



DE	Diagnosewaage Gebrauchsanweisung	2
EN	Diagnostic bathroom scale Instructions for use	12
FR	Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi.....	21
ES	Báscula diagnóstica Instrucciones de uso.....	31
IT	Bilancia diagnostica Istruzioni per l'uso.....	41



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

Inhalt

1. Lieferumfang.....	2	7. Anwendung	7
2. Zeichenerklärung	3	8. Reinigung und Pflege	9
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	4	9. Was tun bei Problemen?	10
4. Warn- und Sicherheitshinweise.....	4	10. Entsorgung	10
5. Gerätebeschreibung	6	11. Technische Angaben	11
6. Inbetriebnahme	6	12. Garantie/Service.....	11

Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten. Sie ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

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

- Körpergewicht-Messung und BMI,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien.

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 Körperteilen 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.


















1. Lieferumfang

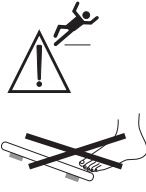
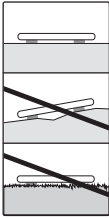
Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden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

- Diagnosewaage SR BF 2
- 1 x 3V Batterie CR2032
- Diese Gebrauchsanweisung

2. Zeichenerklärung

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

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.		
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.		
	Produktinformation Hinweis auf wichtige Informationen		
	Anweisung lesen		
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen		
	Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.		
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe		
	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
	Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien		
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.		
	Importeur Symbol		
	Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.

	<p>Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.</p>		<p>Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.</p>
--	---	--	---

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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

4. Warn- und Sicherheitshinweise



WARNUNG

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



Sicherheitshinweise 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.



Allgemeine Hinweise

- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3-03"-7-03") vor-einstellbar. Belastbarkeit: max 180 kg (396 lb, 28 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 ein Schalter mit dem Sie auf „inch“, „Pfund“ und „Stones“ (lb, St) umstellen können.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.

Aufbewahrung und Pflege

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



ACHTUNG

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

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

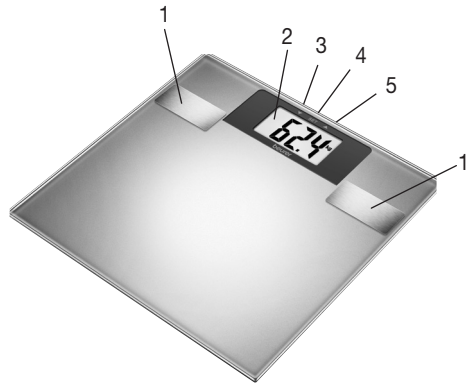
Einschränkungen

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

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

5. Gerätebeschreibung

1. Elektroden
2. Display
3. „Ab“-Taste (Drucktaste Stirnseite)
4. „SET“-Taste (Drucktaste Stirnseite)
5. „Auf“-Taste (Drucktaste Stirnseite)



6. Inbetriebnahme

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.

Batterien wechseln

Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwacher Batterie erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (1 x 3V Batterie CR2032).

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

Benutzerdaten einstellen

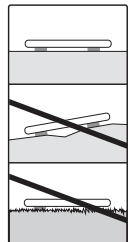
Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.

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

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

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

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



Mit kurzem oder langem Drücken der Taste „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ können Sie die jeweiligen Werte einstellen. Bestätigen Sie die Werte jeweils mit „SET“.

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.

7. Anwendung

7.1 Messung durchführen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

Gewicht messen, Diagnose durchführen

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

- 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 auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt.
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfett- und Körperwasser-Analyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.

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

Folgende Daten werden automatisch angezeigt:

1. Gewicht,
2. Körperfettanteil (FAT),
3. Wasseranteil (BW),
4. Muskelanteil (MUS),
5. Body-Mass-Index (BMI)

Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

Nur Gewicht messen

Betreten Sie die Waage, diese beginnt sofort mit der Messung. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Erscheint die Anzeige dauerhaft, ist die Messung beendet.

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich automatisch ab.

7.2 Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

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

Mann

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

Frau

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

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

Körperwasseranteil

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

Mann

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

Frau

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

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

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

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

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

Frau

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

Körpergewicht/Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet:

Body-Mass-Index = Körpergewicht : Körpergröße². Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m²].

Mann <20 Jahre

Alter	Unter-gewicht	Normalgewicht	Über-gewicht
10	12,7–14,8	14,9–18,4	18,5–26,1
11	13,0–15,2	15,3–19,1	19,2–28,0
12	13,3–15,7	15,8–19,8	19,9–30,0
13	13,7–16,3	16,4–20,7	20,8–31,7
14	14,2–16,9	17,0–21,7	21,8–33,1
15	14,6–17,5	17,6–22,6	22,7–34,1
16	15,0–18,1	18,2–23,4	23,5–34,8
17	15,3–18,7	18,8–24,2	24,3–35,2
18	15,6–19,1	19,2–24,8	24,9–35,4
19	15,8–19,5	19,6–25,3	25,4–35,5

Frau <20 Jahre

Alter	Unter-gewicht	Normalgewicht	Über-gewicht
10	12,7–14,7	14,8–18,9	19,0–28,4
11	13,0–15,2	15,3–19,8	19,9–30,2
12	13,3–15,9	16,0–20,7	20,8–31,9
13	13,7–16,5	16,6–21,7	21,8–33,4
14	14,2–17,1	17,2–22,6	22,7–34,7
15	14,6–17,7	17,8–23,4	23,5–35,5
16	15,0–18,1	18,2–24,0	24,1–36,1
17	15,3–18,3	18,4–24,4	24,5–36,3
18	15,6–18,5	18,6–24,7	24,8–36,3
19	15,8–18,6	18,7–24,9	25,0–36,2

Mann/Frau ≥20 Jahre

Alter	Unter-gewicht	Normalgewicht	Über-gewicht
≥20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

Quelle: Bulletin of the World Health Organization 2007;85:660-7; Adapted from WHO 1995, WHO 2000 and WHO 2004.

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

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).

8. Reinigung und Pflege

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!

9. Was tun bei Problemen?

Displayanzeige	Ursache	Behebung
Err 2	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5 % oder größer 80 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Err	Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur bis 180 kg belasten.
Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.	Kein ebener fester Boden.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden.
Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.	Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage aktivieren, „0,0 kg“ abwarten, Messung wiederholen.
L0	Die Batterien der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.

10. Entsorgung

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.



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.



Hinweise für Verbraucher zur Altgeräteentsorgung und Verschrottung in Deutschland:

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch die öffentlichrechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist.

Die Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben.

Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich.

Gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) sind die folgenden Vertreter zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmitteläden mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektround Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.
- Versandhandel, wobei die Pflicht zur 1:1-Rücknahme im privaten Haushalt nur für Wärmeüberträger (Kühl-/Gefriergeräte, Klimageräte u.a.), Bildschirmgeräte und Großgeräte gilt.

Für die 1:1-Rücknahme von Lampen, Kleingeräten und kleinen IT- u. Telekommunikationsgeräten sowie die 0:1-Rücknahme müssen Versandhändler Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum Endverbraucher bereitstellen.

Diese Vertreter sind verpflichtet,

- bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden.

Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben.

11. Technische Angaben

Modell:	SR BF 2
Maße:	30 x 30 x 1,8 cm
Gewicht:	ca. 1,6 kg
Messbereich:	5-180 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.

12. Garantie/Service

Die Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (nachfolgend „Beurer“ genannt) gewährt unter den nachstehenden Voraussetzungen



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.....	12	7. Usage	17
2. Signs and symbols	13	8. Cleaning and maintenance.....	19
3. Intended use.....	14	9. What if there are problems?	20
4. Warnings and safety notes	14	10. Disposal.....	20
5. Device description.....	16	11. Technical specifications	20
6. Initial use	16	12. Warranty/service.....	20

Getting to know your device

Functions of the device

This digital scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data. It is intended for private use.

The scale is equipped with the following functions, which can be used by up to 10 different people:

- Body weight measurement and BMI
- Body fat percentage calculation
- Body water content
- Muscle percentage

The scale also includes the following additional functions:

- Switch between kilograms “kg”, pounds “lbs” and stones “st”
- Automatic switch-off function
- Battery replacement display for low batteries

The measurement principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content in a matter of seconds, using a current that cannot be felt, is completely harmless 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 bathroom 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).


















1. Included in delivery

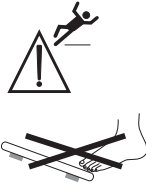
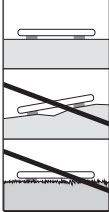
Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer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

- SR BF 2 diagnostic bathroom scale
- 1 x 3 V CR2032 battery
- These instructions for use

2. Signs and symbols

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

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.		
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory.		
	Product information Note on important information		
	Read the instructions		
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive (WEEE)		
	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste		
	Separate the packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.		
	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard		
	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.		
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.		
	Manufacturer		
	United Kingdom Conformity Assessed Mark		
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.		
	Importer symbol		
	Do not load the scale beyond 180 kg/396 lb/28 st.		Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
			

	<p>Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.</p>		<p>Place the scale on an even surface. No carpet.</p>
--	--	--	---

3. Intended use

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

4. Warnings and safety notes



WARNING

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping!
- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a battery be swallowed, seek medical assistance immediately.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Important: do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp—danger of slipping!



Safety 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, rinse the affected areas 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 going to be 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.



General notes

- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons, as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- Ages 10 to 100 years and height settings from 100 to 220 cm (3' 3"–7' 3") can be preset. Load capacity: max. 180 kg (396 lb, 28 st). Result in steps of 100g (0.2 lb, 1/4 st). Measurements of body fat, body water and muscle content in steps of 0.1%.

- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in “cm” and “kg”. On the rear of the scale, there is a switch where you can select “inch”, “pound” and “stone” (lb, st).
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

Storage and maintenance

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



IMPORTANT

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

General tips

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

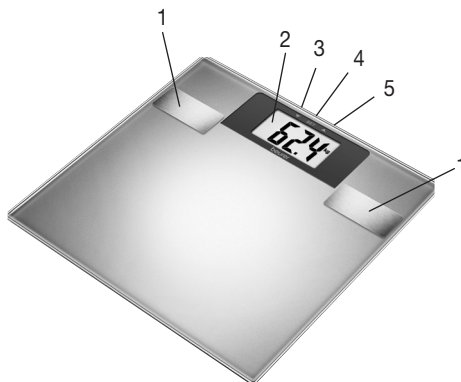
Limitations

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

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

5. Device description

1. Electrodes
2. Display
3. "Down" button (pushbutton on the front side)
4. "SET" button (pushbutton on the front side)
5. "Up" button (pushbutton on the front side)



6. Initial use

Batteries

If present, remove the battery insulating strip on the battery compartment lid and remove the protective film from the battery, then insert the battery the correct way round. If the scale does not work, remove the battery completely and reinsert it.

Changing batteries

Your scale is equipped with a "low battery indicator". If you operate the scale with flat batteries, "Lo" will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the battery must be replaced (1 x 3V CR2032 battery).

Positioning the scale

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.

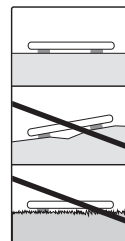
Entering user data

To calculate your body fat percentage and additional body values, you must save the personal user data.

The scale has 10 user memory spaces which allow you and members of your family to save and access personal settings. Switch on the scale (tap the weighing area). Wait until "0.0" appears in the display.

Then press "SET". The first memory space now appears flashing in the display. You can now make the following settings:

Memory space	1 to 10
Height	100 to 220 cm (3' 3" to 7' 3")
Age	10 to 100 years
Gender	Male (♂), female (♀)
Activity level	1 to 5



You can set the relevant values with a long or brief press of the button "up" ▲ or "down" ▼. Press "SET" to confirm the values.

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

Activity levels

The medium-term and long-term perspective is decisive when selecting the activity level.

Activity level	Physical activity
1	None.
2	Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, light gardening, simple gymnastics).
3	Medium: physical exertion, at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each.
4	High: physical exertion, at least 4 to 6 times a week for 30 minutes each.
5	Very high: intensive physical exertion, intensive training or hard physical work for at least 1 hour every day.

7. Usage

7.1 Taking measurements

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.

Measuring your weight, carrying out diagnostics

After all parameters have been entered, weight, body fat and additional values can now be determined.

- 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. This is displayed in sequence until “□.□” and the selected gender appear.
- Step onto the scale with bare feet and make sure that you are standing on both electrodes. Your body weight will first be determined and shown.
- Remain on the scale and avoid moving; it is now performing your body fat and body water analysis. This may take a few seconds.

Important: There must be no contact between your feet, legs, calves or thighs. Otherwise, the measurement cannot be taken correctly.

The following data is automatically shown:

1. Weight,
2. Body fat percentage (FAT),
3. Water content (BW),
4. Muscle percentage (MUS),
5. Body mass index (BMI)

All measured values are now shown again successively; the scale then switches off.

Only measuring weight

Step on the scale. It immediately begins to measure. Stand still on the scale with your weight distributed equally on both feet. If the display appears continuously, the measurement has finished.

Switching off the scale

The scale switches itself off automatically.

7.2 Evaluating the results

Body fat percentage

The following body fat values serve as a guideline (for further information please consult your doctor)!

Male

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

Female

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

Values will often be lower for fitness enthusiasts. Depending on the sporting activities performed, the training intensity and the physical constitution, the results may still be below the stated standard values. Please note, however, that there may be a risk to health in the case of extremely low values.

Body water content

The body water content in % is normally within the following ranges:

Male

Age	Poor	Good	Very good
10–100	<50%	50–65%	>65%

Female

Age	Poor	Good	Very good
10–100	<45%	45–60%	>60%

Body fat contains relatively little water, therefore body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, endurance athletes may exceed the standard values due to having low levels of fat and a high muscle percentage.

The body water calculation performed using this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. A high body water content is generally desirable.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

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

Female

Age	Low	Normal	High
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Body weight/body mass index

The body mass index (BMI) is a figure that is commonly used 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 $[\text{kg}/\text{m}^2]$.

Male <20 years

Age	Under-weight	Normal weight	Over-weight
10	12.7–14.8	14.9–18.4	18.5–26.1
11	13.0–15.2	15.3–19.1	19.2–28.0
12	13.3–15.7	15.8–19.8	19.9–30.0
13	13.7–16.3	16.4–20.7	20.8–31.7
14	14.2–16.9	17.0–21.7	21.8–33.1
15	14.6–17.5	17.6–22.6	22.7–34.1
16	15.0–18.1	18.2–23.4	23.5–34.8
17	15.3–18.7	18.8–24.2	24.3–35.2
18	15.6–19.1	19.2–24.8	24.9–35.4
19	15.8–19.5	19.6–25.3	25.4–35.5

Female <20 years

Age	Under-weight	Normal weight	Over-weight
10	12.7–14.7	14.8–18.9	19.0–28.4
11	13.0–15.2	15.3–19.8	19.9–30.2
12	13.3–15.9	16.0–20.7	20.8–31.9
13	13.7–16.5	16.6–21.7	21.8–33.4
14	14.2–17.1	17.2–22.6	22.7–34.7
15	14.6–17.7	17.8–23.4	23.5–35.5
16	15.0–18.1	18.2–24.0	24.1–36.1
17	15.3–18.3	18.4–24.4	24.5–36.3
18	15.6–18.5	18.6–24.7	24.8–36.3
19	15.8–18.6	18.7–24.9	25.0–36.2

Male/female ≥20 years

Age	Under-weight	Normal weight	Over-weight
≥20	15.9–18.4	18.5–24.9	25.0–40.0

Source: Bulletin of the World Health Organization 2007;85:660-7; Adapted from WHO 1995, WHO 2000 and WHO 2004.

Please be aware that your BMI results may show you to be overweight if you have a very muscular body (body-builders). The reason for this is that the significantly above average muscle mass is not taken into account in the BMI formula.

Temporal context of the results

i **Note:** Please note that only the long-term trend is important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids.

The interpretation of the results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as on the length of time over which these changes occur.

Rapid changes within the scope of a few days are to be considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months).

It can be said as a basic rule that short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may also relate to the fat percentage and the muscle percentage.

- If your weight drops in the short term but your body fat percentage increases or stays the same, you have only lost water, for example following a training session, visit to the sauna or a diet aimed only at fast weight loss.
- If your weight increases in the medium term and your body fat percentage drops or stays the same, you may have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage both fall at the same time, then your diet is working—you are losing fat mass.
- Ideally, you should support your diet with physical activity, fitness or strength training. This enables you to increase your muscle percentage in the medium term.
- Body fat, body water and muscle percentages should not be totalled (muscle tissue also contains components made of body water).

8. Cleaning and maintenance

The device should be cleaned from time to time.

This should be done using a damp cloth and, if necessary, a small amount of detergent.



IMPORTANT

- Never use abrasive solvents or cleaning products!
- Never submerge the device in water!
- Do not clean the device in a dishwasher!

9. What if there are problems?

Display	Cause	Solution
Err 2	The proportion of fat is outside the measurable range (less than 5% or greater than 80%).	Please repeat the measurement barefoot, or with the soles of the feet lightly dampened if necessary.
Err	Maximum weight capacity of 180 kg exceeded.	Loads must not exceed 180 kg.
Err or incorrect weight is displayed.	No even, hard surface.	Place the scale on an even, hard surface.
Err or incorrect weight is displayed.	Not standing still.	Stand as still as possible.
Incorrect weight is displayed.	Incorrect zero point of scale.	Wait until the scale switches itself off. Activate the scale, wait for "0.0 kg" to appear and take the measurement again.
L0	The batteries in the scale are flat.	Replace the batteries in the scale.

10. Disposal

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.



For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country.

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.



11. Technical specifications

Model:	SR BF 2
Dimensions:	30 x 30 x 1.8 cm
Weight:	Approx. 1.6 kg
Measurement range:	5 – 180 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 $\pm 1\% + 0.1$ kg. E.g. at 40 kg this corresponds to ± 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to ± 1.1 kg.

Subject to technical changes.

12. Warranty/service

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Germany (hereinafter referred to as “Beurer”) provides a warranty for this product, subject to the requirements below and to the extent described as fo



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.....	21	7. Utilisation.....	26
2. Symboles utilisés.....	22	8. Nettoyage et entretien.....	29
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	23	9. Que faire en cas de problèmes ?.....	29
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde.....	23	10. Élimination.....	29
5. Description de l'appareil.....	25	11. Caractéristiques techniques.....	30
6. Mise en service.....	25	12. Garantie/maintenance.....	30

Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert à la fois à vous peser et à diagnostiquer vos données personnelles de fitness.

Il est conçu pour être utilisé dans un cercle privé.

Le pèse-personne dispose des fonctions suivantes pouvant être utilisées par un maximum de 10 personnes :

- mesure du poids et de l'IMC,
- mesure du taux de graisse corporelle,
- taux d'eau corporelle,
- taux de masse musculaire.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctionnalités suivantes :

- conversion entre kilogramme « kg », livre « lb » et stone « st »,
- fonction d'arrêt automatique,
- affichage du changement de piles en cas de piles faibles.

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 données 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. En revanche, 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 précisément la graisse corporelle, l'eau corporelle, la masse musculaire et la masse osseuse.


















1. Contenu

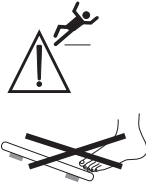
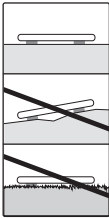
Vérifiez si l'emballage extérieur de l'appareil est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous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

- Pèse-personne impédancemètre SR BF 2
- 1x pile CR2032 de 3 V
- Le présent mode d'emploi

2. Symboles utilisés

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

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.		
	ATTENTION Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.		
	Information sur le produit Indication d'informations importantes		
	Lire les consignes		
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (« Waste Electrical and Electronic Equipment ») relative aux appareils électriques et électroniques usagés		
	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers		
	Séparer les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.		
	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 - 7 = plastique, 20 - 22 = papier et carton		
	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.		
	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		
	Marquage de conformité UKCA		
	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.		
	Symbole de l'importateur		
	Ne pesez pas des charges supérieures à 180 kg/396 lb/28 st.		Risque de glissade : ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.
			

	<p>Risque de basculement : montez au centre du pèse- personne.</p>		<p>Posez le pèse-personne sur une surface plate. Pas sur de la moquette ni sur un tapis.</p>
--	--	--	--

3. Utilisation conforme aux recommandations

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

4. Consignes d'avertissement et de mise en garde



AVERTISSEMENT

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



Consignes de sécurité relatives aux piles

- Insérez toujours les piles correctement, en tenant compte des 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 laissez pas les enfants changer 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.



Recommandations générales

- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- Niveaux d'âge de 10 à 100 ans et réglages de la taille de 100 à 220 cm (3-03"-7-03") ajustables au préalable. Capacité de charge : max 180 kg (396 lb, 28 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 du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur « pouces », « livres » et « stones » (lb, St).
- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Seul le service client Beurer ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.

Rangement et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépendent de sa manipulation :



ATTENTION

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

Conseils généraux

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

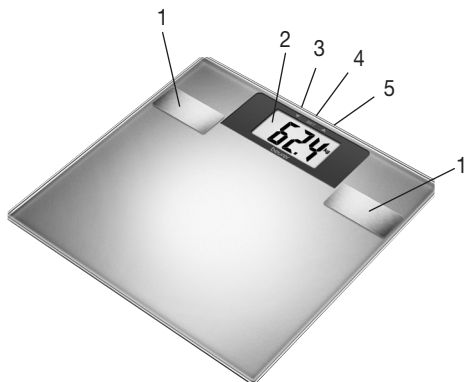
Limitations

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

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

5. Description de l'appareil

1. Électrodes
2. Écran
3. Touche « bas » (touche frontale)
4. Touche « SET » (touche frontale)
5. Touche « haut » (touche frontale)



6. Mise en service

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 le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et replacez-les à nouveau.

Remplacer les piles

Votre pèse-personne comporte un « témoin de remplacement des piles ». En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message « $L\downarrow$ » s'affiche et la balance s'éteint automatiquement. Dans ce cas, la pile doit être remplacée (1 x pile 3 V CR2032).

Poser le pèse-personne

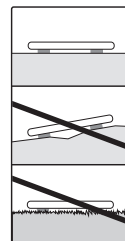
Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.

Saisie des données de l'utilisateur

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

Le pèse-personne dispose de 10 emplacements de sauvegarde utilisateur permettant d'enregistrer et de consulter les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille. Allumez le pèse-personne (appuyez sur le plateau de pesée). Attendez que « $\square\square$ » s'affiche.

Appuyez alors sur la touche « SET ». Le premier emplacement de sauvegarde clignote à présent sur l'écran. Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants :



Emplacement de sauvegarde	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Âge	10 à 100 ans
Sexe	homme (♂), femme (♀)
Niveau d'activité	1 à 5

Vous pouvez régler les valeurs avec une pression courte ou longue sur la touche « haut » ▲ ou « bas » ▼. Confirmez les valeurs avec « 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 sera sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

Niveau d'activité	Activité corporelle
1	Aucune.
2	Faible : peu d'efforts physiques et efforts physiques légers (par ex. : promenades, jardinage simple, exercices de gymnastique).
3	Moyenne : efforts physiques, au moins 30 minutes, 2 à 4 fois par semaine.
4	Élevée : efforts physiques, au moins 30 minutes, 4 à 6 fois par semaine.
5	Très élevée : efforts physiques intenses, entraînement intensif ou travail physique difficile, respectivement d'au moins 1 heure par jour.

7. Utilisation

7.1. Mesure

Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.

Mesurer le poids, établir un diagnostic

Après la saisie de tous les paramètres, il est possible de calculer le poids, la graisse corporelle et les autres valeurs.

- 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 « M.M » ainsi que le sexe choisi s'affichent.
- Montez pieds nus sur la balance et assurez-vous de vous tenir sur les deux électrodes. Votre poids corporel est d'abord calculé et affiché.
- 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.

Important : Il ne doit pas y avoir de contact entre les pieds, les jambes, les mollets et les cuisses. Autrement, la mesure ne pourrait pas être correctement effectuée.

Les données suivantes s'affichent automatiquement :

1. Poids,
2. Taux de graisse corporelle (FAT),
3. Taux d'eau (BW),
4. Taux de masse musculaire (MUS),
5. Indice de masse corporelle (IMC)

Toutes les valeurs mesurées s'affichent encore successivement, puis le pèse-personne s'éteint.

Mesurer le poids uniquement

Montez sur le pèse-personne pour débiter la mesure aussitôt. Restez immobile sur le pèse-personne en répartissant votre poids de manière égale entre les deux jambes. Quand l'indication reste affichée longtemps, la mesure est terminée.

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

7.2 Évaluer les résultats

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de graisse corporelle suivantes en % vous donnent une ligne de conduite (pour de plus amples informations, veuillez consulter votre médecin)!

Homme

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

Femme

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

Chez les sportifs, on constate souvent une valeur plus faible. Selon le type de sport pratiqué, l'intensité de l'entraînement et la constitution physique, il est possible d'atteindre des valeurs inférieures à la valeur de référence. Veuillez cependant noter que des valeurs extrêmement faibles peuvent entraîner des risques pour la santé.

Taux d'eau corporelle

Le taux d'eau corporelle en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	mauvais	bon	excellent
10-100	< 50 %	50-65 %	> 65 %

Femme

Âge	mauvais	bon	excellent
10-100	< 45 %	45-60 %	> 60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. C'est pourquoi, chez les personnes ayant un taux de graisse corporelle élevé, le taux d'eau corporelle peut être inférieur aux valeurs de référence. Pour les sportifs d'endurance, les valeurs de référence peuvent au contraire être dépassées en raison d'un taux de graisse faible et d'un taux de masse musculaire élevé.

La détermination du taux d'eau corporelle avec ce pèse-personne ne permet pas de tirer des conclusions médicales concernant par exemple les rétentions d'eau dues à l'âge. Le cas échéant, demandez conseil à votre médecin. En principe, il faut chercher à avoir une part d'eau élevée.

Taux de masse musculaire

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

Homme

Âge	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 %

Femme

Âge	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 %

Poids/Body-Mass-Index (Indice de masse corporelle)

L'indice de masse corporelle (IMC) est un chiffre souvent utilisé pour l'évaluation du poids. Il est calculé à partir des valeurs de poids et de taille. La formule est la suivante : Indice de masse corporelle (IMC) = poids : taille². L'unité utilisée pour l'IMC est [kg/m²].

Homme <20 ans

Âge	Insuffisance pondérale	Poids normal	Surcharge pondérale
10	12,7–14,8	14,9–18,4	18,5–26,1
11	13,0–15,2	15,3–19,1	19,2–28,0
12	13,3–15,7	15,8–19,8	19,9–30,0
13	13,7–16,3	16,4–20,7	20,8–31,7
14	14,2–16,9	17,0–21,7	21,8–33,1
15	14,6–17,5	17,6–22,6	22,7–34,1
16	15,0–18,1	18,2–23,4	23,5–34,8
17	15,3–18,7	18,8–24,2	24,3–35,2
18	15,6–19,1	19,2–24,8	24,9–35,4
19	15,8–19,5	19,6–25,3	25,4–35,5

Femme <20 ans

Âge	Insuffisance pondérale	Poids normal	Surcharge pondérale
10	12,7–14,7	14,8–18,9	19,0–28,4
11	13,0–15,2	15,3–19,8	19,9–30,2
12	13,3–15,9	16,0–20,7	20,8–31,9
13	13,7–16,5	16,6–21,7	21,8–33,4
14	14,2–17,1	17,2–22,6	22,7–34,7
15	14,6–17,7	17,8–23,4	23,5–35,5
16	15,0–18,1	18,2–24,0	24,1–36,1
17	15,3–18,3	18,4–24,4	24,5–36,3
18	15,6–18,5	18,6–24,7	24,8–36,3
19	15,8–18,6	18,7–24,9	25,0–36,2

Homme / Femme ≥ 20 ans

Âge	Insuffisance pondérale	Poids normal	Surcharge pondérale
≥ 20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

Source : Bulletin of the World Health Organization 2007;85:660-7; Adapted from WHO 1995, WHO 2000 and WHO 2004.

Veuillez noter que pour les corps très musclés (body builder), l'interprétation de l'IMC indique une surcharge pondérale. Ceci est dû au fait que la masse musculaire largement supérieure à la moyenne n'est pas prise en compte dans la formule de l'IMC.

Corrélation des résultats dans le temps

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

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des taux de graisse et d'eau corporelles et de masse musculaire ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent.

Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).

La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, le taux d'eau corporelle et la masse musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de l'eau corporelle).

8. Nettoyage et entretien

De temps à autre, nettoyez l'appareil.

Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide sur lequel vous pouvez mettre, au besoin, un peu de produit vaisselle.



ATTENTION

- N'utilisez pas de solvant ni de détergent agressif !
- N'immergez jamais l'appareil !
- Ne lavez pas l'appareil au lave-vaisselle !

9. Que faire en cas de problèmes ?

Écran	Cause	Solution
Err 2	Le taux de graisse dépasse les limites de la plage mesurable (inférieur à 5 % ou supérieur à 80 %).	Recommencer la mesure pieds nus ou humidifier légèrement la plante des pieds.
Err	La capacité de charge maximale de 180 kg est dépassée.	Ne pas dépasser 180 kg.
Err ou un poids incorrect s'affiche.	Le sol n'est pas plat et dur.	Poser le pèse-personne sur un sol plat et dur.
Err ou un poids incorrect s'affiche.	Position non stable.	Si possible, ne pas bouger.
Un poids incorrect s'affiche.	La position 0 du pèse-personne est fautive.	Attendre que le pèse-personne s'éteigne de nouveau. Activer le pèse-personne, attendre que « 0.0 kg » s'affiche, puis répéter la mesure.
Lo	Les piles du pèse-personne sont vides.	Changer les piles du pèse-personne.

10. Élimination

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.



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.

Éliminez 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.



11. Caractéristiques techniques

Modèle :	SR BF 2
Dimensions :	30 x 30 x 1,8 cm
Poids :	env. 1,6 kg
Plage de mesure :	5 à 180 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 $\pm 0,4$ 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 $\pm 1\%$ +0,1 kg. Par ex. pour 40 kg, cela correspond à $\pm 0,5$ kg, pour 100 kg, cela correspond à $\pm 1,1$ kg.

Sous réserve de modifications techniques.

12. Garantie/maintenance

La société Beurer GmbH, sise Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Allemagne, (ci-après désignée « Beurer ») propose une garantie pour ce produit dans les conditions suivantes et d



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

Índice

1. Artículos suministrados	31	7. Utilización	36
2. Explicación de los símbolos	32	8. Limpieza y cuidado	38
3. Uso correcto	33	9. Resolución de problemas	39
4. Indicaciones de advertencia y de seguridad	33	10. Eliminación	39
5. Descripción del aparato	35	11. Datos técnicos	39
6. Puesta en funcionamiento	35	12. Garantía/asistencia	40

Información general

Funciones del aparato

Esta báscula digital sirve para pesar y realizar el diagnóstico de sus datos personales de forma física. Se ha diseñado para el uso particular en el ámbito privado.

La báscula dispone de las siguientes funciones, que pueden usar un máximo de 10 personas:

- medición del peso corporal e IMC,
- determinación de la proporción de grasa corporal,
- proporción de agua corporal,
- proporción de masa muscular.

Además, la báscula dispone de las siguientes funciones adicionales:

- conmutación entre kilogramo "kg", libra "lb" y stone "st",
- función de desconexión automática,
- indicación de cambio de pilas en caso de pilas agotadas.

El principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos las proporciones corporales a través de una corriente no perceptible, completamente inocua y segura.

Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse la proporción de grasa corporal y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, presentan una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una baja conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy alta.

Tenga en cuenta que los valores calculados por la báscula diagnóstica solo representan una aproximación a los valores obtenidos mediante 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).


















1. Artículos suministrados


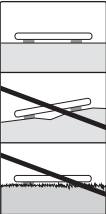
Compruebe que el envoltorio del aparato esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con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

- Báscula diagnóstica SR BF 2
- 1x pila de 3 V CR2032
- Estas instrucciones de uso

2. Explicación de los símbolos

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

	ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre riesgos de lesiones o peligros para la salud.		
	ATENCIÓN Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios.		
	Información sobre el producto Indicación de información importante		
	Leer las instrucciones		
	Eliminación según la Directiva CE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)		
	No deseche con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas		
	Separe los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.		
	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón		
	Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.		
	El aparato no debe ser utilizado por personas con implantes médicos (p. ej., marcapasos). De lo contrario, puede verse afectado su funcionamiento.		
	Fabricante		
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)		
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.		
	Símbolo del importador		
	No cargue la báscula con más de 180 kg/396 lb/28 st.	 	Peligro de resbalamiento: no se suba a la báscula con los pies mojados.

	<p>Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.</p>		<p>Coloque la báscula sobre una superficie plana. Sin alfombras.</p>
--	--	--	--

3. Uso correcto

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

4. Indicaciones de advertencia y de seguridad



ADVERTENCIA

- **La báscula no debe ser utilizada por personas con implantes médicos (p. ej., marcapasos). De lo contrario, puede verse afectado su funcionamiento.**
- No debe utilizarse durante el embarazo.
- Nunca suba por un lado al borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco!
- Las pilas pueden resultar mortales si se ingieren. Guarde las pilas y la báscula fuera del alcance de los niños pequeños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato a un médico.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, no se suba nunca con los pies mojados a la báscula y no la pise cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!



Indicaciones de seguridad para el manejo de las 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 cortocircuite nunca las pilas ni los contactos del compartimento de las pilas.
- No cargue, descargue, caliente, desmonte, deforme, encapsule ni modifique nunca las pilas.
- No suelde nunca nada a las pilas.
- No mezcle 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, póngase guantes protectores y limpie 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, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- **¡Peligro de asfixia!** Mantener las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, acuda inmediatamente a un médico.
- No permita nunca que los niños cambien las pilas sin la supervisión de un adulto.
- Guarde las pilas alejadas de los objetos metálicos, en un lugar fresco, seco y bien ventilado.
- No esponga las pilas a la luz solar directa ni a la lluvia.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas.
- Las pilas descargadas deben desecharse de forma inmediata y adecuada. Nunca arroje las pilas al fuego.
- Cuando deseche las pilas, guárdelas por separado en función de los distintos sistemas electroquímicos.



Indicaciones generales

- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición de carácter técnico, puesto que esta no es una báscula calibrada para uso médico profesional.

- Se pueden preajustar niveles de edad de 10 a 100 años y ajustes de estatura de 100 a 220 cm (3-03"–7-03"). Capacidad de carga: máx. 180 kg (396 lb, 28 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, en la báscula están ajustadas las unidades "cm" y "kg". En la parte trasera de la báscula hay un interruptor con el que se puede cambiar a "pulgadas", "libras" y "stones" (lb, st).
- Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; para una medición correcta se requiere un revestimiento del suelo estable.
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.

Conservación y cuidado

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



ATENCIÓN

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

Consejos generales

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

Restricciones

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

- niños menores de 10 años;
- deportistas de alto rendimiento y culturistas;
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, con síntomas de edemas u osteoporosis;
- personas que toman medicamentos para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares;

- personas que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores;
- personas con desviaciones anatómicas considerables en las piernas con respecto al tamaño total del cuerpo (piernas considerablemente largas o cortas).

5. Descripción del aparato

1. Electroodos
2. Pantalla
3. Tecla para “bajar” (lado frontal)
4. Tecla “SET” (lado frontal)
5. Tecla para subir (lado frontal)



6. Puesta en funcionamiento

Pilas

Si está presente, retire la tira aislante de la tapa del compartimento de las pilas o retire la lámina de protección de la pila y coloque la pila respetando la polaridad. Si la báscula no indica ninguna función, retire la pila y vuelva a insertarla.

Cambiar las pilas

Su báscula dispone de una “indicación de cambio de pilas”. Si la báscula se utiliza con una pila demasiado gastada, en la pantalla aparece “Lo” y la báscula se apaga automáticamente. La pila de la báscula deberá sustituirse en este caso (1x pila de 3 V CR2032).

Colocar la báscula

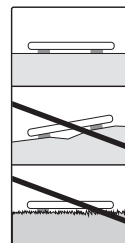
Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; para una medición correcta se requiere un revestimiento del suelo estable.

Ajustar datos de usuario

Para poder determinar la proporción de grasa corporal y otros valores corporales deberá guardar sus datos de usuario personales.

La báscula dispone de 10 posiciones de memoria en las que usted y los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales y volver a consultarlos. Encienda la báscula (toque con el pie la superficie). Espere hasta que aparezca la indicación “0.0”.

Pulse entonces “SET”. En la pantalla parpadea la primera posición de memoria. Ahora puede efectuar los siguientes ajustes:



Posición de memoria	1 a 10
Estatura	100 a 220 cm (3' -03" a 7'-03")
Edad	10 a 100 años
Sexo	hombre (♂), mujer (♀)
Grado de actividad	1 a 5

Podrá ajustar los valores correspondientes pulsando breve o prolongadamente la tecla para “subir” ▲ o para “bajar” ▼. Confirme los distintos valores con “SET”.

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

Grados de actividad

Al elegir el grado de actividad es fundamental considerarlo a medio y largo plazo.

Grado de actividad	Actividad física
1	Ninguna.
2	Baja: poco ejercicio físico y de poca intensidad (p. ej., paseos, trabajos ligeros en el jardín, ejercicios de gimnasia).
3	Media: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 2 a 4 veces por semana como mínimo.
4	Alta: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 4 a 6 veces por semana como mínimo.
5	Muy alta: ejercicios físicos intensivos, entrenamiento intensivo o trabajo corporal duro, diariamente, al menos 1 hora cada día.

7. Utilización

7.1 Realizar la medición

Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; para una medición correcta se requiere un revestimiento del suelo estable.

Medir el peso, realizar el diagnóstico

Una vez introducidos todos los parámetros, se pueden determinar el peso, la grasa corporal y los demás valores.

- Pulse la tecla “SET” y, pulsando, en su caso varias veces, la tecla para “subir” ▲ o para “bajar” ▼, seleccione la posición de memoria en la que están guardados sus datos personales. Dichos valores se muestran de forma sucesiva hasta que aparecen la indicación “0.0” y el sexo seleccionado.
- Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de estar pisando los dos electrodos. Primero se determina y se muestra el peso.
- Permanezca quieto sobre la báscula; ahora se realiza el análisis de agua y grasa corporal. Esto puede llevar algunos segundos.

Importante: No debe haber contacto entre los dos pies, las piernas, las pantorrillas y los muslos. De lo contrario la medición no podrá llevarse a cabo correctamente.

Se muestran automáticamente los siguientes datos:

1. peso,
2. proporción de grasa corporal (FAT),
3. proporción de agua (BW),
4. proporción de masa muscular (MUS),
5. índice de masa corporal (IMC)

Ahora se muestran una vez más todos los valores medidos sucesivamente, y después la báscula se apaga.

Medir solo el peso

En cuanto se suba a la báscula, esta empezará a medir inmediatamente. No se mueva y reparta bien el peso entre las dos piernas. Si la indicación aparece de forma permanente, la medición ha terminado.

Apagar la báscula

La báscula se apaga automáticamente.

7.2 Evaluar resultados

Proporción de grasa corporal

Los siguientes valores de grasa corporal en % son orientativos (para más información, consulte a su médico).

Hombre

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

Mujer

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

Los deportistas suelen presentar un valor inferior. En función de la disciplina que se practique, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzados pueden estar por debajo de los valores de referencia indicados. Tenga en cuenta que contar con valores extremadamente bajos puede suponer un riesgo para la salud.

Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	mala	buena	muy buena
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Mujer

Edad	mala	buena	muy buena
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

La grasa corporal contiene relativamente poca agua. Por ello, las personas con una elevada proporción de grasa corporal pueden tener una proporción de agua corporal por debajo de los valores de referencia. En cambio, los deportistas de resistencia pueden superar los valores de referencia debido a su baja proporción de grasa y a su elevada proporción de masa muscular.

La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas, como, por ejemplo, retención de líquidos relacionada con la edad. En caso necesario, consulte a su médico. En general, es conveniente tener una elevada proporción de agua corporal.

Proporción de masa muscular

La proporción de masa muscular en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	baja	normal	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 %

Mujer

Edad	baja	normal	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 %

Peso/índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso corporal. El número se calcula a partir de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente:

índice de masa corporal = peso corporal : estatura². La unidad del IMC es por lo tanto [kg/m²].

Hombre <20 años

Edad	Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso
10	12,7–14,8	14,9–18,4	18,5–26,1
11	13,0–15,2	15,3–19,1	19,2–28,0
12	13,3–15,7	15,8–19,8	19,9–30,0
13	13,7–16,3	16,4–20,7	20,8–31,7
14	14,2–16,9	17,0–21,7	21,8–33,1
15	14,6–17,5	17,6–22,6	22,7–34,1
16	15,0–18,1	18,2–23,4	23,5–34,8
17	15,3–18,7	18,8–24,2	24,3–35,2
18	15,6–19,1	19,2–24,8	24,9–35,4
19	15,8–19,5	19,6–25,3	25,4–35,5

Mujer <20 años

Edad	Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso
10	12,7–14,7	14,8–18,9	19,0–28,4
11	13,0–15,2	15,3–19,8	19,9–30,2
12	13,3–15,9	16,0–20,7	20,8–31,9
13	13,7–16,5	16,6–21,7	21,8–33,4
14	14,2–17,1	17,2–22,6	22,7–34,7
15	14,6–17,7	17,8–23,4	23,5–35,5
16	15,0–18,1	18,2–24,0	24,1–36,1
17	15,3–18,3	18,4–24,4	24,5–36,3
18	15,6–18,5	18,6–24,7	24,8–36,3
19	15,8–18,6	18,7–24,9	25,0–36,2

Hombre/mujer ≥20 años

Edad	Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso
≥20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

Fuente: Bulletin of the World Health Organization 2007;85:660-7; Adapted from WHO 1995, WHO 2000 and WHO 2004.

Tenga en cuenta que en el caso de cuerpos muy musculosos (culturistas), la interpretación del IMC indica sobrepeso. Esto se debe a que la masa muscular muy por encima de la media no se tiene en cuenta en la fórmula del IMC.

Relación temporal de los resultados

i **Nota:** Tenga en cuenta que solo es importante la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días suelen deberse a la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados se rige por los cambios del peso total y los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como por la duración de dichos cambios. Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).

Por regla general, los cambios a corto plazo en el peso prácticamente solo suponen cambios en la proporción de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo también pueden afectar a la proporción de masa muscular y de grasa.

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero la proporción de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de seguir una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- Si el peso aumenta a medio plazo, pero la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual, puede haber acumulado una valiosa masa muscular.
- Si el peso y la proporción de grasa corporal disminuyen a la vez, es que su dieta está funcionando y está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que acompañe su dieta de actividad física, entrenamiento o ejercicios de fuerza. De este modo podrá aumentar su masa muscular a medio plazo.
- Las proporciones de grasa corporal, agua o masa muscular no pueden sumarse (el tejido muscular también incluye componentes de agua corporal).

8. Limpieza y cuidado

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Use para la limpieza un paño húmedo al que podrá añadir un poco de detergente si es necesario.

ATENCIÓN

- ¡No utilice nunca limpiadores ni disolventes agresivos!
- ¡No sumerja nunca el aparato en agua!
- ¡No lave el aparato en el lavavajillas!

9. Resolución de problemas

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
Err 2	La proporción de grasa está fuera del margen de medición (inferior al 5 % o superior al 80 %).	Repita la medición descalzo o humedezca ligeramente las plantas de los pies.
Err	Se ha superado la capacidad de carga máxima de 180 kg.	Cargue como máximo 180 kg.
Se visualiza Err o un peso erróneo.	El suelo no es plano ni estable.	Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano.
Se visualiza Err o un peso erróneo.	Se ha detectado movimiento.	Quédese lo más quieto posible.
Se visualiza un peso erróneo.	El punto cero de la báscula es incorrecto.	Espere hasta que la báscula vuelva a apagarse sola. Encienda la báscula, espere a la indicación "0,0 kg" y repita la medición.
L0	Las pilas de la báscula están agotadas.	Cambie las pilas de la báscula.

10. Eliminación

Las pilas usadas y completamente descargadas deben desecharse en contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o entregándolas a un distribuidor de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a desechar 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.



A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Lo 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.



11. Datos técnicos

Modelo:	SR BF 2
Dimensiones:	30 x 30 x 1,8 cm
Peso:	aprox. 1,6 kg
Rango de medición:	5-180 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 $\pm 1 \% + 0,1$ kg. P. ej., para 40 kg corresponde a $\pm 0,5$ kg, para 100 kg a $\pm 1,1$ kg.

Salvo modificaciones técnicas.

12. Garantía/asistencia

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (en lo sucesivo, "Beurer") concede una garantía para este producto. La garantía está sujeta a las siguientes condiciones y el alca



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

Indice

1. Fornitura	41	7. Utilizzo	46
2. Spiegazione dei simboli.....	42	8. Pulizia e cura	48
3. Uso conforme.....	43	9. Che cosa fare in caso di problemi?	49
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	43	10. Smaltimento	49
5. Descrizione dell'apparecchio	45	11. Dati tecnici.....	49
6. Messa in funzione.....	45	12. Garanzia/Assistenza.....	50

Introduzione

Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia digitale consente di pesarsi e di diagnosticare i dati relativi alla forma fisica dell'utente. L'apparecchio è destinato all'uso privato.

La bilancia dispone delle seguenti funzioni, utilizzabili da un massimo di 10 persone:

- Calcolo del peso e IMC,
- Calcolo della massa grassa,
- Percentuale di acqua corporea,
- Percentuale di massa muscolare.

La bilancia dispone inoltre delle seguenti funzioni:

- Commutazione tra chilogrammi "kg", libbre "lb" e Stone "st",
- Funzione di spegnimento automatico,
- Indicazione di sostituzione batterie in caso di batterie scariche.

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).


















1. Fornitura

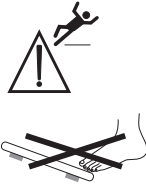
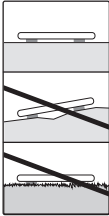
Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare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

- Bilancia diagnostica SR BF 2
- 1 x batteria da 3 V CR2032
- Le presenti istruzioni per l'uso

2. Spiegazione dei simboli

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

	AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.		
	ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.		
	Informazioni sul prodotto Indicazione di informazioni importanti		
	Leggere le istruzioni		
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)		
	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici		
	Separare i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.		
	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone		
	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.		
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.		
	Produttore		
	Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)		
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.		
	Simbolo importatore		
	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Pericolo di scivolamento: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.

	<p>Pericolo di ribaltamento: posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.</p>		<p>Appoggiare la bilancia su una base in piano. Nessun tappeto.</p>
--	--	--	---

3. Uso conforme

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

4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza



AVVERTENZA

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



Avvertenze di sicurezza 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 d'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.



Indicazioni generali

- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.

- Livelli di età impostabili tra 10 e 100 anni e altezza impostabile tra 100 e 220 cm. Portata: max 180 kg (396 lb, 28 st). Risultati in intervalli di 100g (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 "pollici", "libbre" e "stone" (lb, st).
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.

Conservazione e cura

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



ATTENZIONE

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

Suggerimenti generali

- Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi.
Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.
- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere alcune ore dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.
- Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi; tuttavia la percentuale di acqua nel corpo è un fattore importante per il benessere.

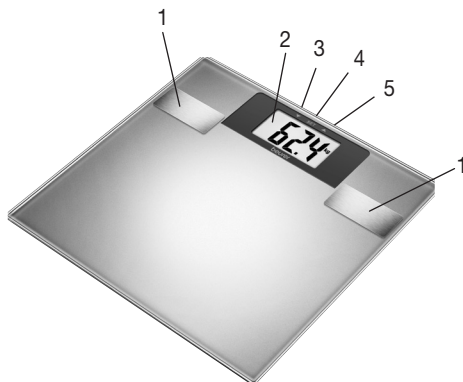
Limitazioni

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

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

5. Descrizione dell'apparecchio

1. Elettrodi
2. Display
3. Pulsante "giù" (sulla parte frontale)
4. Pulsante "SET" (sulla parte frontale)
5. Pulsante "su" (sulla parte frontale)



6. Messa in funzione

Batterie

Rimuovere l'eventuale linguetta isolante delle batterie sul coperchio del vano batterie o rimuovere la pellicola protettiva della batteria e inserire la batteria rispettando la polarità. Se la bilancia non funziona, rimuovere completamente le batterie e sostituirle.

Sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un "icona di sostituzione delle batterie". In caso di batteria scarica, sul display viene visualizzata la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire la batteria (1 x batteria da 3 V CR2032).

Posizionamento della bilancia

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.

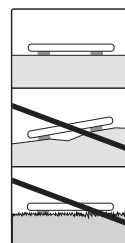
Impostazione dei dati utente

Per determinare la massa grassa e altri valori, è necessario memorizzare i dati utente personali.

La bilancia dispone di oltre 10 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare e richiamare impostazioni personali. Accendere la bilancia (esercitando una pressione con il piede). Attendere che venga visualizzato il valore "0.0".

Quindi premere "SET". A questo punto sul display lampeggia la prima posizione di memoria. Ora è possibile procedere alle seguenti impostazioni:

Posizione di memoria	Da 1 a 10
Statura	Da 100 a 220 cm (da 3'-03" a 7'-03")
Età	Da 1 a 100 anni
Sesso	maschio (♂), femmina (♀)
Livello di attività	Da 1 a 5



Premendo brevemente o a lungo il pulsante "su" ▲ o "giù" ▼ è possibile impostare i rispettivi valori. Confermare i valori con il pulsante "SET".

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

Livelli di attività

Per la selezione del livello di attività si distingue fra osservazione a medio e a lungo termine.

Livello di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Ridotta: attività fisica ridotta e leggera (ad es. passeggiare, lavori di giardinaggio leggeri, esercizi ginnici).
3	Media: attività fisica, almeno 2-4 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
4	Impegnativa: attività fisica, almeno 4-6 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
5	Molto impegnativa: attività fisica intensa, allenamento intensivo o lavoro fisico pesante, quotidiano, per almeno un'ora.

7. Utilizzo

7.1 Esecuzione della misurazione

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.

Misurazione del peso, esecuzione della diagnosi

Dopo che tutti i parametri sono stati inseriti, è possibile determinare il peso, la massa grassa e gli altri valori.

- 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” ▼. Questi 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 su entrambi gli elettrodi. In primo luogo viene determinato e visualizzato il peso corporeo.
- Restare fermi sulla bilancia e attendere l’analisi della massa grassa e della percentuale di acqua. L’operazione può durare qualche secondo.

Importante: i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce non devono essere a contatto. In caso contrario non è possibile garantire la correttezza della misurazione.

Vengono visualizzati automaticamente i seguenti dati:

1. Peso,
2. Massa grassa (FAT),
3. Percentuale di acqua (BW),
4. Massa muscolare (MUS),
5. Indice di massa corporea (IMC)

A questo punto vengono visualizzati ancora una volta in successione tutti i valori misurati, quindi la bilancia si spegne.

Misurazione del peso

Salire sulla bilancia, la misurazione viene immediatamente avviata. Restare fermi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe. Quando l’indicazione è fissa, la misurazione è stata completata.

Spegnimento della bilancia

La bilancia si spegne automaticamente.

7.2 Valutazione dei risultati

Percentuale di massa grassa

Di seguito sono riportati i valori percentuali di riferimento per la massa grassa (per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio medico)!

Uomo

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

Donna

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

Gli sportivi presentano spesso un valore ridotto. A seconda della disciplina sportiva praticata, dell'intensità dell'allenamento e della costituzione è possibile raggiungere valori ancora inferiori ai valori di riferimento indicati. In presenza di valori estremamente bassi possono tuttavia sussistere dei rischi per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	scarsa	buona	ottima
10-100	< 50%	50-65%	> 65%

Donna

Età	scarsa	buona	ottima
10-100	< 45%	45-60%	> 60%

Il grasso corporeo non contiene molta acqua. Di conseguenza le persone con una massa grassa elevata possono presentare una percentuale di acqua corporea inferiore ai valori di riferimento. In coloro che praticano sport di resistenza i valori di riferimento possono invece essere superati a causa della massa grassa ridotta e dell'elevata massa muscolare.

Il calcolo dell'acqua corporea con questa bilancia non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico. In generale è consigliabile raggiungere un'elevata percentuale di acqua corporea.

Percentuale di massa muscolare

La percentuale di massa muscolare è generalmente compresa nei seguenti range:

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%

Peso corporeo/indice di massa corporea

L'indice di massa corporea (IMC) 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:

Indice di massa corporea = peso : statura². L'unità dell'IMC è pertanto [kg/m²].

Uomo <20 anni

Età	Sotto-peso	Normopeso	Sovrap-peso
10	12.7–14.8	14.9–18.4	18.5–26.1
11	13.0–15.2	15.3–19.1	19.2–28.0
12	13.3–15.7	15.8–19.8	19.9–30.0
13	13.7–16.3	16.4–20.7	20.8–31.7
14	14.2–16.9	17.0–21.7	21.8–33.1
15	14.6–17.5	17.6–22.6	22.7–34.1
16	15.0–18.1	18.2–23.4	23.5–34.8
17	15.3–18.7	18.8–24.2	24.3–35.2
18	15.6–19.1	19.2–24.8	24.9–35.4
19	15.8–19.5	19.6–25.3	25.4–35.5

Donna <20 anni

Età	Sottopeso	Normopeso	Sovrap-peso
10	12.7–14.7	14.8–18.9	19.0–28.4
11	13.0–15.2	15.3–19.8	19.9–30.2
12	13.3–15.9	16.0–20.7	20.8–31.9
13	13.7–16.5	16.6–21.7	21.8–33.4
14	14.2–17.1	17.2–22.6	22.7–34.7
15	14.6–17.7	17.8–23.4	23.5–35.5
16	15.0–18.1	18.2–24.0	24.1–36.1
17	15.3–18.3	18.4–24.4	24.5–36.3
18	15.6–18.5	18.6–24.7	24.8–36.3
19	15.8–18.6	18.7–24.9	25.0–36.2

Uomo/Donna ≥ 20 anni

Età	Sotto-peso	Normopeso	Sovrap-peso
≥20	15.9–18.4	18.5–24.9	25.0–40.0

Fonte: Bollettino dell'Organizzazione mondiale della sanità 2007;85:660-7; adattato da OMS 1995, OMS 2000 e OMS 2004.

Tenere presente che per chi ha un corpo molto muscoloso (per es. i bodybuilder) l'interpretazione dell'IMC indica un sovrappeso. Questo si verifica perché nella formula dell'IMC non viene tenuto conto della massa muscolare molto al di sopra della media.

Relazione temporale dei risultati

i **Indicazione:** viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni.

È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi).

Come regola generale si può considerare che le variazioni di peso a breve termine sono determinate esclusivamente da variazioni del contenuto di acqua mentre quelle a medio e lungo termine coinvolgono anche la massa grassa e quella muscolare.

- Se il peso si riduce a breve termine mentre la massa grassa aumenta o resta stabile, si tratta solo di una perdita di liquidi, ad es. dovuta ad allenamento, sauna o a una dieta volta unicamente a una rapida perdita di peso.
- Se il peso aumenta a medio termine mentre la massa grassa diminuisce o resta stabile, può essere intervenuto un aumento della massa muscolare.
- Se il peso e la massa grassa diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta funziona e che si perde peso.
- La dieta deve essere integrata con attività fisica, allenamento e allenamento di potenziamento. Ciò consente di aumentare la massa muscolare a medio termine.
- La massa grassa, la percentuale di acqua o la massa muscolare non possono essere sommate (i tessuti muscolari contengono anche una percentuale di acqua).

8. Pulizia e cura

Pulire regolarmente l'apparecchio.

Per la pulizia utilizzare un panno leggermente inumidito e, se necessario, un po' di detersivo.

ATTENZIONE

- Non utilizzare mai detergenti o solventi aggressivi.
- Non immergere mai l'apparecchio in acqua!
- Non lavare l'apparecchio in lavastoviglie!

9. Che cosa fare in caso di problemi?

Indicazione sul display	Causa	Soluzione
Err 2	La percentuale di massa grassa non rientra nel range misurabile (inferiore al 5 % o superiore all'80 %).	Ripetere la misurazione a piedi nudi o eventualmente inumidire leggermente le piante dei piedi.
Err	È stata superata la portata massima 180 kg.	Non caricare sulla bilancia pesi superiori a 180 kg.
Err oppure viene visualizzato il peso errato.	Superficie non piana e solida.	Appoggiare la bilancia su una superficie piana e solida.
Err oppure viene visualizzato il peso errato.	Posizione instabile.	Restare fermi il più possibile.
Viene visualizzato un peso errato.	La bilancia presenta un valore di base diverso da 0.0.	Attendere che la bilancia si spenga da sola. Accendere la bilancia, attendere che compaia "0.0 kg" e ripetere la misurazione.
L0	Le batterie della bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie della bilancia.

10. Smaltimento

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche presso gli appositi punti di raccolta, i punti di raccolta per rifiuti tossici o i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.

Sulle batterie contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli:

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio.

A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita, l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta.

Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). In caso di dubbi, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



11. Dati tecnici

Modello:	SR BF 2
Dimensioni:	30 x 30 x 1,8 cm
Peso:	Circa 1,6 kg
Campo di misura:	5-180 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 $\pm 0,4$ 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 $\pm 1\% +0,1$ kg. Ad es. per 40 kg corrisponde a $\pm 0,5$ kg, per 100 kg corrisponde a $\pm 1,1$ kg.

Ci si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.

12. Garanzia/Assistenza

Beurer GmbH, Söflinger Strasse 218, D-89077 Ulm (di seguito denominata “Beurer”) offre una garanzia per questo prodotto



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com



Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way,
WA3 2SH Golborne, United Kingdom