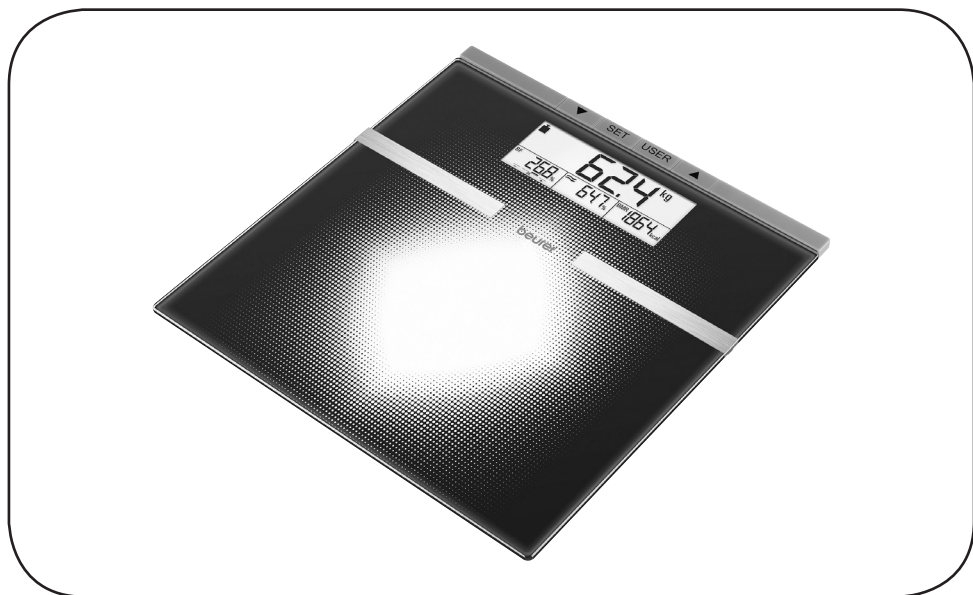


beurer

BG 21



RO **Cântar de diagnoză din sticlă**
Instrucțiuni de utilizare

Stimată clientă, stimat client,

Ne bucurăm că ați optat pentru un produs din sortimentul nostru. Marca noastră este sinonimă cu produse de calitate, testate în mod amănunțit din domeniile căldură, greutate, tensiune, temperatură corporală, puls, terapie, masaj și aer.

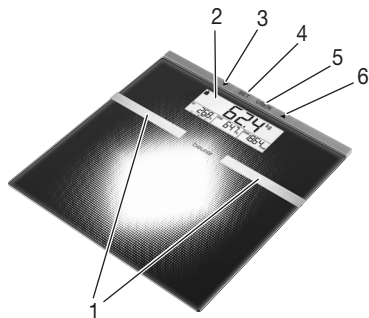
Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, să le păstrați pentru consultarea ulterioară, să le puneți la dispoziție și altor utilizatori și să respectați indicațiile.

Cu deosebită considerație

Echipea dumneavoastră Beurer

1. Descrierea aparatului

- 1 Electrozi
- 2 Display
- 3 Tasta „În jos” ▼
- 4 Tasta SET
- 5 Tasta USER
- 6 Tasta „În sus” ▲



2. Indicații



Indicații de siguranță

- Nu este permisă utilizarea cântarului 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 pe picioarele ude și nu călcați pe cântar dacă suprafața acestuia este umedă – pericol de alunecare!
- În caz de înghițire, bateriile pot pune viața în pericol. Nu lăsați bateriile și cântarul la îndemâna copiilor. În cazul înghițirii unei baterii, apelați imediat la ajutor medical.
- Nu lăsați ambalajul la îndemâna copiilor (pericol de asfixiere).
- Nu este permis să încărcăți sau să reactivați bateriile cu ajutorul altor mijloace, să le dezasamblați, să le aruncați în foc sau să le scurtcircuitați.



Indicații generale

- Aparatul este destinat numai uzului propriu, și nu uzului medical sau comercial.
- Aveți în vedere că există posibilitatea unor toleranțe de măsurare având o cauză tehnică, deoarece cântarul nu este calibrat pentru uzul profesional sau medical.
- Se pot preseta trepte de vârstă de la 10 ... 100 de ani și înălțimi de la 100 ... 225 cm (3'3"–7'5"). Sarcină admisă: max. 180 kg (397 lb, 28 st). Rezultate exprimate în intervale de 100 g (0,2 lb, 1 lb). Rezultatele de măsurare a procentului de grăsime corporală, de apă din organism și de masă musculară sunt exprimate în intervale de 0,1 %.
- Necesarul de calorii este menționat în intervale de 1 kcal. Valoarea BMI (IMC – Indicele de masă corporală) este afișată în intervale de 0,1.
- În starea de livrare, cântarul este setat la unitățile de măsură „cm” și „kg”. Pe partea din spate a cântarului se află un buton de apăsare cu care puteți comuta între „livră” și „stones”.
- Așezați cântarul pe o podea fixă netedă; stabilitatea reprezintă condiția esențială pentru o măsurare corectă.
- Din când în când, aparatul trebuie curățat cu o lavetă umedă. Nu utilizați agenți de curățare agresivi 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 pentru clienți de la Beurer sau de către comercianții autorizați. Înainte de a înainta o reclamație, verificați bateriile și înlocuiți-le dacă este cazul.

3. Informații privind cântarul de diagnoză

Principiul de măsurare al cântarului de diagnoză

Acest cântar funcționează pe baza principiului B.I.A., analiza impedanței bioelectrice. Astfel este posibilă o determinare a procentelor organismului în decurs a câteva secunde prin intermediul unui curent electric foarte slab și complet inofensiv. Cu această măsurare a rezistenței electrice (impedanță) și a includerii în calcul a constantelor, respectiv valorilor individuale (vârstă, înălțime, sex, grad de activitate) se poate determina procentul de grăsime corporală 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 diagnoză reprezintă numai o aproximare a valorilor de analiză medicală reale ale organismului. Numai un medic specialist poate obține o determinare exactă a grăsimii corporale, a apei din organism, a procentului de țesut muscular și a structurii osoase cu ajutorul metodelor medicale (de exemplu, tomografie computerizată).

BMI (IMC) se calculează pe baza înălțimii introduse și a greutateii măsurate.

Recomandări generale

- 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.
- Important la măsurare: Determinarea masei de grăsime corporală trebuie efectuată numai în picioarele goale și, pentru a obține rezultate eficiente, poate fi realizată cu tălpile ușor umede. 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.
- 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.

Restricții

La determinarea masei de grăsime corporală și a celorlalte valori pot fi obținute rezultate anormale și neplauzibile în cazul:

- copiilor care nu au împlinit circa 10 ani;
- sportivilor profesioniști și al culturiștilor;
- gravidelor;
- persoanelor cu stare febrilă, sub tratament cu dializă, cu simptome de edem sau osteoporoză;
- persoanelor care iau medicamente pentru boli cardiovasculare;
- persoanelor care iau medicamente vasodilatatoare sau vasoconstrictoare;
- persoanelor cu anomalii anatomice grave la nivelul oaselor cu privire la înălțimea corpului (lungimea picioarelor considerabil redusă sau mărită).

4. Baterii

Trageți de benzile de izolare ale bateriei de la nivelul compartimentului pentru baterii (dacă sunt disponibile), respectiv îndepărtați folia de protecție a bateriei și introduceți bateria respectând polaritatea. În cazul în care cântarul nu funcționează, scoateți bateria și introduceți-o din nou.

Cântarul dumneavoastră dispune de un „Indicator pentru schimbarea bateriei”. La utilizarea cântarului cu o baterie prea slabă, pe ecran se afișează „LO”, iar cântarul se oprește în mod automat. În acest caz trebuie înlocuită bateria (2 baterii de litiu 3 V CR 2032).

5. Utilizare

5.1 Măsurarea greutății

Așezați cântarul pe o suprafață plană, fixă (nu covor); o pardoseală solidă este condiția pentru o măsurare corectă. Apăsați cu piciorul rapid și cu putere pe suprafața cântarului dumneavoastră!

Pentru autotestare se afișează toate pozițiile display-ului (fig. 1) până când apare „0.0” (fig. 2). Cântarul este pregătit pentru măsurarea greutății dumneavoastră.

Urcați acum pe cântar. Stați liniștit pe cântar distribuind greutatea pe ambele picioare. Cântarul începe imediat măsurarea. La scurt timp se afișează rezultatul măsurătorii (fig. 3). Când părăsiți suprafața cântarului, acesta se oprește după 10 secunde. Până atunci, rezultatul măsurătorii rămâne vizibil.

Porniți întotdeauna cântarul și așteptați să se afișeze „0.0” (fig. 2) înainte de a urca pe cântar.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

5.2 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 setările dumneavoastră personale și ale membrilor familiei.

Porniți cântarul (a se vedea 5.1). 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
Sexul	masculin (♂), feminin (♀)
Înălțime	100 până la 225 cm (3'3" până la 7'5")
Vârsta	10 până la 100 ani
Gradul de activitate	1 până la 5

Cu o apăsare scurtă sau lungă a tastei „În sus” ▲ sau „În jos” ▼ puteți seta valorile respective. Confirmați valorile cu SET.

Ulterior, cântarul poate fi utilizat pentru efectuarea de măsurători. Dacă nu efectuați nicio 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 1:** nicio activitate fizică.

– **Gradul de activitate 2:** activitate fizică redusă.

Eforturi fizice puține și ușoare (de exemplu, plimbări, activități ușoare de grădinarit, exerciții de gimnastică).

– **Gradul de activitate 3:** activitate fizică medie.

Efort fizic de cel puțin 2 până la 4 ori pe săptămână, a câte 30 de minute.

– **Gradul de activitate 4:** activitate fizică ridicată.

Efort fizic de cel puțin 4 până la 6 ori pe săptămână, a câte 30 de minute.

– **Gradul de activitate 5:** activitate fizică foarte ridicată.

Efort fizic intens, antrenament intensiv sau muncă fizică grea, zilnic, fiecare de cel puțin 1 oră.

5.3 Realizarea măsurătorii

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

• Apăsați USER.

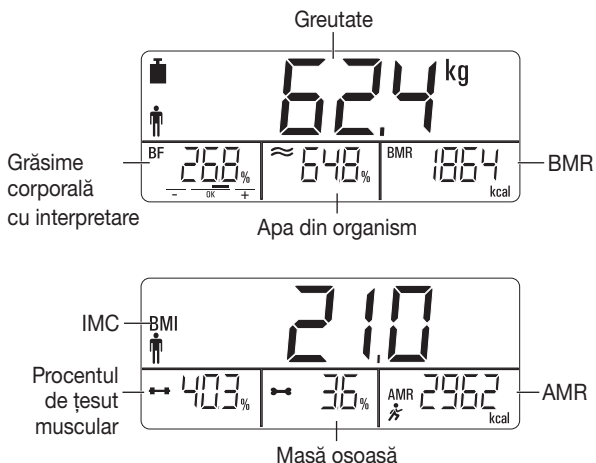
• Apăsând de mai multe ori tasta „În sus” ▲ sau tasta „În jos” ▼, alegeți spațiul de memorare în care sunt stocate datele dumneavoastră de utilizator și confirmați cu USER. Se afișează consecutiv setările dumneavoastră memorate sunt afișate consecutiv și apoi „0.0”.

• Urcați-vă desculț(ă) pe cântar și stați nemișcat(ă) pe electrozi;

• După măsurarea greutății apar toate valorile determinate.

Important: Nu atingeți tălpile, gamba sau coapsele una de cealaltă.
În caz contrar, există posibilitatea ca măsurătoarea să fie incorectă.

Se afișează în mod automat următoarele date:



După aprox. 15 secunde, cântarul se oprește automat.

6. Interpretarea rezultatelor

Greutatea corporală/Body Mass Index (Indicele masei corporale)

Indicele masei corporale (BMI) este un număr utilizat adesea pentru evaluarea greutății corporale.

Numărul este calculat pe baza valorilor greutății corporale și înălțimii, folosind următoarea formulă:

Body Mass Index = greutatea corporală : înălțime². Unitatea de măsură pentru BMI (IMC) este [kg/m²].

Bărbat < 20 ani

Vârștă	Subponderabilitate	Greutate normală	Supraponderabilitate
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

Femeie < 20 ani

Vârștă	Subponderabilitate	Greutate normală	Supraponderabilitate
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

Bărbat / Femeie ≥ 20 ani

Vârștă	Subponderabilitate	Greutate normală	Supraponderabilitate
≥20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

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

Aveți în vedere că interpretarea BMI (IMC) indică o supraponderabilitate în cazul corpurilor foarte musculuoase (culturiști). Motivul este faptul că în formula BMI (IMC) nu se ține cont de masa muscularoasă mult peste medie.

Procentul de grăsime corporală

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

Bărbat



Vârstă	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



Vârstă	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

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

Femeie

Vârstă	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.

Procentul de țesut muscular

Procentul de țesut muscular se încadrează în mod normal în următoarele intervale:

Bărbat

Vârstă	mic	normal	mare
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

Vârstă	mic	normal	mare
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%

Masă 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 combateți într-o oarecare măsură această degradare. 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 (substanțe organice, substanțe anorganice și apă).

Atenție: Nu confundați masa osoasă cu densitatea osoasă. Densitatea osoasă poate fi determinată numai printr-o examinare medicală (de exemplu, tomografie computerizată, ultrasunete). Prin urmare, nu sunt posibile diagnosticări privind modificările oaselor și duritatea osoasă (de exemplu, osteoporoză) cu ajutorul acestui cântar.

Masa osoasă poate fi influențată foarte puțin, dar variază totuși în limita factorilor de influență (greutate, înălțime, vârstă, sex).

BMR

Rata metabolică de bază (BMR = Basal Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului în condițiile unui repaos total pentru menținerea funcțiilor sale de bază (de exemplu, în cazul în care petreceți 24 de ore în pat). Această valoare este influențată în principal de greutate, înălțime și vârstă. La cântarul de diagnoză, aceasta este afișată cu unitatea 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, pe termen lung, aportul de energie este mai mic, pot apărea efecte nocive asupra sănătății.

AMR

Rata metabolică activă (AMR = Active Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului zilnic în stare activă. Consumul de energie al omului crește odată cu activitatea fizică în creștere și este determinat cu ajutorul cântarului de diagnoză în funcție de gradul de activitate setat (1–5). Pentru a menține greutatea actuală, trebuie să asigurați organismului prin hrană și lichide energia consumată. În cazul în care, pe termen lung, se asigură o cantitate de energie mai redusă decât cea consumată, organismul preia diferența, în principal, din țesuturile adipoase, ceea ce duce la scăderea greutății. În cazul în care, pe termen lung, se asigură o cantitate de energie mai mare decât rata metabolică activă (AMR) calculată, organismul nu poate arde excedentul de energie, iar acest excedent se depune sub formă de grăsime, ceea ce determină o creștere în greutate.

Legătura temporală a rezultatelor

Aveți în vedere că doare tendința pe termen lung prezintă o importanță. Oscilațiile de greutate pe termen scurt în decursul câtorva zile sunt de cele mai multe ori determinate numai de pierderea de lichide. Interpretarea rezultatelor se realizează în funcție de schimbările greutății generale și de procente de țesut adipos, apă din organism și țesut muscular, precum și de durata realizării acestor schimbări. Trebuie să diferențiați între schimbările rapide în decurs de câteva zile și schimbările pe termen mediu (în decurs de săptămâni) și lung (luni).

O regulă de bază este că schimbările pe termen scurt ale greutății reflectă aproape exclusiv schimbări ale procentului de apă din organism, în vreme ce schimbările 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. Puteți susține dieta dumneavoastră în mod ideal prin 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 însumate (țesutul muscular conține și componente ale apei din organism).

7. Măsurări eronate

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

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

Cauze posibile ale erorii:	Remediere:
– S-a depășit capacitatea maximă de 180 kg (397 lb, 28 st).	– Cântăriți numai greutatea maximă permisă.
– Rezistența electrică dintre electrozi și tălpi este prea ridicată (de exemplu, în cazul unor bătăături tari).	– Repetați măsurarea în picioarele goale. Dacă este necesar, umeziți ușor tălpile. Îndepărtați eventual bătăăturile de pe tălpi.
– Cantitatea de grăsime corporală se află în afara intervalului măsurabil (sub 3 % sau peste 55 %).	– Repetați măsurarea în picioarele goale. – Eventual, umeziți-vă ușor tălpile.
– Cantitatea de apă din organism se află în afara intervalului măsurabil (sub 25 % sau peste 75 %).	– Repetați măsurarea în picioarele goale. – Eventual, umeziți-vă ușor tălpile.

8. Eliminarea ca deșeu

Bateriile și acumulatorii complet goliți și utilizați se vor depune în recipientele colectoare special marcate, sau se vor colecta de către firmele specializate sau prin intermediul comerciantului de electrice. Aveți obligația legală să eliminați bateriile la deșeuri.

Indicație: Bateriile care conțin substanțe toxice prezintă aceste simboluri: Pb = bateria conține plumb, Cd = bateria conține cadmiu, Hg = bateria conține mercur.



Vă rugăm să eliminați aparatul conform prevederilor Directivei 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind aparatele electrice și electronice vechi. În caz de întrebări suplimentare, adresați-vă autorității locale însărcinate cu eliminarea deșeurilor.

