



NL Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing

Inhoud

1. Beschrijving van het apparaat	2	5.2 Gebruikersgegevens instellen	4
2. Richtlijnen	2	5.3 Meting uitvoeren	5
4. Batterijen	4	6. Foutmeting	8
5. Gebruik	4	7. Verwijdering	8
5.1 Gewicht meten	4		

Geachte klant,

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

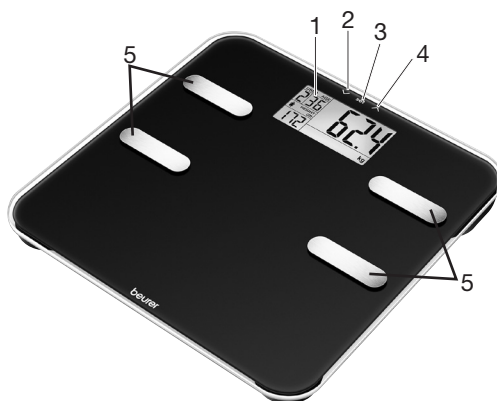
Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.

Met vriendelijke groet,

Uw Beurer-team

1. Beschrijving van het apparaat

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



2. Richtlijnen



Veiligheidsrichtlijnen

- De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) worden gebruikt. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Let op, niet met natte voeten op de weegschaal gaan staan en niet op de weegschaal gaan staan als het oppervlak vochtig is – u kunt uitglijden!
- Batterijen zijn levensgevaarlijk, niet inslikken. Bewaar batterijen en de weegschaal buiten het bereik van kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.



- Houd de verpakking buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd en niet uit elkaar gehaald, in het vuur geworpen of kortgesloten worden.



Tips voor de omgang met batterijen

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



Algemene richtlijnen

- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik, niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, het is geen speciale weegschaal voor professioneel, medisch gebruik.
- De draagkracht van de weegschaal is maximaal 180 kg (396 lb, 28 St). Bij het meten van gewicht en vaststellen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gr. De meetresultaten van het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- De caloriebehoefte wordt aangegeven in stappen van 1 kcal. De BMI (Body-Mass-Index) wordt aangegeven in stappen van 0,1.
- De fabrieksinstellingen van de weegschaal geven de eenheden „cm” en „kg” weer. Op de achterkant van de weegschaal is een schaal waarmee u de weegschaal in kunt stellen op „inch”, „pond” en „stone” (lb, St).
- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Zo nu en dan moet het apparaat met een vochtige doek worden gereinigd. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën en sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de klantenservice van Beurer of geautoriseerde dealers. Test vóór elke reclame eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.

3. Informatie bij de diagnoseweegschaal

Het meetprincipe van de diagnoseweegschaal

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

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

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

Algemene tips

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

Beperkingen

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

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

4. Batterijen

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

Uw weegschaal is voorzien van een „batterijvervangingsindicator”. Bij gebruik van de weegschaal met een te zwakke batterij verschijnt „L0” in de display en schakelt de weegschaal zich automatisch uit. De batterij moet in dat geval worden vervangen (4 x 1,5 V, AAA).

5. Gebruik

5.1 Gewicht meten

Ga op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht over beide benen. De weegschaal begint onmiddellijk met de meting. Na twee keer knipperen blijft uw gewicht op het display staan.

Wanneer u van het oppervlak van de weegschaal stapt, schakelt de weegschaal zich na enkele seconden uit.

5.2 Gebruikersgegevens instellen

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

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

Zet de weegschaal aan door kort op het weegoppervlak te stappen. Wacht tot „0.0” in de display verschijnt.

Geheugenlocatie	0 tot 9
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Geslacht	man (♂), vrouw (♀)
Lengte	100 tot 220 cm (3'-03" tot 7'-03")
Aktivitätsgrad	1 tot 5

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

Door kort of lang op de toetsen op \wedge of neer \vee te drukken kunt u de betreffende waarden instellen. Bevestig de waarden steeds met „SET”.

Daarna is de weegschaal klaar voor gebruik. Wanneer er niet wordt gewogen, gaat de weegschaal na enkele seconden automatisch uit.

Activiteitsgraad

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

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

5.3 Meting uitvoeren

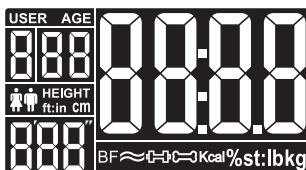
Nadat alle parameters zijn ingevoerd, kunnen gewicht, lichaamsvet en de andere waarden worden berekend.

- Druk op SET.
- Selecteer door meerdere keren op \wedge of \vee te drukken de geheugenplaats waar uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen. Deze worden dan achter elkaar weergegeven tot „0.0” wordt weergegeven.
- Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig op de elektroden staat.
- Na de meting van uw gewicht worden alle gemeten waarden weergegeven.

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

Eerst verschijnt de volgende weergave:

1. Gewicht in kg
2. Lichaamsvet in %
3. Lichaamsvocht in %
4. Spierpercentage in %
5. Botmassa in kg
6. Activiteitsomzetting in Kcal



Percentage lichaamsvet

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

Man

Leeftijd	zeer goed	goed	gemiddeld	slecht
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Vrouw

Leeftijd	zeer goed	goed	gemiddeld	slecht
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

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

Lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man

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

Vrouw

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

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

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

In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

Spierpercentage

Het spierpercentage ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man

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

Vrouw

Leeftijd	weinig	normaal	veel
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

Botmassa

Onze botten zijn evenals de rest van ons lichaam aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen onderhevig. De botmassa neemt tijdens de kindertijd snel toe en bereikt het maximum bij 30 tot 40 jaar. Met het toenemen van de leeftijd neemt de botmassa dan weer af. Met gezonde voeding (vooral

calcium en vitamine D) en regelmatige lichaamsbeweging kunt u de afbraak voor een groot deel tegen gaan. Met gerichte spierafbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken.

Let op dat deze weegschaal geeft niet het calciumgehalte van de botten weer maar berekent het gemiddelde gewicht van alle bestanddelen van de botten (organische stoffen, anorganische stoffen en vocht).

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

De botmassa laat zich nauwelijks beïnvloeden, maar schommelt een klein beetje binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht).

AMR

De activiteitsomzetting (AMR=Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam per dag verbruikt in actieve toestand. Het energieverbruik van een mens stijgt met toenemende lichaamsactiviteit en wordt bij de diagnoseweegschaal berekend aan de hand van de ingegeven activiteitsgraad (1–5).

Om het actuele gewicht te behouden moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken dienovereenkomstig opnieuw worden toegediend. Wordt gedurende langere tijd echter minder energie toegevoerd dan wordt verbruikt dan haalt het lichaam het verschil in principe uit de aangelegde vetopslag en neemt het gewicht af. Wordt gedurende een langere tijd echter meer energie toegevoerd dan de berekende totale energieomzetting (AMR), dan kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden. Het overschot wordt als vet opgeslagen in het lichaam en het gewicht neemt toe.

Tijdelijke samenhang van de resultaten

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

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

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

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

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

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

6. Foutmeting

Indien de weegschaal bij het meten een fout vaststelt dan wordt „Err” getoond.

Mogelijke oorzaken van fouten	Oplossing
De maximale draagkracht van 180 kg wordt overschreden.	Slechts het maximaal toegestane gewicht wegen.
De elektrische weerstand tussen elektroden en uw voetzolen is te hoog (bijv. bij veel eelt).	De meting blootvoets herhalen. Bevochtig eventueel licht uw voetzolen. Verwijder eventueel het eelt van de voetzool.
Het vetpercentage licht buiten het meetbare bereik (kleiner dan 3% of groter dan 55%).	De meting blootvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
Het vochtpercentage licht buiten het meetbare bereik (kleiner dan 36% of groter dan 70%).	De meting blootvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
Het spier- en botpercentage ligt buiten het meetbare bereik (afhankelijk van leeftijd en geslacht).	De meting blootvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.

7. Verwijdering

Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood,

Cd = batterij bevat cadmium,

Hg = batterij bevat kwik.



Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde verzamelpunten in uw land.

Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.

