



NL Personenweegschaal met extra functies
Gebruikshandleiding

Geachte klant,

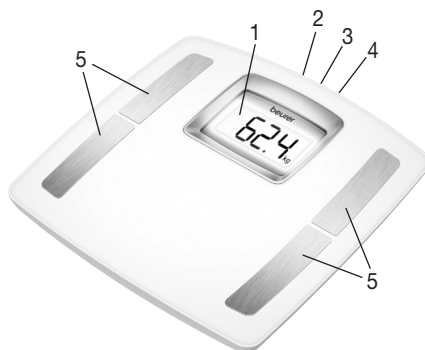
we zijn blij dat u hebt gekozen voor een product uit ons assortiment. Onze naam staat voor hoogwaardige en grondig gecontroleerde kwaliteitsproducten die te maken hebben met warmte, gewicht, bloeddruk, lichaamstemperatuur, hartslag, zachte therapie, massage en lucht.

Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.

Met vriendelijke groet,
Uw Beurer-team

1. Beschrijving van het apparaat

1. Display
2. Omlaag-knop 
3. SET-knop
4. Omhoog-knop 
5. Elektroden



2. Richtlijnen



Veiligheidsrichtlijnen

- **De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) worden gebruikt. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.**
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Let op, niet met natte voeten op de weegschaal gaan staan en niet op de weegschaal gaan staan als het oppervlak vochtig is – u kunt uitglijden!
- Batterijen zijn levensgevaarlijk, niet inslikken. Bewaar batterijen en de weegschaal buiten het bereik van kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
- Houd de verpakking buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd en niet uit elkaar gehaald, in het vuur geworpen of kortgesloten worden.



Algemene richtlijnen

- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik, niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, het is geen speciale weegschaal voor professioneel, medisch gebruik.
- Bij de personenweegschaal kunnen leeftijdsniveaus van 10 tot 100 jaar en lengteinstellingen van 100 tot 220 cm (3-03"-7-02") worden ingesteld. De weegschaal kan tot 180 kg (396 lb, 28 St) worden belast. Bij het meten van gewicht en vaststellen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gr (0,2 lb, 1 st). De meetresultaten van het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- De weegschaal is standaard ingesteld op de eenheden „cm“ en „kg“. Op de achterkant van de weegschaal bevindt zich een schakelaar waarmee u de weegschaal kunt instellen op de eenheden „inch“ („) en „pond/Stones“ (lb, St).

- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Zo nu en dan moet het apparaat met een vochtige doek worden gereinigd. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën en sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de klantenservice van Beurer of geautoriseerde dealers. Test vóór elke reclame eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.

3. Informatie bij de diagnoseweegschaal

Het meetprincipe van de diagnoseweegschaal

Deze weegschaal werkt met het principe van BIA, de Bio-elektrische Impedantie-Analyse. Daarbij wordt binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare, volledig veilige en ongevaarlijke stroom een vaststelling van lichaamsdelen mogelijk. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de berekening van constanten c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsgraad) kunnen het percentage lichaamsvet en verdere waarden in het lichaam worden bepaald.

Spierweefsel en water hebben een goed elektrisch geleidingsvermogen en daarom een kleine weerstand. Botten en vetweefsel daarentegen hebben een klein geleidingsvermogen, waardoor de vetcellen en botten door de zeer hoge weerstand de stroom bijna niet geleiden.

Let op dat de door de diagnoseweegschaal berekende waarden slechts een benadering zijn van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam. Alleen de medisch specialist kan met medische methoden (bijv. computertomografie) een precieze berekening maken van lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage en botopbouw.

Algemene tips

- Weeg u zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip (bij voorkeur 's ochtends), na een bezoek aan het toilet, nuchter en zonder kleding, om vergelijkbare resultaten te behalen.
- Belangrijk bij de meting: De berekening van het lichaamsvet mag uitsluitend op blote voeten en kan het beste met licht bevochtigde voetzolen worden uitgevoerd. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbetrouwbare resultaten leiden omdat deze over een te klein geleidingsvermogen beschikken.
- Blijf tijdens het meten stilstaan.
- Wacht na ongewone lichaamsinspanning een paar uur.
- Wacht na het opstaan ongeveer 15 minuten, het lichaam kan dan het lichaamsvocht verdelen.

Beperkingen

Bij het berekenen van het lichaamsvet en andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke resultaten optreden bij:

- Kinderen onder (ongeveer) 10 jaar,
- Professionele sporters en bodybuilders,
- Zwangere vrouwen,
- Personen met koorts, oedeemsymptomen of osteoporose of die dialyse ondergaan,
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken,
- Personen die vaatverwijdende of –vernauwende geneesmiddelen gebruiken,
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen, met betrekking tot de lengte van het lichaam (beenlengte aanzienlijk korter of langer).

4. Batterijen

Trek indien aanwezig de isoleerstroken van het batterijencompartiment en/of haal de beschermfolie van de batterijen en plaats de batterij in overeenstemming met de polen. Verwijder de batterij in zijn geheel als de weegschaal geen functie toont en plaats deze opnieuw.

Uw weegschaal is voorzien van een „batterijvervangingsindicator”. Bij gebruik van de weegschaal met een te zwakke batterij verschijnt „Lo” in de display en schakelt de weegschaal zich automatisch uit.

De batterij moet in dat geval worden vervangen (2 x 1,5V AAA batterij).

5. Gebruik

5.1 Gewicht meten

Ga op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht over beide benen. De weegschaal begint onmiddellijk met de meting. Wanneer het gewicht aanhoudend wordt weergegeven, is de weging voltooid. Wanneer u van het oppervlak van de weegschaal stapt, schakelt de weegschaal zich na 10 seconden uit.

5.2 Gebruikersgegevens instellen



Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te berekenen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenlocaties voor gebruikers waarin u en uw familieleden de persoonlijke instellingen op kunnen slaan en deze weer op kunnen roepen.

Zet de weeginstallatie aan. Schakel de weegschaal in door kort met uw voet op het oppervlak te drukken. Wacht tot „0.0“ in de display verschijnt.

Druk vervolgens op „SET“. In de display verschijnt nu knipperend de eerste geheugenlocatie. U kunt nu de volgende instellingen bewerken:

Geheugenlocatie	1 tot 10
Lengte	100 tot 220 cm (3'-03" tot 7'-03")
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Geslacht	man (♂), vrouw (♀)
Aktivitätsgrad	1 tot 5

- Waarden veranderen: knop  of  indrukken of voor snelle doorloop ingedrukt houden.
- Invoer bevestigen: knop SET indrukken.
- Nadat de waarden werden ingesteld verschijnt in de display „0.0 kg“.
- Daarna is de weegschaal klaar voor gebruik. Wanneer er niet wordt gewogen, gaat de weegschaal na enkele seconden automatisch uit.



Activiteitsgraad

Bij het selecteren van de activiteitsgraad is de gemiddelde en langdurige benadering beslissend.

- **Activiteitsgraad 1:** Geen lichamelijke activiteit.
- **Activiteitsgraad 2:** Weinig lichamelijke activiteit.
Weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnas-tieoefeningen).
- **Activiteitsgraad 3:** Gemiddelde lichamelijke activiteit.
Minimaal 2 tot 4 maal per week en telkens 30 minuten lichamelijke inspanning.
- **Activiteitsgraad 4:** Grote lichamelijke activiteit.
Minimaal 4 tot 6 maal per week en telkens 30 minuten lichamelijke inspanning.
- **Activiteitsgraad 5:** Zeer grote lichamelijke activiteit.
Intensieve lichamelijke inspanning, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, telkens minimaal 1 uur.

5.3 Meting uitvoeren

Nadat alle parameters zijn ingevoerd, kunnen gewicht, lichaamsvet en de andere waarden worden berekend.

- Selecteer door meerdere keren op  of  de geheugenplaats waar uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen. Deze worden dan achterelkaar weergegeven tot „0.0 kg“ wordt weergegeven.
- Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld, op de elektroden van edelstaal staat.



Belangrijk: Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen. De meting kan dan niet correct worden uitgevoerd.

Het volgende wordt weergegeven:

1. Gewicht in kg
2. Lichaamsvet in % BF
3. Lichaamsvocht in % \approx
4. Spierpercentage in % \rightleftharpoons

6. Resultaten beoordelen

Gewicht

Uw gewicht wordt met de BMI (Body Mass Index) vergeleken. Het wordt met de volgende formule berekend:

BMI = Gewicht in kg / (lengte in m)².

-	ok	+
Ondergewicht	Normaal gewicht	Overgewicht
<18,5	18,5 - 25	>25

Let op dat bij zeer gespierde lichamen (bodybuilder) de BMI-interpretatie overgewicht aangeeft. De reden hiervoor is dat met de ruim bovengemiddelde spiermassa in de BMI-formule geen rekening wordt gehouden.

Percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden geven een richtlijn (neem voor aanvullende informatie contact op met uw arts!).

Man

	-	ok	+
Leeftijd	zeer goed	goed	gemiddeld slecht
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%

Vrouw

	-	ok	+
Leeftijd	zeer goed	goed	gemiddeld slecht
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%

Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld. Afhankelijk van de tak van sport, trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden berekend die zelfs onder de aangegeven richtwaarden liggen. Let op, bij extreem lage waarden kunnen echter gezondheidsgevaaren bestaan.

Lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man

Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	<50	50-65%	>65

Vrouw

Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	<45	45-60%	>60

Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht onder de richtwaarden liggen. Bij uithoudingssporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en hoog spierpercentage.

De berekening van het lichaamsvocht met deze weegschaal is niet geschikt voor het trekken van medische conclusies van bijvoorbeeld vochttopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts.

In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

Spierpercentage

Het spierpercentage ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man

Leeftijd	weinig	normaal	veel
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%

Vrouw

Leeftijd	weinig	normaal	veel
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%

Tijdelijke samenhang van de resultaten

Let op dat alleen de langdurige trend telt. Kort durende gewichtsafwijkingen binnen een paar dagen zijn meestal het gevolg van vochttekort.

De betekenis van de resultaten richt zich op de veranderingen van het: Totaal gewicht en het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht en het spierpercentage evenals op de tijdsduur waarin deze veranderingen plaatsvinden. Snelle veranderingen binnen enkele dagen zijn van gemiddelde veranderingen (binnen enkele weken) en langdurige veranderingen (maanden) te onderscheiden.

Als basisregel kan gelden dat kortstondige veranderingen in gewicht bijna alleen veranderingen van het vochtgehalte betekenen, terwijl gemiddelde en langdurige veranderingen ook het vet- en spierpercentage kunnen betekenen.

- Als het gewicht kortstondig daalt maar het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft dan bent u slechts vocht verloren – bijv. na een training, saunabezoek of een crashdieet.
- Als het gewicht langzaam stijgt en het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.

Als het gewicht en het percentage lichaamsvet gelijktijdig dalen dan werkt uw dieet – u verliest vetmassa. Idealerweise ondersteunt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u bij een gemiddeld tempo uw spierpercentage vergroten.

Het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht of het spierpercentage mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen uit lichaamsvocht).

7. Verkeerde meting

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt „FFFF/Errr” in het display. Als u plaatsneemt op de weegschaal voordat “0.0” wordt weergegeven in de display functioneert de weegschaal niet goed.

Mogelijke oorzaken van de fout:	Oplossing:
– De maximale draagcapaciteit van 180 kg is overschreden.	– Alleen het maximaal toegestaan gewicht wegen.
– De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	– De meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen.
– Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 3 % of meer dan 55 %).	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
– Het vochtgehalte ligt buiten het meetbereik.	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

8. Verwijdering

Breng de lege batterijen naar een inzamelpunt voor lege batterijen en accu's (klein en gevaarlijk afval), of geef ze af in een elektro-zaak. U bent wettelijk verplicht, de batterijen op te ruimen. Opmerking: Deze tekens vindt u op batterijen, die schadelijke stoffen bevatten: Pb = de batterij bevat lood, Cd = de batterij bevat cadmium, Hg = de batterij bevat kwik.



Verwijder het toestel conform het Besluit Afval van Elektrische en Elektronische Apparaten 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering. Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.



