного содержания мышечной ткани. Процентное содержание воды, определенное с помощью этих весов, непригодно для того, чтобы делать медицинские заключения, например, о возрастном накоплении воды в организме. При необходимости обратитесь к врачу. В принципе, нужно стремиться к высоким значениям процентного содержания воды.

Процентное содержание мышечной ткани

Процентное содержание мышечной ткани обычно находится в следующих пределах:

Мужчины

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%

Женщины

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, как и остальные части тела, подвержены естественным процессам роста, распада и старения. Костная масса резко возрастает в детском возрасте и достигает своего максимума к 30–40 годам. С возрастом костная масса снова несколько уменьшается. Вы можете противодействовать этому процессу при помощи здорового питания (прежде всего, богатого кальцием и витамином D) и регулярных физических нагрузок. Целенаправленным наращиванием мускулатуры Вы можете дополнительно повысить стабильность скелета. Учтите, что эти весы не измеряют содержание кальция в крови, а определяют вес всех составных частей костей (органических и неорганических веществ и воды).



ВНИМАНИЕ:

не путайте костную массу с плотностью костей. Плотность костей может быть определена только при медицинском исследовании (например, компьютерной томографии, ультразвуковом исследовании). Поэтому с помощью этих весов нельзя сделать заключение об изменениях костей и их плотности (например, о наличии остеопороза). На костную массу практически нельзя воздействовать, однако она незначительно изменяется в связи с колебаниями влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол).

AMR

Уровень активного обмена (AMR=Active Metabolic Rate) – это количество энергии, которое потребляет организм в активном состоянии за сутки. Расход человеком энергии возрастает с увеличением физической нагрузки и определяется диагностическими весами по предварительно записанному в память уровню активности (1–5).

Для поддержания веса потребленная энергия должна быть возмещена организму в виде еды и жидкости. Если в течение длительного времени организм получает меньше энергии, чем потребляет, то он компенсирует разницу, используя накопленные запасы жировой ткани, вес уменьшается. И наоборот: если в течение длительного времени организм получает больше энергии, чем рассчитанное суммарное потребление энергии (AMR), то он не может сжечь избыток энергии, и тот откладывается в организме в виде жировой ткани; как результат – увеличение веса.

Временная взаимосвязь результатов

Учтите – в счет идет только долговременная тенденция. Кратковременные изменения веса в течение нескольких дней чаще всего вызываются лишь потерей жидкости. Интерпретация результатов зависит от изменений: общего веса и процентного соотношения жировой ткани, воды и мышечной ткани, а также от отрезка времени, на протяжении которого эти изменения

происходят. Быстрые изменения в течение нескольких дней следует отличать от изменений в среднем темпе (в пределах нескольких недель) и медленных изменений (несколько месяцев).

Основным правилом может считаться, что кратковременные изменения веса почти всегда представляют собой изменения содержания воды, в то время как медленные и среднего темпа изменения могут также затрагивать процентное содержание жировой и мышечной ткани.

- Если вес снижается в течение короткого времени, но процентное содержание жировой ткани растет или остается неизменным, это означает, что Вы потеряли лишь воду – например, после тренировки, посещения сауны либо диеты, направленной лишь на быструю потерю веса.
- Если вес возрастает в среднем темпе, а процентное содержание жировой ткани уменьшается или остается на прежнем уровне, это может означать, что Вы нарастили ценную мышечную массу.

Если вес и процентное содержание жировой ткани уменьшаются одновременно – Ваша диета эффективна, и Вы теряете жировую ткань. В идеальном случае вы поддерживаете диету физической активностью, занимаясь фитнесом или спортом. Тем самым, Вы можете добиться среднего темпа роста процентного содержания мышечной ткани.

Проценты жировой ткани, воды или мышечной ткани нельзя складывать (мышечная ткань также содержит воду).

9. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение «C1!»/«EГГ».

Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация «0.0», весы не функционируют должным образом.

Возможные причины неполадок:	Устранение:
– Был превышен макс. допустимый вес 200 кг (441 lb, 31 St).	– Не превышать макс. допустимый вес.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 3% или больше 55%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.
– Составляющая воды лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 25% или больше 75%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.

10. Утилизация

В интересах охраны окружающей среды категорически запрещается выбрасывать прибор по за- вершении срока его службы вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



с предписаниями по охране окружающей среды.



Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батарейки в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек. Эти знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:

Pb = свинец,
Cd = кадмий,
Hg = ртуть.



11. Гарантия/сервисное обслуживание

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



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

Spis treści

1. Zawartość opakowania	57	7.2. Ustawianie danych użytkownika	60
2. Objasnienie symboli	57	7.3. Przeprowadzanie pomiarów	61
3. Uzytkowanie zgodnie z przeznaczeniem	58	8. Ocena wynikow	61
4. Ostrzezenia i wskazowki dotyczace bezpieczenstwa	58	9. Niewlasciwe pomiary	64
5. Opis urzadzenia	60	10. Utylizacja	64
6. Baterie	60	11. Gwarancja/serwis	64
7. Uzytkowanie	60		
7.1. Pomiar masy ciala	60		

1. Zawartość opakowania









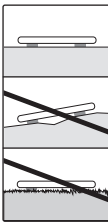
Urządzenie należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości nie wolno używać urządzenia i należy zwrócić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

- Waga diagnostyczna BG 51 XXL
- 4 baterie 1,5 V AAA
- Niniejsza instrukcja obsługi
- 1 x ulotka gwarancyjna

2. Objasnienie symboli

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

	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała
	UWAGA Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów
	Wskazówka Ważne informacje
	Należy przestrzegać instrukcji obsługi
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego
	Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska
	Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych

	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.		
	Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii		
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie		
	Producent		
	Nie należy obciążać wagi powyżej 200 kg / 440 lb / 31 st	 	Niebezpieczeństwo poślizgnięcia: Nie wolno stawać na wadze mokrymi stopami
	Niebezpieczeństwo przewrócenia: Należy stawać pośrodku powierzchni ważenia		Należy ustawić wagę na równym podłożu

3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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

4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



OSTRZEŻENIE


- **Z wagi nie mogą korzystać osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.**



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

Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub z oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.
- **⚠ Niebezpieczeństwo połknięcia!** Małe dzieci mogą połknąć baterie i udusić się nimi. Dlatego należy przechowywać baterie w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Należy zwrócić uwagę na znaki polaryzacji plus (+) i minus (-).

- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- Należy chronić baterie przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
-  **Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nie ładować ani zwierać baterii.
- W przypadku niekorzystania z urządzenia przez dłuższy czas wyjąć baterie z komory.
- Używać tylko tego samego lub równoważnego typu baterii.
- Zawsze należy wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Nie wolno używać akumulatorów!
- Nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać baterii.



Wskazówki ogólne

- Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga przeznaczona do profesjonalnych zastosowań medycznych.
- Możliwość nastawy stopni wiekowych od 10 – 100 lat oraz ustawienia wzrostu od 80 – 220 cm (2'7" – 7'2"). Obciążenie: maks. 200 kg (441 lb, 31 St.). Wyniki w krokach 100 g (0,2 lb, 1 lb). Wyniki pomiarów procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody w krokach co 0,1%.
- Zapotrzebowanie kaloryczne jest podawane z dokładnością do 1 kcal. Współczynnik BMI (Body Mass Index) jest wyświetlany z dokładnością do 0,1.
- Waga jest fabrycznie ustawiona na stosowanie jednostek „cm” i „kg”. Można ją przełączyć na jednostki „funt” (lb) i „kamień” (st:lb). W tym celu należy włączyć wagę i nacisnąć przycisk „▼”, aż do uzyskania żądanej jednostki na wyświetlaczu.
- Ustawić wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego wykonania pomiaru.
- Naprawy mogą być przeprowadzane tylko przez serwis Beurer lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji należy zawsze sprawdzić baterie i w razie potrzeby je wymienić.

Przechowywanie i konserwacja

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



UWAGA

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

Ogólne wskazówki

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

Ograniczenia

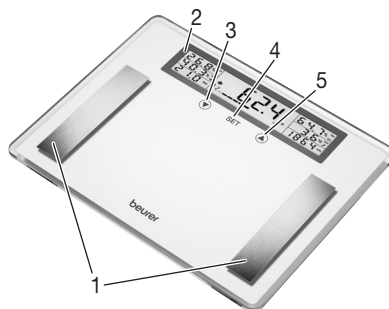
Przy pomiarze tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą pojawić się niewiarygodne i odbiegające od rzeczywistych wyniki.

Może to dotyczyć:

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

5. Opis urządzenia

1. Elektrody
2. Wyświetlacz
5. Przycisk „Zmniejszanie” ▼
4. Przycisk „SET”
3. Przycisk „Zwiększanie” ▲



6. Baterie

Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczającą baterię, a następnie założyć ją zgodnie z biegunowością do komory na baterie. Jeżeli waga nie pracuje, należy wyjąć baterię całkowicie i założyć ją znowu. Waga posiada wskaźnik sygnalizujący konieczność wymiany baterii. W czasie stosowania wagi przy zbyt słabej baterii, na wyświetlaczu pojawia się napis „L0” i waga zostaje automatycznie wyłączona. W tym przypadku baterię należy wymienić (4 x 1,5 V typ AAA).

7. Użytkowanie

7.1. Pomiar masy ciała

Wejść na wagę. Stań spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Waga natychmiast rozpocznie pomiar. Wynik zostanie ustalony po dwukrotnym mignięciu wyświetlacza. Po zejściu z powierzchni ważącej waga wyłączy się samoczynnie po upływie kilku sekund.

7.2. Ustawianie danych użytkownika

Aby możliwy był pomiar udziału tkanki tłuszczowej i innych wartości, należy w pamięci wagi zapisać osobiste dane użytkownika.

Waga posiada miejsca pamięci dla 10 użytkowników. Można je przypisać poszczególnym członkom rodziny dla indywidualnych pomiarów.

Włącz wagę (dotykając stopą powierzchni ważenia). Dotykając krótko stopą jej powierzchni i odczekać do pojawienia się komunikatu „0.0”.

Wcisnąć „SET”. Na wyświetlaczu zacznie migać pierwsze miejsce pamięci. Teraz można wprowadzić następujące ustawienia:

Miejsce pamięci	1 do 10
Płeć	mężczyzna (♂), kobieta (♀)
Stopień aktywności 🚶	1 do 5
Wzrost	80 do 220 cm (2'7" do 7'2")
Wiek	10 do 100 lat

Naciskając krótko lub długo klawisz w górę ▲ lub w dół ▼ można ustawić żądane wartości. Wartości należy potwierdzać, naciskając klawisz „SET”.

Waga jest po tym gotowa do pomiaru. Jeśli nie zostanie dokonany żaden pomiar, waga po kilku sekundach wyłączy się automatycznie.

Stopnie aktywności

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

Stopień aktywności i 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.

7.3. Przeprowadzanie pomiarów

Po ustawieniu wszystkich parametrów można dokonywać pomiarów masy ciała, tkanki tłuszczowej i pozostałych wartości.

- Naciśnij przycisk „SET”.
- Wielokrotnie naciskając przyciski „do góry” ▲ lub „na dół” ▼, wybierz miejsce pamięci, w którym będą zapisane osobiste dane podstawowe. Będą one wyświetlane krótko, aż do pojawienia się „0.0”.
- Stań spokojnie, boso na wadze.
- Po zakończeniu pomiaru na wyświetlaczu pojawią się wyniki.

i **Wskazówka:** stopy, łydki i uda obu nóg nie powinny się dotykać. W przeciwnym razie pomiar może być nieprawidłowy.

Następujące dane pokazywane są automatycznie naprzemian po sobie:

- 1 Tkanka tłuszczowa
- 2 Tkanka mięśniowa
- 3 Współczynnik BMI
- 4 Ciężar
- 5 Woda w organizmie
- 6 Masa kostna
- 7 Liczba kalorii



Po ok. 15 sekundach waga wyłączy się automatycznie.

8. Ocena wyników

Wskaźnik masy ciała BMI

Wskaźnik masy ciała (BMI) to wartość często wykorzystywana do oceny wagi ciała. Wielkość ta jest obliczana na podstawie wagi ciała i wzrostu. Oblicza się ją według następującego wzoru: wskaźnik masy ciała (BMI) = waga ciała: wzrost². Jednostką BMI jest zatem [kg/m²]. Klasyfikacja masy ciała na podstawie BMI w przypadku osób dorosłych (powyżej 20 lat) odbywa się w oparciu o poniższe wartości:

Kategoria		Współczynnik BMI
Niedowaga	Duża niedowaga	< 16
	Średnia niedowaga	16 – 16,9
	Lekka niedowaga	17 – 18,4
Waga prawidłowa		18,5 – 25
Nadwaga	Zagrożenie otyłością	25,1 – 29,9

Otyłość (nadwaga)	I stopień otyłości	30 – 34,9
	II stopień otyłości	35 – 39,9
	III stopień otyłości	≥ 40

Należy pamiętać, że o osobę o znacznej masie mięśniowej (np. u kulturystów) interpretacja BMI wykazuje nadwagę. Spowodowane jest to faktem, iż ponadprzeciętna masa mięśni nie jest uwzględniana we wskaźniku BMI.

Udział tkanki tłuszczowej

Poniższe wartości tkanki tłuszczowej są jedynie orientacyjne (aby uzyskać więcej informacji należy zwrócić się do lekarza!).

Mężczyźni

Kobiety

wiek	bardzo dobrze	dobrze	średnio	źle	wiek	bardzo dobrze	dobrze	średnio	źle
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %	10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %	15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %	20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %	30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %	40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %	50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %	60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %	70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33,1 %

U sportowców często wykazywany jest niski udział tkanki tłuszczowej. Zależnie od uprawianej dyscypliny sportu, intensywności treningów i budowy ciała można uzyskać wartości leżące poniżej podanych wartości orientacyjnych.

Należy jednak pamiętać, iż bardzo niskie wartości udziału tkanki tłuszczowej stanowią poważne zagrożenia dla zdrowia.

Woda w organizmie

Udział wody w organizmie mieści się zazwyczaj w następującym przedziale:

Mężczyźni

Kobiety

wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze	wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %	10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Tkanka tłuszczowa zawiera względnie mało wody. Dlatego udział wody w organizmie u osób o dużym udziale tkanki tłuszczowej może leżeć poniżej podanych wartości orientacyjnych. Natomiast u osób uprawiających sporty wytrzymałościowe wartości te ze względu na niski udział tkanki tłuszczowej i wysoką masę mięśniową mogą być przekroczone.

Określenie wody w organizmie przy pomocy wagi nie powinno być stosowane do wyciągania wniosków medycznych, np. o zatrzymywaniu wody w organizmie u osób starszych. W razie wątpliwości należy zwrócić się do lekarza.

Zasadniczo należy dążyć do wyższych wartości wody w organizmie.

Udział mięśni

Udział mięśni mięści się zazwyczaj w następującym przedziale:

Mężczyźni

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 %

Kobiety

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 kości

kości tak jak reszta ciała człowieka podlegają naturalnym procesom wzrostu, starzenia i rozkładu. Masa kości szybko wzrasta w okresie dzieciństwa i osiąga maksimum w wieku 30–40 lat. Wraz z wiekiem masa kości następnie ponownie spada. Przy zdrowym odżywianiu (dieta bogata w wapń i witaminę D) oraz regularnym wysiłku fizycznym można w pewnym stopniu przeciwdziałać temu procesowi. Dodatkowo stabilność kości można wzmocnić przez ukierunkowany rozwój mięśni.

Należy pamiętać, iż waga nie pokazuje zawartości wapnia w kościach, ale określa masę wszystkich składników kości (substancje organiczne, nieorganiczne i woda).



UWAGA:

Nie należy mylić masy kości z gęstością kości. Gęstość kości można ustalić jedynie w badaniu medycznym (np. przy pomocy tomografii komputerowej, USG). Dlatego wnioski dotyczące zmian kostnych i twardości kości (np. osteoporoza) przy pomocy tej wagi nie są możliwe.

Na masę kości raczej nie da się wpłynąć, choć waha się ona w pewnym stopniu zależnie od takich czynników, jak masa ciała, wzrost, wiek i płeć.

AMR

Aktywna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii potrzebnej organizmowi w stanie aktywności na dzień. Zużycie energii wzrasta wraz ze zwiększaniem wysiłku fizycznego i określane jest na wadze przy pomocy stopnia aktywności (1–5).

Aby utrzymać aktualną masę ciała, należy zużywaną energię uzupełniać w jedzeniu i picciu. Jeżeli przez dłuższy czas organizmowi dostarczana jest zmniejszona ilość energii niż energią zużywaną, organizm czerpie niedobory energii z odłożonych komórek tłuszczowych, a masa ciała spada. Jeżeli natomiast przez dłuższy czas organizmowi dostarczana jest większa ilość energii niż obliczony wskaźnik AMR, nadmiar energii nie może zostać wykorzystany i odkładany jest w postaci komórek tłuszczowych, a masa ciała wzrasta.

Powiązanie wyników w czasie

Należy zwracać uwagę tylko na tendencje długookresowe. Krótkookresowe zmiany masy ciała w ciągu kilku dni spowodowane są najczęściej utratą płynów.

Znaczenie wyników zależy od zmian masy ciała i procentowego udziału tkanki tłuszczowej, wody oraz mięśni, a także okresu czasu, w jakim zmiany te zachodzą. Gwałtowne zmiany w ciągu kilku dni należy odróżnić od zmian średniookresowych (w ciągu kilku tygodni) i długookresowych (w ciągu kilku miesięcy). Za podstawową zasadę należy uznać, iż krótkookresowe zmiany masy ciała wynikają prawie wyłącznie ze zmian udziału wody w organizmie, natomiast średnio- i długookresowe zmiany mogą dotyczyć także udziału tkanki tłuszczowej i mięśni.

- Jeżeli masa ciała spada w krótkim okresie, ale udział tkanki tłuszczowej wzrasta lub pozostaje na tym samym poziomie, wskazuje to jedynie na utratę wody – np. po treningu, wizycie w saunie – albo na szybka utratę masy ciała wynikającą z ograniczonej diety.
- Jeżeli masa ciała wzrasta w dłuższym okresie, ale udział tkanki tłuszczowej spada lub pozostaje na takim samym poziomie, może to oznaczać wartościowe zwiększenie masy mięśni.

Jeżeli jednocześnie spada masa ciała i udział tkanki tłuszczowej, jest to wynikiem prawidłowej diety – spada masa tłuszczu. W idealnym przypadku dietę należy wspomagać wysiłkiem fizycznym, ćwiczeniami fitness lub treningiem siłowym. W ten sposób można w dłuższym okresie zwiększyć udział masy mięśniowej.

Nie można dodawać do siebie udziałów tkanki tłuszczowej, wody w organizmie czy mięśni (tkanka mięśniowa zawiera także wodę).

9. Niewłaściwe pomiary

Jeżeli waga wykryje jakiś błąd w czasie realizowanego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się „0.0”/„Err” (błąd). Wejście na wagę przed pojawieniem się na wyświetlaczu „0.0”, spowoduje wadliwe funkcjonowanie urządzenia.

Możliwe przyczyny usterek:	Czynności korygujące:
– Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 200 kg (441 lb, 31 St).	– Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia.
– Za wysoki jest opór elektryczny między elektrodami i podeszwami stóp (np. w przypadku zrogowaciałej skóry).	– Powtórzyć badanie na boso. Jeżeli trzeba, należy nieco zmoczyć podeszwy stóp. Jeżeli to konieczne, usunąć zrogowacenia ze skóry podeszw stóp.
– Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru (mniej niż 3% lub powyżej 55%).	– Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. – Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.
– Zawartość procentowa wody wykracza poza zakres pomiaru (poniżej 25% lub powyżej 75%).	– Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. – Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.

10. Utylizacja

Ze względu na ochronę środowiska naturalnego po zakończeniu okresu eksploatacji urządzenia nie należy go wyrzucać wraz ze zwykłymi odpadami domowymi. Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska.



Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami. Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

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



11. Gwarancja/serwis

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i warunków gwarancji znajdują się w załączonej ulotce gwarancyjnej.

