

beurer

HEALTH AND WELL-BEING

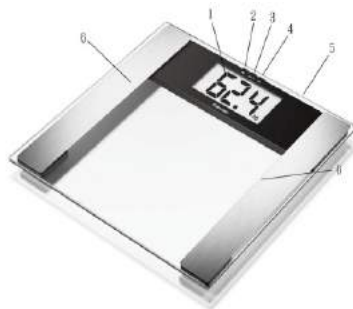


"德國博依"電腦傳輸體脂計 BF 480 中文說明書

此為說明書之中文譯稿，僅供操作使用，原廠說明書內之功能並非衛福部實際核定之效能。使用前請務必詳閱原廠之使用說明並遵照只指示使用。

感謝您購買德國博依多功能體脂計，德國博依體重管理全系列均採德國高科技技術設計與製造，符合歐盟 CE 認證，為值得您信賴之產品。使用前請詳閱本說明書，並妥善保存，方便日後查閱之用，並便於其他使用者日後取閱。

1. 顯示螢幕
2. ◀ 向下鍵
3. SET 設定鍵
4. ▶ 向上鍵
5. USB 傳輸孔
6. 電極片



■ 重要注意事項



身上裝有植入式電子醫療器材(如心律調整器)者，請勿使用本產品量測體脂、水分、肌肉比率與骨量的功能，否則可能會影響植入式醫療器材的功能。

《重要安全須知》

- 懷孕期間建議勿使用本產品，因羊水可能會造成量測不準確。
- 注意！雙腳潮濕或體脂計面板潮濕時勿站上面板，以免滑倒發生危險。
- 請讓孩童遠離產品包材（以避免因玩耍而發生窒息的危險）。
- 若不小心誤食電池是很危險的，請將電池與本產品置於幼小孩童無法取得處。若孩童不小心誤食電池，請盡速就醫。
- 本產品所附之電池無法重複充電或以其他方式再重新使用，並請勿拆解、丟入火中或使之短路。
- 在電池完全耗盡前請盡速更換新電池。
- 更換電池時應全數一併更換，並請使用同種類，同品牌與同容量的電池。請使用鹼性電池為宜。
- 電池漏液可能會損壞產品，若長時間不使用或電池已耗盡時應將電池取出。
- 若電池已漏液，請穿戴防護手套後再取出電池，並用乾布清潔電池座。
- 電池非一般家庭廢棄物，廢電池請棄置於指定回收處。

《一般注意事項》

- 本產品非供醫療或商業用途。
- 請注意本產品非精密專業的醫療用產品，故技術性量測誤差是可能產生的。
- 本產品個人資料設定範圍：年齡是10-100歲，身高是100-220cm(3'03"-7'03")。
- 本產品最大測重是 180 kg(396 lb, 28 st)，體重最小顯示單位是 100 g(0.2 lb, 0.01 st)，體脂肪、水分、肌肉比率的最小顯示單位是0.1%。
- 本產品出廠時設定為"公斤 kg"與"公分 cm"，如須變更單位，請參考■ 量測操作方法《基本設定-設定量測單位》進行變更。
- 請把體脂計擺在平坦的表面上（勿置於地毯上），以確保量測的準確性。
- 本產品應定期使用柔軟的濕布擦拭清潔。請勿使用有腐蝕性的清潔劑或直接將產品置於水中。
- 本產品為精密之電子儀器，請避免劇烈震動及摔落，同時應遠離濕氣、灰塵、化學物品、溫差過大之環境與熱源（如火爐、散熱器等）。
- 請勿自行拆解本產品，一旦經拆解則保固失效。如需維修請送回原購買之經銷商處。在送維修前請先確認是否為電池（漏液或沒電）所引起之問題。

《清潔與保養》

- 請確保不要讓任何液體滲入產品內，請勿將產品浸泡於水中，或是置於水龍頭下方洗滌。亦請勿將本產品置於洗碗機中清洗。
- 產品如不使用時請勿放置任何物體於其上。
- 請勿過度用力按壓按鍵，或以尖物按壓按鍵。
- 請勿將本產品暴露於高溫或強烈電磁區（如手機）附近。

■ 博依體脂計的產品說明

【量測原理】

本產品是採生化電子阻抗分析（Bioelectric Impedence Analysis, B.I.A.），在數秒內透過人體察覺不到、完全無害的安全電流來分析身體組成。體脂肪比率、

水分比率、肌肉比率可透過電阻的量測與個人的基本資料參數(年齡、身高、性別、活動量等級)而偵測出來。肌肉組織與水分有良好導電性，因此阻抗較低。另一方面，肥胖組織導電性較差，因為肥胖細胞的阻抗很高，所以幾乎不導電。

《一般量測須知》

- 量測的重點：必須要裸足才能量測到體脂肪，而且腳底不能太過於乾燥，完全乾燥的腳底可能會因為導電性不夠而導致不佳的量測結果。
- 雙足、小腿與大腿不可互相碰觸，以免造成量測錯誤。
- 量測時請筆直站好，不要搖動身軀。
- 在不尋常劇烈活動後，請間隔 6 至 8 小時後再量測
- 起床後請靜待 15 分鐘，讓體內水分均勻分布後再行量測。

《量測限制》

有以下情況時，體脂肪、水分與肌肉比率的量測結果僅可供參考：

- 約十歲以下的小孩
- 競賽運動員與專業健身者
- 懷孕婦女
- 發燒者、洗腎病患、足部水腫或骨質疏鬆症狀者
- 接受心血管疾病治療、服用血管擴張劑或收縮劑者
- 腿部構造與整個身高比例上有相當顯著偏差者（腿部特別長或特別短）

■ 安裝／更換電池

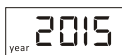
- 初次使用時，如果有絕緣拉帶，請先將電池座的絕緣拉帶取出。如無法正常操作，請取出電池重新安裝。
- 如螢幕上出現 "LO" 符號且隨即自動關機，即表示電池耗盡，請將 1 顆新的 3V CR 2032 鋰電池依正負極標示置入電池座內，再蓋上電池蓋即可。

■ 量測操作方法

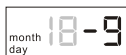
基本設定

➔初次使用或重新安裝電池(亦可按"SET"鍵三秒重新設定)。

- 設定日期：初次使用或直接按 SET 鍵三秒，年份開始閃爍，按◀或▶鍵選擇正確年份(圖一)，按 SET 鍵確認；按◀或▶選擇正確月份(圖二)，按 SET 鍵確認；按◀或▶鍵選擇正確日期(圖三)，按 SET 鍵確認。



圖一



圖二



圖三

- 設定時間：接著時間開始閃爍，按◀或▶鍵選擇正確小時(圖四)，按 SET 鍵確認；按◀或▶選擇正確分鐘(圖五)，按 SET 鍵確認。



圖四

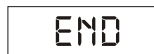


圖五

- 設定量測單位：接著單位開始閃爍，按◀或▶鍵選擇正確單位 kg(公斤)、lb(英鎊)或 st(英石)(圖六)，按 SET 鍵確認。接著螢幕顯示 End(圖七)，完成設定。



圖六



圖七

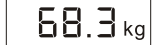
只測量體重

- **量測體重**：將左右腳先後踏上面板，請勿左右晃動，讓全身重量均勻分布於雙腳。螢幕顯示"8888"(圖八)，稍後螢幕即顯示體重值(圖九)。
 - **完成量測**：量測完後雙腳即可離開面板，體脂計數秒後會關機。
- ①注意！初次使用體重計或量測過程中改變體重計擺放的位置，請先站上體重計面板一秒後離開，待螢幕歸零並於10秒自動關機後，再進行量測。



8888 kg

圖八



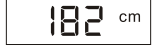
68.3 kg

圖九



P 1

圖十



182 cm

圖十一



1994 Age

圖十二



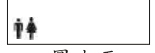
08 Age

圖十三



04 Age

圖十四



Person icon

圖十五



A 2

圖十六



END

圖十七

第一次使用量測體重/體脂/水分/肌肉比率的功能

☐要量測體脂、水分與肌肉比率，一定要先輸入個人資料才行！

- **按下SET鍵選擇記憶位置開始輸入個人資料**：螢幕上會先出現第一組個人資料記憶位置"P 1"(圖十，本產品可輸入10組個人資料)，按◀或▶鍵選擇要存入的記憶位置，再按SET鍵確認。
- **設定身高**：接著身高開始閃爍(圖十一)，按◀或▶鍵調成正確的身高，按SET鍵確認。
- **設定出生年月日**：接著年份開始閃爍(圖十二)，按◀或▶鍵調成正確的年份，按SET鍵確認。之後依序設定出生月份(圖十三)與日期(圖十四)。
- **設定性別**：接著性別圖像出現(圖十五)按◀或▶鍵調成正確的性別，按SET鍵確認。
- **設定活動量等級**：接著按◀或▶鍵調成正確的活動量等級(圖十六，活動量等級請參考下方的說明)，按SET鍵確認。
- **當全部資料設定完成**，螢幕顯示"End"(圖十七)，接著數秒後機器自動關機。

活動量等級說明：請依照中長期的活動量來選擇

- ☐第1級：完全沒有體能活動
- ☐第2級：輕度活動量—只從事很微量的活動(如短程的走路或散步、一般的家事園藝工作、輕鬆的柔軟操)
- ☐第3級：中度活動量—一周至少2到4次的運動，每次至少持續30分鐘。
- ☐第4級：高度活動量—一周至少4到6次的運動，每次至少持續30分鐘。
- ☐第5級：超高度活動量—每天至少有1個小時以上從事密集強化性運動、訓練或勞動性的工作。

已經有個人資料者—同時量測體重/體脂肪/水分/肌肉比率的功能

- **呼叫資料**：按◀或▶鍵找出個人資料的記憶位置。
- **進行量測**：個人資料先後顯示後，歸零畫面0.0kg隨即顯示，再將左右腳(量測時請裸足)先後踏上面板，並確認雙腳有接觸到兩側電極片。

"德國博依"電腦傳輸體脂計BF 480 操作說明

①注意！此時雙足、小腿與大腿不可互相碰觸，以免造成量測錯誤。

① 體脂計自動關機時，量測出的所有數值會自動儲存。本機共有60組記憶值，如出現"Full"字樣，代表本機器記憶空間已滿，無法再儲存資料。

- 螢幕上接著會依序顯示以下數據：

體脂肪比率(BF)	水分比率	肌肉比率	體重
BF 20.3 %	≈ 52.3 %	↔ 40.3 %	68.3 KG

- 螢幕測完畢後雙腳可以離開體重計面板，體脂計會自動關機。

■ 查看儲存的量測結果

本產品可儲存每個使用者(P1、P2、...P10) 60筆的量測結果，螢幕上僅可讀取最後兩筆量測值。其餘量測值可透過上傳至電腦後讀取。(詳見P.7■電腦傳輸) 您可依照下列步驟查看所儲存的量測值：

- 呼叫資料：按◀鍵，選擇使用者，螢幕歸零後再按一次◀鍵，螢幕顯示最新一筆的量測結果，螢幕依序出現最近一次的所有量測值(體脂率→水分率→肌肉率→體重)。
- 再按一次◀鍵，可查看更早一筆的量測結果(體脂率→水分率→肌肉率→體重)。
- 再按一次◀鍵，體脂計重新出現歸零"0.0 KG"畫面，此時可再進行量測。

■ 刪除儲存的量測結果

- 刪除單一筆記憶值：按◀鍵選擇使用者，再按一次◀鍵，螢幕顯示最新一筆的記憶值。按一下SET鍵，螢幕顯示"DEL"，再按一次SET鍵確認並刪除該筆量測值。取消刪除請按◀或▶鍵，螢幕顯示"DEL"，按下SET鍵取消刪除。
- 刪除全部使用者內的記憶值：開機後◀、▶與SET鍵同時按下約5秒，螢幕顯示"CLR"符號，再按一次SET鍵確認並刪除。取消刪除請按◀或▶鍵，螢幕顯示"CLR"，按下SET鍵取消刪除。

■ 體脂肪比率(%)參照表

下表僅供參考用，如須進一步資訊，請諮詢醫師。

男性：

女性：

年齡	非常良好	良好	一般	有待加強
10-14	小於11%	11-16%	16.1-21%	21.1%以上
15-19	小於12%	12-17%	17.1-22%	22.1%以上
20-29	小於13%	13-18%	18.1-23%	23.1%以上
30-39	小於14%	14-19%	19.1-24%	24.1%以上
40-49	小於15%	15-20%	20.1-25%	25.1%以上
50-59	小於16%	16-21%	21.1-26%	26.1%以上
60-69	小於17%	17-22%	22.1-27%	27.1%以上
70-100	小於18%	18-23%	23.1-28%	28.1%以上

年齡	非常良好	良好	一般	有待加強
10-14	小於16%	16-21%	21.1-26%	26.1%以上
15-19	小於17%	17-22%	22.1-27%	27.1%以上
20-29	小於18%	18-23%	23.1-28%	28.1%以上
30-39	小於19%	19-24%	24.1-29%	29.1%以上
40-49	小於20%	20-25%	25.1-30%	30.1%以上
50-59	小於21%	21-26%	26.1-31%	31.1%以上
60-69	小於22%	22-27%	27.1-32%	32.1%以上
70-100	小於23%	23-28%	28.1-33%	33.1%以上

👉 運動員通常體脂肪比率會偏低(依運動強度而定，甚至可能遠低於上方之建議值)。然而應注意的是，極低的體脂肪比率對身體健康可能有危害。

■ 水分比率(%)參照表


人體水分比率通常在以下範圍內：

男性：

年齡	有待加強	良好	非常良好
10-100	小於50%	50-65%	大於65%

女性：

年齡	有待加強	良好	非常良好
10-100	小於45%	45-60%	大於60%

 體脂肪幾乎不含任何水分，因此體脂肪比率偏高的人，水分含量可能會低於上表範圍。而受長期訓練的運動員，水分含量則可能會高於上表範圍，因為其偏低的體脂肪比率以及較高的肌肉比率所致。

本品所測得的水分比率不宜作為醫療判斷，如須進一步資訊請諮詢醫師。基本上高水分比率是要維持健康身體應努力的目標。

■ 肌肉比率(%)參照表

人體肌肉比率通常在以下範圍內：

男性：

年齡	低	正常	高
10-14	小於44%	44-57%	大於57%
15-19	小於43%	43-56%	大於56%
20-29	小於42%	42-54%	大於54%
30-39	小於41%	41-52%	大於52%
40-49	小於40%	40-50%	大於50%
50-59	小於39%	39-48%	大於48%
60-69	小於38%	38-47%	大於47%
70-100	小於37%	37-46%	大於46%

女性：

年齡	低	正常	高
10-14	小於36%	36-43%	大於43%
15-19	小於35%	35-41%	大於41%
20-29	小於34%	34-39%	大於39%
30-39	小於33%	33-38%	大於38%
40-49	小於31%	31-36%	大於36%
50-59	小於29%	29-34%	大於34%
60-69	小於28%	28-33%	大於33%
70-100	小於27%	27-32%	大於32%

《量測結果與時間的關係》

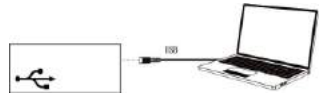
- 長期注意及觀察體重與體脂肪等數值才是有意義且正確的，短期數天內的體重數字變化通常是水分流失的結果。要注意水分對身體健康是非常重要的。
- 量測結果的分析必須將整體的體重、體脂肪、水分、肌肉比率的變化，以及變化的發生期間同時列入考慮。數日內的急劇改變，應與中期（數禮拜）及長期（數個月）的改變區分開來檢視。
- 一般而言，短期的體重變化幾乎都是反映了水分含量的改變。而中期與長期的體重變化才可以反映出體脂肪與肌肉比率的改變：
 - (1)如短期內體重下降，但體脂肪比率增加或不變，表示減少的只是水分。像是在做完運動訓練課程、洗完三溫暖後，或快速減重的飲食方式可能導致此種情形。
 - (2)如中期中體重增加，但體脂肪比率減少或不變，表示增加的是確實的肌肉，或者有可能是體內水分含量增加了（如服藥後或心臟功能比較弱的老年人）。
 - (3)如體重與體脂肪比率同時下降，表示減重計畫確實有效，體脂肪有真正的減少。減重計畫好能夠同時輔佐以運動、曲線或肌力訓練，這樣能幫助身體在中長期間肌肉比率的增加。
- 請謹記：運動是身體健康的基礎。

■ 電腦傳輸

電腦系統：Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

【軟體安裝】

- 使用所附光碟並參照光碟安裝步驟進行**HealthManager健康管家**安裝，或上 **beurer** 官網 (www.beurer.com) 下載**HealthManager健康管家**軟體。
- 請根據**HealthManager健康管家**軟體的安裝步驟進行安裝。
- **HealthManager健康管家**軟體適用於具備電腦傳輸功能的**beurer**德國博依體脂計、血壓計等。



【資料傳輸】

- 請使用USB傳輸線進行傳輸。
- 在**HealthManager健康管家**中選擇欲傳輸的使用者記憶值。
- 詳細安裝說明請參考所附之德國博依健康管家使用說明書。

- 錯誤訊息：量測期間偵測到錯誤，螢幕上會顯示"FFFF"或"Err"：如您在體脂計歸零之前直接站上量測面板，本產品將無法正常操作。

造成錯誤訊息的可能原因	處理方式
超出最大量測重量180 kg(396 lbs)。	體重超出180 kg(396 lbs)者無法使用。
電極片與腳底間的電阻太高(如：極度乾燥粗糙或有厚繭的皮膚)。	請裸足不穿鞋襪再量一次。如必要請稍微濕潤腳底或去除腳底厚繭。
量測時身體有搖晃。	測量時直立站好，勿搖動身軀。
體脂肪比率不在可顯示範圍內(少於5%或大於65%)。	請裸足勿穿鞋襪重新量測一次。如必要請稍微濕潤腳底。
體脂計放置於地毯上	請將體脂計移到平坦堅固的地板上。

■ 規格

- 1.開機方式：點踏開機
- 2.最大可量測重量：180 kg (396 lb/28 st)
- 3.最小重量顯示單位：100 g (0.2 lb/0.01 st)
- 4.體脂肪比率顯示範圍：5%~65%
- 5.水分比率顯示範圍：20%~85%
- 6.體脂肪/水分/肌肉比率最小顯示單位：0.1%
- 7.LCD 字幕高度：40 mm
- 8.單位切換：kg / lb / st
- 9.省電裝置：數秒閒置自動關機
- 10.可輸入並儲存10組個人資料
- 11.每人可儲存60組量測值(本機可查看2組，其餘須使用健康管家軟體查看)
- 12.電池：內附1顆3V CR 2032 鋰電池
- 13.操作環境：5°C~40°C；相對濕度20%~95%
- 14.儲存環境：-20°C~60°C；相對濕度10%~95%

德國博依 beurer 產品服務保證書

承蒙惠購德國博依體重管理系列產品，不勝感激。為確保您售後服務之權益，請務必於購買產品時，要求經銷商於此保證書上蓋上店章，並填寫購買日期。本保證書請妥善保存，萬一產品發生故障時，於三年保固期間內得享免費維修服務。

型號：BF 480

產品："德國博依"電腦傳輸體脂計

顧客姓名：

聯絡電話：

地址：

經銷商蓋印處：



購買日期： 年 月 日

注意事項：

- 一、保固期自購買日當天起算，為期三年。保固範圍僅限產品本體，零配件與耗材，不在保固範圍之內。
- 二、重要！關於原廠停產機型的售後服務：如欲維修的機型原廠已停產，本公司將以替代機型做維修更換。本公司保有替代機型調整與變更之權力。
- 三、保固期內免費維修範圍僅限產品本體，其他非總代理維修作業所產生的費用(如寄送運費、消費者特殊要求產生的費用等)，需由消費者自行負擔。
- 四、產品如有故障發生，請洽經銷商維修。
- 五、發生下列情事之一時，雖在保固期內亦需酌收材料/維修費用：
 1. 因不當使用、自行拆裝、或不當之自行維修所導致的故障或損壞。
 2. 因火災、地震、水災等不可抗力所致之故障損壞。
 3. 消耗性之零配件。
 4. 未出示保證書時。
 5. 保證書上之資料經塗改，或資料模糊無法清楚辨識時。
 6. 此保證書不重覆發行，請妥為保存。
- 六、本保固條款如有未盡事宜，本公司保留條款解釋之權力。

總代理：博佳康健股份有限公司
地址：新北市24158三重區興德路88號4樓

<http://www.beurer.com.tw>

TEL：(02) 8511 - 3560

FAX：(02) 8511 - 3562

藥商：博佳康健股份有限公司

藥商地址：臺北市中正區襄陽路13之5號5樓

beurer 德國博依

Facebook

德國博依



製造廠名稱：Beurer GmbH

製造廠地址：Söflinger Strasse 218, D-89077 Ulm, Germany

2015.10.1000