

beurer

BEURER GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
Tel. +49(0)731/3989-144 • Fax: +49(0)731/3989-255 • Mail: kd@beurer.de

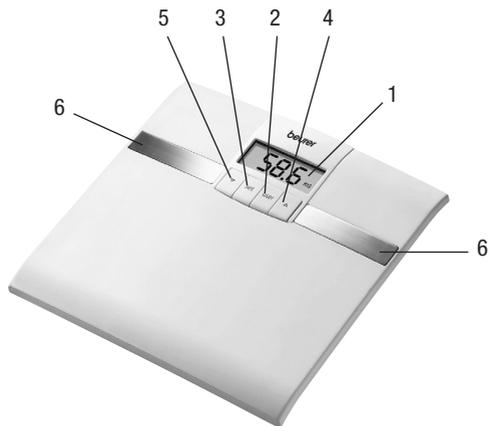
Диагностические напольные весы BF 18



(RUS) Руководство

Диагностические напольные весы

CE



1. Дисплей
2. Кнопка „User“
3. Кнопка „Set“
4. Кнопка „Увеличить“
5. Кнопка „Уменьшить“
6. Электроды

Многоуважаемый покупатель!

Мы рады тому, что Вы выбрали товар из нашего ассортимента. Изделия нашей компании являются гарантией изделий высочайшего качества, используемых для измерения веса, артериального давления, температуры тела, частоты пульса, в области мягкой терапии и массажа.

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования, дайте ее прочитать и другим пользователям. и строго соблюдайте приведенные в ней указания.

С дружескими пожеланиями,
сотрудники компании **Beurer**

1. Важная информация



Принцип измерения, используемый диагностическими весами

Эти весы измеряют вес тела, составляющую воды, составляющую жировой ткани и составляющую мышечной массы по принципу V.I.A., анализа биоэлектрического сопротивления. При этом определение составляющих содержания различных тканей происходит в течение всего нескольких секунд с помощью не ощущаемого человеком, не вызывающего опасений и безвредного электрического тока. Посредством измерения электрического сопротивления и использования постоянных и индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) можно определить составляющие жировой ткани, воды и мышечной массы человеческого тела.

Мышечная ткань и вода имеют хорошую электропроводность, то есть незначительное сопротивление. В отличие от них, жировая ткань имеет низкую электропроводность, так как клетки жировой ткани из-за очень высокого сопротивления практически не проводят электрический ток.



Правильное взвешивание

По возможности, измеряйте свой вес в одно и то же время суток (лучше всего по утрам), после посещения туалета, натошак и без одежды, чтобы получать сопоставимые результаты. В счет идет только долговременная тенденция.

Кратковременные изменения веса в течение нескольких дней чаще всего вызываются лишь потерей жидкости: Но вода в организме играет важнейшую роль для здоровья и хорошего самочувствия.

Интерпретация результатов зависит от изменений:

1. общего веса
2. процентного содержания жировой ткани
3. процентного содержания воды
4. процентного содержания мышечной ткани,

а также от отрезка времени, за которое эти изменения происходят. Быстрые изменения в течение нескольких дней следует отличать от среднесрочных (в течение нескольких недель) и долгосрочных изменений (несколько месяцев). Основным правилом может считаться, что **КРАТКОВРЕМЕННЫЕ** изменения веса почти всегда представляют собой изменения содержания воды, в то время как средне- и долгосрочные изменения **ТАКЖЕ** могут касаться содержания жировой и мышечной ткани.

- Если вес снижается в течение короткого времени, но составляющая жировой ткани растёт или остается неизменной, это означает, что Вы потеряли лишь воду – например, после тренировки, посещения сауны либо диеты, направленной лишь на быструю потерю веса.
- Если происходит среднесрочное увеличение веса, составляющая жировой ткани падает или остается неизменной, то, вероятно, что Вы нарастили ценную мышечную массу либо же происходит повышенное накопление воды в организме (например, из-за приема медикаментов или ослабления сердечной функции у пожилых людей).

- Если вес и составляющая жировой ткани уменьшаются одновременно – Ваша диета эффективна, и Вы теряете жировую ткань. В идеальном случае Вы поддерживаете диету физическими нагрузками, фитнесом или занятием спортом. Тем самым, Вы можете достичь среднесрочного роста составляющей мышечной ткани.

И не забудьте: физические нагрузки являются основой здорового тела.

2. Важные указания – хранить для последующего использования!

Внимание! Запрещается пользоваться весами лицам с медицинскими имплантатами (например, с водителями ритма сердца). В противном случае может нарушаться их работа.



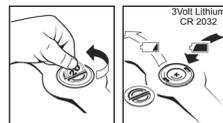
Осторожно! В целях Вашей безопасности!

- Не использовать во время беременности. Наличие околоплодных вод может приводить к неточности измерений.
- Внимание! Не становитесь мокрыми ногами на весы! Не становитесь на весы, если их поверхность мокрая! Вы можете поскользнуться!
- Не подвергать весы воздействию ударов, влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близко расположенных источников тепла (печек, радиаторов отопления).
- Ремонт разрешается выполнять только службе технического обеспечения фирмы Beurer или авторизованным торговым организациям. Но перед любыми рекламациями вначале проверьте батарейки и, при необходимости, замените их.
- Все весы соответствуют требованиям нормативного акта ЕС 89/336 + и дополнениям к нему. При возникновении вопросов по пользованию устройством обратитесь в Вашу торговую организацию или службу технического обеспечения фирмы Beurer.
- Периодически рекомендуется протирать прибор влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие средства и не ни в коем случае не ставьте прибор под струю воды.
- Прибор предназначен только для персонального использования. Он не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- В диагностических весах можно предварительно настроить возраст в диапазоне 10...100 лет и рост в диапазоне 100...220 см (3-03"–7-03"). Предельно допустимая нагрузка на весы составляет 150 кг (330 lb, 24 St). Результаты измерения веса указываются с шагом 100 г (0,2 lb, 1/4 St). Результаты измерений составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы указываются с шагом 0,1%.
- В состоянии при поставке весы настроены на единицы измерения «см» и «кг». На задней стороне весов находится переключатель, которым Вы можете выполнить переключение на „дюймы“, „фунты“ и „стойн“ (lb, St).

3. Ввод в эксплуатацию

3.1 Батарейки

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батареек».. Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение „Lo“, и весы автоматически выключаются. В этом случае необходимо заменить батарейку (1 литиевая батарейка, 3 В, тип CR2032). И использованные, полностью разряженные батарейки и аккумуляторы утилизировать в особо обозначенные сборники, сдать их в приемные пункты или специализированные магазины. Закон требует от Вас утилизации батареек. Примечание: Эти символы Вы найдете на батарейках, содержащих вредные вещества: Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.



Установите весы на прочный, ровный пол; прочное напольное покрытие является условием точных измерений.

3.2 Только измерение веса

Быстро и сильно нажмите одной ногой на платформу весов. В качестве самотестирования появляется полная индикация дисплея (рис.1), затем показывается „0.0“ (рис. 2).

Теперь весы готовы к измерению веса. Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу же начинают измерение. Индикация „000“ мигает до тех пор, пока не будет получен результат измерений. (Рис. 3) Сразу же после этого указывается полученный результат. (Рис. 14) После того, как Вы сойдете с платформы, весы отключаются через несколько секунд.



рис. 1



рис. 2

3.3 Измерение веса, составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы

Вначале необходимо ввести в память ряд персональных параметров;

- Вначале встаньте на платформу и дождитесь, пока появится индикация „0.0“ (рис. 2). Затем нажмите кнопку „SET“: После этого на дисплее появляется мигающей первая ячейка памяти (рис. 5). Выберите требуемую ячейку памяти, нажимая кнопку «Увеличить» ▲ или «Уменьшить» ▼, и подтвердите выбор ячейки памяти нажатием кнопки „SET“.
- Теперь появляется мигающая индикация роста („Ht“) в см (inch) (рис. 6). Путем короткого или длинного нажатия кнопок «Увеличить» ▲ или «Уменьшить» ▼ установите требуемое значение и подтвердите ввод нажатием кнопки „SET“. Появляется мигающая индикация возраста („Age“) в годах (рис. 7). Путем короткого или длинного нажатия кнопок «Увеличить» ▲ или «Уменьшить» ▼ установите требуемое значение и подтвердите ввод нажатием кнопки „SET“.
- На дисплее появляется настройка пола „женщина“ или „мужчина“ (рис. 8). Выберите пол, нажимая кнопку «Увеличить» ▲ или «Уменьшить» ▼, и подтвердите выбор нажатием кнопки „SET“.
- На дисплее появляется настройка персонального уровня нагрузок и фитнеса (рис. 9). Выберите требуемый уровень нагрузок, нажимая кнопку «Увеличить» ▲ или «Уменьшить» ▼, и подтвердите выбор уровня нагрузок нажатием кнопки „SET“.
- Установленные таким образом значения еще раз показываются одно за другим. После этого весы автоматически отключаются.

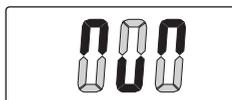


рис. 3



рис. 4



рис. 5



рис. 6



рис. 7



рис. 8



рис. 9

Разъяснения к 5 уровням нагрузок:

- **Фитнес 1:** отсутствие физических нагрузок с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 2:** незначительные физические нагрузки с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 3:** отсутствие физических нагрузок или незначительные физические нагрузки (менее 2 раз в неделю физических нагрузок длительностью 20 минут, например, прогулки, легкая работа в саду, гимнастические упражнения). Кроме того, этот режим должен быть выбран перед началом тренировки или диеты. Приблизительно через 6–10 недель можно перейти на следующий уровень нагрузок.
- **Фитнес 4:** средние физические нагрузки (физические нагрузки 2–5 раз в неделю, по 20 минут, например, бег трусцой, езда на велосипеде, теннис ...). Этот режим рекомендуется выбирать, как только во время тренировок/диеты можно констатировать улучшение общего хорошего самочувствия. Через 8–12 недель продолжения тренировок/диеты можно перейти на следующий уровень нагрузок.

- **Фитнес 5:** интенсивные физические нагрузки (ежедневные интенсивные тренировки или физический труд, например, интенсивные тренировки по бегу, строительные работы...). Для установки этого режима Вы должны обладать высокой степенью подвижности, выносливости и силы и поддерживать этот уровень на протяжении длительного времени.



рис. 10

Весы имеют 10 ячеек памяти для базовых данных, на которых можно сохранять и многократно вызывать персональные настройки пользователей, например, каждого члена семьи.

- Вначале встаньте на короткое время на платформу.
- Путем многократного нажатия кнопки „User“ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“ (рис. 2).
- Встаньте босыми ногами на весы и убедитесь в том, что Вы стоите на обоих электродах. Вначале определяется и показывается Ваш вес.
- Оставайтесь спокойно стоять на весах, теперь проводится анализ составляющей жировой ткани и воды. Этот процесс может длиться несколько секунд.



рис. 11

Важно! Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

- На дисплее на 2 секунды появляется индикация „bf%“ (рис. 10), затем в течение 3 секунд указывается составляющая жировой ткани (рис. 11). Стрелка вверх, вниз или разомкнутая окружность в левой половине дисплея указывают, является ли составляющая жировой ткани слишком высокой, слишком низкой или нормальной.
- После этого на дисплее на 2 секунды появляется индикация „H₂O“ (рис. 12), затем в течение 3 секунд указывается составляющая воды (рис. 13). Стрелка вверх, вниз или разомкнутая окружность в левой половине дисплея указывают, является ли составляющая воды слишком высокой, слишком низкой или нормальной.
- После этого на дисплее на 2 секунды появляется индикация „M0%“ (рис. 14), затем в течение 3 секунд указывается составляющая мышечной массы (рис. 15).
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.
- Нажимая кнопку „SET“, Вы можете показать значения быстрее.



рис. 12



рис. 13



рис. 14



рис. 15

3.4 Советы по пользованию

Важно учитывать при определении составляющей жировой ткани/воды/мышечной массы:

- Измерение должно проводиться только босиком; подошвы стоп можно слегка смочить. Абсолютно сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, так как они имеют слишком низкую проводимость.
- Во время процесса измерения стойте неподвижно.
- После необычных физических нагрузок подождите несколько часов.
- После того, как Вы встали утром с постели, подождите около 15 минут, чтобы имеющаяся в теле вода могла равномерно распределиться.

Результаты измерений неверные:

- у детей младше 10 лет;
- лиц с высокой температурой, лечащихся диализом, склонных к отекам или больных остеопорозом;
- лиц, принимающих лекарства против заболеваний сердечно-сосудистой системы; лиц, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие средства;

– лиц со значительными анатомическими отклонениями ног относительного общего роста (длина ног значительно уменьшена или увеличена).

Ориентировочные значения составляющей жировой ткани

Приведенные ниже значения составляющей жировой ткани представляют собой лишь ориентировочные величины (за дальнейшей информацией обратитесь к врачу!).

У спортсменов часто бывает более низкое значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и физической конституции могут быть достигнуты значения, которые значительно меньше указанных ориентировочных значений.

Женщины

Возраст	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<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	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Мужчины

Возраст	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<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	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

По материалам: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ 2001) составляющая воды в организме должна находиться в следующих диапазонах!

Женщины: 50–55%

Мужчины: 60–65%

Дети: 65–75%

У лиц с высокой составляющей жировой ткани часто имеется составляющая воды, ниже указанных ориентировочных значений.

Так как составляющая мышечной ткани очень индивидуальна, то общих ориентировочных значений не существует.

4. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение „Err“:

Возможные причины неполадок:	Устранение:
– Весы не были активированы перед тем, как Вы на них встали.	– Должным образом активировать весы и повторить измерение.
– Был превышен макс. допустимый вес 150 кг.	– Не превышать макс. допустимый вес.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. При необходимости, слегка смочите подошвы. При необходимости, удалите мозоли с подошв.
– Вы стояли на весах слишком беспокойно.	– Стойте неподвижно.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 50%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости, слегка смочите подошвы.
– Составляющая воды лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 43% или больше 75%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости, слегка смочите подошвы.

Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация „0.0“, весы не функционируют должным образом.

