

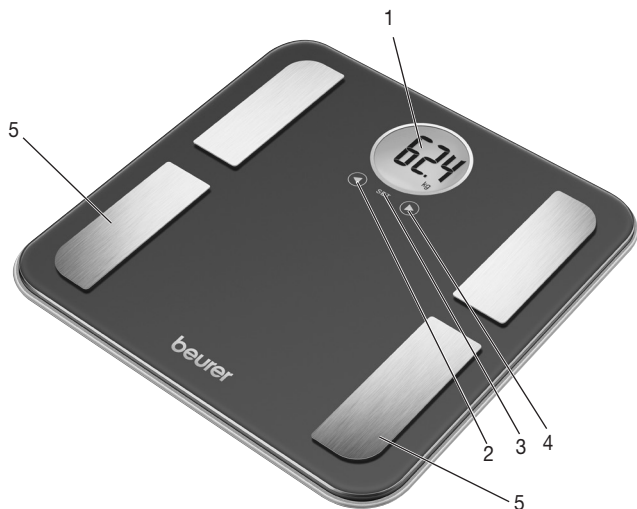
# beurer

# BF 195



**RO** Cântar de diagnoză  
Instrucțiuni de utilizare

CE



**(RO) Română**

- 1. Ecran
- 2. Tasta „Jos“
- 3. Tasta „SET“
- 4. Tasta „Sus“
- 5. Electrozi

## ROMÂNĂ

### Conținut

1. Instrucțiuni importante – a se păstra pentru utilizarea ulterioară!.....	2	2.3 Setarea datelor utilizatorului .....	4
1.1 Instrucțiuni privind siguranța .....	2	2.4 Realizarea măsurătorii .....	4
1.2 Instrucțiuni generale.....	3	2.5 Recomandări privind utilizarea.....	5
2. Punerea în funcțiune.....	3	3. Interpretarea rezultatelor .....	6
2.1 Baterii .....	3	4. Curățarea și îngrijirea aparatului .....	8
2.2 Măsurarea exclusiv a greutateii.....	4	5. Măsurări eronate.....	8

### Stimată clientă, stimat client,

ne bucurăm că ați ales un produs din gama noastră de sortimente. Marca noastră este sinonimă cu produse de calitate, testate riguros, din domenii precum căldură, greutate, tensiune, temperatură corporală, puls, terapie, masaj și aer.

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, să le păstrați pentru consultarea ulterioară, să le puneți la dispoziție și altor utilizatori și să respectați indicațiile.

Cu deosebită considerație

Echipele dumneavoastră Beurer

# ! 1. Instrucțiuni importante – a se păstra pentru utilizarea ulterioară!

## 1.1 Instrucțiuni privind siguranța

- **Cântarul nu trebuie utilizat de către persoane cu implanturi medicale (de exemplu, stimulator cardiac). În caz contrar, funcționarea acestora poate fi afectată.**
- A nu se utiliza în timpul sarcinii.
- Atenție, nu vă urcați pe cântar cu picioarele ude și nu călcați pe cântar dacă suprafața acestuia este umedă – pericol de alunecare!
- Nu lăsați ambalajul la îndemâna copiilor (pericol de asfixiere).



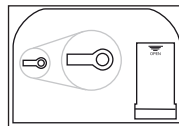


## Indicații privind manipularea bateriilor

- Când lichidul din celula bateriei intră în contact cu pielea sau ochii, clătiți locurile afectate cu apă și căutați ajutor de specialitate.
- **⚠ Pericol de înghițire!** Copiii pot înghiți bateriile și se pot asfixia. De aceea, nu păstrați bateriile la îndemâna copiilor!
- Respectați marcajele de polaritate Plus (+) și Minus (-).
- Dacă bateria s-a scurs, puneți-vă mănuși de protecție și curățați compartimentul pentru baterii cu o cârpă uscată.
- Protejați bateriile de căldura excesivă.
- **⚠ Pericol de explozie!** Nu aruncați nicio baterie în foc.
- Bateriile nu trebuie să fie încărcate sau scurtcircuitate.
- În cazul în care aparatul nu este utilizat o perioadă îndelungată, scoateți bateriile din compartimentul pentru baterii.
- Utilizați numai același tip de baterie sau un tip de baterie cu aceeași valoare.
- Înlocuiți întotdeauna toate bateriile simultan.
- Nu utilizați acumuloare!
- Nu dezasamblați, deschideți sau rupeți bateriile.

## 1.2 Instrucțiuni generale

- Nu este destinat pentru uz medical sau comercial.
- Aveți în vedere posibilitatea existenței toleranțelor de măsurare condiționate tehnic, deoarece nu este vorba aici de un cântar calibrat.
- Se pot preseta trepte de vârstă de la 10 până la 99 de ani și dimensiuni de la 100 până la 220 cm (3-03" până la 7-03"). Sarcină admisă: max 180 kg (396 lb, 28 st). Rezultate exprimate în intervale de 100g (0,2 lb, 1/4 st). Rezultatele de măsurare a procentului de grăsime corporală, de apă din organism și de masă musculară sunt exprimate în intervale de 0,1%.
- În starea de livrare, cântarul este reglat la unitățile de măsură „cm” și „kg”. Pe partea din spate a cântarului se află o tastă de reglare, cu care puteți comuta tipul afișajului la „livră” (lb) și „Stones” (st).
- Așezați cântarul pe o podea fixă netedă; stabilitatea reprezintă condiția esențială pentru o măsurare corectă.
- Din când în când, aparatul trebuie să fie curățat cu o lavetă umedă. Nu utilizați agenți de curățare puternici și nu țineți niciodată aparatul sub apă.
- Protejați aparatul împotriva șocurilor, umezelii, prafului, substanțelor chimice, fluctuațiilor puternice de temperatură și feriți-l de sursele de căldură prea apropiate (sobe, radiatoare).
- Reparațiile pot fi efectuate numai de către Serviciul Clienți sau de către comercianții autorizați. Înainte de a înainta o reclamație, verificați bateriile și înlocuiți-le dacă este cazul.
- În vederea protejării mediului înconjurător, aparatul nu trebuie eliminat cu reziduurile menajere la finalul duratei de viață. Eliminarea se poate realiza prin intermediul centrelor de colectare corespunzătoare din țara dumneavoastră. Eliminați aparatul conform prevederilor Directivei – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind aparatele electrice și electronice vechi. Pentru întrebări suplimentare, adresați-vă autorității locale responsabile pentru eliminarea deșeurilor.

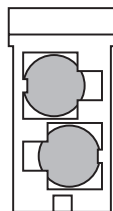


## 2. Punerea în funcțiune

### 2.1 Baterii

Trageți de benzile de izolare ale bateriei de la nivelul compartimentului pentru baterii (dacă sunt disponibile), respectiv îndepărtați folia de protecție a bateriilor și introduceți bateriile respectând polaritatea. În cazul în care cântarul nu indică nicio funcție, scoateți complet bateriile și introduceți-le din nou. Cântarul dumneavoastră este echipat cu un "Afișaj pentru schimbarea bateriei". La funcționarea cântarului cu o baterie prea slabă, pe câmpul de afișaj apare „Lo” și cântarul se oprește în mod automat. În acest caz trebuie înlocuită bateria (2x CR 2032).

Bateriile uzate, complet goale trebuie eliminate în recipientele de colectare special marcate, la firmele specializate sau la comerciantul de electrice. Aveți obligația legală să eliminați bateriile ca deșeu.



Bateriile care conțin substanțe toxice prezintă aceste simboluri:

Pb = bateria conține plumb,

Cd = bateria conține cadmiu,

Hg = bateria conține mercur.



## 2.2 Măsurarea exclusiv a greutății

Urcați pe cântar. Stați liniștit(ă) pe cântar distribuind greutatea pe ambele picioare. Cântarul începe imediat măsurarea. Dacă valoarea este afișată continuu, măsurarea s-a încheiat.

Atunci când părăsiți suprafața cântarului, acesta se oprește după câteva secunde.

## 2.3 Setarea datelor utilizatorului

Pentru a putea determina procentul de grăsime corporală și alte valori ale organismului dumneavoastră, trebuie să introduceți și să memorați datele personale.

Cântarul dispune de 10 spații de memorare pentru utilizatori, în care puteți salva și de unde puteți accesa setările dumneavoastră personale și ale membrilor familiei. Aveți grijă ca memoria să înceapă cu 1.

Porniți cântarul (urcați pentru scurt timp pe suprafața cântarului). Așteptați până când se afișează „0.0”.

Apăsați apoi „SET”. Pe display apare acum primul spațiu de memorare luminând intermitent. Acum puteți efectua următoarele setări:

Spațiu de memorare	1 până la 10
Vârstă	10 până la 99 ani
Înălțime	100 până la 220 cm (3'-03" până la 7'-03")
Sexul	masculin (♂), feminin (♀)
Gradul de activitate	1 până la 5

- Modificarea valorilor: Acționați tasta ◀ sau ▶, respectiv mențineți apăsată tasta pentru o parcurgere rapidă.
- Confirmarea înregistrărilor: Acționați tasta „SET”.
- După ce valorile sunt setate și afișate din nou, pe ecran se afișează „0.0” și simbolul pentru sexul selectat ♂/♀.
- Ulterior, cântarul poate fi utilizat pentru efectuarea de măsurători. Dacă nu efectuați o măsurătoare, cântarul se oprește automat după câteva secunde.

## Grade de activitate

La alegerea gradului de activitate este hotărâtoare aprecierea pe termen mediu și lung.

Gradul de activitate	Activitate fizică
1	Fără.
2	Redusă: Eforturi fizice reduse și ușoare (de exemplu plimbări, lucrări ușoare de grădinarit, exerciții de gimnastică).
3	Medie: Eforturi fizice, de cel puțin 2 până la 4 ori pe săptămână, fiecare de câte 30 de minute.
4	Intensă: Eforturi fizice, de cel puțin 4 până la 6 ori pe săptămână, fiecare de câte 30 de minute.
5	Foarte intensă: Eforturi fizice intense, training intens sau activități fizice intense, zilnic, cel puțin 1 oră.

După înregistrarea tuturor parametrilor pot fi determinate acum greutatea, grăsimea corporală, precum și alte valori.

## 2.4 Realizarea măsurătorii

Porniți cântarul (urcați pentru scurt timp pe suprafața cântarului). Așteptați până când se afișează „0.0”.

- Apăsați întâi tasta SET, apoi memoria de utilizator va începe să lumineze intermitent.
- Apăsați „SET”
- Urcați-vă desculț(ă) pe cântar și stați nemișcați și distribuind greutatea pe ambele picioare pe electrozii din oțel superior.
- Apăsați „SET”. Astfel, se afișează toate valorile seriei, până când pe afișaj apare „0.0”. Acum se poate porni o nouă cântărire.
- Cântarul începe imediat măsurarea. Pentru început este afișată greutatea.  
Pe parcursul măsurării celorlalți parametri este afișat „\_ \_ \_ \_ \_”.

La scurt timp după aceea este afișat rezultatul măsurătorii.

Dacă a fost repartizat un utilizator, sunt afișate BMI, BF, apa, musculatura, osatura și AMR. Această situație este prezentă dacă sunt afișate inițialele.

**i** **Indicație:** La măsurarea țesutului adipos corporal, se afișează întotdeauna ultimul utilizator selectat.

#### **Se afișează următoarele date:**

- Greutate corporală în kg
- Procentul de grăsime corporală **BF**, în %
- Procentul de apă **BW**, în %
- Procentul de masă musculară **MM**, în %
- Masa osoasă **BM**, în kg
- Metabolism bazal **Kcal**, în kcal (**AMR**)
- **BMI**
- Datele măsurătorii se afișează încă o dată succesiv, iar apoi cântarul se oprește.

**i** **Indicație:** Nu atingeți între ele tălpile, gamba sau coapsele celor două picioare. În caz contrar, există posibilități

## **2.5 Recomandări privind utilizarea**

### **Sfaturi importante la calcularea procentului de grăsime corporală/apă din organism/țesut muscular/țesut osos:**

- În funcție de posibilități, încercați să vă cântăriți la aceeași oră din zi (cel mai indicat dimineața), după ce mergeți la toaletă, fără a mânca sau bea în prealabil și fără a purta îmbrăcăminte, pentru a putea obține rezultate comparabile.
- Măsurătoarea se va realiza doar în picioarele goale; pentru a obține rezultate eficiente, se pot umezi puțin tălpile în prealabil. Atunci când tălpile sunt perfect uscate se pot obține rezultate nesatisfăcătoare, întrucât conductibilitatea în acest caz este prea redusă.
- În timpul procesului de măsurare stați nemișcat(ă).
- După un efort fizic neobișnuit, așteptați câteva ore înainte de a vă cântări.
- După trezirea din somn, așteptați aproximativ 15 minute înainte de a vă cântări, pentru a permite apei din organism să se distribuie proporțional.
- Prezintă importanță numai tendința pe termen lung. De regulă, diferențele de greutate pe termen scurt înregistrate în numai câteva zile se datorează pierderii de lichide; apa din organism joacă un rol important pentru sănătate.

### **Principiul de măsurare**

Acest cântar funcționează pe baza principiului B.I.A., analiza impedanței bioelectrice. Astfel este posibilă o determinare a procentelor aferente organismului în decurs a câteva secunde prin intermediul unui curent electric foarte slab și complet inofensiv.

Prin această măsurare a rezistenței electrice (impedanță) și prin calculul constantelor, respectiv a valorilor individuale (vârstă, înălțime, sex, grad de activitate) pot fi determinate procentul de țesut adipos și alte valori ale organismului. Țesutul muscular și apa prezintă o conductibilitate electrică bună și, prin urmare, o rezistență redusă. Oasele și țesutul adipos în schimb prezintă o conductibilitate redusă, deoarece celulele adipoase și oasele, având o rezistență foarte ridicată, pot conduce o cantitate foarte redusă a curentului electric.

Aveți în vedere faptul că valorile calculate de cântarul de diagnostic reprezintă numai o aproximare a valorilor de analiză medicală reale ale organismului. Numai un medic specialist poate obține o determinare exactă a țesutului adipos, a apei din organism, a procentului de țesut muscular și a structurii osoase cu ajutorul metodelor medicale (de exemplu, tomografie computerizată).

### **Valorile măsurătorii nu sunt semnificative în cazul:**

- copiilor sub cca 10 ani.
- sportivi profesioniști, culturiști.
- femei însărcinate.
- persoanelor cu febră, sub tratament cu dializă, cu simptome de edem sau osteoporoză.
- persoanelor care urmează un tratament medicamentos pentru boli cardiovasculare.
- persoanelor care iau medicamente vasodilatatoare sau vasoconstrictoare.

– persoanelor cu anomalii anatomice osoase grave raportate la întreaga lungime a corpului (lungimea oaselor redusă sau mărită considerabil).

### 3. Interpretarea rezultatelor

#### Procentul de grăsime corporală

Următoarele valori ale grăsimii corporale sunt orientative (pentru informații suplimentare vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră!).

##### Bărbat

Vârsta	foarte bine	bine	mediu	nesatisfăcător
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%

##### Femeie

Vârsta	foarte bine	bine	mediu	nesatisfăcător
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%

În cazul sportivilor se observă adeseori o valoare mai mică. În funcție de tipul de sport practicat, de intensitatea antrenamentului și de constituția fizică pot fi atinse valori mai mici decât valorile de referință stabilite. Vă rugăm să aveți în vedere că, în cazul unor valori extrem de mici, pot exista riscuri pentru sănătate.

#### Apa din organism

Procentul apei din organism se încadrează în mod normal în următoarele intervale:

##### Bărbat

Vârsta	nesatisfăcător	bine	foarte bine
10-100	<50	50-65%	>65

##### Femeie

Vârsta	nesatisfăcător	bine	foarte bine
10-100	<45	45-60%	>60

Grăsimea corporală conține relativ puțină apă. Prin urmare, în cazul persoanelor cu un procent ridicat de grăsime, procentul de apă din organism se poate afla sub valorile de referință. În cazul sportivilor de performanță, valorile de referință pot fi depășite ca urmare a procentului redus de țesut adipos și a procentului ridicat de țesut muscular. Stabilirea procentului de apă din organism cu ajutorul acestui cântar nu este potrivit pentru a trage concluzii medicale cu privire, de exemplu, la reținerile de apă condiționate de vârstă. Întrebați eventual medicul dumneavoastră. În principiu, obiectivul este acela de a obține un procent cât mai ridicat de apă în organism.

#### Apa din organism

Procentul apei din organism se încadrează în mod normal în următoarele intervale:

##### Bărbat

Vârsta	nesatisfăcător	bine	foarte bine
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%

##### Femeie

Vârsta	nesatisfăcător	bine	foarte bine
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%

## Masa osoasă

Oasele noastre sunt supuse, asemenea întregului nostru organism, proceselor naturale de dezvoltare, degradare și de îmbătrânire. Masa osoasă crește rapid la vârsta copilăriei și ajunge între 30 și 40 de ani la nivelul maxim. Cu înaintarea în vârstă, masa osoasă scade. Cu o alimentație sănătoasă (în special calciu și vitamina D) și mișcare periodică, puteți să amânați această degradare în mod considerabil. Cu ajutorul dezvoltării musculare specifice puteți îmbunătăți în plus stabilitatea sistemului dumneavoastră osos. Aveți în vedere faptul că acest cântar nu determină conținutul de calciu al oaselor, ci calculează greutatea tuturor componentelor oaselor (materiale organice, materiale anorganice și apă). Masa osoasă poate fi influențată foarte puțin, dar variază totuși în limita factorilor de influență (greutate, înălțime, vârstă, sex). Nu există directive și recomandări recunoscute.



### ATENȚIE:

Vă rugăm să nu confundați masa osoasă cu densitatea osoasă.

Densitatea osoasă poate fi determinată numai printr-o examinare medicală (de exemplu tomografie computerizată, ultrasunete). De aceea nu sunt posibile diagnosticări privind modificările oaselor și duritatea osoasă (de exemplu osteoporoză) cu ajutorul acestui cântar.

## BMR

Rata metabolică de bază (BMR = Basal Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului în condițiile unui repaos perfect pentru menținerea funcțiilor sale de bază (de exemplu în cazul în care sunt petrecute 24 de ore în pat). Această valoare este influențată în principal de greutate, înălțime și vârstă.

Cu ajutorul cântarului de diagnoză, afișarea are loc cu ajutorul unității de măsură kcal/zi, fiind calculată în baza formulei Harris-Benedict recunoscute științific.

Această cantitate de energie este necesară organismului dumneavoastră în orice caz și trebuie pusă la dispoziția organismului prin hrană. În cazul în care consumați pe termen lung mai puțină energie, pot apărea efecte nocive asupra sănătății.

## Indice de masă corporală

Body Mass Index-ul (BMI) este un număr consultat adesea în vederea estimării greutatei corporale. Numărul este calculat pe baza valorilor greutății corporale și înălțimii, folosind următoarea formulă: Body Mass Index = greutatea corporală: Înălțime<sup>2</sup>. Unitatea de măsură pentru BMI (IMC) este [kg/m<sup>2</sup>]. Clasificarea greutății pe baza BMI se realizează în cazul adulților (de la 20 de ani în sus) cu următoarele valori:

Categorie		IMC
Subponderabilitate	Subponderabilitate accentuată	< 16
	Subponderabilitate moderată	16-16,9
	Subponderabilitate redusă	17-18,4
Greutate normală		18,5-25
Supraponderabilitate	Preobezitate	25,1-29,9
Obesitate (supraponderabilitate)	Obezitate de gradul I	30-34,9
	Obezitate de gradul II	35-39,9
	Obezitate de gradul III	≥ 40

## Legătura temporală a rezultatelor



Aveți în vedere că prezintă importanță numai tendința pe termen lung. Oscilațiile de greutate pe termen scurt în decursul câtorva zile sunt de cele mai multe ori determinate numai de pierderea de lichide.

Semnificația rezultatelor depinde de modificările greutății generale și a procentelor țesutului adipos, a apei din organism și a țesutului muscular, precum și de durata realizării acestor modificări.

Modificările rapide în decurs de câteva zile trebuie să se diferențieze de modificările pe termen mediu (în decurs de săptămâni) și de modificările pe termen lung (luni).

O regulă de bază este că modificarea pe termen scurt a greutății reflectă aproape exclusiv modificările procentului de apă din organism, în vreme ce modificările pe termen mediu sau lung pot viza de asemenea procentul țesutului adipos și muscular.

- Dacă greutatea scade pe termen scurt, dar procentul de țesut adipos crește sau rămâne constant, ați pierdut numai apă – de exemplu după un antrenament, o saună sau o dietă limitată la pierderea rapidă în greutate.

- În cazul în care greutatea crește pe termen mediu, procentul de țesut adipos scade sau rămâne constant, este posibil să se fi produs în schimb masă musculară valoroasă.
- Dacă greutatea și procentul de țesut adipos scad concomitent, dieta dumneavoastră funcționează – pierdeți țesut adipos.
- Se recomandă în mod ideal să completați dieta dumneavoastră cu activități fizice, antrenamente de fitness sau de forță. Astfel vă puteți mări masa musculară pe termen mediu.
- Țesutul adipos, apa din organism sau țesutul muscular nu trebuie să fie însumate (țesutul muscular conține și componente ale apei din organism).

#### 4. Curățarea și îngrijirea aparatului

Aparatul trebuie curățat periodic.

Pentru curățare utilizați o cârpă umedă pe care puteți turna, dacă este necesar, puțină soluție de curățare.



#### ATENȚIE

- Nu utilizați niciodată diluanți și agenți de curățare puternici!
- Nu scufundați niciodată aparatul în apă!
- Nu curățați niciodată aparatul în mașina de spălat vase!

#### 5. Măsurări eronate

În cazul în care cântarul determină o eroare de măsurare, se va afișa „FFFF” sau „Err”.

Dacă veți urca pe cântar înainte să se afișeze „0.0” pe ecran, cântarul nu va funcționa corect.

Cauze posibile ale erorii	Remediere
– s-a depășit capacitatea portantă maximă de 180 kg.	– cântăriți numai greutatea maximă permisă.
– v-ați mișcat.	– pe cât posibil, nu vă mișcați.
– rezistența electrică dintre electrozi și tălpi este prea ridicată (de exemplu, în cazul unor bătători tari).	– repetați măsurarea în picioarele goale. – Eventual, umeziți-vă ușor tălpile. Îndepărtați eventual bătăturile de pe tălpi.
– procentul de grăsime se află în afara intervalului măsurabil (mai mic de 5% sau mai mare de 75%).	– repetați măsurarea în picioarele goale. – Eventual, umeziți-vă ușor tălpile.

