

# beurer

## BF 530



<b>D</b>	<b>Diagnosewaage</b>	
	Gebrauchsanweisung .....	2-10
<b>GB</b>	<b>Diagnostic scale</b>	
	Instruction for Use .....	11-19
<b>中</b>	<b>电子健康秤</b>	
	使用说明 .....	20-28

## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage, Beauty, Baby und Luft.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Beurer-Team

## Inhalt

1. Zum Kennenlernen .....	2	8. Messung durchführen .....	6
2. Zeichenerklärung .....	2	9. Ergebnisse bewerten .....	7
3. Warn- und Sicherheitshinweise .....	3	10. Weitere Funktionen .....	9
4. Information .....	4	11. Gerät reinigen und pflegen .....	9
5. Gerätebeschreibung .....	5	12. Entsorgung .....	9
6. Inbetriebnahme .....	5	13. Was tun bei Problemen? .....	10
7. Benutzerdaten einstellen .....	5		

## Lieferumfang

- Diagnosewaage BF 530
- 2 x 3,0V Batterien, CR 2032
- Diese Gebrauchsanweisung

## 1. Zum Kennenlernen

### Funktionen des Gerätes

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten.

Sie ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

Außer dem Körpergewicht verfügt die Waage über folgende Diagnose-Funktionen, die von bis zu 8 Personen benutzt werden können:

- BMI,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil,
- Knochenmasse sowie
- Grund- und Aktivitätsumsatz.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien,
- Automatische Benutzererkennung,
- LCD-Anzeige von P1 bis P8

## 2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanweisung verwendet:



**WARNUNG** Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



**ACHTUNG** Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.



**Hinweis** Hinweis auf wichtige Informationen.

### 3. Warn- und Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie auch anderen Anwendern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.



#### WARNUNG

• **Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**



- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!



#### Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wechseln Sie schwächer werdende Batterien rechtzeitig aus.
- Wechseln Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus und verwenden Sie Batterien des gleichen Typs.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, ziehen Sie Schutzhandschuhe an und reinigen Sie das Batteriefach mit einem trockenen Tuch.
- Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen.
- Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.
- Batterien nicht ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!



#### Allgemeine Hinweise

- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 180 kg (396 lb, 28 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2 lb) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt.
- Der Kalorienbedarf wird in Schritten von 1 kcal angegeben.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Kontaktieren Sie bitte die genannte Serviceadresse, um detaillierte Angaben – wie zum Beispiel die CE-Konformitätserklärung – zu erhalten.

## Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und die Lebensdauer des Gerätes hängen vom sorgfältigen Umgang ab:



### ACHTUNG

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Taste.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z.B. Mobiltelefone) aus.

## 4. Information

### Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperteilen ermöglicht.

Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

### Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden.  
Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

### Einschränkungen

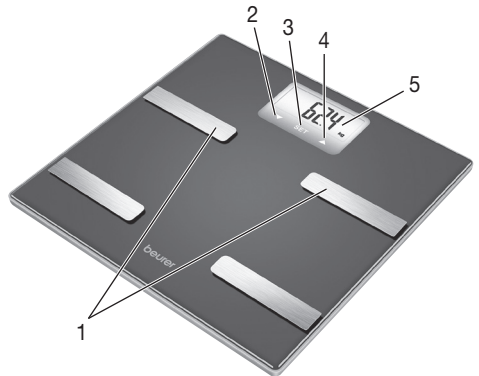
Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Schwangeren,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

## 5. Gerätebeschreibung

### Übersicht

1. Elektroden
2. Ab-Taste ▼
3. Set-Taste **SET**
4. Auf-Taste ▲
5. Display



## 6. Inbetriebnahme

### Batterien einlegen

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

### Gewichtseinheit ändern

Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheit „kg“ eingestellt. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Trittfläche kurz (ca. 1–2 Sekunden) mit einem Fuß belasten. Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0 kg“ erscheint. Auf der Rückseite der Waage befindet sich eine Taste mit der Sie auf „Pfund“ und „Stones“ (lb, st) umstellen können.

### Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden (kein Teppich); ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

## 7. Benutzerdaten einstellen

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.

Die Waage verfügt über 8 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

- **Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.**
- Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Trittfläche kurz (ca. 1–2 Sekunden) mit einem Fuß belasten. Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0 kg“ erscheint.
- Starten Sie die Einstellung mit der Taste **SET**. Im Display blinkt der erste Speicherplatz.
- Wählen Sie mit der ▲/▼ Taste den gewünschten Speicherplatz aus und bestätigen Sie mit der **SET**-Taste.
- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Benutzer/Personen	P-1 bis P-8
Körpergröße	100 bis 220 cm (3' 3,5" bis 7' 2,5")
Alter	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad	1 bis 5

## Aktivitätsgrade

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

- Werte verändern: Taste ▲ oder ▼ drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste **SET** drücken.
- Nachdem die Werte eingestellt wurden, erscheint im Display für 20 Sekunden „0.0 kg“.
- Stellen Sie sich nun, solange „0.0 kg“ angezeigt wird, **barfuß** auf die Waage.
- Nach der Gewichtsmessung werden BMI, Körperfett (BF), Wasser, Muskelanteil, Knochenmasse, BMR und AMR angezeigt

**i Hinweis:** Ihr gemessenes Gewicht wurde nun Ihrem ausgewählten Benutzer zugewiesen und abgespeichert. Dies ist für die automatische Benutzererkennung notwendig.

## 8. Messung durchführen

### Gewicht messen und Diagnose durchführen

Steigen Sie **barfuß** auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Elektroden stehen.

**i Hinweis:** Es darf kein Hautkontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.  
Falls eine Messung mit Socken durchgeführt werden sollte, ist das Messergebnis nicht korrekt.

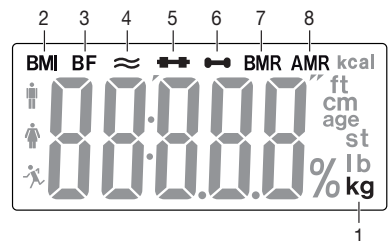
Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Zuerst wird das Gewicht angezeigt.

Wenn der Benutzer barfuß auf den Elektroden steht, beginnt automatisch die B.I.A.-Diagnose.

Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, wird kurz der Benutzer angezeigt (z.B. P-1), danach werden BMI, Körperfett (BF), Wasser, Muskelanteil, Knochenmasse, BMR und AMR angezeigt.

Es erscheinen folgende Werte:

1. Gewicht in kg
2. BMI
3. Körperfett in %
4. Körperwasser in % ≈
5. Muskelanteil in % ↔
6. Knochenmasse in kg ↔
7. Kaloriengrundumsatz in kcal (BMR)
8. Aktivitätsumsatz in kcal (AMR)



Wenn der Benutzer nicht erkannt wird kann nur das Gewicht angezeigt werden und es erscheint „P--“.

### Nur Gewicht messen

Stellen Sie sich nun mit **Schuhen** auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung.

Das Gewicht wird angezeigt.

**i Hinweis:** Die Diagnose-Werte können nicht ermittelt werden, da mit Schuhen keine B.I.A.-Diagnose möglich ist.

## Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich automatisch ab.

## 9. Ergebnisse bewerten

### Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet:  $\text{Body-Mass-Index} = \text{Körpergewicht} : \text{Körpergröße}^2$ . Die Einheit für den BMI lautet demzufolge  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	< 16
	Mäßiges Untergewicht	16-16,9
	Leichtes Untergewicht	17-18,4
Normalgewicht		18,5-25
Übergewicht	Präadipositas	25,1-29,9
Adipositas (Übergewicht)	Adipositas Grad I	30-34,9
	Adipositas Grad II	35-39,9
	Adipositas Grad III	≥ 40

### Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

#### Mann

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
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 %

#### Frau

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
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 %

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

### Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

#### Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

#### Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

## Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

### Mann

Alter	wenig	normal	viel
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 %

### Frau

Alter	wenig	normal	viel
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 %

## Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerstes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.



### ACHTUNG:

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

## BMR

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig.

Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.

Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

## AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1–5) ermittelt.

Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden.

Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.



## Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

**i** Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen gehen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

## 10. Weitere Funktionen

### Benutzerzuweisung

Eine Benutzerzuweisung von maximal 8 angelegten Waagenbenutzern ist möglich bei einer Diagnosemessung (barfuß).

Bei einer neuen Messung weist die Waage die Messung dem Benutzer zu, bei dem der letzte gespeicherte Messwert innerhalb +/- 2kg ist.

### Unbekannte Messungen

Falls Messungen keinem Benutzer zugewiesen werden können, zeigt das Display „P--“.

### Batterien wechseln

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (2 x 3,0V, CR 2032).

## 11. Gerät reinigen und pflegen

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.

Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.

## 12. Entsorgung

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.

Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

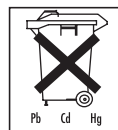
### **i** HINWEIS:

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.  
Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik-Altgeräte-EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

### 13. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt:

Displayanzeige	Ursache	Behebung
P--	Unbekannte Messung (die Messung liegt außerhalb der Grenze der Benutzerzuordnung bzw. es ist keine eindeutige Zuordnung möglich – siehe Kap. 10. „Benutzerzuweisung“).	Benutzerzuweisung wiederholen. Siehe Kapitel 7 „Benutzerdaten einstellen“.
<b>Es wird nur das Gewicht angezeigt, keine Diagnose-Werte.</b>	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3 % oder größer 65 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Err	Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur bis 180 kg belasten.
<b>Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.</b>	Kein ebener fester Boden.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden.
<b>Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.</b>	Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.
<b>Falsches Gewicht wird angezeigt.</b>	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage aktivieren, „0.0 kg“ abwarten, dann Messung wiederholen.
Lo	Die Batterien der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.

## Dear customer,

Thank you for choosing one of our products. Our brand stands for well-engineered, quality made products; driven by innovation and safety. Our product range encompasses a wealth of products for health and well-being in the heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage, beauty, baby and air sectors.

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

With kind regards,  
Your Beurer team

1. Getting to know your instrument.....	11	8 Taking measurements .....	15
2. Signs and symbols .....	11	9. Evaluating the results .....	16
3. Warnings and safety notes .....	12	10. Other functions .....	18
4. Information .....	13	11. Cleaning and maintaining the device .....	18
5. Unit description .....	14	12. Disposal .....	18
6. Initial use .....	14	13. What if there are problems? .....	19
7. Entering user data .....	14		

## Contents

### Included in delivery

- Diagnostic scale BF 530
- 2 x 3.0V batteries, CR 2032
- These instructions for use

## 1. Getting to know your instrument

### Functions of the device

This digital diagnostic scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data.

It is intended for self-testing in the private domain.

Aside from determining body weight, the scale has the following diagnostic functions that can be used by up to 8 persons:

- BMI,
- Calculating body fat percentage,
- Body water content,
- Muscle percentage,
- Bone mass and
- Basal metabolic rate and active metabolic rate.


The scale also includes the following additional features:


- Switch between kilograms “kg”, pounds “lb” and stones “st”,
- Automatic switch-off function,
- Low battery indicator,
- Automatic user recognition,
- LCD display from P1 to P8

## 2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions for use:

 **WARNING** Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health.

 **IMPORTANT** Safety note indicating possible damage to the unit/accessory.

 **Note** Note on important information.

### 3. Warnings and safety notes

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to also make them accessible to other users and observe the notes they contain.



#### WARNING

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.
- Never step onto the outer edge of the scale with one foot as this could cause the scale to tip!
- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a battery be swallowed, seek medical assistance immediately.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Warning, do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!



#### Notes on handling batteries

- Replace weak batteries before they discharge completely.
- Always replace all batteries at the same time and use batteries of the same type.
- Batteries must not be recharged, taken apart, thrown into an open fire or short circuited.
- Leaking batteries may damage the device. If you do not intend to use the device for longer periods, remove the batteries from the battery compartment.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Batteries can contain toxins that are harmful to health and the environment. Always dispose of batteries in accordance with applicable legal regulations.
- Do not dispose of batteries with normal household waste.
- Do not throw batteries into open fire. Risk of explosion!



#### General notes

- The device is suitable only for private use, and not for medical or commercial purposes.
- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- The scale's maximum capacity is 180 kg (396 lb/28 st). The results for weight and bone mass are displayed in 100 g increments (0.2 lb).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%.
- Calorie requirement is indicated in steps of 1 kcal.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "kg" and "cm".
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial to accurate measurements.
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).
- Repairs must only be carried out by Beurer Customer Services or authorised suppliers. Before making a claim, please check the batteries first and replace them if necessary.
- Please contact the specified service address to obtain further information, such as the CE Declaration of Conformity.

#### Storage and maintenance

The accuracy of the measurements and service life of the device depend on its careful handling:



#### IMPORTANT

- The device should be cleaned from time to time. Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Make sure that no liquids come into contact with the scale. Never submerge the scale in water. Never rinse it in running water.
- Do not place any objects on the scale when not in use.
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).

- Do not press the buttons violently or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile telephones).

## 4. Information

### The measurement principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content within seconds, using a current that is not noticeable, is completely non-hazardous and does not pose any risk.

When this measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside constants and/or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Muscle tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as the fat cells and bones are barely able to conduct the current due to very high levels of resistance.

Please note that the values calculated by the diagnostic scale only represent an approximation of the actual medical analytical values for the body. Only a specialist doctor can precisely establish the body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical methods (e.g. computer tomography).

### General tips

- As far as possible, weigh yourself at the same time everyday (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.
- Important point regarding the measurement: the calculation of body fat may only be made when bare-foot; the soles of the feet may be lightly dampened where appropriate. Results may be unsatisfactory if the soles of the feet are completely dry or feature high levels of horny skin as this results in insufficient conductivity.
- Stand up straight and still whilst weighing yourself.
- Wait a few hours after any physical exertion to which your body is unaccustomed.
- Wait approx. 15 minutes after getting up so that the water stored in the body can disperse.
- You must remember that only the long-term trend is important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids; however, body water plays an important role in terms of well-being.

### Limitations

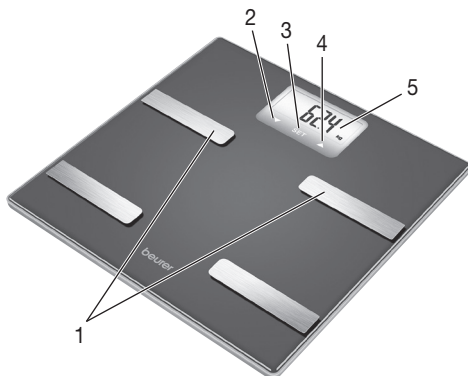
When calculating the body fat and the additional values, deviating and implausible results may occur in the case of:

- Children under 10 years of age,
- Performance athletes and body-builders,
- Pregnant women,
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons demonstrating oedema symptoms and persons suffering from osteoporosis,
- Persons taking cardiovascular medicine (affecting the heart and vascular system),
- Persons taking vasodilative or vasoconstrictive medication,
- Persons with significant anatomical deviations in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer).

## 5. Unit description

### Overview

1. Electrodes
2. Down button ▼
3. Set button **SET**
4. Up button ▲
5. Display



## 6. Initial use

### Inserting the batteries

If there is one, remove the plastic insulating strip by pulling it from the battery compartment lid and remove the protective film from the batteries, then insert them the correct way round. If the scale does not function, remove the batteries completely and reinsert them.

### Changing the weight unit

When supplied to the customer, the scale is set to weigh in “kg”. Switch on the scale by briefly applying pressure to the standing surface with your foot (approx. 1-2 seconds). Wait until “0.0 kg” appears in the display. To the rear of the scale, there is a button where you can select “pound” and “stones” (lb, st).

### Positioning the scale

Place the scale on an even, hard surface (no carpet); a hard surface is crucial to accurate measurements.

## 7. Entering user data

To calculate your body fat percentage and additional body values, you must save the personal user data. The scale has 8 user memory spaces which allow you and members of your family to save and access personal settings, for example.

- **Place the scale on an even, hard surface (no carpet); a hard surface is crucial to accurate measurements.**
- Switch on the scale by briefly applying pressure to the standing surface with your foot (approx. 1-2 seconds). Wait until “0.0 kg” appears in the display.
- Start the setting by pressing the **SET** button. The first memory space flashes in the display.
- Press the ▲/▼ button to select the desired memory space and confirm by pressing the **SET** button.
- You can now make the following settings:

User data	Set values
Users/persons	P-1 to P-8
Height	100 to 220 cm (3' 3.5" to 7' 2.5")
Age	10 to 100 years
Gender	Male (♂), female (♀)
Activity level	1 to 5

## Activity levels

The medium-term and long-term perspective is decisive when selecting the activity level.

Activity level	Physical activity
1	None.
2	Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, easy gardening, simple gymnastics).
3	Medium: physical exertion, at minimum 2 to 4 times a week for 30 minutes each.
4	High: physical exertion, at minimum 4 to 6 times a week for 30 minutes each.
5	Very high: intensive physical exertion, intensive training or hard physical work for at least 1 hour every day.

- Changing the values: Press the ▲ button or the ▼ button, or press and hold to quickly scroll through the options.
- Confirming the entries: Press the **SET** button.
- Once the values have been set, “0.0 kg” is displayed for 20 seconds.
- Now stand on the scale **with bare feet** whilst “0.0 kg” is displayed.
- Following the weight measurement the BMI, body fat (BF), water, muscle percentage, bone mass, BMR and AMR are displayed

**i** **Note:** Your measured weight has now been assigned to your selected user and saved. This is necessary for automatic user detection.

## 8 Taking measurements

### Measuring your weight and carrying out diagnostics

Step onto the scale **with bare feet** and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both legs on the electrodes

**i** **Note:** There must be no skin contact between your feet, legs, calves or thighs. Otherwise, the measurement cannot be taken correctly.  
The measurement result will be incorrect if the measurement is carried out with socks on.

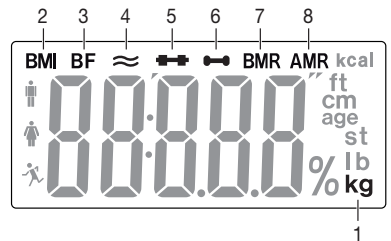
The scale begins to take measurements straight away. First, the weight is displayed.

When the user stands barefoot on the electrodes, the B.I.A. diagnostics is started automatically.

If a user has been assigned, the user is briefly displayed (e.g. P- ); afterwards, the BMI, body fat (BF), water, muscle percentage, bone mass, BMR and AMR are displayed.

The following values appear:

1. Weight in kg
2. BMI
3. Body fat in %
4. Body water in % ≈
5. Muscle percentage in % ↔
6. Bone mass in kg ↔
7. Basal metabolic rate in kcal (BMR)
8. Active metabolic rate in kcal (AMR)



If the user is not recognised, only the weight can be shown and “P--” appears.

### Only measuring weight

Now step on the scale wearing **shoes**. Stand still with your weight distributed equally on both feet. The scale begins to take measurements straight away.

The weight is displayed.

**i** **Note:** The diagnostic values cannot be calculated as B.I.A. diagnostics is not possible when wearing shoes.

### Switching off the scale

The scale switches itself off automatically.

## 9. Evaluating the results

### Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is:  $\text{body mass index} = \text{body weight} : \text{height}^2$ . The measurement unit for BMI is  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	< 16
	Underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18.5-25
Overweight	Overweight	25.1-29.9
Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	$\geq 40$

### Body fat percentage

The subsequent body fat percentages serve as a guideline (for further information ask your doctor).

#### Male

Age	Low	Normal	High	Very high
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%

#### Female

Age	Low	Normal	High	Very high
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%

A lower value will often be determined in the case of athletes. Depending on the sporting activities performed, the training intensity and the physical constitution, the results may still be below the stated standard values. Please note, however, that there may be a risk to health in the case of extremely low values.

### Body water content

The body water content in % is normally within the following ranges:

#### Male

Age	Poor	Good	Very good
10-100	<50%	50-65%	>65%

#### Female

Age	Poor	Good	Very good
10-100	<45%	45-60%	>60%

Body fat contains relatively little water, therefore body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, endurance athletes may exceed the standard values due to having low levels of fat and a high muscle percentage.

The body water calculation performed using this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. A high body water content is generally desirable.



## Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

### Male

Age	Low	Normal	High
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%

### Female

Age	Low	Normal	High
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%

## Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to natural growth, shrinking and ageing processes. The bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass then begins to reduce. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of the skeleton can be further increased by means of targeted muscle build-up. Please note that this scale does not identify the calcium content of the bones; instead, it calculates the weight of all the components that make up the bones (organic matter, inorganic matter and water). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.



### IMPORTANT:

Please do not confuse bone mass with bone density.

The bone density can only be determined by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions on changes to bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

## BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest in order to maintain its basic functions (e.g. when lying in bed 24 hours a day). This value is primarily dependent on weight, height and age.

It is displayed on the diagnostic scale in the unit kcal/day and calculated using the scientifically recognised Harris-Benedict equation.

This is the amount of energy that is required by your body under all circumstances and must be re-supplied to the body in the form of food. If your energy intake is below this level in the longer term, this can result in damage to health.

## AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy that the active body consumes each day. An individual's energy requirement increases when the level of physical activity increases; the diagnostic scale calculates this by means of the activity level (1–5) that has been entered.

To maintain the current weight, the energy that the body uses must be replaced in the form of food and drink.

If less energy is taken in than is used over a long period of time, the body takes the difference from the fat stores with resulting weight loss. However, if the amount of energy taken in exceeds the calculated active metabolic rate (AMR) for a longer period, the body cannot burn off the excess energy. The excess is stored in the body as fat, leading to weight gain.

## Temporal context of the results



Please note that only the long-term trend is important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids.

The interpretation of the results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as on the length of time over which these changes occur. Rapid changes within the scope of a few days are to be considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months). It can be said as a basic rule that short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may also relate to the fat percentage and the muscle percentage.

- If your weight drops in the short term but your body fat percentage increases or stays the same, you have only lost water, for example following a training session, visit to the sauna or a diet aimed only at fast weight loss.
- On the other hand, if your weight increases in the medium term and your body fat percentage drops or stays the same, you may have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage both fall at the same time, then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally, you should support your diet with physical activity, fitness or strength training. This enables you to increase your muscle percentage in the medium term.
- Body fat, body water and muscle percentages must not be added (muscle tissue also contains components made of body water).

## 10. Other functions

### User assignment

It is possible to assign up to 8 scale users for a diagnostic measurement (barefoot). For a new measurement, the scale assigns the measurement to the user whose most recently saved measurement falls within +/- 2 kg of this.

### Unknown measurements

If measurements cannot be assigned to any user, the display shows “P--”.

### Replacing batteries

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with low batteries, “Lo” will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (2 x 3.0 V, CR 2032).

## 11. Cleaning and maintaining the device

The device should be cleaned from time to time.

This should be done using a damp cloth and, if necessary, a small amount of detergent.

## 12. Disposal

Batteries must not be disposed of with household waste. As a consumer, you are required by law to recycle used batteries.

You can recycle your old batteries at public collection points in your community or wherever batteries of the relevant type are sold.



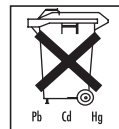
### NOTE:

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



For environmental reasons, do not dispose of the scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point.

Observe the local regulations for material disposal.

Please dispose of the unit in accordance with EC Directive WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

### 13. What if there are problems?

If the scale encounters an error during measurement, the following is displayed:

Display	Cause	Solution
P--	Unknown measurement (the measurement is beyond the limit of the user assignment and/or it is not possible to assign to a unique user – see chapter 10 "User assignment").	Repeat user assignment. See chapter 7 "Entering user data".
<b>Only the weight is displayed – no diagnostic values are shown.</b>	The proportion of fat is outside the measurable range (less than 3% or greater than 65%).	Please repeat the measurement barefoot, or with the soles of the feet lightly dampened if necessary.
Err	Maximum weight capacity of 180 kg exceeded.	Loads must be limited to 180 kg.
<b>Err or incorrect weight is displayed.</b>	No flat, stable surface.	Place the scale on a flat, stable surface.
<b>Err or incorrect weight is displayed.</b>	Not standing still.	Stand as still as possible.
<b>Incorrect weight is displayed.</b>	Incorrect zero point of scale.	Wait until the scale switches itself off. Activate scale, wait for "0.0 kg" to appear and repeat measurement.
Lo	The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries in the scale.

## 尊敬的客户：

感谢您选购我们的产品。本公司品牌创新产品设计精良、品质卓越，请您放心使用。本公司主打暖热领域、称重领域、血压及体温、脉搏测量领域、温和疗法领域、按摩美容领域、婴儿及空气领域产品。

请仔细阅读使用说明，并妥善保管，以供将来查看。请确保其他使用者也可阅读本使用说明，并按照本说明书内容进行操作。

此致敬礼

## Beurer 团队

1. 关于设备.....	20	8. 测量方法.....	24
2. 符号说明.....	21	9. 结果读取.....	25
3. 警告和安全须知.....	21	10. 其他功能.....	27
4. 参考信息.....	22	11. 设备清洁与维护.....	27
5. 设备介绍.....	23	12. 处置.....	27
6. 首次使用.....	23	13. 故障处理.....	28
7. 使用者信息输入.....	23		

## 目录

### 包装清单

- BF 530电子健康秤
- 2×3.0V CR 2032电池
- 本使用说明

## 1. 关于设备

### 功能

本款电子健康秤主要用于测量体重、提供个人健康数据。

其设计用途是用于个人的自我测量。

除了人体体重测量，还具有以下诊断功能（最多可存储8位使用者数据）。

- BMI指数
- 体脂率
- 体内水分含量
- 肌肉含量
- 骨骼质量
- 基础代谢率和运动代谢率

此外，还具有以下特点：

- 单位可在公斤“kg”、磅“lb”及英石“st”间转换
- 自动关机
- 低电量指示
- 自动识别使用者
- P1至P8的8位用户数据显示

## 2. 符号说明

本使用说明中包括下列符号：



**警告** 受伤或有害健康的风险警告。



**小心** 关于可能会导致设备/配件受损的安全须知



**注** 重要信息说明。

## 3. 警告和安全须知

请仔细阅读使用说明，并妥善保管，以供将来查看。请确保其他使用者也可阅读本使用说明，并按照本说明书内容进行操作。



### 警告

- 本品可能会影响医用植入物（如起搏器）的效果，携带医用植入物的人群不可使用本品。
- 孕妇请勿使用。
- 请勿单脚站在本品外缘，可能会导致倾覆。
- 请勿吞食电池，否则会造成严重危险。请将电池及本品放置在儿童无法触及的地方。如误吞电池，请立即就医。
- 请将包装放置在儿童无法触及的地方（窒息危险）。
- 警告！请勿以湿脚踩上本品。本品表面湿水后有滑倒危险。



### 电池处理须知

- 在电池电量用尽前更换电池。
- 请同时更换所有电池，并确保所有电池为同一型号。
- 不可对电池进行充电、拆卸，不可将电池扔进明火，不可使其短路。
- 电池漏液可能会损坏设备。如长期不使用本品，请将电池从电池室中取下。
- 如电池漏液，请戴上保护手套，并用干毛巾清理电池室。
- 电池可能含有有毒物质，有害人体健康及环境。请根据相关法律法规对电池进行处理。
- 请勿将电池作为普通生活垃圾进行处理。
- 请勿将电池投入明火中。爆炸危险！

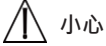


### 一般注意事项

- 本品仅供私人使用，不得用于医疗和商业用途。
- 请注意，本品未经专业医疗校准，由于技术原因可能会产生测量偏差。
- 本品最大承重为180kg (396 lb/28st)。体重及骨质测量结果以100g (0.2lb) 为单位递增（递减）。
- 体脂肪率、水分含量及肌肉含量以0.1%为单位递增（递减）。
- 卡路里要求以1kcal为单位进行提示。
- 本品默认重量和测量单位为“kg”和“cm”。
- 将本品置于水平、坚固的地面；坚固的地面能够确保更精确的测量。
- 对本品加以保护，防止撞击、防潮、防尘、远离化学品、免受温度大幅变化影响、远离热源（烤箱、加热器等）。
- 仅能由Beurer客户或授权供应商进行维修。送修前，请先检查电池状况，如有需要请更换电池。

## 保管与维护

为保证本品测量结果的准确度，并延长使用年限，使用者应小心使用本品。



### 小心

- 请定期清洁本品。请勿使用研磨清洗剂，不可将本品浸泡于水中。
- 请确保本品远离液体。不得将本品浸入水中。不得用流动水清洗本品。
- 在不使用时，请勿在本品上放置任何物品。
- 对本品加以保护，防止撞击、防潮、防尘、远离化学品、免受温度大幅变化影响、远离热源（烤箱、加热器等）。
- 请勿以粗暴的方式或用尖锐物品按压按钮。
- 请勿将本品置于高温或强电磁场环境（如手机）。

## 4. 参考信息

### 测量原理

本品的测量原理为B.I.A（生物电阻测量法）。即在数秒内，通过一股细微、无害的电流测量人体数据，无任何风险。

通过测量人体生物电阻（阻抗）、并分析常量及个体参数（如年龄、身高、性别及运动等级），本品可确定使用者体脂率及其他身体数据。肌肉组织及水分导电性强，因此电阻较低。而由于骨骼及脂肪细胞电阻高，电流很难通过，因此骨骼及脂肪组织导电性低。

请注意，本款诊断型秤所测量的数据仅为实际医学分析数据的近似值。如需获得准确的体脂率、水分含量、肌肉含量及骨骼质量数据，需用医疗手段进行测量（如：计算机断层扫描）。

### 一般提示

- 为了更好地对比数据，在条件允许的情况下，请在每天同一时间（最好是早上）上完厕所后，空腹、不着衣物上称。
- 重要测量注意事项：仅需在测量体脂率时赤脚上称，且在适当的情况下应微微打湿脚底。如脚底完全干燥或角质层过厚，则由于导电性低，可能会导致测量结果偏差。
- 测量期间请保持身体笔直站立、避免晃动。
- 体力劳动后身体还不适应，此时请等待数小时再进行测量。
- 起床后请等待约15分钟再进行测量，以便身体内水分均匀分布。
- 请注意，长期数据趋势更为重要。短期内体重的变化通常是由于水分流失造成的。人体水分含量对人体健康极为重要。

### 使用限制

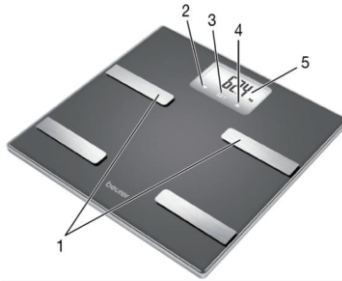
测量体脂率及其他数据时，可能会由于以下情况而导致测量结果出现偏差或不准确：

- 使用者为10岁以下儿童
- 使用者为竞技运动员或健美运动员
- 使用者为孕妇
- 使用者发烧、正在接受透析治疗或出现水肿、骨质疏松症状
- 使用者正在接受心血管药物治疗（影响其心脏及血管系统）
- 使用者正在接受血管扩张或血管收缩药物治疗
- 使用者双腿占身体的解剖学比例存在严重偏差（双腿明显偏短或偏长）

## 5. 设备介绍

### 概览

1. 电极
2. 向下按钮 ▼
3. 设置按钮 SET
4. 向上按钮 ▲
5. 显示屏



## 6. 首次使用

### 安装电池

从电池室中拔出塑料绝缘条，并将电池从防护套中取出，按照正负极装入秤中。如安装电池后健康秤不能正常运行，请取出电池并重新装入。

### 测重单位设置

本品的默认测重单位是“千克 (kg)”。站立在秤上施加压力 (约1-2秒)，启动健康秤。待显示屏上出现“0.0 kg”时，可通过本品后方的按钮选择“磅”和“英石” (lb、st)。

### 健康秤放置

将健康秤置于水平、坚固的地面；坚固的地面能够确保更精确的测量。

## 7. 使用者信息输入

如需测量体脂率及其他身体数据，需输入使用者信息。本品最多可存储8位使用者信息，因此您及您的家人都可以保存并获取个人信息，例如：

- 将健康秤置于水平、坚固的地面 (无地毯)；坚固的地面能够确保更精确的测量。
- 站立在秤上施加压力 (约1-2秒)，启动脂肪秤。待显示屏上出现“0.0 kg”。
- 按SET按钮开始设置。第一个使用者存储空间在显示屏上闪烁。
- 按▲/▼按钮选择所需存储空间，按SET按钮确认。
- 使用者可进行以下设置：

使用者数据	参数
使用者	P-1至P-8
身高	100 至 220 cm ( 3 ' 3.5 " 至 7 ' 2.5 " )
年龄	10至100岁
性别	男性 (♂) · 女性 (♀)
运动等级	1 至 5

## 运动等级

运动等级需为中期或长期运动等级。

运动等级	运动频率
1	不运动
2	低：少量低强度运动（如：散步、轻松的园艺工作、体操）
3	中：每周至少运动2至4次，每次30分钟
4	高：每周至少运动4至6次，每次30分钟
5	极高：每天进行高强度运动、训练或体力劳动，每次至少1小时

- 变更参数：按▲或▼按钮，或按住不放，使选项快速滚动。
- 确定参数：按 SET 按钮。
- 设置好参数后，“0.0kg”将显示20秒。
- “0.0kg”显示时，赤脚站在健康秤上。
- 显示测量后的体重后，显示屏上将显示BMI指数、体脂率、水分含量、肌肉含量、骨质、基础代谢率及运动代谢率数据。

**i** 注：此时，测量的体重结果已记录至所选使用者的存储空间。以便进行使用者自动识别。

## 8. 测量方法

体重测量、数据诊断

赤脚站上健康秤，测量时请勿晃动身体，并保证体重秤均匀受力且双脚皆位于电极上。

**i** 注：测量时请避免双脚、双腿、小腿或大腿间皮肤接触，否则可能会导致测量结果出现偏差。  
如测量时使用者穿着袜子，测量结果将会出现偏差。

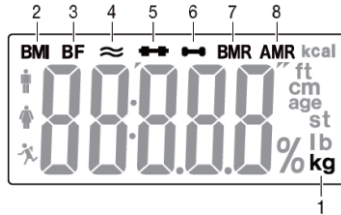
一旦使用者站上健康秤，则健康秤将立即开始测量。首先，显示屏上将显示体重。

若使用者赤脚站在电极上，B.I.A诊断则自动开始。

如该使用者已被识别，则短暂显示该使用者（如：P-1）；然后显示BMI指数、体脂率、水分含量、肌肉含量、骨质、基础代谢率及运动代谢率数据。

将会出现以下数据：

1. 体重（单位：kg）
2. BMI指数
3. 体脂率（单位：%）
4. 水分含量（单位：%）≈
5. 肌肉含量（单位：%）↔
6. 骨骼质量（单位：kg）≈
7. 基础代谢率（单位：kcal）
8. 运动代谢率（单位：kcal）



如本品未能自动识别使用者，则只显示体重，且“P--”出现。

### 仅测量体重

穿鞋上秤。测量时请勿晃动身体，并保证体重秤均匀受力。使用者上秤测量即开始。  
显示屏上显示体重。

**i** 注：此时无法计算诊断数据，因为在穿鞋时 B.I.A 诊断功能无法启动。

### 关闭本品

本品会自动关闭。



## 9. 结果读取

### 体脂率

BMI指数经常被用作体重评估指标，根据身高体重数据计算。计算公式为：BMI指数=体重/身高<sup>2</sup>。体脂率的单位是“kg/m<sup>2</sup>”。根据BMI指数，成年人（20岁及以上）的体重可以分为以下几类：

类型		BMI指数
过轻	严重过轻	< 16
	过轻	16-16.9
	略微过轻	17-18.4
正常		18.5-25
超重	超重	25.1-29.9
肥胖（超重）	I级肥胖	30-34.9
	II级肥胖	35-39.9
	III级肥胖	40

### 体脂率

下述体脂率为参考数据（如需获得更多信息，请咨询医生）

#### 男性

年龄	低	正常	高	极高
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%

#### 女性

年龄	低	正常	高	极高
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%

一般运动员体脂率更低。根据运动类型、训练强度及体质的不同，可能会导致体脂率低于标准数值。然而，请注意，如体脂率过低，可能会对身体健康造成损害。

### 水分含量

人体水分含量通常位于以下范围（%）：

#### 男性

年龄	差	一般	极好
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

#### 女性

年龄	差	一般	极好
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

相对而言，人体脂肪中所含水分较低，因此体脂量较高的人群通常水分含量低于标准数值。然而，对耐力运动员而言，由于其体脂肪含量低、肌肉含量高，因此，其水分含量可高于建议数值。

如使用者需要通过测量水分含量，而得出水分保持与年龄之间关系的专业医学结论，则不适宜使用本品。在必要情况下，请咨询医生。一般来说，应将身体水分保持在较高水平。

## 肌肉含量

人体肌肉含量通常为以下范围：

### 男性

年龄	低	正常	高
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%

### 女性

年龄	低	正常	高
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%

## 骨骼质量

与身体其他部位类似，我们的骨骼也将经历自然发展、退化与老化过程。童年时期，骨骼质量急速增长，并在 30 至 40 岁时达到最高值。此后，随着年龄的增长，骨骼质量下降。然而，通过服用健康营养品（尤其是钙片及维生素 D）及规律运动，可以延缓上述退化过程。除上述方法外，也可以通过锻炼肌肉来加强骨骼结构。请注意，本秤无法显示骨骼中的钙含量，但可以测量所有骨骼成分（有机物质、无机物质及水分）的重量。外界因素仅会对骨骼质量产生极小影响，但骨骼质量会因特定影响因素发生细微改变（体重、身高、年龄、性别）。目前尚无公认的、骨骼质量测量相关的指南或建议。

### 小心：

请勿将骨骼质量与骨骼密度混淆。

如需确认骨骼密度，需通过专业体检（如：计算机断层摄影、超声波）进行确定。因此，使用者不可通过使用本款秤，而得出骨骼及骨骼硬度变化（如：骨质疏松症）的相应结论。

## 基础代谢率

基础代谢率指人体在静止状态下保持基本功能（如：在床上躺 24 小时）所需要的总能量。基础代谢率主要受体重、身高及年龄影响。

通过科学认可的哈里斯-本尼迪克特计算公式，本款诊断型秤可计算、并显示人体基础代谢率，单位为 kcal/天。无论在任何情况下，人体都需要基础代谢率所需能量。此类能量可通过饮食获得。如摄入能量长期低于基础代谢率，则会有害身体健康。

## 运动代谢率

运动代谢率指人体处于活动状态时一天所需的总能量。运动强度越高，人体所消耗的能量越多。本款秤将根据使用者输入的（1-5）运动等级来计算使用者运动代谢率。

如需保持现有体重，使用者需通过饮食摄入运动代谢率所需能量。

如摄入能量长期低于运动代谢率，则二者之间的差值大多数需从脂肪中获取，从而导致体重下降。然而，如摄入能量长期高于运动代谢率，多余的能量无法被人体燃烧，从而转化为脂肪储存下来，导致体重增加。

## 短期、中期、长期测量结果

**i** 请注意，长期数据趋势更为重要。短期内体重的变化通常是由于水分流失造成的。

分析测量结果时，应注意整体体重、体脂肪、水分及肌肉含量的变化，以及此类变化发生的时间长短。应注意区别短期内数据变化与中期变化（数周）、长期变化（数月）。

基本而言，短期内体重变化只能代表水分含量变化，而中长期体重变化可代表体脂肪及肌肉含量变化。

- 如短期内体重下降，但体脂肪却有所升高或不变，则意味着水分流失——如，训练、桑拿结束后，或快速节食减肥结束后。
- 如中期内体重升高，但体脂肪降低或不变，则可能意味着肌肉含量升高。
- 如体重及体脂肪同时降低，则说明饮食起到了减肥效果——减掉了脂肪。
- 最佳减肥方法为控制饮食加运动、健身或力量训练。这样可以在中期时间内增加肌肉含量。
- 不可将体脂肪、水分含量及肌肉含量相加（部分肌肉组织也含有水分）。

## 10. 其他功能

### 使用者信息记录

本款秤可记录8位使用者的诊断型测量信息（赤脚）。

当使用者再次进行测量后，本品将提取最近测量体重与之相差  $\pm 2$  kg 的使用者，将此次测量结果记录入该使用者数据。

### 未知测量

如测量数据无法识别至任何使用者，则本品会显示“P--”。

### 更换电池

本品具有“低电量指示”功能。若在电池电量不足时使用，显示屏上将出现“Lo”字样，随后将自动关机。此时，需更换电池（ $2 \times 3.0$  V，CR 2032）。

## 11. 设备清洁与维护

使用者需定时清洁本款产品。

用湿毛巾进行清洁，在必要时可使用少量清洁剂。

## 12. 处置

请勿将电池与生活垃圾一起处置。依据法律规定，使用者有义务对用过的电池进行回收。

使用者可将废旧电池送至所在区域公共回收点或购买电池处。

**i** 注：

如电池上注有下述编码，说明电池含有有害物质：

**Pb** = 电池含铅

**Cd** = 电池含镉

**Hg** = 电池含汞



为了保护环境，在本品使用寿命结束时，请不要将其弃于生活垃圾中。将产品丢弃在当地合适的废物集中或回收点。如有任何疑问，请联系当地垃圾处理部门。



### 13. 故障处理

如本品在测量过程中出现错误，显示屏将显示以下故障：

显示故障	原因	处理方法
"P--"	未知数据测量。该使用者不属于已知使用者，或无法进行使用者数据记录-见第 10 节“使用者信息记录”。	重复使用者数据记录步骤。见第 7 节“使用者信息输入”
仅显示体重，无诊断数据	体脂肪含量不属于测量范围（低于3%或高于65%）	重新赤脚进行测量，在必要时可稍微打湿脚底
Err	超出最大承重量，即 180kg	承重量不得高于 180 kg
显示 Err 或体重不准确	本品没有放置在平坦、坚固的地面	将本品放置在平坦、坚固的地面。
显示 Err 或体重不准确	使用者身体晃动	使用者保持直立、避免晃动
体重不准确	本品置零不准确	等待自动关机，然后打开本品，等屏幕上出现“0.0 kg”后再进行测量
⊠	电池电量耗尽	更换电池