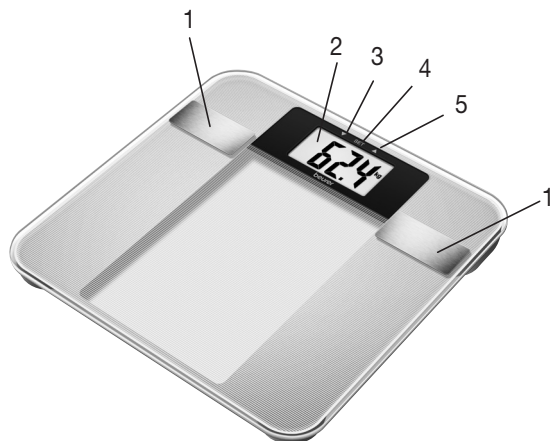




<b>DE</b> Diagnosewaage Gebrauchsanweisung .....	3	<b>IT</b> Bilancia diagnostica Istruzioni per l'uso .....	34
<b>EN</b> Diagnostic bathroom scale Instructions for use .....	11	<b>TR</b> Diyagnoz terazisi Kullanım kılavuzu.....	42
<b>FR</b> Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi .....	18	<b>RU</b> Диагностические весы Инструкция по применению .....	51
<b>ES</b> Báscula de diagnóstico Manual de instrucciones .....	26	<b>PL</b> Waga diagnostyczna Instrukcja obsługi.....	57



### DE Deutsch

1. Elektroden
2. Display
3. „Ab“-Taste
4. „Set“-Taste
5. „Auf“-Taste

### EN English

1. Electrodes
2. Display
3. „Down“ key
4. „SET“ key
5. „Up“ key

### FR Français

1. Electrodes
2. Ecran
3. Touche « bas »
4. Touche « réglage »
5. Touche « haut »

### ES Español

1. Electroodos
2. Pantalla
3. Botón „Disminuir“
4. Botón „SET“
5. Botón „Incrementar“

### IT Italiano

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

### TR Türkçe

1. Elektrotlar
2. Gösterge
3. Aşağı-Tuşu
4. „Set“-Tuşu
5. Yukarı-Tuşu

### RU Русский

1. Электроды
2. Дисплей
3. Кнопка «Уменьшить»
4. Кнопка «Set»
5. Кнопка «Увеличить»

### PL Polski

1. Elektrody
2. Wyświetlacz
3. Przycisk „Zmniejszanie”
4. Przycisk „Ustawianie”
5. Przycisk „Zwiększanie”



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

## Inhalt

1. Lieferumfang .....	3	5.3 Benutzerdaten einstellen .....	5
2. Zeichenerklärung .....	3	5.4 Messung durchführen .....	6
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	4	5.5 Tipps zur Anwendung .....	6
4. Wichtige Hinweise .....	4	6. Ergebnisse bewerten.....	7
4.1 Sicherheitshinweise .....	4	7. Gerät reinigen und pflegen .....	9
4.2 Allgemeine Hinweise .....	5	8. Entsorgung .....	9
5. Inbetriebnahme .....	5	9. Fehlmessung .....	9
5.1 Batterien .....	5	10. Technische Angaben .....	10
5.2 Nur Gewicht messen.....	5	11. Garantie .....	10

## 1. Lieferumfang






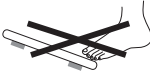
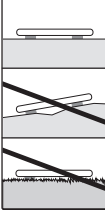
Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden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

- Diagnosewaage BG 13
- 1 x Batterie 3V CR 2032
- Diese Gebrauchsanweisung
- 1x Garantie-Faltblatt

## 2. Zeichenerklärung

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

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

	Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
	Belasten Sie die Waage nicht über 150 kg / 330 lb / 24 st.		Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.		Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.

### 3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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

## ! 4. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!

#### 4.1 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.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).



#### Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien immer korrekt und unter Berücksichtigung der Polaritäten (+ / -) einlegen. Batterien sauber und trocken halten und von Wasser fernhalten. Stets den richtigen Batterietyp wählen.
- Batterien und Kontakte des Batteriefachs niemals kurzschließen.
- Batterien niemals aufladen, zwangsentladen, erhitzen, zerlegen, deformieren, einkapseln oder modifizieren.
- Niemals an Batterien schweißen oder löten.
- Batterien unterschiedlicher Herstellung, Kapazität (neu und gebraucht), Größe und Typ innerhalb eines Gerätes niemals mischen.
- Explosionsgefahr! Nichtbeachtung der genannten Punkte kann zu Personenschäden, Überhitzung, Auslaufen, Entlüftung, Bruch, Explosion oder Feuer führen.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.

- Verschluckungsgefahr! Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Bei Verschlucken sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Niemals Kindern erlauben, Batterien ohne Aufsicht eines Erwachsenen auszutauschen.
- Batterien entfernt von Metallgegenständen, in gut belüfteten, trockenen und kühlen Räumen lagern.
- Batterien niemals direkter Sonneneinstrahlung oder Regen aussetzen.
- Bei längerer Nichtnutzung Batterien aus dem Gerät entfernen.
- Entladene Batterien sofort und ordnungsgemäß entsorgen. Batterien niemals im Feuer entsorgen.
- Bei der Entsorgung, Batterien mit unterschiedlichen elektrochemischen Systemen getrennt aufbewahren.

## 4.2 Allgemeine Hinweise

- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage handelt.
- Altersstufen von 10 bis 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03") voreinstellbar. Belastbarkeit: max 150 kg (330 lb, 24 st). Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 1/4 st). Messergebnisse Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil in 0,1%-Schritten.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich eine Umstelltaste, mit der Sie auf „Pfund“ (lb) und „Stones“ (st) umstellen können.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.

## 5. Inbetriebnahme

### 5.1 Batterien

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterie und setzen Sie die Batterie gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterie komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwacher Batterie erscheint auf dem Anzeigenfeld „L3“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (1 x 3V Batterie CR2032).

### 5.2 Nur Gewicht messen

Betreten Sie die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Erscheint die Anzeige dauerhaft, ist die Messung beendet. Wenn Sie die Trittpläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.

### 5.3 Benutzerdaten einstellen

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

Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können. Bitte beachten Sie, dass der Speicher mit 1 beginnt.

Schalten Sie die Waage ein (kurz die Trittpläche betreten). Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint.

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

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

– Werte verändern: Taste ▲ oder ▼ drücken.

– Eingaben bestätigen: Taste „SET“ drücken.

Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt. Die Waage schaltet sich daraufhin automatisch ab.

## Aktivitätsgrade

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

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

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

### 5.4 Messung durchführen

- Drücken Sie die Taste „SET“ und wählen Sie durch ggf. mehrfaches Drücken der Tasten „auf“ bzw. „ab“ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönlichen Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ sowie das ausgewählte Geschlecht erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Edelstahl-Elektroden stehen.
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfett- und Körperwasser-Analyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.

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

### Folgende Daten werden angezeigt:

- Körpergewicht in kg
- Körperfettanteil **FAT**, in %
- Wasseranteil **BW** in %
- Muskelanteil **MUS**, in %
- **BMI**
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

### 5.5 Tipps zur Anwendung

#### Wichtig bei der Ermittlung des Körperfett-/Körperwasser-/Muskel-/Knochenanteils:

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Die Messung darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs 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.

### 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.

**Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:**

- Kindern unter ca. 10 Jahren.
- Leistungssportler, Bodybuilder.
- Schwangere.
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen.
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen.
- Bei Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

**6. Ergebnisse bewerten**

**Körperfettanteil**

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

**Mann**

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

**Frau**

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

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

**Körperwasser**

Der Anteil des Körperwassers 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 können 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 sind 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%

## Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet:  $\text{Body-Mass-Index} = \text{Körpergewicht} : \text{Körpergröße}^2$ . Die Einheit für den BMI lautet demzufolge  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	< 16
	Mäßiges Untergewicht	16-16,9
	Leichtes Untergewicht	17-18,4
Normalgewicht		18,5-25
Übergewicht	Präadipositas	25,1-29,9
Adipositas (Übergewicht)	Adipositas Grad I	30-34,9
	Adipositas Grad II	35-39,9
	Adipositas Grad III	≥ 40

## Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

**i Hinweis:** 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).



## 7. 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.



### ACHTUNG:

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

## 8. Entsorgung

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



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

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



## 9. Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „Err2“ oder „Err“ angezeigt.

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

Mögliche Fehlerursachen	Behebung
– Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	– Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Unruhiges Stehen.	– Stehen Sie möglichst still.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 80%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 43% oder größer 75%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

## 10. Technische Angaben

Modell:	BG 13
Maße:	30 x 30 x 1,8 cm
Gewicht:	1549 g
Messbereich:	5 – 150 kg
Teilungswert d:	Die Ablesbarkeit der Displayanzeige erfolgt in 0,1kg Schritten.
Wiederholgenauigkeit:	Die Messtoleranz bei Wiederholmessungen beträgt +/- 0,4kg (Messung mehrmals direkt hintereinander auf der selben Waage mit möglichst gleicher Standposition von Waage und Person).
Absolute Genauigkeit:	Der Messwert im Vergleich zu einem geeichten Gewicht beträgt +/- (1% + 0,1kg) z.B. bei 40kg entspricht dies +/- 0,5kg, bei 100kg entspricht dies +/- 1,1kg.

Technische Änderungen vorbehalten.

## 11. Garantie

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



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

## Contents

1. Included in delivery .....	11	5.3 Setting user data .....	13
2. Signs and symbols .....	11	5.4 Taking measurements .....	14
3. Intended use .....	12	5.5 Tips for using the scale .....	14
4. Important notes .....	12	6. Evaluation of results .....	15
4.1 Safety notes .....	12	7. Cleaning and care of the unit .....	16
4.2 General notes .....	13	8. Disposal .....	17
5. Operation .....	13	9. Incorrect measurement .....	17
5.1 Batteries .....	13	10. Technical specifications .....	17
5.2 Measuring weight only .....	13	11. Warranty .....	17

## 1. Included in delivery







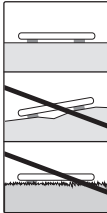
Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer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

- BG 13 diagnostic bathroom scale
- 1 x 3V battery CR 2032
- These instructions for use
- 1x warranty leaflet

## 2. Signs and symbols

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

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

	The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU.		
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.		
	Manufacturer		
	Do not load the scale beyond 150 kg / 330 lb / 24 st.		Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.		Place the scale on an even surface. No carpet.

### 3. Intended use

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

## ! 4. Important notes – keep for later use!

### 4.1 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.
- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping!
- Caution! Do not stand on the scale with wet feet and do not step on the scale when its surface is wet – danger of slipping!
- Keep children away from packing materials (danger of suffocation).



### Notes on handling batteries

- Always insert the batteries correctly, taking into account the polarity (+ / -). Keep batteries clean and dry and away from water. Always select the correct battery type.
- Never short-circuit batteries and battery compartment contacts.
- Never charge, forcibly discharge, heat, disassemble, deform, encapsulate or modify batteries.
- Never weld or solder on batteries.
- Never mix batteries of different manufacturers, capacities (new and used), size and type within a device.
- Risk of explosion! Failure to comply with the points mentioned above can result in personal injury, overheating, leakage, venting, breakage, explosion or fire.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, wash the affected area with water and seek medical assistance.
- Choking hazard! Keep batteries out of the reach of children. Seek medical attention immediately if swallowed.
- Never allow children to replace batteries without adult supervision.
- Store batteries away from metal objects in a well-ventilated, dry and cool place.

- Never expose batteries to direct sunlight or rain.
- Remove batteries from the device if it is not used for a long period of time.
- Dispose of discharged batteries immediately and properly. Never dispose of batteries in fire.
- When disposing of batteries, keep batteries with different electrochemical systems separate.

## 4.2 General notes

- Please note that measuring tolerances are possible due to technical reasons because the scale has not been calibrated.
- Ages 10 to 100 years and height settings from 100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03") can be preset. Load capacity: max. 150 kg (330 lb, 24 st). Result in steps of 100g (0.2 lb, 1/4 st). Measurements of body fat, body water and muscle density in steps of 0.1%.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "kg" and "cm".  
On the back of the scale, there is a toggle button where you can select "pounds" (lb) and "stones" (st).
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- The scale should be cleaned occasionally with a damp cloth. Do not use abrasive detergents and never immerse the scale in water.
- Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stove, heating radiator).
- Repairs may only be carried out by customer service or authorized dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.

## 5. Operation

### 5.1 Batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "Lo" appears in the display field and the scale automatically switches off. In this case the batteries must be replaced (1 x 3 V lithium battery CR2032).

### 5.2 Measuring weight only

Step onto the scale. Stand still with your weight distributed equally on both feet. The scale begins to take measurements straight away. If the display appears continuously, the measurement has finished. If you step off the weighing area, the scale switches off after a few seconds.

### 5.3 Setting user data

To measure your body fat percentage and other physical data, you must enter your personal user parameters. The scale has 10 memory positions in which you and other members of your family can save and recall personal settings. Please note that the memory begins with 1. Switch on the scale (tap the standing surface). Wait until the display shows "0.0". Then press "SET". The first memory position will appear flashing on the display. Now you can enter the following settings:

Memory position	1 to 10
Age	10 to 100 years
Body size	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03")
Sex	male (♂), female (♀)
Degree of activity	1 to 5

- Changing the values: Press button ▲ or ▼.
- Confirming the entries: Press the "SET" button.

The values that you have set here are then displayed again one after another. The scale then switches itself off automatically at this point.

## Degrees of activity


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

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

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

### 5.4 Taking measurements

- Press the “SET” button and select the memory space where you would like to save your basic personal data by pressing the “up” or “down” button the appropriate number of times. These are displayed in sequence until “0.0” and the selected gender appear.
- Step onto the scale with bare feet and make sure that you are standing still with equal weight distribution. Stand on the stainless steel electrodes with both feet.
- Remain on the scale and avoid moving; it is now performing your body fat and body water analysis. This may take a few seconds.

 **Note:** Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other. Otherwise the measurement cannot be performed correctly. The scale immediately begins to measure your weight.

#### The following data are displayed:

- Body weight in kg
- Body fat percentage **FAT** in %
- Water percentage **BW** in %
- Muscle percentage **MUS** in %
- **BMI**
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

### 5.5 Tips for using the scale

#### Important when measuring body fat/body water/muscle percentage/bone content:

- 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.
- The measurement may only be carried out while barefoot and it is helpful if the soles of your feet are slightly damp. Completely dry soles can result in unsatisfactory results, as they have insufficient conductivity.
- Stand still during the measurement.
- Wait several hours after unusually strenuous activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.
- 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.

#### The measurement is not reliable for:

- Children under approx. 10 years of age.
- Competitive athletes, bodybuilders.
- Pregnant women.
- Persons with fever, undergoing dialysis, with symptoms of edema or osteoporosis.
- Persons taking cardiovascular medication.
- Persons taking vasodilating or vasoconstricting medications.
- Persons with substantial anatomical deviations in the legs relative to their total height (leg length considerably shorter or longer than usual).

## The measuring principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content within seconds, using a current that is not noticeable, is completely non-hazardous and does not pose any risk.

When this measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside constants and/ or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Muscle tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as the fat cells and bones are barely able to conduct the current due to very high levels of resistance.

Please note that the values calculated by the diagnostic scale only represent an approximation of the actual medical analytical values for the body. Only a specialist doctor can precisely establish the body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical methods (e.g. computer tomography).

## 6. Evaluation of results

### Body fat percentage

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

#### Man

Age	very good	good	average	poor
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%

#### Woman

Age	very good	good	average	poor
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33%

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated.

It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

### Body water:

The body water percentage (%) is normally within the following ranges:

#### Man

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

#### Woman

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

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

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

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

### Muscle percentage:

The muscle percentage (%) is normally within the following ranges:

#### Man

Age	low	normal	high
10-14	<44%	44-57%	>57%
15-19	<43%	43-56%	>56%

#### Woman

Age	low	normal	high
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%

Age	low	normal	high
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%


Age	low	normal	high
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%

## Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is:  $\text{body mass index} = \text{body weight} : \text{height}^2$ . The measurement unit for BMI is  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

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

## Results in relation to time

 **Note:** 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).

## 7. 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.

 **IMPORTANT:**

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



## 8. Disposal

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



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

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



## 9. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, “Err2” or “Err” appears in the display.

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

Possible causes of errors	Remedy
– The maximum load-bearing capacity of 150 kg was exceeded.	– Only weigh the maximum permissible weight.
– Not standing still.	– Stand as still as possible.
– The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
– Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 80%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
– The proportion of water is outside the measurable range (less than 43% or greater than 75%).	– Please repeat the measurement barefoot. – Dampen the soles of your feet slightly.

## 10. Technical specifications

Model:	BG 13
Dimensions:	30 x 30 x 1.8 cm
Weight:	1549 g
Measurement range:	5-150 kg
Scale interval d:	The display can be read in increments of 0.1 kg.
Repetition accuracy:	The measuring tolerance for repeated measurements is +/- 0.4 kg (several measurements in direct succession on the same scale with position of scale and person the same as far as possible).
Absolute precision:	In comparison with a calibrated weight, the measured value is +/- (1% + 0.1kg), e.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/- 1.1 kg.

Subject to technical changes.

## 11. Warranty

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



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

## Sommaire

1. Contenu.....	18	5.3 Réglages des données de l'utilisateur .....	20
2. Symboles utilisés.....	18	5.4 Effectuer une mesure .....	21
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	19	5.5 Conseils d'utilisation .....	21
4. Consignes importantes .....	19	6. Evaluer les résultats.....	22
4.1 Remarques de sécurité .....	19	7. Nettoyage et entretien de l'appareil .....	24
4.2 Remarques générales .....	20	8. Élimination .....	24
5. Mise en service.....	20	9. Mesures erronées.....	24
5.1 Piles.....	20	10. Caractéristiques techniques.....	25
5.2 Pesée seule.....	20	11. Garantie.....	25

## 1. Contenu







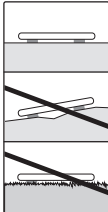
Vérifiez si l'emballage extérieur de l'appareil est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous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

- Pèse-personne impédancemètre BG 13
- 1 x 3V pile CR 2032
- Ce mode d'emploi
- 1 fiche de garantie

## 2. Symboles utilisés

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

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

	Les produits sont complètement conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA.		
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.		
	Fabricant		
	Ne pesez pas des charges supérieures à 150 kg / 330 lb / 24 st.		Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.
	Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.		Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.

### 3. Utilisation conforme aux recommandations

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

# ! 1. Consignes importantes – à conserver pour un usage ultérieur!

#### 4.1 Remarques de sécurité

- Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : Risque de basculement !
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser!
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'asphyxie).



#### Remarques relatives aux piles

- Toujours insérer les piles correctement en respectant les polarités (+/-). Maintenir les piles propres et sèches et les maintenir à l'abri de l'eau. Toujours choisir le type de pile correct.
- Ne jamais court-circuiter les piles et les contacts du compartiment à piles.
- Ne jamais charger, décharger de force, chauffer, démonter, déformer, encapsuler ou modifier les piles.
- Ne jamais souder ni braser sur les piles.
- Ne jamais mélanger des piles de différentes fabrications, capacités (neuves et usagées), tailles et types au sein d'un même appareil.
- Risque d'explosion ! Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures, une surchauffe, une fuite, une évacuation, une rupture, une explosion ou un incendie.
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.


- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer la zone touchée avec de l'eau et consulter un médecin.
- Risque d'ingestion ! Conserver les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.
- Ne jamais laisser des enfants remplacer les piles sans la surveillance d'un adulte.
- Stocker les piles à l'écart d'objets métalliques, dans des locaux frais, secs et bien aérés.
- Ne pas exposer les piles à la lumière directe du soleil ou à la pluie.
- En cas de non-utilisation prolongée, retirer les piles de l'appareil.
- Jeter immédiatement et correctement les piles déchargées. Ne jamais jeter les piles dans le feu.
- Lors de la mise au rebut, les piles doivent être stockées séparément des différents systèmes électrochimiques.

## 4.2 Remarques générales

- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'une balance calibrée.
- Niveaux d'âge de 10 à 100 ans et réglages de la taille de 100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03") ajustables au préalable. Résistance : max 150 kg (330 lb, 24 st). Résultats par graduations de 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle par graduations de 0,1 %.
- À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « cm » et « kg ».  
Au dos du pèse-personne, une touche vous permet de passer l'unité en « livres » (lb) ou en « stones » (st).
- Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyant agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Mettez la balance à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.

## 5. Mise en service

### 5.1 Piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un « affichage de changement de piles ». En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message «  » s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Dans ce cas, la pile doit être remplacée (1 pile 3 V au lithium CR2032).

### 5.2 Pesée seule

Montez sur le pèse-personne. Restez immobile sur le pèse-personne en répartissant votre poids de manière égale entre les deux jambes. Le pèse-personne commence tout de suite la mesure. Quand l'indication reste affichée longtemps, la mesure est terminée. Lorsque vous quittez le plateau de pesée, le pèse-personne s'éteint au bout de 10 secondes environ.



### 5.3 Réglages des données de l'utilisateur

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

La balance est équipée de 10 positions de mémoire d'utilisateurs permettant d'enregistrer et d'afficher les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille. Assurez-vous que la mémoire commence par 1.

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

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

Position de mémoire	1 à 10
Age	10 à 100 ans
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Sexe	masculin (  ), féminin (  )
Degré d'activité	1 à 5

- Modifier les valeurs : appuyer sur la touche ▲ ou ▼.
- Confirmer les saisies : appuyez sur la touche « SET ».

Les valeurs réglées s'affichent encore une fois les unes après les autres. Le pèse-personne s'éteint alors automatiquement.


## Niveaux d'activité

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

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

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

### 5.4 Effectuer une mesure

- Appuyez sur la touche « SET » puis éventuellement plusieurs fois sur les touches « haut » ou « bas » pour choisir l'emplacement où sont sauvegardées vos données personnelles. Elles s'afficheront successivement jusqu'à ce que «  » ainsi que le sexe choisi s'affichent.
- Montez pieds nus sur la balance et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes en acier inoxydable.
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse corporelle et de la masse d'eau est en cours. Ceci peut durer quelques secondes.



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

### Les données suivantes s'affichent:

- Poids en kg
- Taux de graisse corporelle **FAT** en %
- Taux de masse hydrique **BW** en %
- Taux de masse musculaire **MUS** en %
- **BMI**
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

### 5.5 Conseils d'utilisation

#### Informations importantes pour la mesure du taux de graisse/de la masse hydrique/de la masse musculaire/Proportion d'os :

- Pesez- vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- La mesure doit être faite pieds nus; si besoin est, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

## Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la B.I.A., l'analyse bioélectrique de l'impédance. À cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de don-nées individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permettent de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et présentent donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée. Notez que les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un spécialiste équipé de matériel médical (par exemple un tomodynamomètre) est en mesure de déterminer

### Le résultat n'est pas pertinent dans les cas suivants:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- Sportifs de haut niveau, Culturistes,
- Femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou de l'ostéoporose,
- les personnes sous traitement cardiovasculaire.
- Les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

## 6. Evaluer les résultats

### Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants sont donnés à titre indicatif (pour avoir plus d'informations, adressez-vous à votre médecin!)

#### Hommes

Age	très bien	bien	moyen	mauvais
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%

#### Femmes

Age	très bien	bien	moyen	mauvais
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33%

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence.

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

### Taux de masse hydrique:

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

#### Hommes

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

#### Femmes

Age	mauvais	bien	très bien
10-100	<45%	45-60%	>60

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

Le taux de masse hydrique déterminé sur cette balance ne permet pas de tirer des conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Le cas échéant, demandez à votre médecin. De manière générale, un taux de masse hydrique élevé est souhaitable.

## Taux de masse musculaire

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

### Hommes

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

### Femmes

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

## Indice de masse corporelle

L'IMC est un chiffre souvent utilisé pour l'évaluation du poids. Il est calculé à partir des valeurs de poids et de taille. La formule est la suivante : Indice de masse corporelle (IMC) = poids : taille<sup>2</sup>. L'unité utilisée pour l'IMC est [kg/m<sup>2</sup>]. Chez les adultes (à partir de 20 ans), les poids sont classés à l'aide de l'IMC selon les valeurs suivantes :

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

## Corrélation des résultats dans le temps

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

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois). La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.

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

## 7. Nettoyage et entretien de l'appareil

Nettoyez de temps en temps l'appareil.

Utilisez pour le nettoyage un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer au besoin un peu de pro-duit vaisselle.



### ATTENTION :

- N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs !
- N'immergez en aucun cas l'appareil !
- Ne nettoyez pas l'appareil dans le lavevaisselle !

## 8. Élimination

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



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

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



## 9. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, « Err2 »/« Err » s'affiche.

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

Causes possibles d'erreur	Remède
– La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	– Peser uniquement le poids maximal autorisé.
– Position non stable.	– Si possible, ne bougez pas.
– La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
– Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 80%).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
– Le taux d'eau corporelle dépasse les limites de la plage mesurable (inférieur à 43 % ou supérieur à 75 %).	– Recommencer la mesure pieds nus. – Humidifier au besoin légèrement la plante des pieds.



## 10. Caractéristiques techniques

Modèle :	BG 13
Dimensions :	30 x 30 x 1,8 cm
Poids :	1549 g
Plage de mesure :	5-150 kg
Valeur de la division d:	Les valeurs sont exprimées par graduations de 0,1 kg.
Précision de répétition:	La tolérance de mesure pour la précision de répétition est de +/- 0,4 kg (plusieurs mesures consécutives avec le même pèse-personne, la même position de l'appareil sur le sol et de la personne sur le pèse-personne).
Précision absolue:	La valeur mesurée par rapport à un même poids est de +/- (1% + 0,1kg). Par ex. pour 40 kg, cela correspond à +/- 0,5 kg, pour 100 kg, cela correspond à +/- 1,1 kg.

Sous réserve de modifications techniques.

## 11. Garantie

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



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

## Contenido

1. Artículos suministrados .....	26	5.3 Ajustar los datos del usuario .....	28
2. Explicación de los símbolos .....	26	5.4 Llevar a cabo la medición .....	29
3. Uso correcto .....	27	5.5 Consejos para el uso .....	29
4. ¡Instrucciones importantes .....	27	6. Evaluar los resultados .....	30
4.1 Instrucciones de seguridad .....	27	7. Limpieza y cuidado del aparato .....	32
4.2 Instrucciones generales .....	28	8. Eliminación .....	32
5. Puesta en operación .....	28	9. Medición errónea .....	32
5.1 Pilas .....	28	10. Datos técnicos .....	33
5.2 Medir solamente el peso .....	28	11. Garantía .....	33

## 1. Artículos suministrados







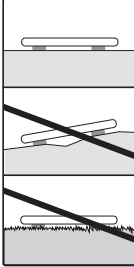
Compruebe que el envoltorio del aparato esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con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

- Báscula diagnóstica BG 13
- 1 x pila de 3V CR 2032
- Estas instrucciones de uso
- 1 folleto de garantía

## 2. Explicación de los símbolos

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

	<b>ADVERTENCIA</b> Indicación de advertencia sobre riesgos de lesiones u otros peligros para la salud.
	<b>ATENCIÓN</b> Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios.
	<b>Nota</b> Indicación de información importante
	Respetar las instrucciones de uso
	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE)
	No deseche con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
	Eliminar el embalaje respetando el medio ambiente
	Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas y nacionales vigentes.
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)

	Está demostrado que los productos cumplen los requisitos de las normas técnicas de la Unión Económica Euroasiática.		
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.		
	Fabricante		
	No cargue la báscula con más de 150 kg / 330 lb / 24 st.		Peligro de resbalamiento: no se suba a la báscula con los pies mojados.
	Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.		Coloque la báscula sobre una superficie plana. Sin alfombras.

### 3. Uso correcto

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

## ! 4. ¡Instrucciones importantes – Guárdelas para su uso ulterior!

### 4.1 Instrucciones de seguridad

- Esta báscula no debe ser utilizada por personas que lleven implantes médicos (por ejemplo, marcapasos cardíacos). De lo contrario podría afectar a la función de dichos implantes.
- No utilizar durante el embarazo.
- Nunca suba por un lado al borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco!
- Atención, nunca suba a la báscula con los pies mojados ni cuando la superficie de la báscula esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!
- Mantenga el material de embalaje fuera del alcance de los niños (peligro de asfixia).



### Indicaciones para la manipulación de pilas

- Colocar las pilas correctamente teniendo en cuenta la polaridad (+/-). Mantener las pilas limpias y secas y alejadas del agua. Seleccionar siempre el tipo de pila correcto.
- No cortocircuites nunca las pilas ni los contactos del compartimento de las pilas.
- No cargues, descargues, calientes, desmontes, deformes, encapsules o modifiques nunca las pilas.
- No sueldes nunca nada a las pilas.
- No mezcles pilas de distintos fabricantes, capacidades (nuevas y usadas), tamaños y tipos en un mismo aparato.
- ¡Peligro de explosión! El incumplimiento de estas indicaciones podría producir lesiones personales, sobrecalentamiento, fugas, escapes, roturas, explosión o incendio.

- Si se derrama el líquido de una pila, ponte guantes protectores y limpia el compartimento de las pilas con un paño seco.
- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lava la zona afectada con agua y busca asistencia médica.
- ¡Peligro de asfixia! Mantener las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, acude inmediatamente a un médico.
- No permitas nunca que los niños cambien las pilas sin la supervisión de un adulto.
- Guarda las pilas alejadas de los objetos metálicos, en un lugar fresco, seco y bien ventilado.
- No expongas las pilas a la luz solar directa ni a la lluvia.
- Si no vas a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retira las pilas.
- Las pilas descargadas deben desecharse de forma inmediata y adecuada. Nunca arrojes las pilas al fuego.
- Cuando deseches las pilas, guárdalas por separado en función de los distintos sistemas electroquímicos.

## 4.2 Instrucciones generales

- Tenga en cuenta que existe un margen de tolerancia de medición debido a la tecnología, puesto que no se trata de una báscula calibrada.
- Se pueden preajustar niveles de edad de 10 a 100 años y ajustes de estatura de 100 a 220 cm (3-03" a 7-03"). Capacidad de carga: máx. 150 kg (330 lb, 24 st). Resultados en intervalos de 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Resultados de medición de proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular en intervalos de 0,1%.
- En el estado de suministro, la báscula está ajustada en las unidades "cm" y "kg". En la parte trasera de la báscula hay una tecla con la que se puede cambiar a "libras" (lb) y "stones" (st).
- Coloque usted la báscula sobre una superficie plana y firme; esta es una condición imprescindible para que la medición sea correcta.
- Es aconsejable limpiar de vez en cuando el aparato con un paño húmedo. No utilice a tal efecto detergentes agresivos y nunca lave el aparato bajo agua.
- Proteja la báscula contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, grandes fluctuaciones de temperatura y no la coloque cerca de fuentes de calor intenso (estufas, calefacciones, radiadores).
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio postventa de o bien por agentes autorizados. No obstante, antes de hacer una reclamación compruebe usted las pilas y, si fuera necesario, cámbielas.

## 5. Puesta en operación

### 5.1 Pilas

Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no funcionara ahora, retire usted la pila completa y vuelva a colocarla. Su báscula está provista de una "indicación de cambio de pila". Si la báscula se usa con una pila demasiado débil, en la pantalla se visualizará "Lo", y la báscula se desconectará automáticamente. La pila de la báscula deberá sustituirse en este caso (1 pila de litio de 3 V, tipo CR2032).

### 5.2 Medir solamente el peso

Súbbase a la báscula. Apóyese cuidadosamente sobre la báscula repartiendo bien el peso entre las dos piernas. La báscula empieza inmediatamente la medición. Si aparece la indicación de forma duradera, la medición ha terminado. Si abandona la superficie de la báscula, la báscula se desactiva tras algunos segundos.

### 5.3 Ajustar los datos del usuario

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

La báscula dispone de lugares de almacenamiento para 10 usuarios diferentes; usted y los miembros de su familia pueden usarlos para almacenar sus ajustes personales y volver a visualizarlos. Tenga en cuenta que la memoria empieza con 1.

Encienda la báscula (pise brevemente la superficie de pesaje). Espere hasta que se visualice la indicación "0.0".

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

Lugar de almacenamiento	1 hasta 10
Edad	10 hasta 100 años

Estatura	100 hasta 220 cm (3'-03" hasta 7'-03")
Sexo	masculino (♂), femenino (♀)
Grado de actividad	1 hasta 5

- Cambiar los valores: pulse la tecla ▲ o ▼.
- Confirmar los datos introducidos: pulse la tecla "SET".

Los valores ajustados así se vuelven a mostrar sucesivamente. La báscula se apaga entonces automáticamente.

### Grado de actividad

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

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

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

### 5.4 Llevar a cabo la medición

- Pulse la tecla "SET" y, pulsando, en su caso, repetidas veces las teclas "arriba" o "abajo", seleccione el puesto de almacenamiento en el que están guardados sus datos personales. Estos se muestran de forma sucesiva hasta que aparece la indicación "0.0" y el sexo seleccionado.
- Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar los electrodos de acero.
- Permanezca quieto sobre la báscula; ahora se realiza el análisis de agua y grasa corporal. Esto puede llevar algunos segundos.



**Aviso:** No debe haber contacto entre los pies, piernas, pantorrillas ni muslos. De lo contrario, la medición no podrá realizarse correctamente.

### Se visualizarán los siguientes datos:

- Peso corporal en kg
- Masa adiposa **FAT** en %
- Masa líquida **BW** en %
- Masa muscular **MUS** en %
- **BMI**
- Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.

### 5.5 Consejos para el uso

#### Lo siguiente es importante para determinar las masas adiposa, líquida y muscular del cuerpo/Proporción ósea:

- Intente pesarse siempre a la misma hora (mejor por la mañana) tras haber estado en el servicio, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- La medición siempre debe realizarse descalzo, pudiendo resultar útil humedecer ligeramente las plantas de los pies. Si las plantas de los pies están totalmente secas, los resultados pueden ser incorrectos debido a que presentan una conductividad eléctrica insuficiente.
- No debe haber contacto entre los dos pies, piernas, pantorrillas ni muslos. En caso contrario será imposible realizar la medición correctamente.
- Si ha realizado un ejercicio físico especialmente intenso, espere algunas horas.
- Después de levantarse, espere unos 15 minutos antes de pesarse para que el agua contenida en el organismo pueda distribuirse.

- Tenga en cuenta solo la tendencia a largo plazo. Por lo general las diferencias de peso a corto plazo en el transcurso de pocos días pueden deberse a la pérdida de líquido; sin embargo, el agua corporal des-empeña un papel importante en el bienestar.

## El principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica. De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos los porcentajes corporales a través de una corriente no perceptible, inocua y segura. Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse los porcentajes corporales y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una menor conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy elevada.

Tenga en cuenta que los valores transmitidos por la báscula de diagnóstico solo representan una aproximación a los valores de los análisis médicos reales del cuerpo. Solo un médico especialista puede establecer las proporciones exactas de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y estructura ósea recurriendo a métodos profesionales (p. ej., mediante tomografía computarizada).

## La medición no es válida en los siguientes casos:

- Niños menores de 10 años.
- Deportistas de alto rendimiento, culturistas.
- Embarazadas.
- Personas con fiebre, sometidas a tratamiento de diálisis, edemas u osteoporosis.
- Personas que toman medicamentos cardiovasculares.
- Personas que tomen medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores.
- Personas con discrepancias anatómicas significativas en sus extremidades inferiores en relación con la estatura total (piernas especialmente acortadas o alargadas).

## 6. Evaluar los resultados

### Masa adiposa corporal

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

#### Varón

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

#### Mujer

Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33%

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

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

### Masa líquida:

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

#### Varón

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

#### Mujer

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

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

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

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

### Porcentaje de masa muscular:

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

#### Varón

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

#### Mujer

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

### Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo. El número se calcula de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente: Índice de masa corporal = peso del cuerpo : estatura<sup>2</sup>. La unidad del IMC es por lo tanto [kg/m<sup>2</sup>]. La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores:

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

### Relación temporal de los resultados

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

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

Como regla básica puede considerarse que los cambios de peso a corto plazo representan de forma casi exclusiva alteraciones en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo pueden afectar a la proporción de grasa y músculo.

- Si su peso disminuye a corto plazo, pero su proporción de grasa aumenta o permanece igual, sólo ha perdido agua; p.ej. después de un entrenamiento, la sauna o debido a una dieta limitada a la pérdida rápida de peso.
- Si su peso aumenta a medio plazo, la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual puede que haya creado una valiosa masa muscular.
- Si pierde peso y proporción de grasa corporal al mismo tiempo, su dieta funciona: está perdiendo masa adiposa.

- Lo ideal es que complete su dieta con ejercicio físico, gimnasio o entrenamiento muscular. De este modo puede aumentar su proporción muscular a medio plazo.
- No se puede sumar la grasa, el agua corporal y la proporción de músculo (el tejido muscular también contiene agua corporal como componente).

## 7. Limpieza y cuidado del aparato

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Utilice un paño húmedo para la limpieza y, en caso necesario, aplique un poco de lavavajillas.



### ATENCIÓN:

- No use nunca detergentes o disolventes agresivos!
- No sumerja nunca el aparato en agua!
- No lave el aparato en el lavavajillas!

## 8. Eliminación

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



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

Pb: la pila contiene plomo,

Cd: la pila contiene cadmio,

Hg: la pila contiene mercurio.



## 9. Medición errónea

Si la báscula detecta un error durante la medición, se visualizará “Err2”/“Err”.

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

Posibles causas del error	Solución
– Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 150 kg.	– Mida pesos inferiores al límite máximo admisible. – Repita la medición descalzo.
– Detectado movimiento.	– Trate de no moverse.
– La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	– En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
– La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5% o superior a un 80%).	– Repita la medición descalzo. – En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.
– El porcentaje de grasa está fuera del rango de medición (inferior al 43 % o superior al 75 %).	– Repita la medición descalzo. – Humedezca en su caso ligeramente las plantas de los pies.



## 10. Datos técnicos

Modelo:	BG 13
Dimensiones:	30 x 30 x 1,8 cm
Peso:	1549 g
Rango de medición:	5-150 kg
Valor de división d:	La indicación de la pantalla se lee en pasos de 0,1 kg.
Precisión de repetición:	La tolerancia de medición para mediciones repetidas es de +/- 0,4 kg (medición varias veces consecutivas en la misma báscula con la misma posición, en la medida de lo posible, de la báscula y la persona).
Precisión absoluta:	El valor de medición comparado con un peso calibrado es +/- (1 % +0,1 kg) p. ej. para 40 kg corresponde a +/- 0,5 kg, para 100 kg a +/- 1,1 kg.

Salvo modificaciones técnicas.

## 11. Garantía

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



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

## Indice

1. Fornitura .....	34	5.3 Impostare i dati personali .....	36
2. Spiegazione dei simboli.....	34	5.4 Eseguire la misurazione .....	37
3. Uso conforme.....	35	5.5 Consigli per l'uso .....	37
4. Importante .....	35	6. Valutare i risultati .....	38
4.1 Avvertenze di sicurezza.....	35	7. Pulizia e cura dell'apparecchio.....	40
4.2 Avvertenze generali .....	36	8. Smaltimento .....	40
5. Messa in funzione.....	36	9. Messaggi di errore.....	40
5.1 Pile .....	36	10. Dati tecnici.....	41
5.2 Solo misurazione del peso .....	36	11. Garanzia .....	41

## 1. Fornitura







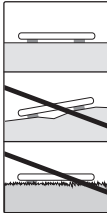
Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare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

- Bilancia diagnostica BG 13
- 1 x batteria 3V CR 2032
- Le presenti istruzioni per l'uso
- 1 prospetto di garanzia

## 2. Spiegazione dei simboli

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

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

	I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE.		
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medici (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.		
	Produttore		
	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 180 kg / 330 lb / 24 st.		Pericolo di scivolamento: Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.
	Pericolo di ribaltamento: Posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.		Appoggiare la bilancia su una base in piano. Nessun tappeto.

### 3. Uso conforme

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

## ! 4. Importante: da conservare per un uso successivo

### 4.1 Avvertenze di sicurezza

- **La bilancia non deve essere utilizzata da persone portatrici di impianti medici (ad es. pacemaker). In caso contrario, si corre il rischio di danneggiare il loro funzionamento.**
- Non usare per le donne in gravidanza.
- Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato: Pericolo di ribaltamento!
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o con la superficie della pedana bagnata – Pericolo di scivolare!
- Tenere i bambini lontani dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).



### Indicazioni sull'uso delle batterie

- Inserire sempre le batterie correttamente e rispettando le polarità (+ / -). Tenere le batterie pulite, asciutte e lontano dall'acqua. Scegliere sempre il tipo di batteria corretto.
- Non cortocircuitare mai le batterie e i contatti del vano batterie.
- Non caricare, scaricare in modo forzato, riscaldare, smontare, deformare, incapsulare o modificare le batterie.
- Non saldare o brasare mai le batterie.
- Non utilizzare mai contemporaneamente batterie di diversa fabbricazione, capacità (nuove e usate), dimensioni e tipo all'interno dello stesso apparecchio.
- Rischio di esplosione! Il mancato rispetto di questi punti può provocare lesioni personali, surriscaldamento, fuoriuscite di liquido, di gas, rottura, esplosione o incendio.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.

- Se il liquido di una batteria viene a contatto con la pelle o con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare un medico.
- Pericolo di ingestione! Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico.
- Non permettere mai ai bambini di sostituire le batterie senza la supervisione di un adulto.
- Conservare le batterie lontano da oggetti **metallici, in un luogo ben ventilato, fresco e asciutto**.
- Non esporre mai le batterie alla luce diretta del sole o alla pioggia.
- In caso di inutilizzo prolungato, rimuovere le batterie dall'apparecchio.
- Smaltire le batterie scariche immediatamente e in modo corretto. Non gettare mai le batterie nel fuoco.
- In fase di smaltimento, tenere separate l'una dall'altra le batterie con diversi sistemi elettrochimici.

## 4.2 Avvertenze generali

- Attenzione: sono possibili tolleranze di misurazione poiché la bilancia non è calibrata.
- Livelli di età impostabili tra 10 e 100 anni e altezza impostabile tra 100 e 220 cm. Portata: max 150 kg (330 lb, 24 st). Risultati in intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Risultati di misurazione per percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare in intervalli di 0,1%
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg".  
Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in "libbre" (lb) e "stone" (st).
- Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.
- Pulire di tanto in tanto l'apparecchio con un panno umido. Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e tenerlo lontano da fonti di calore (stufe, radiatori).
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza di rivenditori autorizzati. Prima di ogni reclamo verificare in primo luogo lo stato delle batterie e sostituirle, se necessario.

## 5. Messa in funzione

### 5.1 Pile

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinsertarle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "L0" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie (1 pila CR 2032 al litio da 3 V).

### 5.2 Solo misurazione del peso

Salire sulla bilancia. Restare fermi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe. Quando l'indicazione è fissa, la misurazione è stata completata. Se si scende dalla superficie di appoggio, la bilancia si spegne dopo alcuni secondi.

### 5.3 Impostare i dati personali

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

La bilancia dispone di 10 spazi di memoria utente nei quali è possibile memorizzare, e richiamare successivamente, i propri dati personali e quelli dei propri familiari. Tenere presente che la memoria inizia con l'1.

Accendere la bilancia (toccando brevemente la superficie di appoggio). Premendo brevemente la pedana con il piede e attendere fino a quando non appare l'indicazione "0.0".

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

Spazio di memoria	da 1 a 10
Età	da 10 a 100 anni
Statura	da 100 a 220 cm (da 3'-03" a 7'-03")

Sesso	maschile (♂), femminile (♀)
Livello di attività	da 1 a 5

- Modifica dei valori: premere il pulsante ▲ o ▼.
- Conferma dei valori immessi: premere il pulsante “SET”.

I valori impostati vengono di nuovo visualizzati in sequenza. Successivamente la bilancia si spegne automaticamente.

## Gradi di attività

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

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

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

## 5.4 Eseguire la misurazione

- Premere il pulsante “SET” e selezionare la memoria utente nella quale sono archiviati i propri dati personali eventualmente premendo ripetutamente il pulsante “su” o “giù”. Essi vengono visualizzati in sequenza finché non vengono visualizzati il valore “0.0” e il sesso selezionato.
- Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi in acciaio inox restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.
- Restare fermi sulla bilancia e attendere l'analisi della massa grassa e della percentuale di acqua. L'operazione può durare qualche secondo.

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

## Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Peso in kg
- Grasso corporeo **FAT** in %
- Acqua corporea **BW** in %
- Muscoli **MUS** in %
- **BMI**
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

## 5.5 Consigli per l'uso

### Importante per la misurazione della percentuale di grasso/acqua/muscoli!/Massa ossea:

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- La misurazione deve essere eseguita sempre a piedi nudi e preferibilmente con le piante dei piedi leggermente umide. Se le piante dei piedi sono troppo asciutte, la loro conduttività elettrica è insufficiente e si possono registrare risultati imprecisi.
- Non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce, poiché in caso contrario potrebbe venirsene pregiudicato il corretto funzionamento.
- In caso di grande sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.

– Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

### Principio di misurazione

Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, una corrente impercettibile, assolutamente innocua e non pericolosa, determina le diverse percentuali corporee. Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I tessuti muscolari e l'acqua presentano una buona conducibilità elettrica e di conseguenza una resistenza più bassa. Le ossa e i tessuti adiposi sono invece caratterizzati da una scarsa conducibilità in quanto le cellule adipose e le ossa presentano un'elevata resistenza che ostacola la conduzione della corrente. I valori rilevati dalla bilancia diagnostica si avvicinano solo ai valori reali ottenuti con analisi mediche. Solo uno specialista è in grado di eseguire il calcolo esatto di massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e massa ossea attraverso metodi medici (ad es. la TAC).

### La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

- bambini in età inferiore a circa 10 anni;
- Soggetto molto allenato, Bodybuilder;
- Donna in stato di gravidanza;
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi;
- persone che assumono farmaci cardiovascolari;
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori;
- persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore rispetto alla norma).

## 6. Valutare i risultati

### Percentuale di grasso corporeo

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

#### Uomo

Età	molto bene	bene	mediocre	male
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%

#### Donna

Età	molto bene	bene	mediocre	male
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33%

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

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

### Acqua corporea:

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

#### Uomo

Età	male	bene	molto bene
10-100	<50%	50-65%	>65

#### Donna

Età	male	bene	molto bene
10-100	<45%	45-60%	>60

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

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

### Percentuale di muscoli:

La percentuale di muscoli (%) si colloca normalmente nei seguenti campi:

#### Uomo

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

#### Donna

Età	bassa	normale	alta
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

### Indice di massa corporea

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

Categoria		IMC
Sottopeso	Grave sottopeso	< 16
	Sottopeso moderato	16-16,9
	Leggero sottopeso	17-18,4
Normopeso		18,5-25
Sovrappeso	Sovrappeso	25,1-29,9
Adiposità (sovrappeso)	Obesità	30-34,9
	Obesità grave	35-39,9
	Obesità patologica	$\geq 40$

### Interazione temporale dei risultati

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

L'interpretazione dei risultati si orienta sulle variazioni del peso totale e della percentuale di grasso, acqua e muscoli corporei, nonché sull'intervallo di tempo in cui queste variazioni sono avvenute. Occorre distinguere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi). Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

- Se il peso diminuisce entro breve termine, mentre la percentuale di grasso corporeo aumenta o rimane invariata, significa che è stata persa solo acqua – ad es. dopo un allenamento, una sauna oppure una dieta mirante solo a una rapida perdita di peso.
- Quando il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso corporeo diminuisce o rimane invariata, potrebbe invece essersi creata della preziosa massa muscolare.
- Quando peso e percentuale di grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta ha successo e che si perde massa grassa.

- Una soluzione ideale è “aiutare” la dieta con attività fisica, allenamento fitness o di forza. In questo modo è possibile incrementare a medio termine la propria percentuale di muscoli.
- Grasso e acqua corporei o percentuale di muscoli non devono essere sommati (il tessuto muscolare contiene anche acqua).

## 7. Pulizia e cura dell'apparecchio

L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto.

Per la pulizia utilizzare un panno umido e, se necessario, qualche goccia di detergente.



### AVVERTENZA:

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

## 8. Smaltimento

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



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

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio.



## 9. Messaggi di errore

Il messaggio “E<sub>rr</sub>2”/“E<sub>rr</sub>” viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione.

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

Possibili cause dell'errore	Soluzione
– È stata superata la portata massima di 150 kg.	– Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 180 kg.
– Posizione instabile.	– Restare fermi il più possibile.
– La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
– La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 80%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.
– La percentuale di acqua non rientra nel range misurabile (inferiore al 43% o superiore al 75%).	– Ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.



## 10. Dati tecnici

Modello:	BG 13
Dimensioni:	30 x 30 x 1,8 cm
Peso:	1549 g
Range di misurazione:	5-150 kg
Valore di divisione d:	L'unità minima di leggibilità dei valori sul display è di 0,1 kg.
Precisione di ripetibilità:	La tolleranza di misurazione relativa a misurazioni ripetute è di +/- 0,4 kg (misurazione ripetuta più volte consecutivamente sulla stessa bilancia, mantenendo il più possibile invariata la posizione della bilancia e della persona).
Precisione assoluta:	Il valore della misurazione confrontato con un peso calibrato è di +/- (1 % +0,1 kg), ad es. per 40 kg corrisponde a +/- 0,5 kg, per 100 kg corrisponde a +/- 1,1 kg.

Salvo modifiche tecniche.

## 11. Garanzia

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



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

## İçindekiler

1. Teslimat kapsamı .....	42	5.3 Kullanıcı verileri ayarlamak .....	44
2. İşaretlerin açıklaması .....	42	5.4 Ölçüm yapmak .....	45
3. Amacına uygun kullanım .....	43	5.5 Kullanım için öneriler .....	45
4. Önemli Açıklamalar .....	43	6. Sonuçları değerlendirmek .....	46
4.1 Güvenlik Talimatları .....	43	7. Cihaz Temizliği ve Bakımı .....	47
5.2 Genel Talimatlar .....	44	8. Bertaraf etme .....	47
5. Çalıřtırılması .....	44	9. Hatalı ölçüm .....	48
5.1 Piller .....	44	10. Teknik veriler .....	48
5.2 Yalnız Ağırlığın Tartılması .....	44	11. Garanti .....	48

## 1. Teslimat kapsamı






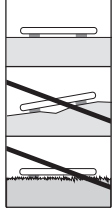
Cihazı kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğın eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen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

- BG 13 diyagnoz terazisi
- 1 x 3V CR 2032 pil
- Bu kullanım kılavuzu
- 1 adet garanti broşürü

## 2. İşaretlerin açıklaması

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

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

	Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.		
	Üretici		
	Teraziye 150 kg / 330lb / 24 st üzerinde yük uygulamayın.		Kayma tehlikesi: Teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın.
	Devrilme tehlikesi: Terazi yüzeyinin ortasına basın.		Teraziye düz bir zemine yerleştirin. Halı olmamalıdır.

### 3. Amacına uygun kullanım

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

## ! 4. Önemli Açıklamalar – sonradan kullanım için saklayınız!

#### 4.1 Güvenlik Talimatları

- **Bu tartı, tıbbi emplantatı (örn. kalp pili) olan kişilerce kullanılmamalıdır. Aksi takdirde, bunların işlevi etkilenebilir.**
- Hamilelik süresinde kullanmayınız.
- Teraziye bir tarafının en dış kenarına basarak çıkmayın: Devrilme tehlikesi!
- Dikkat, tartı üzerine ıslak ayakla çıkmayınız ve tartının yüzeyi nemli ise üzerine basmayınız – Kayma tehlikesi!
- Çocukları, ambalaj malzemesinden uzak tutunuz (Boğulma tehlikesi).



#### ⚠ Pillerin kullanımıyla ilgili bilgiler

- Pilleri her zaman kutup yönlerine (+ / -) dikkat ederek doğru şekilde yerleştirin. Pilleri temiz ve kuru şekilde muhafaza edin ve sudan uzak tutun. Her zaman doğru pil tipini seçin.
- Pilleri ve pil bölmesi kontaklarını asla kısa devre yaptırmayın.
- Pilleri asla şarj etmeyin, zorla deşarj etmeyin, ısıtmayın, parçalarına ayırmayın, deforme etmeyin, kapsüllemeyin veya modifiye etmeyin.
- Piller üzerinde asla kaynaklama veya lehimleme yapmayın.
- Bir cihaz içinde asla farklı üreticiye ait, farklı kapasitelere (yeni ve kullanılmış), boyutlara ve tiplere sahip pilleri birlikte kullanmayın.
- Patlama tehlikesi! Belirtilen noktalara uyulmaması fiziksel yaralanmalara, aşırı ısınmaya, sızıntıya, hava tahliyesine, kırılmaya, patlamaya veya yangına neden olabilir.
- Bir pil arkası koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pilden sızan sıvı cilde veya gözlere temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir hekime başvurun.
- Nefes borusuna kaçma tehlikesi! Pilleri çocukların erişemeyeceği bir yerde muhafaza edin. Yutulması halinde derhal bir doktora başvurun.
- Çocukların bir yetişkinin gözetiminde değilken pilleri değiştirmelerine asla izin vermeyin.
- Pilleri metal cisimlerden uzak, iyi havalandırılmış, kuru ve serin ortamlarda muhafaza edin.
- Pilleri asla doğrudan güneş ışığına veya yağmura maruz bırakmayın.

- Uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri cihazdan çıkartın.
- Boşalan pilleri derhal ve usulüne uygun şekilde bertaraf edin. Pilleri kesinlikle ateşe atmayın.
- İmha ederken, farklı elektrokimyasal sistemlere sahip pilleri ayrı ayrı saklayın.

## 4.2 Genel Talimatlar

- Kalibre edilmemiş bir terazi olduğundan teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları söz konusu olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Yaş 10 ve 100 yıl arasında, boy ise 100 ve 220 cm (3-03" ve 7-03") arasında önceden ayarlanabilir. Maksimum ağırlık: 150 kg (330 lb, 24 st). Sonuçlar 100g'lık (0,2 lb, 1/4 st) artışlarla gösterilir. Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı %0,1'lik artışlarla gösterilir.
- Fabrika çıkışında terazi "cm" ve "kg" birimlerine ayarlanmıştır. Terazinin arka yüzünde, "Pound" (lb) ve "Stone" (st) birimleri arasında geçiş yapmanıza olanak veren düğme bulunmaktadır.
- Tartıyı sağlam düzgün bir zemine koyunuz; sağlam bir zemin döşemesi, doğru bir ölçüm için ön şarttır.
- Tartı, zaman zaman nemli bir bezle temizlenmelidir. Keskin temizlik maddeleri kullanmayınız ve tartıyı, kesinlikle su altına tutmayınız.
- Tartıyı, darbelere, neme, toza, kimyasal maddelere, aşırı ısı değişimlerine ve yakın ısı kaynaklarına (soba, kalorifer) karşı koruyunuz.
- Onarımlar, yalnız Beurer Müşteri Servisince veya yetkili satıcılar tarafından yapılmalıdır. Her bir reklamasyondan önce, yine de ilk olarak pilleri kontrol ediniz ve gerekirse bunları değiştiriniz.

## 5. Çalıştırılması

### 5.1 Piller



Mevcut ise, pil haznesi kapağının izole bandını çekerek pil yatağı kapağını ve de pil koruma folyesini çıkartınız ve pili kutuplarına göre yerleştiriniz. Tartının, herhangi bir fonksiyon göstermemesi halinde, pillerin tamamını çıkarıp yeniden yerleştiriniz. Tartınız, bir "pil değiştirme göstergesi" ile donatılmıştır. Tartıyı zayıf piller ile çalıştırca, göstergede "Lo" bildirisi belirir ve tartı otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gerekir (1 adet 3 voltluk lityum pil CR 2032).

### 5.2 Yalnız Ağırlığın Tartılması

Terazinin üzerine çıkın. Terazinin üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit olarak dağıtarak hareket etmeden durun. Terazi hemen tartmaya başlar. Ekrandaki değer sürekli olarak gösterildiğinde ölçüm tamamlanmıştır. Basma yüzeyinden indiğinizde, terazi birkaç saniye sonra kapanır.

### 5.3 Kullanıcı verileri ayarlamak

Vücut yağı oranını ve vücut değerlerini belirleyebilmek için, kişisel kullanıcı verilerini hafızaya kaydetmeniz gerekir. Tartı, kendinizin ve aile bireylerinizin kişisel ayarlarını kaydedebilmesi ve bunları tekrar çağırabilmesi için 10 kullanıcı hafıza kaydetme yerine sahiptir. Lütfen hafızanın 1 ile başladığını dikkate alın. Tartıyı açın (basma yüzeyine kısaca basın). Göstergede "0.0" belirene kadar bekleyiniz. Sonra "SET" tuşuna basınız. Göstergede şimdiki yanıp sönerek ilk hafıza yeri belirir. Artık aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz:

Hafıza yeri	1'den 10'a kadar
Yaş	10'dan 100 yaşına kadar
Vücut büyüklüğü	100'den 220 cm'ye kadar (3'-03"den 7'-03"e kadar )
Cinsiyet	erkek (  ), kadın (  )
Hareketlilik derecesi	1'den 5'e kadar

- Değerlerin değiştirilmesi: ▲ veya ▼ tuşuna basın.
- Girişlerin onaylanması: "SET" tuşuna basın.

Burada ayarlanan değerler bir kez daha art arda gösterilir. Bunun üzerine terazi otomatik olarak kapanır.

### Aktivite dereceleri

Aktivite derecesi seçiminde orta ve uzun süreli gözlem belirleyicidir.

Aktivite derecesi	Vücut aktivitesi
1	Yok.

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

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

#### 5.4 Ölçüm yapmak

- “SET” düğmesine basın ve “yukarı” veya “aşağı” düğmelerine gerektiğinde birkaç kez basarak kişisel başlangıç verilerinizin kaydedildiği hafıza konumunu seçin. Bu veriler, ekranda “0.0” ifadesi ve seçilen cinsiyet görününceye dek art arda görüntülenir.
- Terazinin üzerine çıplak ayakla çıkın ve paslanmaz çelik elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.
- Terazinin üzerinde hareket etmeden durun. Şimdi vücut yağı ve vücut sıvısı analizi gerçekleştiriliyor. Bu işlem birkaç saniye sürebilir.



**Not:** Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru uygulanamaz.

#### Aşağıdaki veriler gösterilir:

- kg cinsinden vücut ağırlığı
- Vücut yağ oranı **FAT**, % olarak
- Su oranı **BW**, % olarak
- Kas oranı **MUS**, % olarak
- **BMI**
- Artık bundan sonra, ölçülmüş olan tüm değerler sadece bir kez daha arka arkaya gösterilir bundan sonra ise tarti kendiliğinden kapanır.

#### 5.5 Kullanım için öneriler

##### Vücut yağının, vücut suyunun ve kas oranlarının belirlenmesinde şunlar önemlidir/Kemik oranı:

- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkünse günün aynı saatinde (en iyisi sabah), tuvalete gittik-ten sonra, aç karnına ve kıyafetsiz olarak tartılmalısınız.
- Ölçüm, sadece yalınayak ve amaca uygun olarak hafifçe namlendirilmiş ayak tabanlarıyla yapılmalıdır. Kuru ayak tabanlarının iletkenlik özelliği az olduğundan, tamamen kuru ayak tabanları tatmin edici olmayan sonuçlara yol açabilir.
- Her iki ayağınız, bacağınız, baldırınız ve üst baldırınız arasında bir temas olmamalıdır. Aksi halde, tartılma işlemi doğru olarak gerçekleşmeyebilir.
- Alışılmadık yorucu bedensel çalışmadan sonra birkaç saat bekleyiniz.
- Ayağa kalktıktan sonra yaklaşık 15 dakika bekleyiniz ki, vücudunuzdaki su dağılabilin.
- Önemli olan uzun süreli eğilimin hesaplanmasıdır. Kural olarak, birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık fark-lılıklarının nedeni sıvı kaybıdır ve vücuttaki su sağlık için önemli bir role sahiptir.

#### Çalışma Prensipleri

Bu terazi B.I.A., biyoelektrik empedans analizi prensibiyle çalışır. Bu prensipte hissedilemeyen, tamamen sakincasız ve tehlikesiz bir akım sayesinde saniyeler içinde vücut oranlarının tayin edilmesi sağlanır. Bu elektrik direnci (empedans) ölçümüyle ve sabit ya da bireysel değerlerin (yaş, boy, cinsiyet, etkinlik derecesi) hesaplanmasıyla vücut yağ oranı ve vücudun diğer özellikleri tayin edilebilir. Kas dokusu ve su iyi bir elektrik iletkenliğine sahiptir ve bu nedenle daha düşük bir dirence sahiptir. Bunlara karşın kemik ve yağ dokusu daha düşük iletkenliğe sahiptir, çünkü yağ hücreleri ve kemikler dirençlerinin çok yüksek olması nedeniyle neredeyse hiç akım iletmez. Diyagnoz terazisi tarafından saptanan değerlerin yalnızca vücudun gerçek, tıbbi analiz değerlerine yakın değerleri ifade ettiklerini göz önünde bulundurun. Yalnızca uzman doktorlar tıbbi yöntemlerle (örn. bilgisa-yar tomografisi) vücut yağını, vücut suyunu, kas oranını ve kemik yapısı tam olarak belirleyebilir.

#### Aşağıdaki durumlarda tespitlerin güvenilirliği yoktur:

- 10 yaşın altındaki çocuklarda.
- Performans sporcusu, Vücut geliştirici.

- Hamileler.
- Ateşi olan, diyaliz tedavisi gören, ödem belirtileri olan veya kemik erimesi olan şahıslarda,
- Kardiyovasküler ilaç alan şahıslarda.
- Damar genişleten veya damar daraltan ilaçlar kullanan şahıslarda.
- Bacaklarında boylarıyla ilgili mühim derecede anatomik farklılıkları olan kişilerde (Bacak uzunluğu önemli derecede kısa veya uzun ise).

## 6. Sonuçları değerlendirmek

### Vücut yağı payı

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

#### Erkek

Yaş	çok iyi	iyi	orta	kötü
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%

#### Kadın

Yaş	çok iyi	iyi	orta	kötü
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33%

Sporcularda çoğunlukla daha düşük bir değer tespit edilir. Uygulanan spor türüne, antrenman yoğunluğuna ve bedensel yapıya göre, öngörülen değerlerin daha altında kalan değerlere ulaşılabilir.

Lütfen, yine de aşırı düşük değerlerde sağlık tehlikesinin olabileceğine dikkat ediniz.

### Vücut suyu:

Vücut suyu payı, normalde aşağıda sıralanan alanlarda yer alır:

#### Erkek

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

#### Kadın

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

Vücut yağı o dukça az su içerir. Bu nedenle, yüksek bir vücut yağ payı olan kişilerde, vücut su payı, yukarıda belirtilen değerlerin altında bulunabilir. Dayanıklı sporcularda ise bunun zıttına, düşük yağ payı ve yüksek kas payı nedeniyle standart değerler, aşılabilir.

Bu tartı ile vücut suyu belirlemesi, örn. yaşa bağlı olarak su toplanmaları gibi tıbbi sonuçları hesaba katmaya uygun değildir. Gerekli olması halinde doktorunuza başvurunuz.

Prinsip olarak, yüksek bir vücut suyu payının sağlanması geçerlidir.

### Kas Payı:

Kas payı, normalde aşağıda sıralanan alanlarda yer alır:

#### Erkek

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

#### Kadın

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

Yaş	az	normal	çok
70-100	<37%	37-46%	>46%

Yaş	az	normal	çok
70-100	<27%	27-32%	>32%

### Body Mass Index (Vücut kütle endeksi)

Body-Mass-Index (BMI), çoğunlukla vücut ağırlığının değerlendirilmesi için yararlanılan bir sayıdır. Sayı, vücut ağırlığı ve boy ölçüsü değerlerinden hesaplanır, bununla ilgili formül şöyledir: Body-Mass-Index = Vücut ağırlığı: Boy ölçüsü<sup>2</sup>. Buna göre BMI birimi [kg/m<sup>2</sup>]’dir. BMI uyarınca ağırlık dağılımları yetişkinlerde (20 yaşından itibaren) aşağıdaki değerlerdedir:

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

### Sonuçların Zamansal İlişkisi

**i** **Not:** Yalnız uzun süreli eğilimin anlamlı olduğuna dikkat ediniz. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık değişikliklerine genelde sıvı kaybı neden olur.

Sonuçların yorumu, toplam ağırlıktaki değişikliklere, yüzdesel olarak yağ, su ve kas oranlarına ve bu değişikliklerin gerçekleştiği zamana göre yapılır. Gün cinsinden çabuk değişiklikler orta süreli değişikliklerden (hafta cinsinden) ve uzun süreli değişikliklerden (ay) ayrılır. Temel kural olarak geçerli olan şudur: Ağırlıktaki kısa süreli değişiklikler ancak su miktarındaki değişiklikler olabilir, orta ve uzun süreli değişiklikler ise yağ ve kas oranındaki değişikliklerdir.

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

## 7. Cihaz Temizliği ve Bakımı

Cihaz zaman zaman temizlenmelidir.

Temizleme işlemi için, gereksinim durumunda üstüne bir miktar deterjan da ekleyebileceğiniz nemli bir bez kullanınız.

### **⚠ DİKKAT:**

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

## 8. Bertaraf etme

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



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

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



## 9. Hatalı ölçüm

Tartı, tartma işleminde bir hata saptadığında "Err2"/"Err" göstergesi belirir. Göstergede "0.0" belirmeden tartı üzerine çıkmaz halinde tartı doğru çalışmaz.

Olası Hata Nedenleri	Giderme
- Maksimum 150 kg taşıma kapasitesi aşıldı.	- Sadece müsaadeli maksimum ağırlığı tartın.
- Hareketli duruş.	- Mümkün olduğunca hareketsiz durun.
- Elektrotlar ile ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örn. ayaktaki aşırı nasırlardan dolayı).	- Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. - Gerektiğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin. - Gerekirse ayak tabanlarındaki nasırları giderin.
- Yağ oranı tartılabilir kesim dışında kalıyor (%5 ten küçük veya %80 den büyük).	- Tartılma işlemini lütfen yalınayak tekrarlayın. - Gerektiğinde ayak tabanınızı biraz nemlendirin.
- Sıvı oranı ölçülebilir aralığın dışındadır (%43'ten küçük veya %75'ten büyük).	- Ölçümü çıplak ayakla tekrarlayın. - Gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe nemlendirin.

## 10. Teknik veriler

Model:	BG 13
Ölçüler:	30 x 30 x 1,8 cm
Ağırlık:	1549 g
Ölçüm aralığı:	5-150 kg
Ayırım değeri d:	Ekran göstergesindeki değerler 0,1 kg dilimlerde okunabilir.
Tekrarlama hassasiyeti:	Tekrar ölçümlerindeki ölçüm toleransı: +/- 0,4 kg (terazi ve kişi mümkün olduğunca aynı şekilde durur, aynı terazide birbiri ardına birkaç ölçüm yapılır).
Mutlak hassasiyet:	Kalibrasyonlu bir tartıya kıyasla ölçüm değeri: +/- (1 % +0,1 kg), örnek olarak 40 kg için = +/- 0,5 kg, 100 kg için: +/- 1,1 kg.

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

## 11. Garanti

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





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

## Содержание

1. Комплект поставки.....	49	5.3 Настройка пользовательских данных .....	51
2. Пояснения к символам.....	49	5.4 Проведение измерения.....	52
3. Использование по назначению .....	50	5.5 Советы по использованию .....	52
4. Важные указания.....	50	6. Анализ результатов .....	53
4.1 Указания по технике безопасности .....	50	7. Чистка прибора и уход за ним.....	55
4.2 Общие указания .....	51	8. Утилизация .....	55
5. Ввод в эксплуатацию .....	51	9. Неверное измерение .....	56
5.1 Батарейки.....	51	10. Технические данные .....	56
5.2 Только измерение веса .....	51	11. Гарантия.....	56

## 1. Комплект поставки







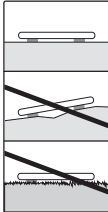
Убедитесь в том, что упаковка прибора не повреждена, и проверьте комплектность поставки. Перед использованием убедитесь, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному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

- Диагностические весы BG 13
- 1 x батарейки 3V CR 2032
- Инструкция по применению
- 1 гарантийный лист

## 2. Пояснения к символам

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

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

	Продукция прошла подтверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.		
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.		
	Изготовитель		
	Весы рассчитаны на вес не более 150 кг / 330 фунтов / 24 стоек.		Опасность поскользнуться: не наступайте на весы мокрыми ногами.
	Опасность опрокидывания: вставляйте по центру весовой платформы.		Осторожно, скользко: не наступайте на весы мокрыми ногами.

### 3. Использование по назначению

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

## ! 4. Важные указания – хранить для последующего использования!

### 4.1 Указания по технике безопасности

- Запрещается пользоваться весами лицам с медицинскими имплантатами (например, с кардиостимулятором). В противном случае могут произойти сбои в работе имплантатов.
- Не использовать во время беременности. Возможны неточности из-за околоплодных вод.
- Никогда не вставляйте на самый край весов с одной стороны: опасность опрокидывания!
- Внимание! Не становитесь на весы, если Ваши ноги или поверхность весов мокрые - Вы можете поскользнуться!
- Не допускайте попадания упаковочного материала в руки детей (опасность удушья).



### Указания по обращению с батарейками

- Всегда правильно устанавливайте батарейки с учетом полярности (+/-). Следите за тем, чтобы аккумуляторные батарейки были чистыми и сухими, защищайте их от воздействия воды. Всегда выбирайте батарейки подходящего типа.
- Не допускайте короткого замыкания батареек и контактов батарейного отсека.
- Запрещается заряжать, принудительно разряжать, нагревать, разбирать, деформировать, герметизировать или модифицировать батарейки.
- Запрещается сваривать или запаивать батарейки.
- Не используйте внутри устройства батарейки разных производителей, разной емкости (новые и использованные), разного размера и типа.
- Опасность взрыва! Несоблюдение указанных правил может привести к травмам, перегреву, вытеканию, выпуску воздуха, поломке, взрыву или возгоранию.

- Если батарейка потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- При попадании жидкости из батарейки на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- Опасность проглатывания мелких частей! Храните батарейки в недоступном для детей месте. При проглатывании немедленно обратитесь к врачу.
- Никогда не позволяйте детям заменять батарейки без присмотра взрослых.
- Храните батарейки вдали от металлических предметов, в хорошо проветриваемых, сухих и прохладных помещениях.
- Не подвергайте батарейки воздействию прямых солнечных лучей или дождя.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Разряженные батарейки следует немедленно утилизировать надлежащим образом. Не бросайте батарейки в огонь.
- При утилизации храните батарейки отдельно от различных электрохимических систем.

## 4.2 Общие указания

- Обратите внимание, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет о некалиброванных весах.
- Предварительно настраиваются возрастные группы от 10 до 100 лет и настройки роста от 100 до 220 см (3-03" до 7-03"). Нагрузка: макс. 150 кг (330 фунтов, 24 стоуна). Данные с ценой деления 100 г (0,2 фунта, 1/4 стоуна). Данные измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы с точностью 0,1%.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг». На задней стороне весов находится кнопка переключения, при помощи которой Вы можете изменить единицу измерения на «фунты» (lb) и «стоуны» (st).
- Весы следует устанавливать на твердом ровном полу; твердое, не прогибающееся напольное покрытие является необходимым условием точного измерения.
- Рекомендуется периодически протирать прибор влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Оберегайте прибор от толчков, воздействия влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близко расположенных источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Ремонт разрешается выполнять только персоналу сервисной службы или авторизованных торговых представителей. Прежде чем предъявлять претензию, проверьте батарейки и при необходимости замените их.

## 5. Ввод в эксплуатацию

### 5.1 Батарейки

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батарейки». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение «Lb», и весы автоматически выключаются. В этом случае батарейку следует заменить (1 литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032).

### 5.2 Только измерение веса

Встаньте на весы. На весах следует стоять спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу начинают измерение. Если индикация отображается в течение длительного времени, то измерение завершено. Когда Вы сходите с весов, они отключаются через несколько секунд.

### 5.3 Настройка пользовательских данных

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

Весы имеют ячейки памяти на 10 пользователей, которые можно использовать для сохранения и вызова личных настроек всех членов семьи. Имейте в виду, что нумерация памяти начинается с 1.

Включите весы (встаньте на весы и сойдите с них). Дождитесь появления на дисплее показания «0.0».

Затем нажмите кнопку «SET». На дисплее отображается (мигает) первая ячейка памяти. Теперь Вы можете сделать следующие настройки:

Ячейка памяти	от 1 до 10
Возраст	от 10 до 100 лет
Рост	от 100 до 220 см (от 3футов-03 дюймов до 7 футов-03 дюймов)
Пол	мужской (♂), женский (♀)
Уровень активности	от 1 до 5

- Изменить показатели: нажмите кнопку ▲ или ▼.
- Подтвердить ввод данных: нажмите кнопку «SET».

Установленные здесь значения будут поочередно отображены еще раз. После этого весы отключаются автоматически.

### Степени активности

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

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

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

### 5.4 Проведение измерения

- Нажмите кнопку «SET» и многократным нажатием кнопок «вверх» или «вниз» выберите ячейку памяти, в которой сохранены ваши основные личные данные. Они будут показаны поочередно до тех пор, пока на индикаторе не отобразятся значение «U.U» и выбранный пол.
- Встаньте на весы без обуви, обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах из нержавеющей стали, равномерно распределив вес на обе ноги.
- Спокойно стойте на весах, пока проводится анализ жировой массы и содержания жидкости в теле. Это может занять несколько секунд.

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

### На дисплее весов отображаются следующие данные:

- Масса тела в кг
- процентное содержание жировой ткани **FAT**, в %
- процентное содержание воды **BW**, в %
- процентное содержание мышечной ткани **MUS**, в %
- **BMI**
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.

### 5.5 Советы по использованию

#### Важно учитывать при определении составляющей жировой ткани/воды/мышечной массы/массы костей:

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натошак и без одежды.

- Измерение должно проводиться только босиком; подошвы стоп можно слегка смочить. Абсолютно сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, так как они имеют слишком низкую проводимость.
- Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.
- После необычных физических нагрузок подождите несколько часов.
- После того, как Вы встали утром с постели, подождите около 15 минут, чтобы имеющаяся в теле вода могла равномерно распределиться.
- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

## Принцип измерения

Данные весы работают по принципу В.І.А. (биоимпедансометрия). Таким способом за считанные секунды с помощью незаметного, абсолютно безопасного электрического тока можно определить состав тела человека.

Посредством измерения электрического сопротивления (импеданса) с учетом постоянных величин или индивидуальных параметров (возраст, рост, степень активности) можно определить долю жировой массы или других веществ в организме. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электрическую проводимость, поэтому уровень сопротивления здесь невелик. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют небольшую электрическую проводимость, так как жировые клетки и кости из-за очень высокого сопротивления практически не проводят ток.

Учитывайте, что значения, определенные диагностическими весами, являются лишь приближенными к реальным медицинским значениям, полученным в результате анализа. Долю жировой массы, тканевой жидкости, мышечной массы и строение костей может определить только врач, используя медицинские методы (например, компьютерную томографию).

## Результаты измерений неверные:

- у детей младше 10 лет;
- профессиональных спортсменов, культуристов;
- беременных;
- лиц с высокой температурой, лечащихся диализом, склонных к отекам или больных остеопорозом;
- лиц, принимающих лекарства против заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- лиц, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие средства;
- лиц со значительными анатомическими отклонениями ног относительного общего роста (длина ног значительно уменьшена или увеличена).

## 6. Анализ результатов

### Процентное содержание жировой ткани

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

#### Мужчины

Возраст	очень хорошо	хорошо	удовлетворительно	плохо
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28%

#### Женщины

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

У спортсменов часто бывает более низкое значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и физической конституции могут быть достигнуты значения, которые значительно меньше указанных ориентировочных значений.

Но учтите, что при слишком низких значениях может возникнуть опасность для здоровья.

### Процентное содержание воды:

Процентное содержание воды обычно находится в следующих пределах:

#### Мужчины

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

#### Женщины

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

Жировая ткань содержит относительно мало воды. Поэтому у людей с высоким процентным содержанием жировой ткани процентное содержание воды может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, требующими выносливости, напротив, ориентировочные значения могут быть превышены из-за малого процентного содержания жировой ткани и большого процентного содержания мышечной ткани.

Процентное содержание воды, определенное с помощью этих весов, непригодно для того, чтобы делать медицинские заключения, например, о возрастном накоплении воды в организме. При необходимости обратитесь к врачу.

В принципе, нужно стремиться к высоким значениям процентного содержания воды.

### Процентное содержание мышечной ткани:

Процентное содержание мышечной ткани обычно находится в следующих пределах:

#### Мужчины

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

#### Женщины


Возраст	мало	норма	много
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

### Индекс массы тела (BMI)

Индекс массы тела (BMI) - это число, которое часто используется при оценке массы тела человека. Это число рассчитывается, исходя из массы тела человека и его роста, по следующей формуле: Индекс массы тела = масса тела : Рост<sup>2</sup>. Единицей измерения индекса массы тела соответственно является [кг/м<sup>2</sup>]. Для взрослых людей (20 лет и старше) распределение по весу на основании BMI происходит следующим образом:

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

## Временная связь результатов

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

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

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

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

## 7. Чистка прибора и уход за ним

Периодически следует чистить прибор.

Для чистки используйте влажную тряпочку, на которую нанесите при необходимости моющее средство.



### **ВНИМАНИЕ:**

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

## 8. Утилизация

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



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

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



## 9. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение «Err2»/«Err». Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация «0.0», весы не функционируют должным образом.

Возможные причины неполадок	Устранение
– Был превышен макс. допустимый вес 150 кг.	– Не превышать макс. допустимый вес.
– Неустойчивое положение.	– Стойте неподвижно.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы. – При необходимости удалите мозоли с подошв.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 80%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.
– Доля жидкости в теле находится за пределами измеряемого диапазона (меньше 43 % или больше 75 %).	– Повторите измерения, стоя на весах босыми ногами. – При необходимости слегка смочите подошвы ступней.

## 10. Технические данные

Модель:	BG 13
Размеры:	30 x 30 x 1,8 cm
Вес:	1549 g
Диапазон измерений:	5-150 kg
Цена деления d:	возможность считывания показаний дисплея с шагом 0,1 кг.
Точность при повторных измерениях:	погрешность при повторных измерениях составляет $\pm 0,4$ кг (серия измерений: измерения выполнены подряд на тех же весах с максимально идентичным положением весов и человека)
Абсолютная точность:	измеренное значение по сравнению с эталонным весом составляет $\pm (1 \% + 0,1 \text{ кг})$ , например, при 40 кг отклонение равно $\pm 0,5$ кг, при 100 кг — $\pm 1,1$ кг.

Возможны технические изменения.

## 11. Гарантия

Более подробную информацию о гарантии и условиях гарантии см. в прилагаемом гарантийном листе





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

## Spis treści

1. Zawartość opakowania .....	57	5.3 Ustawianie danych użytkownika .....	59
2. Objaśnienie symboli .....	57	5.4 Przeprowadzanie pomiarów .....	60
3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	58	5.5 Wskazówki istotne przy stosowaniu wagi .....	60
4. Istotne uwagi .....	58	6. Ocena wyników .....	61
4.1 Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa .....	58	7. Czyszczenie i konserwacja urządzenia .....	63
4.2 Wskazówki ogólne .....	59	8. Utylizacja .....	63
5. Uruchomienie .....	59	9. Niewłaściwe pomiary .....	63
5.1 Baterie .....	59	10. Dane techniczne .....	64
5.2 Pomiar wyłącznie masy ciała .....	59	11. Gwarancja .....	64

## 1. Zawartość opakowania







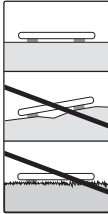
Urządzenie należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości nie wolno używać urządzenia i należy zwrócić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

- Waga diagnostyczna BG 13
- 1 x baterie 3V CR 2032
- Niniejsza instrukcja obsługi
- 1 x ulotka gwarancyjna

## 2. Objaśnienie symboli

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

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

	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.		
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.		
	Producent		
	Nie należy obciążać wagi powyżej 150 kg / 330 lb / 24 st.		Niebezpieczeństwo poślizgnięcia: Nie wolno stawać na wadze mokrymi stopami.
	Niebezpieczeństwo przewrócenia: Należy stawać pośrodku powierzchni wagi.		Należy ustawić wagę na równym podłożu. Nie na dywanie.

### 3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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

## ! 4. Istotne uwagi – należy zachować do późniejszego wykorzystania

### 4.1 Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

- **Waga nie może być używana przez osoby z medycznymi implantami (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie ich funkcjonowanie może ulec zakłóceniu.**
- Nie używać w czasie ciąży.
- Nie stawać na krawędzi wagi: Niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Uwaga! Na wagę nie wolno stawać mokrymi stopami, ani kiedy powierzchnia wagi jest mokra – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!
- Opakowanie wagi należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia).



### Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

- Baterie należy zawsze wkładać prawidłowo i z uwzględnieniem biegunowości (+ / -). Baterie należy utrzymywać w czystości i w stanie suchym a także trzymać je z dala od wody. Zawsze wybierać odpowiedni typ baterii.
- Nigdy nie należy zwierzać baterii ani styków baterii.
- Nigdy nie należy ładować, wymuszać rozładowywania, podgrzewać, rozkładać, deformować, okrywać ani modyfikować baterii.
- Nigdy nie należy spawać ani lutować baterii.
- Nigdy nie należy użytkować jednocześnie w jednym urządzeniu baterii różniących się producentem pojemnością (nowe i używane), rozmiarem ani typem.
- Zagrożenie wybuchem! Nieprzestrzeganie powyższych punktów może prowadzić do obrażeń ciała, przegrzania, wycieku, odpowietrzenia, pęknięcia, wybuchu lub pożaru.
- Jeśli z baterii wycieknie elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.

- Niebezpieczeństwo połknięcia! Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie połknięcia niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.
- Nigdy nie należy pozwalać dzieciom na wymianę baterii bez nadzoru osoby dorosłej.
- Baterie należy przechowywać z dala od przedmiotów metalowych, w dobrze wentylowanych, suchych i chłodnych pomieszczeniach.
- Nigdy nie wystawiać baterii na bezpośrednie działanie promieni słonecznych ani deszczu.
- Wyjąć baterie, jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas.
- Rozładowane baterie należy zutylizować niezwłocznie i w odpowiedni sposób. Nigdy nie należy wrzucać baterii do ognia.
- Podczas utylizacji baterie należy przechowywać oddzielnie od różnych systemów elektrochemicznych.

## 4.2 Wskazówki ogólne

- Proszę pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga cechowana.
- Możliwość nastawy stopni wiekowych od 10 do 100 lat oraz ustawienia wzrostu od 100 do 220 cm (3'-03" do 7'-03"). Obciążenie: maks. 150 kg (330 lb, 24 st.). Wyniki w krokach 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Wyniki pomiarów procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody w krokach co 0,1%.
- Ustawionymi fabrycznie jednostkami wagi są centymetry i kilogramy. Z tyłu wagi znajduje się przełącznik służący do zmiany jednostek na „funty” (lb) i „kamienie” (st).
- Wagę należy ustawić na stabilnym podłożu, co jest warunkiem uzyskania prawidłowych pomiarów.
- Od czasu do czasu wagę należy wyczyścić wilgotną ściereczką. Nie należy stosować agresywnych środków czyszczących i nie wolno czyścić wagi pod strumieniem bieżącej wody.
- Urządzenie należy chronić przed uderzeniem, wilgocią, kurzem, chemikaliami, znacznymi wahaniami temperatury i zbyt bliskimi źródłami ciepła (piece, grzejniki).
- Naprawy można dokonywać jedynie w punkcie obsługi klienta Beurer lub w autoryzowanych punktach sprzedaży. Przed wniesieniem reklamacji prosimy o sprawdzenie stanu baterii i ich ewentualną wymianę.

## 5. Uruchomienie

### 5.1 Baterie

Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczającą baterię, a następnie założyć ją zgodnie z biegunowością do komory na baterie. Jeżeli waga nie pracuje, należy wyjąć baterie całkowicie i założyć ją znowu. Waga posiada wskaźnik sygnalizujący konieczność wymiany baterii. W czasie stosowania wagi przy zbyt słabej baterii, na wyświetlaczu pojawia się napis „Lo” i waga zostaje automatycznie wyłączona. W takim przypadku należy wymienić baterię wagi (1 bateria litowa o napięciu 3 V, typ CR2032).

### 5.2 Pomiar wyłącznie masy ciała

Wejść na wagę. Na wadze należy stać spokojnie, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obie nogi. Waga natychmiast rozpocznie pomiar. Gdy wyświetlacz przestanie migać, pomiar jest zakończony. Po kilku sekundach od zejścia z wagi następuje jej wyłączenie.

### 5.3 Ustawianie danych użytkownika

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

Waga dysponuje 10 miejscami pamięci, na których można zapisać osobiste ustawienia użytkowników i ponownie je wywoływać. Należy zwrócić uwagę, że pamięć zaczyna się od 1.

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

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

Miejsce pamięci	1 do 10
Wiek	10 do 100 lat
Wzrost	100 do 220 cm (3'-03" do 7'-03")
Płeć	mężczyzna (♂), kobieta (♀)
Stopień aktywności	1 do 5

- Zmiana wartości: nacisnąć przycisk ▲ lub ▼.
- Potwierdzenie wprowadzonej wartości: nacisnąć przycisk „SET”.

Ustawione w powyższy sposób wartości wyświetlane są jeszcze raz jedna po drugiej. Waga wyłączy się automatycznie.

### Stopień aktywności fizycznej

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

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

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

### 5.4 Przeprowadzanie pomiarów

- Nacisnąć przycisk „SET”, a następnie wybrać swoje miejsce w pamięci, naciskając kilkakrotnie przycisk „do góry” lub „w dół”. Miejsca będą wyświetlane jedno po drugim aż do momentu pojawienia się wskazania „0.0” oraz wybranej płci.
- Stań boso na wadze i zwróć uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się, oraz aby stanąć oboma nogami na elektrodach ze stali szlachetnej.
- Stać spokojnie na wadze; teraz zostanie wykonana analiza tkanki tłuszczowej i wody w organizmie. Może to trwać kilka sekund.

**i Wskazówka:** Stopy, nogi, łydki i uda nie mogą się stykać. W innym przypadku pomiar może nie być prawidłowy.

#### Wyświetlone zostaną następujące dane:

- Masa ciała w kg
- Udział tkanki tłuszczowej **FAT**, w %
- Udział wody **BW**, w %
- Udział mięśni **MUS**, w %
- **BMI**
- Na zakończenie, zostają wyświetlone po kolei wszystkie pomierzone wartości, po czym waga wyłącza się automatycznie.

### 5.5 Wskazówki istotne przy stosowaniu wagi

#### Informacje istotne przy pomiarach zawartości procentowej tkanki tłuszczowej / wody / tkanki mięśniowej/Tkanka kostna:

- Aby wyniki były porównywalne, należy ważyć się o możliwie stałych porach (najlepiej rano), po skorzy-staniu z toalety, na trzeźwo i bez ubrań.
- Pomiar w/w parametrów może być wykonywany wyłącznie na boso, przy czym pomocne jest lekkie zwilżenie podeszw stóp. Całkowicie suche podeszwy stóp mogą dawać niewystarczające wyniki ze względu na niedostateczne przewodzenie.
- W czasie pomiaru, stopy, nogi, łydki ani uda nie mogą się stykać ze sobą ponieważ ma to wpływ na dokładność wyników.
- Po wyjątkowo ciężkim wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin.
- Po wyjściu z łóżka należy odczekać ok. 15 minut, aby dać czas na odpowiednie rozmieszczenie się wody w organizmie.
- Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe (następujące w ciągu kilku dni) wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie. Woda odgrywa jednak ważną rolę dla samopoczucia.

## Zasada działania

Waga ta działa zgodnie z zasadą analizy B.I.A., impedancji bioelektrycznej. Przy tym w ciągu kilku sekund możliwy jest pomiar składników masy ciała przez nieodczuwalny i całkowicie nieszkodliwy przepływ prądu. Za pomocą pomiaru oporu elektrycznego (impedancji) i przy uwzględnieniu podczas pomiaru stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności) można określić ilość tkanki tłuszczowej oraz inne wskaźniki ciała. Tkanka mięśniowa i woda mają dobre przewodnictwo elektryczne, a tym samym mniej-szy opór. Natomiast kości i tkanka tłuszczowa mają małą przewodność, ponieważ komórki tłuszczowe i kości dzięki bardzo wysokiej oporności praktycznie nie przewodzą prądu.

Należy pamiętać, że wartości uzyskane za pomocą wagi diagnostycznej stanowią jedynie przybliżenie rzeczywistych, analitycznych wartości medycznych ciała. Jedynie lekarz może przeprowadzić dokładny pomiar tkanki tłuszczowej, wody w organizmie, tkanki mięśniowej i struktury kości, posługując się metodami medycznymi (np. tomografią komputerową).

### Pomiary tych parametrów za pomocą niniejszej wagi nie są wiarygodne dla:

- dzieci poniżej 10 roku życia;
- sportowiec wyczynowy, kulturysta;
- ciąża;
- osób z gorączką, dializowanych oraz z objawami obrzęków lub osteoporozą;
- osób przyjmujących leki na choroby krążenia, leki powodujące rozszerzenie lub zwężanie naczyń krwionośnych;
- osób z zasadniczymi wadami anatomicznymi, dotyczącymi długości kończyn dolnych w stosunku do długości reszty ciała (nogi znacząco krótsze lub dłuższe niż zwykle).

## 6. Ocena wyników

### Udział tkanki tłuszczowej

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

#### Mężczyźni

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

#### Kobiety

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

U sportowców często wykazywany jest niski udział tkanki tłuszczowej. Zależnie od uprawianej dyscypliny sportu, intensywności treningów i budowy ciała można uzyskać wartości leżące poniżej podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, iż bardzo niskie wartości udziału tkanki tłuszczowej stanowią poważne zagrożenia dla zdrowia.

### Woda w organizmie:

Udział wody w organizmie mieści się zazwyczaj w następującym przedziale:

#### Mężczyźni

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

#### Kobiety

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

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

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

## Udział mięśni:

Udział mięśni mieści się zazwyczaj w następującym przedziale:

### Mężczyźni

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

### Kobiety

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

## Wskaźnik masy ciała BMI

Wskaźnik masy ciała (BMI) to wartość często wykorzystywana do oceny wagi ciała. Wielkość ta jest obliczana na podstawie wagi ciała i wzrostu. Oblicza się ją według następującego wzoru: wskaźnik masy ciała (BMI) = waga ciała: wzrost<sup>2</sup>. Jednostką BMI jest zatem [kg/m<sup>2</sup>]. Klasyfikacja masy ciała na podstawie BMI w przypadku osób dorosłych (powyżej 20 lat) odbywa się w oparciu o poniższe wartości:

Kategoria		Współczynnik BMI
Niedowaga	Duża niedowaga	< 16
	Średnia niedowaga	16 – 16,9
	Lekka niedowaga	17 – 18,4
Waga prawidłowa		18,5 – 25
Nadwaga	Zagrożenie otyłością	25,1 – 29,9
Otyłość (nadwaga)	I stopień otyłości	30 – 34,9
	II stopień otyłości	35 – 39,9
	III stopień otyłości	≥ 40

## Czasowa zależność wyników pomiarów

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

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

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

- Jeśli ciężar ciała zmniejszy się na krótko, a zawartość tłuszczu wzrośnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to, że zmniejszyła się jedynie zawartość wody w organizmie – np. po treningu, pobyćcie w saunie lub diecie mającej na celu szybkie zmniejszenie ciężaru ciała.
- Jeśli natomiast po średniodługim okresie czasu ciężar ciała wzrośnie, a zawartość tłuszczu spadnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to rozbudowanie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli ciężar ciała i zawartość tłuszczu zmniejszają się równocześnie, oznacza to, że zastosowana dieta jest prawidłowa – utrata masy tłuszczowej.

- W idealnym przypadku dieta powinna być połączona z aktywnością fizyczną, treningami fitness lub siłowo-wymi. W ten sposób można w średniodługim okresie czasu zwiększyć masę mięśniową.
- Nie należy sumować wyników pomiaru tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i zawartości wody (tkanka mięśniowa również zawiera wodę).

## 7. Czyszczenie i konserwacja urządzenia

Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie.

Do czyszczenia używać wilgotnej ściereczki, ewentualnie z niewielką ilością płynu do mycia naczyń.



### UWAGA:

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

## 8. Utylizacja

Ze względu na ochronę środowiska naturalnego po zakończeniu okresu eksploatacji urządzenia nie należy go wyrzucać wraz ze zwykłymi odpadami domowymi. Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą o zużytych urządzeniach elektrycznych

i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.



Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym.

Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami. Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm,

Hg = bateria zawiera rtęć.



## 9. Niewłaściwe pomiary

Jeżeli waga wykryje jakiś błąd w czasie realizowanego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się „Err2”/„Err” (błąd). Wejście na wagę przed pojawieniem się na wyświetlaczu „0.0”, spowoduje wadliwe funkcjonowanie urządzenia.

Możliwe przyczyny usterek	Czynności korygujące
– Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 150 kg	– Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia.
– Użytkownik porusza się.	– W miarę możliwości należy stać spokojnie.
– Za wysoki jest opór elektryczny między elektrodami i podeszwami stóp (np. w przypadku zrogowaciałej skóry)	– Powtórzć badanie na boso. – Jeżeli trzeba, należy nieco zmoczyć podeszwy stóp. Jeżeli to konieczne, usunąć zrogowacenia ze skóry podeszw stóp
– Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru (mniej niż 5% lub powyżej 80%).	– Powtórzć pomiar masy ciała na boso. – Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.
– Poziom wody znajduje się poza zakresem pomiaru (mniej niż 43% lub więcej niż 75%).	– Powtórzć pomiar boso. – W razie potrzeby lekko zwilżyć podeszwy.

## 10. Dane techniczne

Model:	BG 13
Wymiary:	30 x 30 x 1,8 cm
Masa:	1549 g
Zakres pomiaru:	5-150 kg
Działka elementarna d:	Wartości są wyświetlane przez wyświetlacz w krokach co 0,1 kg.
Powtarzalność:	Tolerancja pomiarów w przypadku powtarzalnych pomiarów wynosi +/- 0,4 kg (pomiar następujące bezpośrednio po sobie na tej samej wadze z możliwie identycznym położeniem wagi i osoby).
Absolutna dokładność:	Odchyłka wartości mierzonej w stosunku do faktycznej masy wynosi +/- (1 % +0,1 kr), np. w przypadku 40 kg odpowiada to +/- 0,5 kg, w przypadku 100 kg odpowiada to +/-1,1 kg.

Zastrzega się prawo do zmian technicznych.

## 11. Gwarancja

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

