



- | | |
|---|---|
| <p>Ⓓ Diagnose-Waage
Gebrauchsanweisung 2-16</p> <p>ⒼⒷ Diagnostic scale
Instruction for Use..... 17-31</p> <p>Ⓕ Pèse-personne impédancemètre
Mode d'emploi 32-46</p> <p>Ⓔ Báscula para diagnóstico
Instrucciones para el uso 47-61</p> | <p>Ⓘ Bilancia diagnostica
Istruzioni per l'uso.....62-76</p> <p>Ⓓ Diagnoz terazisi
Kullanma Talimatı77-91</p> <p>ⓇⓊⓈ Диагностические весы
Инструкция по применению..92-106</p> <p>Ⓟ Waga diagnostyczna
Instrukcja obsługi 107-124</p> |
|---|---|



Inhalt

1	Zum Kennenlernen.....	3
2	Zeichenerklärung.....	3
3	Sicherheitshinweise.....	4
4	Gerätebeschreibung.....	6
5	Inbetriebnahme.....	6
6	Montage des Bedienteils.....	7
7	Informationen.....	8
8	Einstellung.....	9
9	Bedienung.....	10
10	Ergebnisse bewerten.....	11
11	Batterien wechseln.....	14
12	Gerät reinigen und pflegen.....	14
13	Entsorgen.....	14
14	Was tun bei Problemen?.....	15
15	Technische Angaben.....	16
16	Garantie und Service.....	16

Lieferumfang

- Diagnose-Waage
- Abnehmbares Bedienteil mit Display
- Wandhalterung
- Montagesatz für Wandmontage
- 3 x 1,5 V Typ AAA (Waage)
- 3 x 1,5 V Typ AAA (Bedienteil)
- Diese Gebrauchsanleitung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise. Mit dieser Diagnose-Waage leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Beurer-Team

1 Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten.

Die Waage ist mit einem innovativen Display ausgestattet, das die Messwerte per Funkübertragung bis zu 2 m Reichweite anzeigt.

Das Gewicht wird in 100-Gramm-Schritten angezeigt. Die Waage ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

Die Waage verfügt über folgende Diagnose-Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,

- Muskelanteil
 - Knochenmasse sowie
 - Grund- und Aktivitätsumsatz.
- Die Speicherfunktion ermöglicht den Zugriff auf die letzten beiden Messwerte.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm, Pfund „LB“ und Stones „ST“.
- Automatische Abschaltfunktion
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien.
- Die Waage zeigt im ausgeschalteten Zustand die Uhrzeit und Temperatur an.

2 Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet.



Warnung Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



Achtung Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.



Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen.

3 Sicherheitshinweise

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

Sicherheitshinweise



- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Messungenauigkeiten kommen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).



Hinweise zum Umgang mit Batterien

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

Allgemeine Hinweise



- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 150 kg (330 lb, 24 St). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100 g-Schritten (0,2 lb, 1/4 St) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1%-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Zum Einstellen der Einheiten beachten Sie bitte die Information im Kapitel „Einstellung“.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108/EC. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.

Aufbewahrung und Pflege

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

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.
- Schützen Sie die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper). Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Tasten.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z. B. Mobiltelefone) aus.

Batterien

Warnung

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien für Kleinkinder unerreikbaar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Batterien nicht ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!

Achtung

- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen oder kurzgeschlossen werden.
- Batterien entnehmen, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.

Reparatur

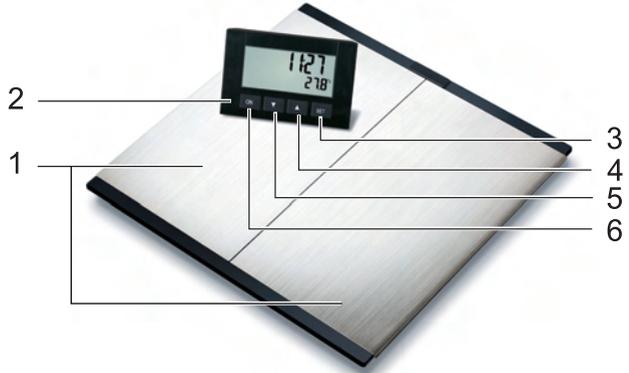
Achtung

- Sie dürfen das Gerät keinesfalls öffnen oder reparieren, da sonst eine einwandfreie Funktion nicht mehr gewährleistet ist. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Wenden Sie sich bei Reparaturen an den Kundenservice oder an einen autorisierten Händler.

4 Gerätebeschreibung

Übersicht

- 1 Elektroden
- 2 Bedienteil mit Display
- 3 SET-Taste
- 4 ▲ Auf-Taste
- 5 ▼ Ab-Taste
- 6 ON-Taste

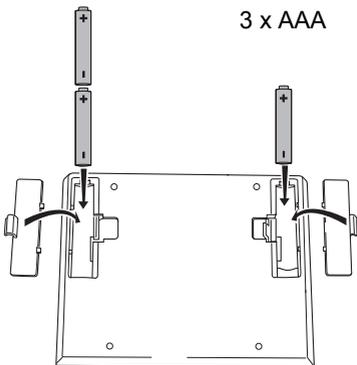


5 Inbetriebnahme

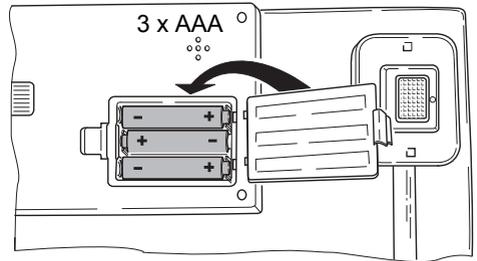
Batterien einlegen

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage und in das Bedienteil ein. Beachten Sie die Grafik im Batteriefach.

Bedienteil



Waage



Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Hinweise zum Batteriewechsel, siehe S. 14.

Gewichtseinheit ändern

Die Waage zeigt die Werte in kg an. Sie können die Einheit über die SET-Taste zwischen Kilogramm, Pfund „LB“ und Stones „ST“ einstellen. Siehe Seite 9.

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund. Eine feste Standfläche ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

6 Montage des Bedienteils

Bedienteil aufstellen

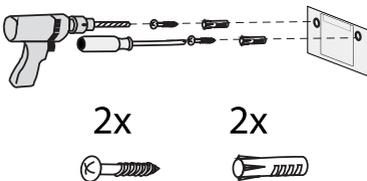
Das Bedienteil kann wahlweise in der Hand gehalten werden, auf einer ebenen Standfläche abgestellt werden oder auch auf der Waage verbleiben. Das schwarze Kunststoffteil mit Beurer-Logo ist ein magnetischer Wandhalter zur Wandmontage.

Klappen Sie den Standfuß wie dargestellt aus, um das Bedienteil auf einer ebenen Standfläche abzustellen.



Wandmontage

Mit dem Montagesatz kann das Bedienteil an einer Wand montiert werden. Verwenden Sie zur Montage den mitgelieferten Montagesatz und montieren Sie den Wandhalter wie dargestellt.



- Bohren Sie 2 Löcher in einem Abstand von 82 mm waagrecht nebeneinander in die Wand. Bohren Sie mit einem 6 mm Bohrer ca. 40 mm tiefe Löcher in die Wand. Setzen Sie die Dübel ein.

- Drehen Sie die Befestigungsschrauben in die Dübel, bis nur noch ca. 4 mm des Schraubenkopfes heraus stehen.
- Befestigen Sie den Wandhalter und setzen Sie das Bedienteil dann auf die Magnethalterung.



Alternative Wandmontage

Mit dem doppelseitigen Klebestreifen können Sie den Wandhalter ebenfalls an einer Wand befestigen. Die Wandfläche muss dazu sauber und trocken sein.

- Entfernen Sie die Schutzfolie des Klebestreifens auf der Rückseite des Wandhalters.
- Drücken Sie den Wandhalter fest gegen die Wand.

7 Informationen

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden.

Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

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

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden

Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.

- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Einschränkungen

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

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

8 Einstellung

Bevor Sie Ihre Waage benutzen, geben Sie bitte Ihre Daten ein.

Datum, Uhrzeit, Maßeinheit einstellen

- Drücken Sie im Standby-Modus (Temperatur und Datumsanzeige eingeblendet) die Taste [SET]. Im Display blinkt die Datumsanzeige.
- Stellen Sie nacheinander das Datum, die Uhrzeit sowie die Maßeinheit (KG, LB, ST) mit den Tasten ▲ oder ▼ ein.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Drücken der Taste [SET].

Benutzerdaten einstellen

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.

Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

Aktivitätsgrade

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

Drücken Sie die Taste [ON].

- Warten Sie dann bis die Anzeige „0.0“ erscheint.
- Starten Sie die Einstellung mit der Taste [SET]. Im Display blinkt der erste Speicherplatz.
- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

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

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

Die Waage ist zur Messung bereit. Wird keine weitere Aktion durchgeführt, schaltet sich die Waage ab.

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

9 Bedienung

Gewicht messen, Diagnose durchführen

1	<p>Waage einschalten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste [ON]. <p>Es erscheint in der Displayanzeige 0.0 KG. Die Waage ist jetzt bereit zur Messung.</p>	
2a	<p>Wiegen, nur Gewicht (ohne Diagnose):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie sich nun auf die Waage. Ein Signalton ertönt. Die Anzeige 0.0 KG beginnt zu blinken. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Nach erfolgter Messung wird das Messergebnis angezeigt. Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab. 	
2b	<p>Wiegen mit Diagnose</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wählen Sie Ihren Benutzer durch Drücken der Taste ▲. Dazu Taste ggf. wiederholt drücken. Nach kurzer Zeit erscheint im Display das Idealgewicht für Ihre Benutzerdaten (Körpergröße und Alter). • Stellen Sie sich nun barfuß auf die Waage. Ein Signalton ertönt. Die Anzeige 0.0 KG beginnt zu blinken. <p>Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Nach erfolgter Messung wird das Messergebnis angezeigt.</p> <p>Wichtig: Beachten Sie, dass kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen darf. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.</p>	
	<p>Folgende Daten werden automatisch nacheinander angezeigt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gewicht und Körperfettanteil „BF“ mit automatischer Bewertung, Abb. 1. 2. Gewicht und Körperwasseranteil „≈“, Abb. 2. 3. Gewicht und Muskelanteil „☐“, Abb. 3. 4. Knochenmasse „☐“ und Aktivitätsumsatz „Kcal“, Abb. 4. <p>Danach wird nochmals Gewicht und Körperfettanteil angezeigt bis 0.0 erscheint. Die Waage ist für weitere Messungen bereit.</p>	

Messwertspeicher abrufen

Beim Abschalten wird der Messwert automatisch gespeichert. Für jeden Benutzer stehen 2 Speicherplätze zu Verfügung.

<p>3</p>	<p>Nach einer Körperfettmessung Nach einer erfolgten Messung erscheint die Anzeige 0.0 im Display.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste ▼. <p>Das Speichersymbol  mit dem zuletzt gespeicherten Messwert erscheint. Nacheinander werden die Ergebnisse Gewicht, Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil angezeigt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste ▼ erneut. <p>Der vorletzte gespeicherte Messwert erscheint.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste ▼ erneut. Das Speichersymbol erlischt und 0.0 erscheint im Display. 	
<p>4</p>	<p>Waage ausschalten Die Waage schaltet sich nach einer gewissen Zeit immer automatisch ab. Ein Signalton ertönt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Um manuell auszuschalten, drücken Sie die Taste [ON]. <p>Im Display erscheinen die Uhrzeit und die Temperatur.</p>	

10 Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Die Körperfettwerte werden im Display dargestellt und mit top, good, average oder poor bewertet. Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

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

Frau

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

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

Körperwasseranteil

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

Mann

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

Frau

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

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

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

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

Frau

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

Knochenmasse

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



Achtung:

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

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

AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1-5) ermittelt.

Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden. Wird über einen längeren Zeitraum hinweg

weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

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

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training,

Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.

- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

i Hinweis zu „Idealgewicht“:

Das Idealgewicht wird errechnet aus der Körpergröße und dem BMI (Body-Mass-Index). Die Anzeige des Idealgewichtes beim Wiegen mit Diagnose erfolgt ab einem Alter von 18 Jahren.

11 Batterien wechseln

Das Bedienteil ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Im Display erscheint der Hinweis „Lo“, falls die Batterien zu schwach sind und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall möglichst bald ersetzt werden

(3 x 1,5 V Typ AAA). Bei der Waage müssen die Batterien ersetzt werden, wenn die Waage nach dem Einschalten kein Signal gibt bzw. kein Funksignal sendet (3 x 1,5 V Typ AAA).

Hinweis:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Wechseln Sie alle Batterien immer gleichzeitig.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetallfreie Batterien.

12 Gerät reinigen und pflegen

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.

Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.

Achtung

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

13 Entsorgen

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

Hinweis:

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

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



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

Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.

Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

14 Was tun bei Problemen?

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

Displayanzeige	Ursache	Behebung
0_Ld	Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	Nur bis 150 kg belasten.
Lo	Die Batterien sind fast leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6 und 14).
Err	Der elektrische Widerstand zwischen den Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 50%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
	Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 36% oder größer 70%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
	Der Muskel- und Knochenanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (alters- und geschlechtsabhängig).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Keine Anzeige	Die Batterien im Bedienteil sind vollständig leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6).
	Die Batterien im Bedienteil sind nicht richtig eingelegt.	Überprüfen Sie die korrekte Polung, (siehe Seite 6)

Keine Messung möglich

Mögliche Fehler	Behebung
Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert. Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0 KG“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.	Waage korrekt aktivieren (auf „0.0 KG“ warten) und Messung wiederholen. Vor der Messung zuerst das Bedienteil einschalten. Ggf. 30 Sekunden warten und dann Messung wiederholen.
Funkverbindung zwischen Waage und Bedienteil ist gestört.	Setzen Sie die Batterien der Waage und des Bedienteils erneut ein, die Waage gibt einen Signalton beim Einlegen. Halten Sie einen größeren Abstand von folgenden elektromagnetischen Quellen: Hochspannungsmasten, Fernseh- oder Computerfunksysteme, Fitnessgeräte, Mobiltelefone, Wetterstationen.
Das Bedienteil ist zu weit von der Waage entfernt.	Verringern Sie den Abstand zwischen Waage und Bedienteil, maximaler Abstand ist 2 Meter.
Die Batterien in der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6).

Falsche Gewichtsmessung

Mögliche Fehler	Behebung
Waage steht auf Teppichboden.	Waage auf ebenen und festen Boden stellen.
Waage hat falschen Nullpunkt.	Waage aktivieren bis ein Signalton ertönt. Ca. 4 Sekunden warten. Messung wiederholen.

15 Technische Angaben

Abmessungen der Waage	320 x 320 x 21 mm
Batterien Waage	3 x 1,5 V Typ AAA
Batterien Bedienteil	3 x 1,5 V Typ AAA
Funkübertragung	433 MHz
Messbereich	5 kg bis 150 kg
Einteilung Gewicht, Knochenmasse	100 g
Einteilung Körperfett, Wasser, Muskelmasse	0,1 %
Einteilung BMR, AMR	1 Kcal

Technische Änderungen vorbehalten.

Die Waage entspricht der EG Richtlinie 2004/108/EC + Ergänzungen.

16 Garantie und Service

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

Die Garantie gilt nicht:

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

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

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

Contents

1	Getting to know your instrument .	18
2	Signs and symbols.....	18
3	Safety notes	19
4	Unit description	21
5	Initial use.....	21
6	Installing the control unit.....	22
7	Information	23
8	Settings	24
9	Operation	25
10	Evaluation of results	26
11	Replacing batteries	29
12	Cleaning and care of the unit....	29
13	Disposal	29
14	What if there are problems?	30
15	Technical specifications.....	31

Included in delivery

- Diagnostic scale
- Removable control unit with display
- Wall mount
- Wall mount kit
- 3 x 1.5 V type AAA (scale)
- 3 x 1.5 V type AAA (control unit)
- These instructions for use

Dear Customer

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

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be

sure to make them accessible to other users and observe the information they contain. This diagnostic scale is designed to make a significant contribution to your health.

With kind regards

Your Beurer team

1 Getting to know your instrument

Function of the unit

This digital diagnostic scale is used to weigh you and to provide diagnostic data about your personal fitness.

The scale is equipped with an innovative cordless display that displays the measurements within a range of up to 2 m. The weight is displayed in 100-gram increments. The scale is intended for individual, household use.

The scale has the following diagnostic functions that can be used by up to 10 persons:

- Body weight measurement
- Measurement of body fat percentage
- Body water percentage

- Muscle percentage
- Bone mass
- Basic and active metabolic rate

The memory function allows you to access the two most recent measurements.

This scale also has the following functions:

- Switch between kilograms, pounds ("LB") and stone ("ST").
- Automatic shutoff function
- Battery change indicator for weak batteries
- When switched off, the scale displays the time and temperature.

2 Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.



Warning

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



Important

Safety note indicating possible damage to the unit/accessory.



Note

Note on important information.

3 Safety notes

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

Safety notes



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



Notes on handling batteries

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

General notes



- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- The capacity of the scale is 150 kg (330 lb, 24 St). For weight measurement and bone mass measurement, the results are shown in 100 g increments (0.2 lb, 1/4 St).
- The measuring results of the body fat, body water and muscle percentage are shown in 0.1% increments.
- On delivery, the scale is set to "cm" and "kg". At the back of the scales is a switch to change between "inches", "pounds" and "stones".
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- Protect the unit against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators).
- Repairs may only be carried out by Beurer customer service or authorised dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.
- All scales comply with EC Directive 2004/108/EC. Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.

Storage and maintenance

The precision of the measured values and service life of the unit depend on careful use:

Important

- The unit should be cleaned occasionally. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.
- Ensure that no liquid gets on the scale. Never dip the scale into water. Never wash it under running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not being used.
- Protect the scale from impacts, moisture, dust, chemicals, large changes in temperature and sources of heat that are too close (oven, radiator). Do not press the buttons using excessive force or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile phones).

Batteries

Warning

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries out of the reach of small children. If a battery is swallowed, get immediate medical help.
- Do not throw batteries into fire. Explosion hazard!

Important

- Batteries must not be recharged or reactivated by other means, taken apart or short-circuited.
- Remove batteries if the unit will not be used for an extended period of time. This prevents damage that may occur from leaks.

Repairs

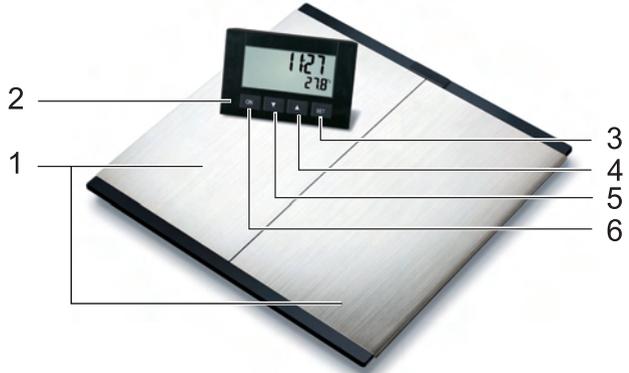
Important

- Never open or attempt to repair the unit yourself, as otherwise proper function is no longer guaranteed. Failure to observe this regulation shall void the warranty.
- If you need to have the unit repaired, contact customer service or an authorised dealer.

4 Unit description

Overview

- 1 Electrodes
- 2 Control unit with display
- 3 SET button
- 4 ▲ Up button
- 5 ▼ Down button
- 6 ON button

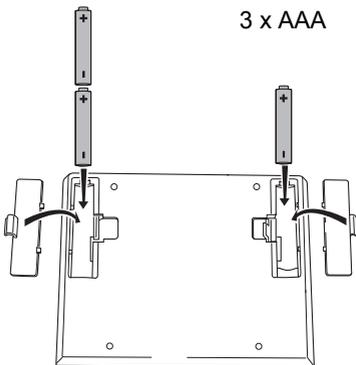


5 Initial use

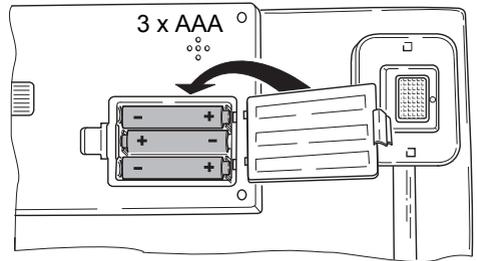
Inserting batteries

Remove the batteries from the protective packaging and insert them into the scale and control unit according to the polarity indicated. See the diagram inside the battery compartment.

Control unit



Scale



If the scale fails to operate, remove the batteries completely and reinsert them.

For instructions on changing the batteries, see p. 29.

Changing the weight unit

The scale shows the values in kg. You can change the unit between kilograms, pounds ("LB") and stones ("ST") using the SET button. See page 24.

Setting up the scale

Set up the scale on a level and solid surface. A solid surface is a prerequisite for a correct measurement.

6 Installing the control unit

Setting up the control unit

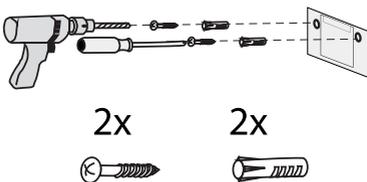
You can either hold the control unit in your hand, set it on a level surface or keep it on the scale. The black plastic part with the Beurer logo is a magnetic wall holder for wall mounting.

Fold out the pedestal as shown in order to rest the control unit on a level surface.



Wall mounting

Using the mounting kit, you can mount the control unit on a wall. Use the mounting kit provided and install the wall holder as shown.



- Drill 2 holes in the wall next to each other horizontally, spaced 82 mm apart. Using a 6 mm drill, drill holes in the wall with a depth of approx. 40 mm. Insert the wall plugs.
- Turn the fastening screws into the wall plugs, until only about 4 mm of the screw heads protrude.
- Fasten the wall holder, then set the control unit on the magnetic holder.



Alternative wall mounting method

You can also fasten the wall holder to a wall using the double-sided adhesive tape. For this purpose, the wall surface must be clean and dry.

- Remove the protective film from the adhesive tape on the rear side of the wall holder.
- Press the wall holder firmly against the wall.

7 Information

The measuring principle

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

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

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

General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist. Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.

- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

Limitations

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

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

8 Settings

Enter your personal information before using the scale.

Setting the date, time and measuring unit

- With the unit in standby mode (temperature and date displayed), press the [SET] button. The date flashes in the display.
- Set the date, time and measuring unit (KG, LB, ST) one after the other by pressing the ▲ or ▼ buttons.
- Confirm each entry by pressing the [SET] button.

Setting user data

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

The scale has 10 user memory locations which allows, for example, you and your family members to save personal settings and retrieve them later.

Degrees of activity

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

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

Press the [ON] button.

- Wait until the display shows "0.0".
- Press the [set] button to start changing the settings. The first memory position flashes on the display.
- Now you can enter the following settings:

User data	Parameters
Memory position	1 to 10
Body height	100 to 220 cm (3' 03" to 7' 03")
Age	10 to 100 years
Sex	male  , female 
Degree of activity	1 to 5

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

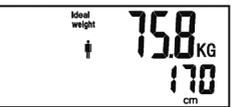
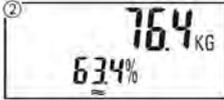
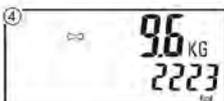
The scale is now ready for measurement.

The scale switches off automatically if no other actions are performed.

All parameters must be entered before the body fat and other values can be entered.

9 Operation

Weighing, carrying out diagnostics

1	Switching on the scale <ul style="list-style-type: none"> Press the [ON] button. <p>The display reads 0.0 KG. The scale is now ready for measurement.</p>	
2a	Weighing, weight only (without diagnostics): <ul style="list-style-type: none"> Now step onto the scale. An audible signal sounds. The display 0.0 KG starts flashing. <p>Stand still with your weight distributed evenly on both legs. After you have been weighed the results are displayed.</p> <p>When you step off the scale, the scale will switch off after a few seconds.</p>	
2b	Weighing with diagnostics: <ul style="list-style-type: none"> Select your user by pressing the ▲ button. To do so, press the button repeatedly if necessary. <p>After a short time, the display shows the ideal weight for your user data (age and height).</p> <ul style="list-style-type: none"> Now step barefoot onto the scale. An audible signal sounds. The display 0.0 KG starts flashing. <p>Stand still with your weight distributed evenly on both legs.</p> <p>After you have been weighed the results are displayed.</p>	  
<p>Important: Note that there may be no contact between your two feet, legs, calves or thighs. Otherwise the measurement will not be performed correctly.</p>		
<p>The following data are displayed automatically in sequence:</p> <ol style="list-style-type: none"> Weight and body fat percentage ("BF") with automatic evaluation, Figure 1. Weight and body water percentage "≈", Fig. 2. Weight and muscle percentage "☐", Figure 3. Bone mass "☐" and active metabolic rate "kcal", Figure 4. <p>Afterwards, weight and body fat percentage are displayed again until 0.0 appears. The scale is ready for additional measurements.</p>	   	

Retrieving measurements from memory

When the unit is switched off, the measurement is saved automatically. Two memory positions are available for each user.

<p>3</p>	<p>After a body fat measurement</p> <p>After the measurement is complete, the display reads 0.0.</p> <ul style="list-style-type: none"> Press the ▼ button. <p>The memory symbol  appears with the most recently stored measurement. The results for weight, body fat, body water, and muscle percentage are displayed.</p> <ul style="list-style-type: none"> Press the ▼ button again. <p>The second most recently saved measurement appears.</p> <ul style="list-style-type: none"> Press the ▼ button again. The memory symbol goes out and 0.0 appears in the display. 	 
<p>4</p>	<p>Switching off the scale</p> <p>The scale always switches off automatically after a certain time. An audible signal sounds.</p> <ul style="list-style-type: none"> To switch it off manually, press the [ON] button. <p>The time and temperature appear in the display.</p>	

10 Evaluation of results

Body fat percentage

The body fat values are shown in the display and evaluated with "top", "good", "average" or "poor". The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

Man

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

Woman

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

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

Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man

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

Woman

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

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

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

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). Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender). no recognised guidelines or recommendations relating to bone mass measurement.



Attention:

Please do not confuse bone mass with bone density.

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

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 en-

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

Results in relation to time

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

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

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

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training

session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.

- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

i Note regarding "ideal weight":

The ideal weight is calculated from the body height and the BMI (Body Mass Index). The ideal weight is displayed when weighing with diagnostics beginning at 18 years of age.

11 Replacing batteries

The control unit is fitted with a "change battery" indicator. If the scale is operating with batteries that are too weak, "Lo" appears on the display and the scale will switch off automatically. In this case, the batteries need to be replaced as soon as possible.

(3 x 1.5 V type AAA). The scale's batteries need to be replaced when the scale does not give a signal after switching on or does not transmit a cordless signal (3 x 1.5 V type AAA).

Note:

- When changing batteries, always use batteries of the same type, brand and capacity.
- Always replace all batteries simultaneously.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries that are free of heavy metals.

12 Cleaning and care of the unit

The unit should be cleaned occasionally.

Clean using a damp cloth, to which you can apply a little detergent if necessary. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.

Important

- Do not use aggressive solvents or cleaning agents!
- Never immerse the unit in water!
- Do not wash the unit in a dishwasher!

13 Disposal

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

For environmental reasons, do not dispose of the scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point.

Observe the local regulations for material disposal.

Dispose of the unit in accordance with EC Directive **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Note:

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,
Cd = Battery contains cadmium,
Hg = Battery contains mercury.



If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

14 What if there are problems?

If the scale detects an error when measuring, the following is displayed.

Display	Cause	Remedy
0_Ld	The maximum load capacity of 150 kg has exceeded.	Do not load the unit with over 150 kg.
Lo	The batteries are almost empty.	Replace the batteries (see page 21 and 29).
Err	The electrical resistance between the electrodes and the sole of your foot is too high (e.g. if you have tough calluses).	Repeat the measurement barefoot. If necessary, moisten the soles of your feet slightly. If necessary, remove the calluses from the soles of your feet.
	The fat percentage is outside the measurable range (less than 5% or greater than 50%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
	The water percentage is outside the measurable range (less than 36% or greater than 70%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
	The muscle and bone percentages are outside the measurable range (age and gender related).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
No display	The batteries in the control unit are completely empty.	Replace the batteries (see page 21).
	The batteries in the control unit are not inserted correctly.	Check to ensure that the polarity is correct (see page 21)

No measurement possible

Possible errors	Remedy
The scale was not activated before you stood on it. If you step on the scale before "0.0 KG" is displayed, the scale will not work correctly.	Activate the scale correctly (wait for "0.0 KG") and repeat the measurement. Switch on the control unit first before the measurement. If necessary, wait 30 seconds, then repeat the measurement.
Cordless connection between scale and control unit is interrupted.	Briefly remove, then reinsert the batteries of the scale and the control unit; the scale sends an audible signal when you insert the batteries. Keep away from following electromagnetic sources: Power lines, television or computer sets, bike computers, mobile phones, weather stations
The control unit is too far away from the scale.	Reduce the distance between the scale and control unit; maximum distance is 2 metres.
The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries (see page 21).

Incorrect weight measurement

Possible errors	Remedy
Scale is on carpeting.	Place the scale on a level and solid surface.
Incorrect zero point of scale.	Activate the scale until a signal sounds, wait approximately 4 seconds, repeat measurement.

15 Technical specifications

Dimensions of the scale	320 x 320 x 21 mm
Scale batteries	3 x 1.5 V type AAA
Control unit batteries	3 x 1.5 V type AAA
Cordless transmission	433 MHz
Measuring range	5 kg to 150 kg
Weight, bone mass unit	100 g
Body fat, water, muscle mass unit	0.1 %
BMR, AMR unit	1 Kcal

Subject to technical modifications.

The scale conforms to EC Directive 2004/108/EC + supplements.