

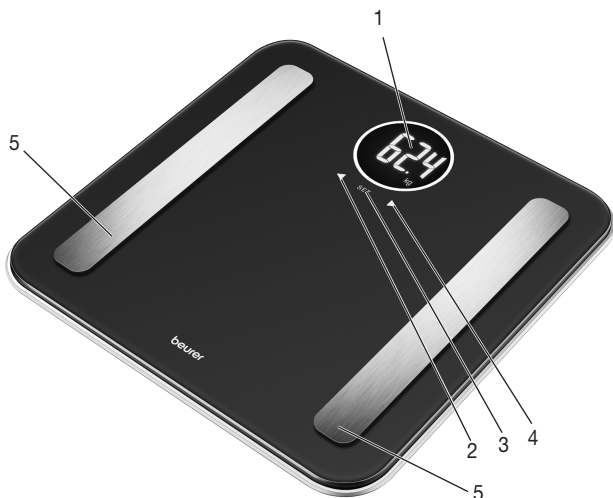
beurer

BF 195



EL Διαγνωστική ζυγαριά
Οδηγίες χρήσεως

CE



EL Ελληνικά

1. Οθόνη
2. Πλήκτρο «κάτω»
3. Πλήκτρο «SET»
4. Πλήκτρο «επάνω»
5. Ηλεκτρόδια

ΕΛΛΗΝΙΚ

Περιεχόμενα

1. Σημαντικές υποδείξεις – φυλάσσετε για τη μελλοντική χρήση!	2	2.4 Εκτέλεση μέτρησης	4
1.1 Υποδείξεις ασφαλείας	2	2.5 Συμβουλές για τη χρήση	5
1.2 Γενικές υποδείξεις	3	3. Αξιολόγηση αποτελεσμάτων	6
2. Έναρξη λειτουργίας	3	4. Καθαρισμός και φροντίδα της συσκευής	8
2.1 Μπαταρίες	3	5. Απόρριψη	8
2.2 Μέτρηση μόνο του βάρους	3	6. Λανθασμένη μέτρηση	8
2.3 Ρύθμιση δεδομένων χρήστη	4	7. Εγγύηση / Σέρβις	9

Αξιότιμη πελάτισσα, αξιότιμε πελάτη,

τα συγχαρητήριά μας για την απόφασή σας να αποκτήσετε ένα προϊόν της εταιρίας μας. Το όνομά μας ταυτίζεται με υψηλής αξίας προϊόντα, τα οποία υπόκεινται σε λεπτομερείς ελέγχους ποιότητας, στους τομείς θερμότητα, βάρος, αρτηριακή πίεση, θερμοκρασία σώματος, σφυγμός, ήπια θεραπεία, μασάζ και αέρας. Παρακαλέσθε να διαβάσετε με προσοχή αυτές τις οδηγίες χρήσης, να τις φυλάσσετε για μελλοντική χρήση, να τις έχετε διαθέσιμες και για άλλους χρήστες και να προσέχετε τις υποδείξεις.

Με φιλική σύσταση
 Η δική σας ομάδα της Beurer

! 1. Σημαντικές υποδείξεις – φυλάσσετε για τη μελλοντική χρήση!

1.1 Υποδείξεις ασφαλείας

- Η ζυγαριά αυτή δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα (π. χ. βηματοδότες). Διαφορετικά ενδέχεται να επηρεαστεί αρνητικά η λειτουργία τους.
- Να μη χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Προσοχή, μην ανεβαίνετε με βρεγμένα πόδια επάνω στη ζυγαριά και μην ανεβαίνετε επάνω στη ζυγαριά, όταν η επιφάνειά της είναι υγρή – κίνδυνος ολίσθησης!



- Κρατείστε τα παιδιά μακριά από τα υλικά συσκευασίας (κίνδυνος ασφυξίας).

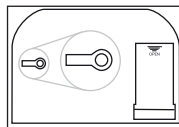


Υποδείξεις για τον χειρισμό των μπαταριών

- Εάν έλθει σε επαφή υγρό μπαταρίας με το δέρμα ή τα μάτια, ξεπλύνετε αμέσως με άφθονο νερό τα σημεία που επλήγησαν και συμβουλευθείτε αμέσως γιατρό.
- **⚠ Κίνδυνος κατάποσης!** Μικρά παιδιά μπορεί να καταπιούν μπαταρίες και να πνιγούν. Γι αυτό φυλάσσετε τις μπαταρίες σε μέρος μακριά από τα παιδιά!
- Προσέξτε τη σήμανση της πολικότητας συν (+) και μείον (-).
- Όταν μια μπαταρία έχει παρουσιάσει διαρροή, φορέστε προστατευτικά γάντια και καθαρίστε τη θήκη της με ένα στεγνό πανί.
- Προστατεύετε τις μπαταρίες από υπερβολική θερμότητα.
- **⚠ Κίνδυνος έκρηξης!** Μη ρίχνετε τις μπαταρίες στη φωτιά.
- Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να επαναφορτίζονται ή να βραχυκυκλώνονται.
- Αν σκοπεύετε να μη χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη θήκη μπαταριών.
- Χρησιμοποιείτε μόνον τον ίδιο ή έναν ισοδύναμο τύπο μπαταρίας .
- Αλλάζετε όλες τις μπαταρίες ταυτόχρονα.
- Μην χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες!
- Μην αποσυναρμολογείτε, ανοίγετε ή τεμαχίζετε τις μπαταρίες.

1.2 Γενικές υποδείξεις

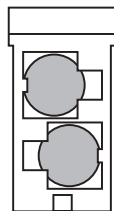
- Δεν προβλέπεται για ιατρική ή εμπορική χρήση.
- Φροντίστε να είναι εφικτές οι από τεχνικής πλευράς ανοχές μέτρησης, καθώς δεν πρόκειται για βαθμονομημένη ζυγαριά.
- Μπορούν να προρυθμιστούν βαθμίδες ηλικίας 10 μέχρι 99 ετών και ρυθμίσεις αναστήματος 100 μέχρι 220 cm (3-03" μέχρι 7-03"). Αντοχή σε φορτίο: μέγ. 180 kg (396 lb, 28 st). Αποτελέσματα σε βήματα των 100g (0,2 lb, 1/4 st). Αποτελέσματα μέτρησης του λίπους, του νερού και του ποσοστού μυϊκής μάζας του σώματος σε βήματα του 0,1 %.
- Κατά την παράδοση, η ζυγαριά είναι ρυθμισμένη στις μονάδες μέτρησης «cm» και «kg». Στην πίσω πλευρά της ζυγαριάς υπάρχει ένα πλήκτρο με το οποίο μπορείτε να αλλάξετε τις μονάδες μέτρησης σε «Pfund» (λίβρες) (lb) και «Stones» (st).
- Τοποθετείτε τη ζυγαριά επάνω σε ένα επίπεδο και σταθερό δάπεδο, μια σταθερή επίστρωση δαπέδου αποτελεί προϋπόθεση για μια σωστή μέτρηση.
- Κατά διαστήματα η συσκευή οφείλει να καθαρίζεται με ένα υγρό πανί. Μη χρησιμοποιείτε ισχυρά απορρυπαντικά και ποτέ μην κρατάτε τη συσκευή κάτω από νερό.
- Προστατεύετε τη συσκευή από κτυπήματα, υγρασία, σκόνη, χημικά, υψηλές διακυμάνσεις θερμοκρασίας και από κοντινές πηγές θερμότητας (θερμάστρες, σώματα θέρμανσης).
- Οι επισκευές επιτρέπεται να εκτελούνται μόνο από το τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών της Beurer ή από εξουσιοδοτημένα εμπορικά καταστήματα. Ελέγχετε όμως πριν από κάθε διαμαρτυρία πρώτα τις μπαταρίες και τις αντικαθιστάτε κατά περίπτωση.



2. Έναρξη λειτουργίας

2.1 Μπαταρίες

Σε περίπτωση που υπάρχει, τραβάτε τη μονωτική ταινία μπαταρίας στο καπάκι της θήκης της μπαταρίας ή απομακρύνετε την προστατευτική μεμβράνη της μπαταρίας και τοποθετείτε τη μπαταρία συνδεδεώντας σωστά τους πόλους. Εάν η ζυγαριά δεν δείχνει καμιά λειτουργία, βγάψτε τη μπαταρία και την τοποθετείτε εκ νέου. Η ζυγαριά σας είναι εξοπλισμένη με μια «ένδειξη αλλαγής μπαταρίας». Όταν η ζυγαριά χρησιμοποιείται με πολύ αδύνατη μπαταρία εμφανίζεται στο πεδίο ενδείξεων η ένδειξη «L», και η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Στην περίπτωση αυτή η μπαταρία πρέπει να αντικατασταθεί (2x CR 2032).



2.2 Μέτρηση μόνο του βάρους

Ανεβείτε στη ζυγαριά. Σταθείτε ακίνητος(-η) επάνω στη ζυγαριά με ίση κατανομή βάρους στα πόδια. Η ζυγαριά αρχίζει αμέσως τη μέτρηση. Όταν εμφανίζεται σταθερά η ένδειξη, η μέτρηση έχει ολοκληρωθεί. Εάν κατεβείτε από τη ζυγαριά, αυτή θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από λίγα δευτερόλεπτα.

2.3 Ρύθμιση δεδομένων χρήστη

Για να μπορέσετε να υπολογίσετε το ποσοστό του σωματικού λίπους και άλλες τιμές του σώματός σας, πρέπει να αποθηκεύσετε τα προσωπικά σας δεδομένα ως χρήστης.

Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις μνήμης χρηστών, στις οποίες εσείς και τα μέλη της οικογενείας σας μπορείτε αποθηκεύσετε και να ανακαλέσετε πάλι τις προσωπικές σας ρυθμίσεις. Παρακαλούμε προσέξτε ότι η μνήμη αρχίζει με 1. Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά (αγγίξτε ελαφρά την επιφάνεια ανάβασης). Περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη «0.0».

Πιέζετε στη συνέχεια το πλήκτρο «SET». Στην οθόνη εμφανίζεται τώρα αναβοσβήνοντας η πρώτη θέση μνήμης. Τώρα μπορείτε να κάνετε τις ακόλουθες ρυθμίσεις:

Θέση μνήμης	1 μέχρι 10
Ηλικία	10 μέχρι 99 ετών
Σωματικό ύψος	100 μέχρι 220 cm (3'-03" μέχρι 7'-03")
Φύλο	ανδρικό (♂), γυναικείο (♀)
βαθμός δραστηριότητας	1 μέχρι 5

- Αλλαγή τιμών: Πατήστε το πλήκτρο ◀ ή ▶ ή κρατήστε το πατημένο για γρήγορη αλλαγή.
- Επιβεβαίωση εισαγωγών: Πατήστε το πλήκτρο «SET».
- Μόλις ρυθμιστούν οι τιμές και εμφανιστούν πάλι, παρουσιάζεται στην οθόνη η ένδειξη «0.0» και το σύμβολο για το επιλεγθέν φύλλο ♂/♀.
- Στη συνέχεια η ζυγαριά είναι έτοιμη για τη μέτρηση. Εάν δεν εκτελέσετε καμιά μέτρηση, η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας μετά από μερικά δευτερόλεπτα.

Βαθμοί δραστηριότητας

Κατά την επιλογή του βαθμού δραστηριότητας, είναι πολύ σημαντική η μεσοπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη θεώρηση.

Βαθμός δραστηριότητας	Σωματική δραστηριότητα
1	Καμία.
2	Μικρής έκτασης: Λίγες και ελαφριές σωματικές ασκήσεις (π.χ. περίπατος, ελαφριά εργασία στον κήπο, γυμναστικές ασκήσεις).
3	Μεσαίας έκτασης: Σωματική άσκηση, τουλάχιστον 2 μέχρι 4 φορές την εβδομάδα, κάθε φορά 30 λεπτά.
4	Μεγάλης έκτασης: Σωματική άσκηση, τουλάχιστον 4 μέχρι 6 φορές την εβδομάδα, κάθε φορά 30 λεπτά.
5	Πολύ μεγάλης έκτασης: Εντατική σωματική άσκηση, εντατική προπόνηση ή σκληρή σωματική εργασία, καθημερινά, κάθε φορά τουλάχιστον 1 ώρα.

Αφού έχει γίνει η εισαγωγή όλων των παραμέτρων, μπορεί τώρα να γίνει ο υπολογισμός βάρους, σωματικού λίπους και των άλλων τιμών.

2.4 Εκτέλεση μέτρησης

Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά (αγγίξτε ελαφρά την επιφάνεια ανάβασης). Περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη «0.0».

- Πιέστε πρώτα το πλήκτρο «SET», κατόπιν αναβοσβήνει η μνήμη χρήστη.
- Πατήστε «SET».
- Ανεβείτε ξυπόλυτος(-η) στη ζυγαριά και βεβαιωθείτε ότι πατάτε με τα δύο πόδια στα ηλεκτρόδια από ανοξείδωτο χάλυβα, ακίνητος(-η) και με ίση κατανομή βάρους.
- Πατήστε «SET» αμέσως θα εμφανιστούν όλες οι τιμές διαδοχικά, μέχρι να παρουσιαστεί η ένδειξη «0.0». Τώρα μπορείτε να ξεκινήσετε μια νέα ζύγιση.
- Η ζυγαριά αρχίζει αμέσως τη μέτρηση. Πρώτα εμφανίζεται το βάρος.
Κατά τη διάρκεια της μέτρησης των άλλων παραμέτρων εμφανίζεται το « ____ ».
Το αποτέλεσμα της μέτρησης εμφανίζεται σχεδόν αμέσως.
Σε περίπτωση που καθοριστεί ένας χρήστης, εμφανίζονται BMI, BF, νερό, μύες, οστά και AMR. Αυτό συμβαίνει όταν εμφανίζονται τα αρχικά.

- i** **Σημαντικό:** Τα άκρα των ποδιών, τα πόδια, οι γάμπες και οι μηροί δεν επιτρέπεται να εφάπτονται μεταξύ τους. Διαφορετικά δεν μπορεί να γίνει σωστή μέτρηση.

Απεικονίζονται τα ακόλουθα δεδομένα:

- Σωματικό βάρος σε kg
- Ποσοστό σωματικού λίπους **BF**, σε %
- Ποσοστό νερού **BW** σε %
- Ποσοστό μυϊκής μάζας **MM** σε %
- Οστική μάζα **BM** σε kg
- Μεταβολισμός δραστηριότητας σε kcal (**AMR**)
- **BMI**
- Τώρα απεικονίζονται ακόμα μια φορά διαδοχικά όλες οι τιμές μέτρησης, στη συνέχεια η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.

- i** **Σημαντικό:** Σε μία μέτρηση σωματικού λίπους εμφανίζεται στην οθόνη πάντα ο χρήστης που επιλέχτηκε τελευταίος.

2.5 Συμβουλές για τη χρήση

Κατά τον προσδιορισμό των ποσοστών λίπους, νερού, μυϊκής μάζας και οστών του σώματος, έχουν ιδιαίτερη σημασία τα εξής:

- Ζυγίζεστε κατά το δυνατόν την ίδια ώρα (καλύτερα το πρωί), μετά την τουαλέτα, νηστικοί και χωρίς ρούχα, για να έχετε συγκρίσιμα αποτελέσματα.
- Η μέτρηση επιτρέπεται να εκτελείται μόνο με γυμνά τα πόδια και οφείλει εάν χρειάζεται να γίνει με ελαφρά υγρές πατούσες ποδιών. Εντελώς στεγνές πατούσες ποδιών μπορούν να οδηγήσουν σε μη ικανοποιητικά αποτελέσματα, διότι αυτές εμφανίζουν πολύ χαμηλή αγωγιμότητα.
- Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μέτρησης στέκεστε ακίνητοι.
- Μετά από ασυνήθιστη σωματική καταπόνηση πρέπει να περιμένετε μερικές ώρες.
- Μετά το πρωινό ξύπνημα περιμένετε περ. 15 λεπτά, ώστε να μπορεί να κατανεμηθεί το νερό που βρίσκεται στο σώμα σας.
- Σημαντικό είναι, ότι σημασία έχει μόνο η μακροπρόθεσμη τάση. Βραχυπρόθεσμες αποκλίσεις του βάρους εντός μερικών ημερών, οφείλονται συνήθως σε απώλειες υγρών. Το νερό του σώματος παίζει όμως ένα σημαντικό ρόλο για την ευεξία.

Η αρχή μέτρησης

Η ζυγαριά αυτή λειτουργεί επί τη βάσει της αρχής της βιοηλεκτρικής ανάλυσης αντίστασης (BIA). Στην περίπτωση αυτή, πραγματοποιείται εντός δευτερολέπτων ο προσδιορισμός της σύστασης του σώματος με τη βοήθεια μιας ανεπαίσθητης και απολύτως ακίνδυνης τάσης ρεύματος.

Μέσω αυτής της μέτρησης της ηλεκτρικής αντίστασης (εμπέδηση) και του συνυπολογισμού των σταθερών ή ατομικών τιμών (ηλικία, ανάστημα, φύλο, βαθμός δραστηριότητας) μπορούν να προσδιοριστούν το ποσοστό λίπους καθώς και άλλες τιμές του σώματος. Οι μυϊκοί ιστοί και το νερό έχουν καλή ηλεκτρική αγωγιμότητα και, κατά συνέπεια, μικρότερη αντίσταση. Τα οστά και οι λιπώδεις ιστοί, αντίθετα, δεν έχουν καλή αγωγιμότητα, διότι τα λιποκύτταρα και τα οστά διοχετεύουν σε πολύ μικρό βαθμό το ηλεκτρικό ρεύμα λόγω υψηλής αντίστασης.

Λαμβάνετε υπόψη σας ότι οι τιμές που καταγράφει η διαγνωστική ζυγαριά αποτελούν κατά προσέγγιση εκτίμηση των πραγματικών ιατρικών τιμών ανάλυσης του σώματος. Μόνο ο ειδικός γιατρός μπορεί με ιατρικές μεθόδους (π.χ. αξονική τομογραφία) να κάνει ακριβή εξακρίβωση του σωματικού λίπους, του σωματικού νερού, του ποσοστού μυϊκής μάζας και της οστικής κατασκευής.

Η μέτρηση δεν μπορεί να αξιολογηθεί σε:

- παιδιά κάτω των περ. 10 ετών.
- Πρωταθλητισμός, Μπόντι μπίντερ.
- Έγκυοι.
- άτομα με πυρετό, άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία αιμοκάθαρσης, άτομα με συμπτώματα οιδήματος ή οστεοπόρωσης.
- άτομα που παίρνουν καρδιαγγειακά φάρμακα.
- Άτομα που λαμβάνουν αγγειοδιασταλτικά ή αγγειοσυσταλτικά φάρμακα.

– άτομα με σημαντικές ανατομικές αποκλίσεις στα πόδια σε σχέση με το συνολικό σωματικό ύψος (το μήκος ποδιών είναι σημαντικά μεγαλύτερο ή μικρότερο).

3. Αξιολόγηση αποτελεσμάτων

Ποσοστό σωματικού λίπους

Οι ακόλουθες τιμές σωματικού λίπους αποτελούν ενδεικτικές τιμές (για περισσότερες πληροφορίες παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στο γιατρό σας!).

Άνδρας

Ηλικία	πολύ καλό	καλό	μέτριο	κακό
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%

Γυναίκα

Ηλικία	πολύ καλό	καλό	μέτριο	κακό
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%

Σε αθλητές διαπιστώνεται συχνά μια χαμηλότερη τιμή. Ανάλογα με το είδος του αθλήματος, την ένταση της προπόνησης και τη σωματική κατάσταση μπορούν να επιτευχθούν τιμές, οι οποίες βρίσκονται ακόμα πιο κάτω από τις αναφερόμενες ενδεικτικές τιμές.

Παρακαλείσθε να προσέχετε όμως, ότι σε ακραία χαμηλές τιμές μπορεί να υφίσταται κίνδυνος για την υγεία σας.

Νερό σώματος

Το ποσοστό νερού στο σώμα βρίσκεται φυσιολογικά στις ακόλουθες περιοχές:

Άνδρας

ηλικία	κακό	καλό	πολύ καλό
10–100	<50	50–65%	>65

Γυναίκα

ηλικία	κακό	καλό	πολύ καλό
10–100	<45	45–60%	>60

Το σωματικό λίπος περιέχει σχετικά λίγο νερό. Για το λόγο αυτό σε άτομα με ένα υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους το ποσοστό νερού στο σώμα βρίσκεται κάτω από τις ενδεικτικές τιμές. Στους αθλητές αντοχής αντίθετα μπορεί να υπάρξει υπέρβαση των ενδεικτικών τιμών λόγω του χαμηλού ποσοστού λίπους και υψηλού ποσοστού μυϊκής μάζας.

Ο υπολογισμός νερού στο σώμα με αυτή τη ζυγαριά δεν είναι κατάλληλος για να εξαχθούν ιατρικά συμπεράσματα για π. χ. εναποθέσεις νερού λόγω ηλικίας. Ρωτάτε κατά περίπτωση το γιατρό σας.

Βασικά ισχύει, να επιδιώκεται ένα υψηλό ποσοστό νερού στο σώμα.

Ποσοστό μυϊκής μάζας

Το ποσοστό μυϊκής μάζας βρίσκεται κανονικά στις ακόλουθες περιοχές:

Άνδρας

ηλικία	λίγο	φυσιολογικό	πολύ
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%

Γυναίκα

ηλικία	λίγο	φυσιολογικό	πολύ
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%

Οστική μάζα

Τα κόκαλά μας υπόκεινται, όπως και το υπόλοιπο σώμα μας, σε φυσικές διαδικασίες ανάπτυξης, μείωσης και γήρανσης. Η οστική μάζα αυξάνεται πολύ γρήγορα στην παιδική ηλικία και επιτυγχάνει το μέγιστο στην ηλικία των 30 μέχρι 40 ετών. Στη συνέχεια, με αυξανόμενη ηλικία, η οστική μάζα, μειώνεται πάλι λίγο. Με μια υγιεινή διατροφή (ιδιαίτερα ασβέστιο και βιταμίνη D) και τακτική σωματική άσκηση, μπορείτε να δράσετε εν μέρει εναντίον αυτής

της μείωσης. Με κατάλληλη ανάπτυξη της μυϊκής μάζας, μπορείτε επιπρόσθετα να ενισχύσετε τη σταθερότητα του σκελετού σας. Προσέξτε, ότι αυτή η ζυγαριά δεν εμφανίζει το ποσοστό ασβεστίου των οστών, αλλά υπολογίζει το βάρος όλων των συστατικών των οστών (οργανικές ουσίες, ανόργανες ουσίες και νερό). Η οστική μάζα δεν μπορεί να επηρεαστεί σχεδόν καθόλου, διακυμαίνεται όμως σε μικρό βαθμό στα πλαίσια των αντίστοιχων συντελεστών (βάρος, ύψος, ηλικία, φύλο). Δεν υπάρχουν αναγνωρισμένες ενδεικτικές τιμές και συστάσεις.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην μεπερδέυετε παρακαλώ την οστική μάζα με την πυκνότητα των οστών.

Η πυκνότητα των οστών μπορεί να προσδιοριστεί μόνο με μια ιατρική εξέταση (π.χ. αξονική τομογραφία, υπέρηχοι). Για αυτό δεν είναι δυνατόν συμπεράσματα για μεταβολές των οστών και της σκληρότητας των οστών (π.χ. οστεοπόρωση), με αυτή τη ζυγαριά.

AMR

Ο μεταβολισμός δραστηριότητας (AMR = Active Metabolic Rate) είναι η ποσότητα ενέργειας, που καταναλώνει το σώμα την ημέρα, σε ενεργή κατάσταση. Η κατανάλωση ενέργειας ενός ανθρώπου, αυξάνεται με αυξανόμενη σωματική δραστηριότητα και υπολογίζεται στη διαγνωστική ζυγαριά μέσω της εισαγωγής του βαθμού δραστηριότητας (1–5).

Για τη διατήρηση του τρέχοντος βάρους, πρέπει η καταναλωμένη ενέργεια να τροφοδοτηθεί ξανά στο σώμα υπό τη μορφή φαγητού και υγρών. Όταν για ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, παρέχεται στο σώμα λιγότερη ενέργεια από αυτή που καταναλώνει, το σώμα παίρνει τη διαφορά κατά κύριο λόγο από τις αποθήκες λίπους, το βάρος μειώνεται. Εάν αντίθετα, για ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, παρέχεται στο σώμα περισσότερη ενέργεια από το υπολογισμένο μεταβολισμό δραστηριότητας (AMR), δεν μπορεί το σώμα να κάψει το πλεόνασμα ενέργειας, το πλεόνασμα αποθηκεύεται στο σώμα ως λίπος, το βάρος αυξάνεται.

Body-Mass-Index (Δείκτης μάζας σώματος)

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) αποτελεί έναν αριθμό, ο οποίος χρησιμοποιείται συχνά για την αξιολόγηση του σωματικού βάρους. Ο αριθμός αυτός υπολογίζεται με βάση τις τιμές του βάρους και του αναστήματος και στην περίπτωση αυτή σύμφωνα με την εξίσωση: $\text{Body-Mass-Index} = \text{Βάρος σώματος} : \text{Ανάστημα}^2$. Κατά συνέπεια, η μονάδα μέτρησης του BMI είναι $[\text{kg}/\text{m}^2]$. Η ταξινόμηση του βάρους σύμφωνα με τον BMI πραγματοποιείται για τους ενήλικες (άνω των 20 ετών) με τις ακόλουθες τιμές:

Κατηγορία		BMI (Δείκτης Μάζας Σώματος)
Βάρος μικρότερο του φυσιολογικού	Βάρος πολύ μικρότερο του φυσιολογικού	< 16
	Βάρος μετριώς μικρότερο του φυσιολογικού	16–16,9
	Βάρος ελαφρώς μικρότερο του φυσιολογικού	17–18,4
Φυσιολογικό βάρος		18,5–25
Υπερβολικό βάρος	Προστάδιο παχυσαρκίας	25,1–29,9
Υπερλίπωση (υπερβολικό βάρος)	Παχυσαρκία πρώτου βαθμού	30–34,9
	Παχυσαρκία δεύτερου βαθμού	35–39,9
	Παχυσαρκία τρίτου βαθμού	≥ 40

Χρονική σχέση των αποτελεσμάτων



Προσέξτε, ότι σημασία έχει μόνο η μακροπρόθεσμη τάση. Οι βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις του βάρους εντός μερικών ημερών, οφείλονται συνήθως στην απώλεια υγρών.

Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων βασίζεται στις μεταβολές του συνολικού βάρους και του ποσοστού σωματικού λίπους, νερού του σώματος και μυϊκής μάζας, καθώς και στο χρονικό διάστημα στο οποίο πραγματοποιούνται αυτές οι μεταβολές. Οι ταχείες μεταβολές εντός ημερών, διαφέρουν από τις μεσοπρόθεσμες μεταβολές (εντός εβδομάδων) και τις μακροπρόθεσμες μεταβολές (εντός μηνών).

Ως βασικός κανόνας ισχύει, ότι οι βραχυπρόθεσμες μεταβολές του βάρους αποτελούν αποκλειστικά μεταβολές της περιεκτικότητας νερού, ενώ οι μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες μεταβολές, μπορούν να αφορούν επίσης και το ποσοστό λίπους και μυϊκής μάζας.

- Όταν βραχυπρόθεσμα μειώνεται το βάρος, όμως το ποσοστό του σωματικού λίπους αυξάνεται ή παραμένει σταθερό, έχετε χάσει μόνο νερό – π.χ. μετά από άσκηση, επίσκεψη στη σάουνα ή μια δίαιτα, προσανατολισμένη μόνο στη γρήγορη απώλεια βάρους.
- Όταν το βάρος αυξάνεται μεσοπρόθεσμα και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται ή παραμένει σταθερό, θα μπορούσε αντίθετα να έχετε αναπτύξει πολύτιμη μυϊκή μάζα.

- Όταν το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα, η διαίτα σας είναι αποτελεσματική – χάνετε μάζα λίπους.
- Ίδανικό θα ήταν να συνοδεύσετε τη διαίτα σας με σωματική δραστηριότητα και ασκήσεις βελτίωσης της φυσικής κατάστασης ή μυϊκές ασκήσεις. Έτσι μπορείτε να αυξήσετε μεσοπρόθεσμα τη μυϊκή σας μάζα.
- Το σωματικό λίπος, το νερό του σώματος ή η μυϊκή μάζα, δεν επιτρέπεται να αθροίζονται (η μυϊκή μάζα περιέχει επίσης συστατικά από νερό του σώματος).

4. Καθαρισμός και φροντίδα της συσκευής

Κατά διαστήματα, η συσκευή θα πρέπει να καθαρίζεται.

Χρησιμοποιείτε για τον καθαρισμό ένα υγρό πανί, με το οποίο, όταν χρειάζεται, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λίγο υγρό καθαρισμού.



ΠΡΟΣΟΧΗ

- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ ισχυρά διαλυτικά και υλικά καθαρισμού!
- Μη βυθίσετε τη συσκευή σε καμία περίπτωση κάτω από το νερό!
- Μην καθαρίζετε τη συσκευή στο πλυντήριο πιάτων!

5. Απόρριψη

Για λόγους προστασίας του περιβάλλοντος, η συσκευή στο τέλος της διάρκειας ζωής της δεν επιτρέπεται να απορρίπτεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Η απόρριψη μπορεί να πραγματοποιείται μέσω κατάλληλων σημείων συλλογής στη χώρα σας. Απορρίψτε τη συσκευή σύμφωνα με την οδηγία της ΕΚ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Σε περίπτωση αποριών, απευθυνθείτε στην αρμόδια για την απόρριψη δημοτική υπηρεσία.

Απορρίψτε τη συσκευασία με οικολογικό τρόπο, σύμφωνα με το περιβάλλον



Οι μπαταρίες που έχουν χρησιμοποιηθεί και έχουν εκφορτιστεί πλήρως πρέπει να τοποθετούνται σε οικολογικούς κάδους με ειδική σήμανση ή στα σημεία συγκέντρωσης ειδικών απορριμμάτων ή να παραδίδονται σε εμπορείους ηλεκτρικών ειδών. Είσατε υποχρεωμένοι από τη νομοθεσία να φροντίσετε για την απόρριψη των μπαταριών. Αυτά τα σύμβολα βρίσκονται στις μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες:

Pb = Η μπαταρία περιέχει μόλυβδο,

Cd = Η μπαταρία περιέχει κάδμιο,

Hg = Η μπαταρία περιέχει υδράργυρο.



6. Λανθασμένη μέτρηση

Εάν η ζυγαριά εντοπίσει κάποιο λάθος κατά την διάρκεια την μέτρησης θα εμφανιστεί «FFFF» ή «Err» στην οθόνη. Εάν ανεβήτε στη ζυγαριά πριν το «0.0» εμφανιστεί στην οθόνη, η ζυγαριά δεν θα λειτουργήσει σωστά.

Πιθανές αιτίες σφαλμάτων	Αποκατάσταση
– Έγινε υπέρβαση της μέγιστης ικανότητας ζύγισης των 180 kg	– Ζυγίζετε μόνο μέχρι το μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος
– Δεν στέκεστε ακίνητοι.	– Σταθείτε ακίνητοι.
– Η ηλεκτρική αντίσταση μεταξύ ηλεκτροδίων και πατούσας ποδιού είναι πολύ υψηλή (π. χ. σε πολύ χοντρούς κάλους)	– Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια. – Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών. Αφαιρείτε κατά περίπτωση τους κάλους από τις πατούσες ποδιών
– Το ποσοστό λίπους βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο 5% ή μεγαλύτερο από 75%)	– Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια. – Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών.

7. Εγγύηση / Σέρβις

Σε περίπτωση αξιώσεων στα πλαίσια της εργοστασιακής εγγύησης, απευθυνθείτε στον τοπικό σας έμπορο ή στην τοπική αντιπροσωπεία (βλέπε λίστα «Σέρβις διεθνώς»).

Επισυνάψτε με την επιστροφή της συσκευής ένα φωτοαντίγραφο της απόδειξης αγοράς μαζί με μία σύντομη περιγραφή της βλάβης.

Ισχύουν οι ακόλουθοι όροι εργοστασιακής εγγύησης:

1. Ο χρόνος ισχύος της εργοστασιακής εγγύησης για προϊόντα της BEURER είναι 5 χρόνια ή – αν είναι μεγαλύτερος – αυξάνεται σύμφωνα με τον χρόνο ισχύος της εργοστασιακής εγγύησης, που ισχύει στην κάθε χώρα από την ημερομηνία αγοράς.
Σε περίπτωση αξιώσεων στα πλαίσια της εργοστασιακής εγγύησης, η ημερομηνία αγοράς πρέπει να αποδεικνύεται με την απόδειξη αγοράς ή τιμολόγιο.
2. Μετά τις επισκευές (ολικές ή τμηματικές) της συσκευής δεν παρατείνεται η ισχύς της εργοστασιακής εγγύησης.
3. Η εργοστασιακή εγγύηση δεν ισχύει για βλάβες που προκύπτουν λόγω
 - α. αντικανονικού χειρισμού, π. χ. εάν δεν τηρηθούν οι οδηγίες χρήσης,
 - β. επισκευών από την πλευρά του πελάτη ή από μη εξουσιοδοτημένα άτομα,
 - γ. μεταφοράς από τον κατασκευαστή στον πελάτη ή κατά τη μεταφορά στο κέντρο σέρβις.
 - δ. η εργοστασιακή εγγύηση δεν ισχύει για παρελκόμενα που υπόκεινται σε φυσική φθορά (μανσέτα, μπαταρίες κ.λπ.).
4. Αποκλείεται ιδίως κάθε ευθύνη για άμεσες ή έμμεσες επακόλουθες ζημιές, που προκαλούνται από τη συσκευή, όταν λόγω βλάβης της συσκευής αναγνωριστούν αξιώσεις στα πλαίσια της εργοστασιακής εγγύησης.

