

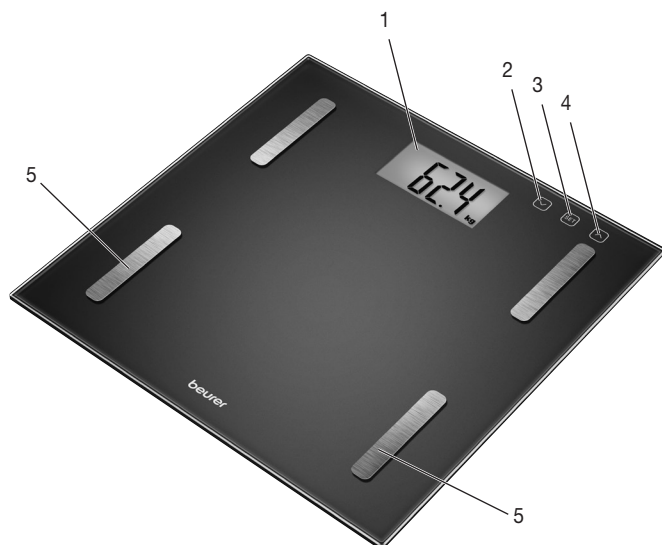
beurer

BF 180



NL Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing

CE



(NL) Nederlands

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

NEDERLANDS

Inhoud

1. Belangrijke aanwijzingen – Bewaren voor later gebruik!.....	2	2.3 Gebruikersgegevens instellen	4
1.1 Veiligheidsrichtlijnen	2	2.4 Meting uitvoeren	4
1.2 Algemene richtlijnen	3	2.5 Tips voor gebruik	5
2. Ingebruikneming	3	3. Resultaten beoordelen	6
2.1 Batterijen	3	4. Apparaat reinigen en onderhouden	8
2.2 Alleen het gewicht meten.....	4	5. Verkeerde meting	8

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. Belangrijke aanwijzingen – Bewaren voor later gebruik!

1.1 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!
- Niet aan één zijde op de uiterste rand van de weegschaal gaan staan: kantelgevaar!



- Houd de verpakking buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).

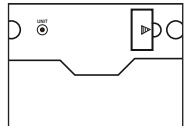


Tips voor de omgang met batterijen

- Als vloeistof uit de batterijcel in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
-  **Gevaar voor inslikken!** Kleine kinderen kunnen batterijen inslikken, met verstikking als gevolg. Bewaar batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen!
- Neem de aanduiding van de polariteit (plus (+) en min (-)) in acht.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Bescherm de batterijen tegen overmatige hitte.
-  **Explosiegevaar!** Werp batterijen niet in vuur.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen en niet worden kortgesloten.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Gebruik alleen hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in kleine stukken.

1.2 Algemene richtlijnen

- Niet bedoeld voor medisch of commercieel gebruik.
- Let erop dat het gaat om een geijkte weegschaal waardoor beperkte meettoleranties mogelijk zijn.
- Leeftijden van 10 tot 99 jaar- en lengte-instellingen van 100 tot 220 cm (3-03" tot 7-03") zijn vooraf ingesteld. Belasting: max. 180 kg (396 lb, 28 st). Resultaten in stappen van 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Meetresultaten percentage lichaamsvet-, lichaamswater- en spiermassa in stappen van 0,1%.
- De calorieënbehoefte wordt weergegeven in stappen van 1 kcal.
- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheden "kg" en "cm". Aan de achterzijde van de weegschaal bevindt zich een insteltoets waarmee u de eenheid in "pond" (lb) of "stone" (st) kunt wijzigen.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- 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.
- Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. Het verwijderen kan via gespecialiseerde verzamelpunten in uw land gebeuren. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



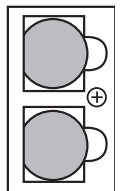
2. Ingebruikneming

2.1 Batterijen

Trek, indien aanwezig, de isolatiestrip bij het afdekplaatje van het batterijvakje van de batterij of verwijder de isolatiefolie van de batterij en plaats de batterij zoals aangegeven in het apparaat. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie weergeeft en plaats deze opnieuw in het batterijvak. Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg is verschijnt "Lo" in de display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dit geval moet de batterij worden vervangen (2x CR 2032). Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood, Cd = batterij bevat cadmium, Hg = batterij bevat kwik.



2.2 Alleen het 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.

2.3 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. Houd er rekening mee dat het geheugen met 1 begint. Schakel de weegschaal in (kort op het weegschaaloppervlak gaan staan).

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 99 jaar
Geslacht	man (♂), vrouw (♀)
Activiteitsgraad	1 tot 5

- Waarden veranderen: knop  of  indrukken of voor snelle doorloop ingedrukt houden.
- Invoer bevestigen: knop „SET” indrukken.
- Nadat u de waarden hebt ingesteld en deze herhaaldelijk zijn weergegeven, worden op het display „0.0” en het symbool voor het geselecteerde geslacht  /  weergegeven.
- Daarna is de weegschaal klaar voor gebruik. Wanneer er niet wordt gewogen, gaat de weegschaal na enkele seconden automatisch uit.

Activiteitsgraden

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

Activiteitsgraad	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen).
3	Gemiddeld: lichamelijke inspanningen, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
4	Hoog: lichamelijke inspanningen, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
5	Heel hoog: intensieve lichamelijke inspanningen, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

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

2.4 Meting uitvoeren

Schakel de weegschaal in (ga kort op het weegschaaloppervlak staan of druk op „SET”). Wacht tot „0.0” wordt weergegeven.

- Druk op de SET-toets, daarna knippert het laatst geselecteerde gebruikersgeheugen.
- Vervolgens worden alle gebruikersgegevens achtereenvolgens weergegeven tot de weergave „0.0” verschijnt.
- Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig met beide benen en met uw gewicht gelijkmatig verdeeld op de roestvrijstalen elektroden staat.
- Kort daarna worden de meetresultaten weergegeven.

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

De volgende gegevens worden weergegeven:

- Lichaamsgewicht in kg
- Percentage lichaamsvet **BF**, in %
- Vochtpercentage , in %
- Botmassa , in %
- Botmassa, , in kg
- Body Mass Index (**BMI**)
- Caloriebehoefte in rust **kcal**, in kcal (**BMR**)
- Nu worden nog eens achter elkaar alle gemeten waarden getoond, daarna schakelt de weegschaal zichzelf uit.

2.5 Tips voor gebruik

Belangrijk bij het vaststellen van lichaamsvetpercentage/lichaamswaterpercentage/spiermassa/botmassa:

- 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.
- De meting mag alleen op blote voeten worden gedaan met de zolen van de voet van te voren iets vochtig gemaakt. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbevredigende resultaten leiden omdat deze een te geringe elektrische geleiding bezitten.
- Blijf tijdens de meting stilstaan.
- Wacht na ongewoon zware lichamelijke inspanning een paar uur.
- Wacht nadat u 's ochtends bent opgestaan ongeveer 15 minuten, zodat het vocht in uw lichaam zich kan verdeelen.
- Belangrijk is dat alleen de trend op lange termijn telt. In de regel zijn kort gewichtsafwijkingen binnen enkele dagen door vochtverlies mogelijk; lichaamsvocht speelt echter voor het welzijn een belangrijke rol.

Het meetprincipe

Deze weegschaal werkt volgens het principe van de bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Daarbij kunnen de lichaamswaarden binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare, ongevaarlijke stroom worden bepaald.

Door de elektrische weerstand (impedantie) te meten en rekening te houden met constanten c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau), kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald. Spierweefsel en water zijn goede elektrische geleiders en hebben daardoor een lagere weerstand. Bot en vetweefsel geleiden daarentegen niet goed, omdat de vetcellen en botten de stroom door de zeer hoge weerstand amper geleiden.

Houd er rekening mee dat de waarden die door de diagnoseweegschaal worden vastgesteld slechts een benadering van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam zijn. Alleen een specialist kan met behulp van medische methoden (bijvoorbeeld met een computertomografie) de exacte waarden voor lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa en botmassa vaststellen.

De berekening geeft geen reële waarden weer bij:

- Kinderen die jonger zijn dan 10 jaar
- Wedstrijdsporters, Bodybuilders
- Zwangere vrouwen
- Personen met koorts, onder dialysebehandeling, of bij wie oedeemsymptomen of osteoporose is vastgesteld
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken
- Personen die vaatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen gebruiken
- Bij mensen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen/de totale lichaamslengte (beenlengte verkort of verlengd)

3. Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

De volgende waarden van het lichaamsvet in % geven u een richtlijn (neem voor aanvullende informatie contact op met uw arts!).

Man

Leeftijd	heel goed	goed	middelmatig	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

Leeftijd	heel goed	goed	middelmatig	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, de trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden bereikt die zelfs onder de opgegeven richtwaarden liggen. Let er echter op dat extreem lage waarden gevaar voor de gezondheid kunnen inhouden.

Percentage lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik:

Man

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

Vrouw

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

Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht beneden de richtwaarden liggen. Bij duursporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en een 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 normaal gesproken 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%

Botmassa

Onze botten zijn evenals de rest van ons lichaam aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen onderhevig. De botmassa neemt tijdens de kindertijd snel toe en bereikt het maximum bij 30 tot 40 jaar. Met het toenemen van de leeftijd neemt de botmassa dan weer een beetje af. Met gezonde voeding (vooral calcium en vitamine D) en regelmatige lichaamsbeweging kunt u de afbraak voor een groot deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken. Houd er rekening mee dat deze weegschaal niet het calciumgehalte van de botten weergeeft, maar het gewicht van alle bestanddelen van de botten (organische stoffen, anorganische stoffen en vocht) berekent. De botmassa laat zich nauwelijks beïnvloeden, maar schommelt een klein beetje binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Er zijn geen erkende richtlijnen en aanbevelingen voorhanden.



ATTENTIE

Verwar botmassa niet met botdichtheid. De botdichtheid kan alleen door middel van medisch onderzoek (bijvoorbeeld computertomografie, echoscopie) worden berekend. Daarom zijn conclusies op grond van veranderingen in de botten en de hardheid van de botten (bijv. osteoporose) niet mogelijk met deze weegschaal.

BMR

De grondstofwisseling (BMR=Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor handhaving van de basisfuncties (bijv. als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in principe afhankelijk van gewicht, lengte en leeftijd.

Het wordt bij de diagnoseweegschaal in de eenheid kcal/dag aangeduid en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedictformule berekend.

Deze hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval nodig en moet in de vorm van voedsel weer worden opgenomen in het lichaam. Als u gedurende een lange periode weinig energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.

Body Mass Index (queteletindex)

De Body Mass Index (BMI) is een getal dat vaak wordt gebruikt voor de beoordeling van het lichaamsgewicht. Het getal wordt berekend met de waarden van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. De formule hiervoor is: Body Mass Index = Lichaamsgewicht : Lichaamslengte². De eenheid voor BMI is daarom [kg/m²]. De gewichtsin-deling op basis van de BMI wordt bij volwassenen (vanaf 20 jaar) aan de hand van de volgende waarden bepaald:

Categorie		BMI
Ondergewicht	Sterk ondergewicht	< 16
	Matig ondergewicht	16-16,9
	Licht ondergewicht	17-18,4
Normaal gewicht		18,5-24,9
Overgewicht	Pre-obesitas	25-29,9
Obesitas (Overgewicht)	Obesitas niveau I	30-34,9
	Obesitas niveau II	35-39,9
	Obesitas niveau III	≥ 40

Tijdelijke samenhang van de resultaten



Houd er rekening mee dat alleen de langdurige trend telt. Kortstondige gewichtsafwijkingen binnen een paar dagen zijn meestal het gevolg van vochttekort.

De betekenis van de resultaten richt zich op de veranderingen van het totale 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 van het gewicht bijna alleen veranderingen van het vochtgehalte betekenen, terwijl gemiddelde en langdurige veranderingen ook het vet- en spierpercentage kunnen betreffen.

- Als het gewicht kortstondig daalt, maar het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, dan hebt 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 opgebouwd hebben.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk dalen, dan werkt uw dieet – u verliest vetmassa.
- Idealiter ondersteunt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u bij een gemiddeld tempo uw spierpercentage verhogen.
- Het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht of het spierpercentage mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen uit lichaamsvocht).

4. Apparaat reinigen en onderhouden

Zo nu en dan moet het apparaat gereinigd worden.

Gebruik om te reinigen een vochtige doek, waarop u indien nodig een beetje afwasmiddel kunt aanbrengen. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.



ATTENTIE

- Gebruik nooit bijtende oplos- en reinigingsmiddelen!
- Dompel het apparaat nooit in water!
- Apparaat niet in de vaatwasmachine reinigen!

5. Verkeerde meting

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt “FFFF” of “Err” in het display. Als u op de weegschaal gaat staan vóór “0.0” in het display staat dan werkt de weegschaal niet goed.

Mogelijke oorzaken van de fout	Oplossing
– De maximale draagcapaciteit van 180 kg is overschreden.	– Alleen het maximaal toegestaan gewicht wegen.
– Probeer zo min mogelijk te bewegen. – Plaats de weegschaal op een stevige, vlakke ondergrond.	– Stehen Sie möglichst still. – Stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Untergrund.
– 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 5% of meer dan 75%).	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

