

# beurer

## BG 51 XXL



RO Cântar de diagnoză  
Instrucțiuni de utilizare

CE

## Conținut

1. Descrierea aparatului .....	2	5.1 Măsurarea greutateii .....	4
2. Indicații .....	2	5.2 Setarea datelor utilizatorului .....	4
2.1 Indicații de siguranță .....	2	5.3 Realizarea măsurătorii .....	5
2.2 Indicații generale .....	3	6. Interpretarea rezultatelor .....	5
3. Informații privind cântarul de diagnoză .....	3	7. Măsurări eronate .....	8
4. Baterii .....	4	8. Eliminarea ca deșeu .....	8
5. Utilizare .....	4	9. Garanție/Service .....	8

## Stimată clientă, stimate 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.

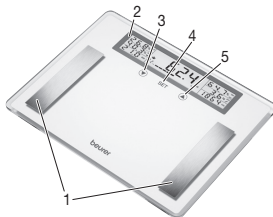
Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, să le păstrați pentru consultarea ulterioară, să le puneți la dispoziție și altor utilizatori și să respectați indicațiile.

Cu deosebită considerație

Echipei dumneavoastră Beurer

## 1. Descrierea aparatului

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



## 2. Indicații

### 2.1 Indicații de siguranță

• **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 marcasele 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 acumulatorul!
- Nu dezasamblați, deschideți sau rupeți bateriile.

## 2.2 Indicații 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 ... 100 de ani și înălțimi de la 80 ... 220 cm (2'7"–7'2"). Sarcină admisă: max. 200 kg (441 lb, 31 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”. Puteți comuta la „Livră” (lb) și „Stones” (st:lb) oprind cântarul și apăsând în mod repetat tasta ▼ până când apare pe display unitatea dorită.
- 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 ferii-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 culturistilor;
- 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 (4 baterii AAA de 1,5V).

## 5. Utilizare

### 5.1 Măsurarea greutateii

Urcați pe cântar. Stați liniștit(ă) pe cântar distribuind greutatea pe ambele picioare. Cântarul începe imediat măsurarea. După ce luminează de două ori intermitent, greutatea dumneavoastră este fixată.

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




### 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 (apăsați cu piciorul 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
Sexul	masculin  , feminin 
Gradul de activitate 	1 până la 5
Înălțime	80 până la 220 cm (2'7" până la 7'2")
Vârstă	10 până la 100 ani

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	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.

### 5.3 Realizarea măsurătorii

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

- apăsați SET;
- apăsând de mai multe ori tasta „În sus” ▲ sau tasta „În jos” ▼, alegeți spațiul de memorare în care sunt stocate datele dumneavoastră de utilizator; Acestea sunt afișate pentru scurt timp până când apare afișajul „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, gambaie sau coapsele una de cealaltă.

În caz contrar, există posibilitatea ca măsurătoarea să fie incorectă.

Se afișează în mod automat următoarele date:

- 1 Grăsime corporală
- 2 Procent de masă musculară
- 3 IMC
- 4 Greutate
- 5 Apa din organism
- 6 Masă osoasă
- 7 Consum de calorii



După aprox. 15 secunde, cântarul se oprește automat.

## 6. Interpretarea rezultatelor

### Indice de masă corporală

Body Mass Index-ul (BMI) este un număr consultat adesea în vederea estimării greutății 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
Obsezitate (supraponderabilitate)	Obezitate de gradul I	30-34,9
	Obezitate de gradul II	35-39,9
	Obezitate de gradul III	≥ 40

Aveți în vedere că interpretarea BMI (IMC) indică o supraponderabilitate în cazul corpurilor foarte musculoase (culturiști). Motivul este faptul că în formula BMI (IMC) nu se ține cont de masa musculară 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

### Femeie

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%

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.

## Procentul de țesut muscular

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

### Bărbat

Vârsta	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

Vârsta	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).

## 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 procentele 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 „0L” 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 200 kg (441 lb, 31 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

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.

Eliminați ambalajul în mod ecologic

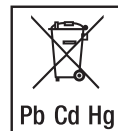


Bateriile uzate, complet goale trebuie eliminate în recipientele de colectare special marcate, la firmele specializate sau la comerciantul de electrice. Aveți obligația legală să eliminați bateriile ca deșeu. Bateriile care conțin substanțe toxice prezintă aceste simboluri:

Pb = bateria conține plumb,

Cd = bateria conține cadmiu,

Hg = bateria conține mercur.



## 9. Garanție/Service

În cazul obligațiilor de garanție, adresați-vă comerciantului local sau reprezentanței locale (a se vedea lista „Service internațional”).

La returnarea produsului, anexați o copie a bonului fiscal și o scurtă descriere a defecțiunii.

Sunt valabile următoarele condiții de acordare a garanției:

1. Termenul de garanție pentru produsele BEURER este de 5 ani sau, în cazul în care este mai mare, este aplicabil termenul de garanție valabil de la data achiziționării din țara respectivă.  
În cazul unei obligații de garanție, data achiziționării trebuie dovedită prin intermediul unui bon fiscal sau al unei facturi.
2. Efectuarea reparațiilor (la nivelul întregului produs sau al pieselor) nu duce la prelungirea termenului de garanție.
3. Garanția nu este valabilă în cazul defecțiunilor cauzate de
  - a. utilizarea necorespunzătoare, de exemplu, nerespectarea instrucțiunilor de utilizare.
  - b. reparațiile sau modificările efectuate de către client sau de către o persoană neautorizată.
  - c. transportul de la producător la client sau în timpul transportului către centrul de service.
  - d. Garanția nu este valabilă pentru accesoriile care sunt supuse uzurii în mod obișnuit (manșetă, baterii etc.).
4. Este exclusă răspunderea pentru daunele directe sau indirecte cauzate de produs și în situația în care este recunoscută o obligație de garanție în asociere cu defectarea produsului.

