

beurer

BF 195 LE



PT

Balança de vidro de diagnóstico

Instruções de utilização

CE



Português

1. Exibição
2. Tecla "Down" "para baixo"
3. Tecla "SET" "Selecionar"
4. Tecla "Up" "para cima"
5. Eléttodos

Conteúdo

- 1. Notas importantes**
 1. Manter para uso posterior!
 2. Notas de segurança
 3. Notas Gerais
- 2. Operação**
 1. Pilhas
 2. Medir apenas o peso
 3. Definição de dados do utilizador
 4. Edição
 5. Dicas de utilização da balança
- 3. Avaliação dos resultados**
- 4. Limpeza e cuidados da unidade**
- 5. Medição incorreta**

Caro Cliente

Obrigado por escolher um dos nossos produtos. A nossa marca significa produtos bem concebidos e de qualidade; impulsionado pela inovação e segurança. A nossa gama de produtos engloba uma variedade de produtos para a saúde e bem-estar nos sectores do calor, peso, pressão arterial, temperatura corporal, pulso, terapia suave, massagem e ar.

Leia atentamente estas instruções para utilização e guarde-as para utilização posterior, certifique-se de que as torna acessíveis a outros utilizadores e observe as informações que contêm.

Os melhores cumprimentos, a sua equipa Beurer

! 1. Notas importantes – guarde para uso posterior!

1.1 Notas de segurança

- **As balanças não devem ser utilizadas por pessoas com implantes médicos (por exemplo, pacemakers). Caso contrário, a sua função pode ser prejudicada.**
- Não utilizar durante a gravidez.
- Cuidado, cuidado! Não fique na balança com os pés molhados e não pise na balança quando a sua superfície estiver molhada – perigo de escorregar!
- Mantenha as crianças afastadas dos materiais de embalagem (perigo de asfixia).



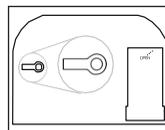
⚠️ Notas sobre o manuseamento de pilhas

- Se a sua pele ou olhos entrarem em contacto com o líquido da bateria, despeje as áreas afetadas com água e procure assistência médica.
- **Perigo ⚠️ de asfixia!** As crianças pequenas podem engolir e engasgar-se com as pilhas. Guarde as pilhas fora do alcance de crianças pequenas.
- Observe os sinais de polaridade mais (+) e menos (-) da polaridade.
- Se tiver vazado uma bateria, coloque luvas de proteção e limpe o compartimento das pilhas com um pano seco.
- Proteja as pilhas contra o calor excessivo.
- **⚠️ Risco de explosão!** Nunca jogue pilhas no fogo.
- Não carregue nem faça um curto-circuito de pilhas.
- Se o aparelho não for utilizado durante um longo período de tempo, tire as pilhas do compartimento das pilhas.
- Utilize apenas tipos de baterias idênticos ou equivalentes.
- Substitua sempre todas as pilhas ao mesmo tempo.

- Não utilize pilhas recarregáveis.
- Não desmonte, divida ou esmague as pilhas.

1.2 Notas gerais

- Não se destina a uso médico ou comercial.
- Por favor, note que as tolerâncias de medição são possíveis devido a razões técnicas porque a balança não foi calibrada.
- Idades de 10 a 80 anos e ajustes de altura de 100 a 220 cm (3-03" a 7-03") podem ser predefinidos. Capacidade de carga: máx. 180 kg (396 lb, 28 st). Resulta em passos de 100g (0,2 lb, 1/4 st). Medições de gordura corporal, água corporal e densidade muscular em passos de 0,1%.
- Quando fornecida ao cliente, a balança está definida para pesar e medir em "kg" e "cm". Na parte de trás da balança, existe um botão de alternância onde pode seleccionar "libras" e "pedras" (st).
- Coloque a balança num piso de nível firme; é necessária uma cobertura de pavimento firme para uma medição correta.
- A balança deve ser limpa ocasionalmente com um pano húmido. Não utilize detergentes abrasivos e nunca mergulhe a balança em água.
- Proteja a balança contra batidas duras, humidade, pó, produtos químicos, grandes temperaturas - tuas e fontes de calor demasiado próximas (fogão, radiador de aquecimento).
- As reparações só podem ser efetuadas pelo serviço de apoio ao cliente ou por revendedores autorizados. Antes de apresentar qualquer reclamação, verifique primeiro as pilhas e substitua-as se necessário.
- Por razões ambientais, não elimine aparelho no lixo doméstico no final da sua vida útil. Elimine o aparelho num ponto de recolha ou reciclagem local adequado. Elimine o aparelho de acordo com a Diretiva CE – WEEE (Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos). Em caso de dúvida, contacte as autoridades locais responsáveis pela eliminação de resíduos.



2. Operação

2.1 Baterias

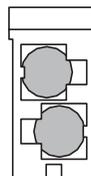
Se estiver presente, retire a tira isolante da bateria da tampa do compartimento das pilhas ou retire a película protetora do morcego e insira a bateria de acordo com a polaridade. Se a balança não funcionar, retire completamente a bateria e volte a inseri-la. A sua balança está equipada com um indicador de "substituir a bateria". Quando a balança é operada com uma bateria demasiado fraca, "Lo" aparece no campo de visualização e a balança desliga-se automaticamente. Neste caso, as pilhas devem ser substituídas (2x CR 2032). As pilhas vazias e completamente planas devem ser eliminadas através de caixas de recolha especialmente designadas, pontos de reciclagem ou retalhistas eletrónicos. É legalmente obrigado a desfazer-se das pilhas.

Os códigos abaixo são impressos em pilhas que contenham substâncias nocivas:

Pb = A bateria contém chumbo,

Cd = A bateria contém cádmio,

Hg = A bateria contém mercúrio.



2.2 Apenas medir o peso

Pise na balança. Fique parado com o seu peso distribuído igualmente em ambos os pés. A escala começa a tomar medidas imediatamente. Se o visor aparecer continuamente, a medição terminou.

Se sair da área de pesagem, a balança desliga-se após alguns segundos.

2.3 Definição de dados de utilizadores

Para medir a percentagem de gordura corporal e outros dados físicos, deve introduzir os parâmetros pessoais do utilizador. A escala tem 10 posições de memória nas quais você e outros membros da sua família podem guardar e recordar configurações pessoais. Por favor, note que a memória começa com 1.

Ligue a balança (toque na superfície de pé). Aguarde até que o visor mostre "0.0".

Em seguida, prima "SET". A primeira posição de memória aparecerá a piscar no visor. Agora pode introduzir as seguintes definições:

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| Posição de memória | 1 a 10 |
| Idade | 10 a 80 anos |
| Tamanho do corpo | 100 a 220 cm (3'-03" a 7'-03") |
| Sexo | masculino (♂), ♀ fêmea (♀) |
| Grau de atividade | 1 a 5 |

- Modificar valores: Prima ◀ ou ▶ pressione e mantenha um progresso mais rápido.
- Entradas confirmadoras: Prima o botão "SET".
- Depois de os valores terem sido definidos e exibidos novamente, "0.0" aparece no visor juntamente com o símbolo para o sexo selecionado ♂ / ♀.
- Em seguida, a balança está pronta para medir. Se não efetuar uma medição, a balança desliga-se automaticamente após alguns segundos.

Graus de atividade

A seleção do grau de atividade deve referir-se a médio e longo prazo.

| Grau de atividade | Atividade física |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Nenhuma. |
| 2 | Baixo: Uma pequena quantidade de esforço físico leve (por exemplo, passeios curtos, trabalho de jardim leve, exercícios de ginástica). |
| 3 | Médio: Esforço físico durante 30 minutos pelo menos 2 a 4 vezes por semana. |
| 4 | Alto: Esforço físico durante 30 minutos pelo menos 4 a 6 vezes por semana. |
| 5 | Muito alto: Esforço físico intensivo, treino intensivo ou trabalho físico duro durante pelo menos uma hora por dia. |

Depois de todos os parâmetros terem sido introduzidos, pode agora medir o seu peso, gordura corporal e os outros dados.

2.4 Edição

Ligue a balança (toque na superfície de pé). Aguarde até que o visor mostre "0.0".

- Primeiro prima o botão SET e, em seguida, a memória do utilizador fica intermitente.
- Prima "SET".
- Suba na balança com os pés descalços e certifique-se de que está parado com a mesma distribuição de peso. Fique sobre os elétrodos de aço inoxidável com ambos os pés.
- Prima "SET". Todos os valores serão mostrados por sua vez até que "0.0" seja mostrado no visor. Weighing pode agora ser reiniciando.
- A balança começa a medir imediatamente. Primeiro, o peso é mostrado. Enquanto os outros parâmetros estão a ser medidos, aparece.
A medição é apresentada pouco depois.
Se um utilizador tiver sido designado, é indicado o IMC, a gordura corporal, a água, o músculo, o osso, o BMR e a RAM. Este é o caso se as iniciais forem mostradas.

i Nota: Os seus pés, pernas, bezerras e coxas não devem tocar-se mutuamente. Caso contrário, a medição não pode ser efetuada corretamente. A balança começa imediatamente a medir o seu peso.

São apresentados os seguintes dados:

- Peso corporal em kg
- Percentagem de gordura corporal **BF** em %
- **Percentagem de água BW** em %
- Percentagem muscular **MM** em %
- Massa óssea **BM**, em kg
- Taxa metabólica Kcalbasal, em kcal (**BMR**)
- **BMI**
- Agora todos os valores medidos são apresentados consecutivamente e a balança desliga-se.



Nota: Ao fazer uma medição da gordura corporal, o utilizador mais recentemente selecionado aparecerá sempre no display.

2.5 Dicas para usar a balança

Importante na medição da gordura corporal/água corporal/percentagem muscular/teor ósseo:

- Se possível, pese sempre a mesma hora do dia (de preferência de manhã), depois de usar a sanita, de estômago vazio e despida, de forma a obter resultados comparáveis.
- A medição só pode ser efetuada descalça e útil se as solas dos pés estiverem ligeiramente húmidas. As solas completamente secas podem resultar em resultados insatisfatórios, uma vez que têm uma condutividade insuficiente.
- Fique parado durante a medição.
- Aguarde várias horas após uma atividade involuntariamente extenuante.
- Espere aprox. 15 minutos depois de sair da cama para que a água do seu corpo possa ser distribuída.
- Lembre-se que só as tendências a longo prazo são importantes. Mudanças de peso a curto prazo em poucos dias são geralmente causadas por uma perda de fluido. A água corporal desempenha um papel importante para o nosso bem-estar geral.

A medição não é fiável para:

- Crianças menores de 10 anos.
- Atletas competitivos, culturistas.
- Mulheres grávidas.
- Pessoas com febre, submetidas a diálise, com sintomas de edema ou osteoporose.
- Pessoas tomando medicação cardiovascular.
- Pessoas que tomam medicamentos vasodilatadores ou vasoconstritores.
- Pessoas com desvios anatómicos substanciais nas pernas relativamente à sua altura total (comprimento da perna consideravelmente mais curto ou mais longo do que o habitual).

O princípio da medição

Esta escala funciona com base no princípio da B.I.A. (análise de impedância bioelétrica). Isto envolve o cálculo do conteúdo do corpo em segundos, utilizando uma corrente que não é perceptível, é completamente não perigoso e não representa qualquer risco.

Quando esta medição da resistência elétrica (impedância) é considerada ao lado de constantes e/ou ind- valores viduais (idade, altura, sexo, nível de atividade), a percentagem de gordura corporal e outras variáveis no corpo podem ser calculadas. O tecido muscular e a água conduzem bem a eletricidade e, portanto, têm uma menor resistência. Em contraste, os ossos e o tecido adiposo têm baixa condutividade, uma vez que as células de gordura e os ossos mal conseguem conduzir a corrente devido a níveis muito elevados de resistência.

Por favor, note que os valores calculados pela escala de diagnóstico representam apenas uma aproximação dos valores analíticos de cal real para o corpo. Apenas um médico especialista pode estabelecer com precisão a gordura corporal, a água corporal, a percentagem muscular e a estrutura óssea utilizando métodos médicos (por exemplo, tomografia computadorizada).

3. Avaliação dos resultados

Percentagem de gordura corporal

As seguintes percentagens de gordura corporal são para orientação (contacte o seu médico para mais informações).

Homem

| Idade | muito bom | bom | média | pobre |
|--------|-----------|--------|----------|--------|
| 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% |

Mulher

| Idade | muito bom | bom | média | pobre |
|--------|-----------|--------|----------|--------|
| 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% |

Um valor mais baixo é frequentemente encontrado em atletas. Dependendo do tipo de desporto, intensidade de treino e constituição física, os valores indicados podem estar abaixo dos valores recomendados. Note-se, no entanto, que pode haver um perigo para a saúde em caso de valores extremamente baixos.

Água corporal:

A percentagem de água corporal (%) encontra-se normalmente dentro dos seguintes intervalos:

Homem

| Idade | pobres | bom | muito bom |
|--------|--------|--------|-----------|
| 10-100 | <50 | 50-65% | >65 |

Mulher

| Idade | pobres | bom | muito bom |
|--------|--------|--------|-----------|
| 10-100 | <45 | 45-60% | >60 |

A gordura corporal contém relativamente pouca água. Portanto, as pessoas com uma elevada percentagem de gordura corporal têm água corporal por cento abaixo dos valores recomendados. Com os atletas de resistência, no entanto, os valores recomendados poderiam ser ultrapassados devido a baixas percentagens de gordura e uma percentagem muscular elevada.

A medição da água corporal com esta escala não é adequada para tirar conclusões médicas, por exemplo no que diz respeito à retenção de água relacionada com a idade. Se necessário, pergunte ao seu médico. Basicamente, uma alta percentagem de água corporal deve ser o objetivo.

Percentagem muscular:

A percentagem muscular (%) está normalmente dentro das seguintes gamas:

Homem

| Idade | baixo | normal | alto |
|--------|-------|--------|------|
| 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% |

Mulher

| Idade | baixo | normal | alto |
|--------|-------|--------|------|
| 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% |

Massa óssea

Como o resto do nosso corpo, os nossos ossos estão sujeitos a processos naturais de crescimento, redução e envelhecimento. A massa óssea aumenta rapidamente durante a infância e atinge o seu pico entre os 30 e os 40 anos. À medida que envelhecemos, a nossa massa óssea começa a reduzir. Pode combater esta redução em certa medida com a ajuda de uma dieta saudável (particularmente cálcio e vitamina D) e exercício físico regular. A estabilidade do esqueleto pode ser aumentada através da acumulação muscular

direcionada. Por favor, note que esta escala não identifica o teor de cálcio dos ossos; em vez disso, calcula o peso de todos os componentes que compõem os ossos (matéria orgânica, matéria inorgânica e água). É um culto muito difusoinfluenciar a massa óssea, embora oscile no âmbito de fatores influenciadores (peso, altura, idade, sexo). Não existem diretrizes ou recomendações reconhecidas.



IMPORTANTE:

Por favor, não confunda massa óssea com densidade óssea.

A densidade óssea só pode ser determinada através de um exame médico (por exemplo, tomografia computadorizada, ultrassom). Por conseguinte, não é possível tirar conclusões sobre alterações nos ossos e dureza óssea (por exemplo, osteoporose) utilizando esta escala.

Rio BMR

A taxa metabólica basal (BMR) é a quantidade de energia necessária pelo corpo em repouso completo, a fim de manter as suas funções básicas (porexemplo, quando se encontra na cama 24 horas por dia). Este valor depende principalmente do peso, altura e idade.

É exibido na escala de diagnóstico na unidade kcal/dia e calculado usando a equação de Harris-Benedict cientificamente reconhecida.

Esta é a quantidade de energia que é exigida pelo seu corpo em todas as circunstâncias e deve ser reabastecida ao corpo sob a forma de alimentos. Se a sua ingestão de energia estiver abaixo deste nível a longo prazo, isso pode resultar em danos à saúde.

Índice de massa corporal (IMC)

O índice de massa corporal (IMC) é um número que é frequentemente chamado para avaliar o peso corporal. A figura é calculada do peso e da altura do corpo. A fórmula é: índice de massa corporal = peso corporal: height². A unidade de medição do IMC é [kg/m²]. De acordo com o IMC, o peso é classificado para adultos (20 anos ou mais) utilizando os seguintes valores:

| Categoria | | IMC |
|-------------------------|-----------------------------|-----------|
| Peso inferior | Severamente abaixo do peso | < 16 |
| | Peso inferior | 16-16.9 |
| | Ligeiramente abaixo do peso | 17-18.4 |
| Peso normal | | 18.5-25 |
| Excesso de peso | Excesso de peso | 25.1-29.9 |
| Obeso (excesso de peso) | Obesidade classe I | 30-34.9 |
| | Obesidade classe II | 35-39.9 |
| | Obesidade classe III | ≥ 40 |

Resultados em relação ao tempo



Nota: Lembre-se que apenas as tendências a longo prazo são importantes. As flutuações de curto prazo no peso ao longo de alguns dias são geralmente o resultado de uma perda de líquido.

A interpretação dos resultados dependerá de alterações no seu peso total e gordura corporal, na água corporal e nas percentagens de scl - bem como no período durante o qual estas alterações ocorrem. As alterações súbitas dentro de dias devem ser distinguidas das alterações a médio prazo (ao longo das semanas) e das alterações a longo prazo (meses).

Uma regra básica é que as mudanças de peso a curto prazo quase exclusivamente representam alterações no conteúdo da água, enquanto as alterações a médio e longo prazo podem também envolver as percentagens de gordura e musculares.

- Se o seu peso reduzir a curto prazo, mas a percentagem de gordura corporal aumenta ou permanece a mesma, apenas perdeu água – por exemplo, após uma sessão de treino, sessão de sauna ou uma dieta restrita apenas à rápida perda de peso.
- Se o seu peso aumentar a médio prazo e a percentagem de gordura corporal cair ou permanecer a mesma, então poderia ter acumulado massa muscular valiosa.

- Se o seu peso e a percentagem de gordura corporal caírem simultaneamente, então a sua dieta está a funcionar – está a perder massa gorda.
- Idealmente, deve apoiar a sua dieta com **atividade física**, **fitness** ou **treino de potência**. Desta forma pode aumentar a sua percentagem muscular a médio prazo.
- A gordura corporal, a água corporal ou as percentagens musculares não devem ser adicionadas (certos elementos do tecido muscular também con-tain água corporal).

4. Limpeza e cuidados da unidade

O aparelho deve ser limpo ocasionalmente. Limpe com um pano húmido, ao qual pode aplicar um pouco de detergente, se necessário.



IMPORTANTE:

- Não utilize solventes agressivos ou agentes de limpeza!
- Nunca mergulhe a unidade em água!
- Não lave o aparelho na máquina de lavar loiça!

5. Medição incorreta

Se a balança detetar um erro durante a pesagem, aparece no visor "FFFF" ou "Err".

Se você passo em o escala antes "0.0" aparece em o exibição, o escala vai não operar corretamente.

| Possíveis causas de erros | Remédio |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| – A capacidade máxima de carga de 180 kg foi ultrapassada. | – Pesar apenas o peso máximo admissível. |
| – Não parado. | – Fique o mais imóvel possível. |
| – A resistência elétrica entre os elétrodos e as solas da sua alimentação é demasiado elevada (por exemplo, com pele fortemente calada). | – Repita a pesagem descalça. – Humedeça ligeiramente as solas dos pés, se necessário. Retire os calos nas solas dos pés se necessário. |
| – A sua gordura corporal encontra-se fora da gama mensurável (menos de 5% ou superior a 75%). | – Repita a pesagem descalça. – Humedeça ligeiramente as solas dos pés, se necessário. |

Sujeito um erros e

