beurer

BF 1000
Super Precision

DE Diagnosewaage
Gebrauchsanweisung 2
EN Diagnostic bathroom scale
Instructions for use 18
FR Pèse-personne impédancemètre
Mode d'emploi 33
ES Báscula diagnóstica
Instrucciones de uso..... 49
IT Bilancia diagnostica
Istruzioni per l'uso..... 65
TR Diyagnoz terazisi
Kullanım kılavuzu 81
RU Диагностические весы
Инструкция по применению..... 96
PL Waga diagnostyczna
Instrukcja obsługi..... 113

CE

DEUTSCH

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Inhalt

1. Zum Kennenlernen 2
2. Zeichenerklärung 3
3. Warn- und Sicherheitshinweise 3
4. Information 4
5. Gerätebeschreibung 5
6. Inbetriebnahme 6
7. Einrichten der Diagnosewaage mit App 7
8. Alternativ: Einrichten der Diagnosewaage ohne App 7
9. Messung durchführen 8
10. Analyse der Messwerte 9
11. Ergebnisse bewerten 12
12. Messwerte übertragen per App 14
13. Weitere Informationen 14
14. Gerät reinigen und pflegen 15
15. Entsorgung 15
16. Was tun bei Problemen? 15
17. Technische Angaben 16
18. Garantie / Service 17

Lieferumfang

- Diagnosewaage mit erhöhtem Display auf Aluminium-Stele
- 4 x 1,5V Typ AA Batterien
- Diese Gebrauchsanweisung
- 2 x Kurzanleitung
- Montagesatz (4 Schrauben mit 2 Ersatzschrauben + Imbusschlüssel)
- 4 x Teppichfüße

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

1. Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Waage dient zum Wiegen und zur Ermittlung Ihrer persönlichen Fitness-Daten.
Sie ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.
Die Waage verfügt über folgende Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Viszeralfettanteil (Organfett / Bauchfett),
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil,
- Knochenmasse sowie
- Grund- und Aktivitätsumsatz.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Überkreuzmessung mit 8 Elektroden ermöglicht die Segmentanalyse, d.h. eine separate Darstellung einzelner Körperteile (Arme, Beine, Rumpf)
- Innovative Menüführung im großen Display (wahlweise in 5 Sprachen),
- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien,

- Automatische Benutzererkennung,
- Speicherung der letzten 30 Messungen für 10 Personen, wenn zur App nicht übertragen werden kann,
- Gastmodus (ohne Speicherfunktion).

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

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!
- 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

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- ⚠ **Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
- ⚠ **Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.

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.
- Im Falle von unterschiedlichen Messergebnissen (zwischen Waage und App), sind ausschließlich die an der Waage angezeigten Messwerte zu verwenden.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 200 kg (440 lb, 31 st). Bei der Gewichtsmessung werden die Ergebnisse in 50-g-Schritten (0,1 lb) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt.
- Der Kalorienbedarf und das Viszeralfett werden in 1 kcal-Schritten und ganzen Kennzahlen 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.
- 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.

Aufbewahrung und Pflege

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

ACHTUNG

- 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 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 Körperanteilen 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.
Der elektrische Kontakt zum Körper wird durch 4 Handelektroden und 4 Fußelektroden optimiert, um eine höhere Messgenauigkeit und somit eine bessere Analyse zu erreichen. Durch diese sensible Analysetechnik ist es möglich, dass sich bei Wiederholungsmessungen die Werte geringfügig ändern können. Der Grund hierfür sind Abweichungen während der Impedanzmessung (z.B. anderer elektrischer Kontakt zu den Elektroden mit Händen und Füßen, andere Verteilung des Wassers im Köper).

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

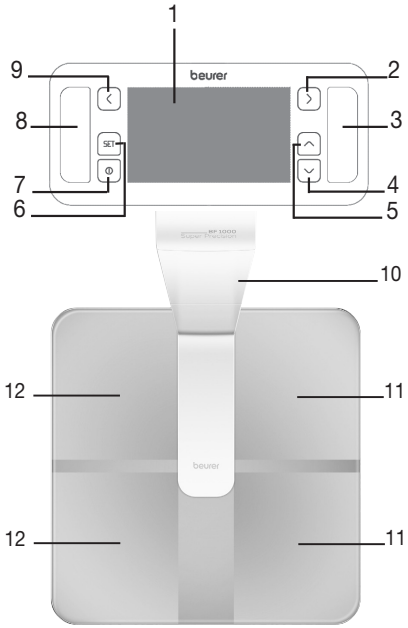
- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes kann nur mit Handmessung und Barfußmessung erfolgen und kann zweckmäßig mit schwach 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:

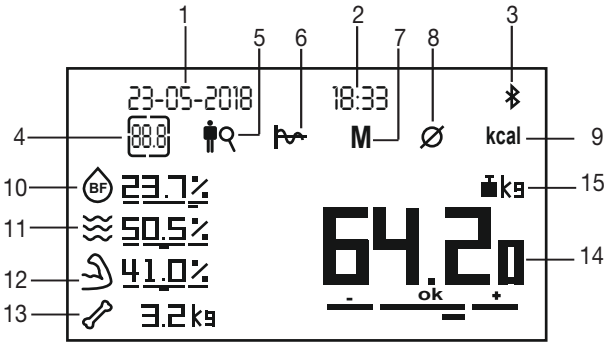
- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen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

5. Gerätebeschreibung



1. Display
2. ⟩ Menü: Rechts-Taste
3. Elektroden, rechte Hand
4. ⌄ Menü: Ab-Taste
5. ⌃ Menü: Auf-Taste
6. SET Einstelltaste, Eingaben bestätigen
7. ⏻ ON-Taste
8. Elektroden, linke Hand
9. ⟨ Menü: Links-Taste
10. Aluminium-Stele
11. Fuß-Elektroden, rechter Fuß
12. Fuß-Elektroden, linker Fuß

Display

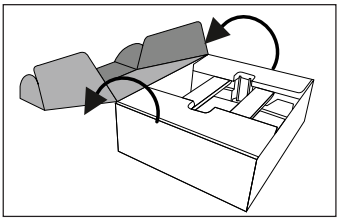


1. Datum	9. Kalorien-verbrauch
2. Uhrzeit	10. Körperfettanteil mit Interpretation
3. *Bluetooth®*	11. Körperwasser-anteil mit Inter-pretation
4. Gesamt-übersicht	12. Muskelanteil mit Interpretation
5. Segment-analyse	13. Knochenmasse mit Interpretation
6. Grafische Darstellung	14. Körpergewicht mit BMI-Inter-pretation
7. Benutzer-speicher	15. Gewichtseinheit (kg, lb oder st)
8. Mittelwerte	

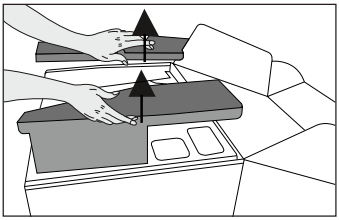
6. Inbetriebnahme

Waage aufstellen

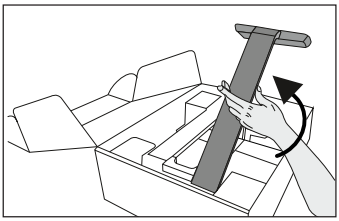
Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund. Eine feste Standfläche ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.



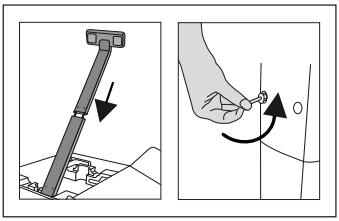
1. Karton öffnen.



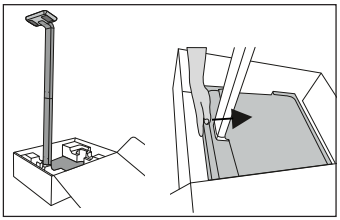
2. Styroporabdeckung links und rechts entfernen.



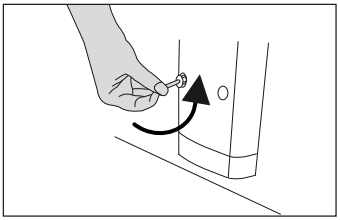
3. Oberen und unteren Teil der Aluminium-Stele zeitgleich hochklappen.



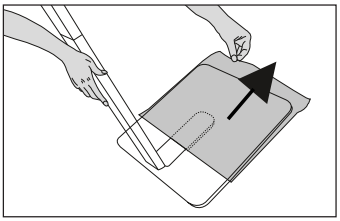
4. Oberen Teil der Aluminium-Stele in den unteren Teil hineinstecken und oben verschrauben.



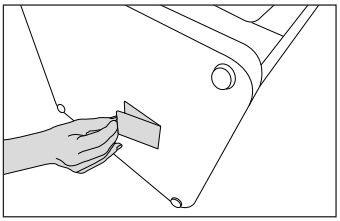
5. Aluminium-Stele im Karton aufrecht hinstellen. Waage an den Rand schieben...



6. ...und unten verschrauben.



7. Mit der einen Hand Stele festhalten, mit der anderen Hand Folie entfernen.



8. Batterien auf der Unterseite der Waage mit korrekter Polung (+/-) einlegen. Und die Waage auf ebener Fläche hochkant aufstellen.

7. Einrichten der Diagnosewaage mit App

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten auf der Waage einspeichern.
Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, in die Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie Ihre persönlichen Einstellungen abspeichern können.
Zusätzlich können Benutzer über weitere mobile Endgeräte mit installierter „beurer HealthManager“-App oder durch Benutzerprofilwechsel in der App (siehe Einstellungen App) in Betrieb genommen werden.

Damit während der Inbetriebnahme eine *Bluetooth*®-Verbindung aktiv gehalten werden kann, bleiben Sie mit dem Smartphone in der Nähe der Waage.

- ***Bluetooth*® in den Einstellungen des Smartphones aktivieren.**
- **Laden Sie die kostenlose „beurer HealthManager“-App im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android™) herunter.**
- **App starten und den Anweisungen folgen.**
  - Folgende Einstellungen müssen in der App „beurer HealthManager“ eingestellt sein bzw. eingegeben werden:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Initialen	max. 3-stellig (A-Z, 0-9)
Geschlecht	männlich ( ), weiblich ( )
Körpergröße	100 bis 250 cm (3' 3,5" bis 8' 02")
Geburtstag	Jahr, Monat, Tag
Aktivitätsgrad	Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend:

	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.

Zielgewicht	kg/lb/st (für grafische Verlaufsdarstellung)

  - Die App weist Ihnen den nächsten freien Waagen-Benutzerspeicher zu (Person 1 bis Person 10).
  - Messung durchführen: Für die automatische Personenerkennung muss die erste Messung auf Ihren persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Die App fordert Sie hierzu auf. Beachten Sie hierzu Kapitel „9. Messung durchführen“.

8. Alternativ: Einrichten der Diagnosewaage ohne App

Wir empfehlen die Inbetriebnahme und Durchführung aller Einstellungen per App. Siehe Kapitel „7. Einrichten der Diagnosewaage mit App“. Diese können jedoch auch am Gerät durchgeführt werden.
Einstellungen zu Gerät/Zeit/Nutzer am Bedienteil durchführen. Treffen Sie dazu generell Ihre Auswahl über die Tasten [⌃] bzw. [⌄] und bestätigen Sie jeweils mit [SET].

<u>a.) Zeit einstellen</u>
[SET] ➔ „ZEIT EINSTELLEN“ ➔ [SET]

Reihenfolge	Einstellwerte
Datum	Jahr – Monat – Tag
Uhrzeit	Stunden – Minuten

b.) Gerät einstellen
[SET] ➔ „GERÄT EINSTELLEN“ ➔ [SET]

Reihenfolge	Einstellwerte
Sprache	DE EN FR ES IT
Maßeinheit	kg – lb – st
Uhrzeit	24 h – 12 h
Gastmodus	AN – AUS
Bluetooth®	AN – AUS Wenn „AUS“, dann ist eine *Bluetooth*®-Verbindung nur möglich, wenn die Waage angeschaltet ist. Dies kann sinnvoll sein, um die Batterielebenszeit zu verlängern oder um nicht gewollte Funkstrahlung zu vermeiden.

c.) Benutzerdaten einstellen
[SET] ➔ „PERSON ÄNDERN“ ➔ [SET]

Benutzerdaten	Einstellwerte
Initialen	max. 3-stellig (A-Z, 0-9)
Geschlecht	männlich ( ), weiblich ( )
Größe	100 bis 250 cm (3'-03" bis 8'-02")
Geburtstag	Jahr, Monat, Tag
Aktivitätsgrad	1 bis 5 (Siehe Kapitel 7)
Zielgewicht	kg/lb/st (für grafische Verlaufsdarstellung)
Benutzer-Pin	Wird automatisch zugewiesen für eventuell spätere *Bluetooth*®-Nutzung. Diese Information wird nur bei nachträglicher App-Einrichtung benötigt, wenn existierende Waagenbenutzer bei späterer App-Installationen hinzugefügt werden.

Spätere App Anmeldung
Sollten Sie die Inbetriebnahme der Waage ohne App durchgeführt haben, können Sie Ihren existierenden Waagenbenutzer in die „beurer HealthManager“-App hinzufügen. Dabei ist die Eingabe Ihrer 4 stelligen Benutzerpin-„PIN“ nötig. Diese Vorgehensweise wird in der App beschrieben.

9. Messung durchführen

9.1 Messung Körpergewicht

- Drücken Sie die Taste [⏻] am Bedienteil. Es erscheint 0.0 kg im Display.
- Die Waage ist zur Gewichtsmessung bereit. Stellen Sie sich hierzu auf die Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Gewichtsdaten werden nicht gespeichert. Eine Benutzerzuordnung ist nicht möglich, da keine BIA-Messung über Hände und Füße erfolgt.

9.2 Gastmessung durchführen

Bei einmaliger Messung, bzw. wenn keine Benutzerdaten gespeichert werden sollen. Hierfür muss in den Geräteeinstellungen der Gastmodus eingeschaltet sein.
[ ] ➔ „Gast“ ➔ [SET] oder Waage anschalten

Benutzerdaten	Einstellwerte
Geschlecht	männlich ( ), weiblich ( )
Größe	100 bis 250 cm (3'-03" bis 8'-02")
Geburtstag	Jahr, Monat, Tag
Aktivitätsgrad	1 bis 5 (Siehe Kapitel 7)

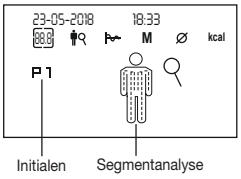
9.3 Benutzermessung Ganzkörperanalyse

– Drücken Sie die Taste [⏻] am Bedienteil. Es erscheint 0.0 kg im Display.

ⓘ Falls der Gastmodus in den Waageneinstellungen aktiviert wurde, stellen Sie sich im ausgeschalteten Zustand auf die Waage.

– Stellen Sie sich barfuß auf die Waage und halten Sie das Bedienteil fest in den Händen. Halten Sie das Bedienteil mit dem unteren Bereich des Daumens auf den vorderen Elektroden und mit den anderen Fingern die hinteren Elektroden fest gedrückt.
– Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Beachten Sie, dass kein Hautkontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen darf.

– Falls die Waage Sie automatisch erkannt hat, erfolgt nach der Gewichtsmessung die Messung der Impedanz für die Analyse. Dies wird durch das Symbol des durchströmten Körpers angezeigt.
– Sobald die Ganzkörperanalyse abgeschlossen ist, wird die Übersicht angezeigt. Der Messwert wird automatisch gespeichert.



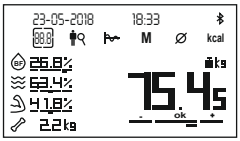
ⓘ Hinweis: Es folgt keine Speicherung der Messung unter folgenden Voraussetzungen:
– Benutzer wird nicht automatisch erkannt. Dies geschieht, sollte Ihr gemessenes Gewicht um +/- 3 kg zur letzten Messung abweichen oder ein anderer Benutzer +/- 3 kg ähnlich an Ihren Werten liegt. Dann Taste [⌃] drücken, um den Benutzer manuell auszuwählen und die Messung erneut durchzuführen.
– Benutzer steht mit Schuhen auf der Waage.
– Benutzer hält das Handteil nicht in den Händen.

10. Analyse der Messwerte

Eine Auswertung der Ergebnisse erfolgt automatisch nach durchgeführter Messung oder nach manueller Benutzerauswahl am Bedienteil. Wählen Sie mit der Taste [⌃] Ihren Benutzer. Bestätigen Sie mit der Taste [SET] oder warten Sie 3 Sekunden.

88.8 Gesamtübersicht

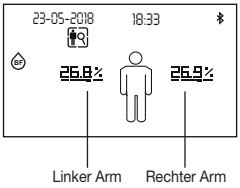
Vor oder nach einer Gesamtkörperanalyse Ihres Benutzers erscheint im Display die Gesamtübersicht auf einen Blick.



Segmentanalyse für Körperfett und Muskelanteil

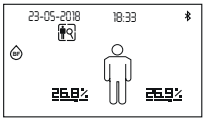
a) Körperfett linker und rechter Arm

– Drücken Sie die Menü-Taste [>] so oft, bis markiert ist. Im Display erscheint die Segmentanalyse des Körperfetts für den linken und rechten Arm.



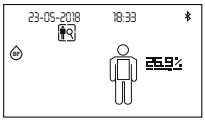
b) Körperfett linkes und rechtes Bein

– Schalten Sie mit der Taste [⌄] zur detaillierten Darstellung des Körperfetts für das linke und rechte Bein.



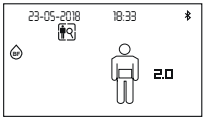
c) Körperfett Rumpf

– Schalten Sie mit der Taste [⌄] zur detaillierten Darstellung des Körperfetts im Rumpf.



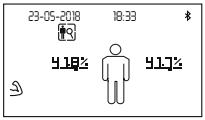
d) Viszeralfett (Organfett / Bauchfett)

– Schalten Sie mit der Taste [⌄] zur detaillierten Darstellung des Viszeralfetts.



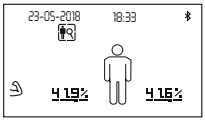
e) Muskelanteil linker und rechter Arm

– Schalten Sie mit der Taste [⌄] zur detaillierten Darstellung des Muskelanteils im linken und rechten Arm.



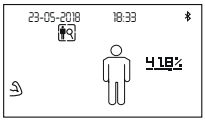
f) Muskelanteil linkes und rechtes Bein

– Schalten Sie mit der Taste [⌄] zur detaillierten Darstellung des Muskelanteils im linken und rechten Bein.



g) Muskelanteil Rumpf

– Schalten Sie mit der Taste [⌄] zur detaillierten Darstellung des Muskelanteils im Rumpf.

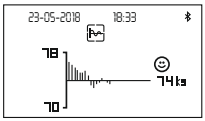


Grafische Darstellung

a) Körpergewicht

– Drücken Sie die Menü-Taste [›] so oft, bis markiert ist. Im Display erscheint die Entwicklung Ihres Körpergewichtes. Die Entwicklung Ihres Körpergewichtes wird von Messung zu Messung dargestellt. Neuere Messungen werden rechts angefügt. Die Bezugslinie stellt das Zielgewicht dar.

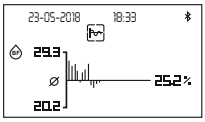
ⓘ Das Zielgewicht können Sie in den Benutzerdaten jederzeit ändern.



b) Körperfett BF

– Schalten Sie mit der Taste [⌄] zum Verlauf der Körperfettwerte BF.

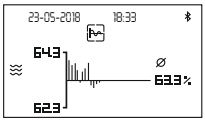
Die Entwicklung Ihres Körperfettwertes wird von Messung zu Messung dargestellt. Die Bezugslinie stellt den Durchschnittswert aller Körperfettmessungen dar, die Balken zeigen, ob sich die Werte nach oben oder unten verändert haben.



c) Wasseranteil ≋

– Schalten Sie mit der Taste [⌄] zum Verlauf der Wasseranteils ≋.

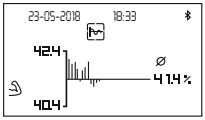
Die Entwicklung Ihres Wasseranteils wird von Messung zu Messung dargestellt. Die Bezugslinie stellt den Durchschnittswert aller Wasseranteilsmessungen dar, die Balken zeigen, ob sich die Werte nach oben oder unten verändert haben.



d) Muskelanteil

– Schalten Sie mit der Taste [⌄] zum Verlauf des Muskelanteils.

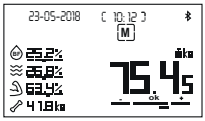
Die Entwicklung Ihres Muskelanteils wird von Messung zu Messung dargestellt. Die Bezugslinie stellt den Durchschnittswert aller Muskelanteile dar, die Balken zeigen, ob sich die Werte nach oben oder unten verändert haben.



M Speicherwerte anzeigen

– Drücken Sie die Menü-Taste [›] so oft, bis M markiert ist. Im Display erscheint der zuletzt gemessene Speicherwert. Oben steht das Datum der Messung sowie die Speicherplatz-Nummer (03-03) z.B. der dritte = letzte Speicherplatz von insgesamt 3 belegten Speicherplätzen.

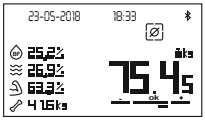
– Schalten Sie mit den Tasten [⌃ , ⌄] durch die Speicherplätze.



Ø Mittelwerte

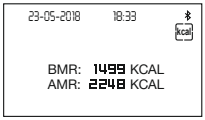
– Drücken Sie die Menü-Taste [›] so oft, bis Ø markiert ist. Im Display werden sämtliche Mittelwerte aus den gespeicherten Messungen dargestellt.

ⓘ Oben steht das Datum der ersten sowie der letzten Messung.



kcal Kalorienverbrauch

– Drücken Sie die Menü-Taste [›] so oft, bis kcal markiert ist.
Der theoretisch berechnete Grundumsatz BMR sowie Aktivitätsumsatz AMR werden in Kcal dargestellt.



Waage ausschalten (Standby-Modus)

– Warten Sie, bis sich das Display selbstständig ausschaltet oder drücken Sie die Taste [⏻] am Bedienteil, um das Display manuell auszuschalten. Datum und Uhrzeit bleiben sichtbar.

11. Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Die Körperfettwerte werden im Display dargestellt und mit dem Balkendiagramm bewertet. 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 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28 %

Frau

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33 %

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.

Viszeralfett (Organfett / Bauchfett)

Als Viszeralfett bezeichnet man Fett, das die inneren Organe in der Bauchhöhle umschließt. Viszeralfett steht im Verdacht, Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes zu begünstigen.
Das Viszeralfett wird im Display mit einer Kennzahl zwischen 1 und 59 dargestellt.

Kennzahl Viszeralfettanteil	Bewertung
1–12	Ihr Viszeralfettanteil liegt im normalen Bereich.
13–59	Ihr Viszeralfettanteil ist zu hoch.

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

Bei der Messung des Muskelanteils wird die Skelettmuskelmasse gemessen. Es werden keine organischen Muskeln berücksichtigt. Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

	–	ok	+
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

	–	ok	+
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 Knochengerüstes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage den Mineralanteil des Knochens ausweist. 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, der Körpergröße und dem Alter abhängig. Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Mifflin-St.Jeor-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

⚠ Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen 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).

12. Messwerte übertragen per App

Falls die App nicht geöffnet ist, werden neu zugewiesene Messungen in der Waage gespeichert. Maximal 30 Messungen pro Benutzer können in der Waage gespeichert werden. Die gespeicherten Messwerte werden automatisch zur App übertragen, wenn Sie die App innerhalb der Bluetoothreichweite öffnen. Eine automatische Übertragung im ausgeschalteten Zustand der Waage ist möglich wenn *Bluetooth*® in den Geräteeinstellungen angeschalten ist.

13. Weitere Informationen

Waagendaten löschen

a) Benutzer mit allen Einstellungen und Speicherwerten löschen

- Wählen Sie nach dem Einschalten Ihren Benutzer durch Drücken der Taste [⌃]. Dazu Taste ggf. wiederholt drücken und mit [SET] bestätigen.
- Drücken Sie, wenn die Anzeige 0.0 erscheint, die Taste [SET] 12 Sekunden lang, um den Benutzer zu löschen.
- Wählen Sie mit den Tasten [⌃ , ⌄] „JA“ und bestätigen Sie die Abfrage mit der Taste [SET]. Falls Sie den Benutzer nicht löschen möchten, bestätigen Sie „NEIN“ mit der Taste [SET].

ⓘ Alle gespeicherten Werte und Einstellungen dieses Benutzers werden gelöscht.

b) Einzelnen Speicherwert eines Benutzers löschen

- Wählen Sie im Benutzerspeicher M einen Messwert und drücken Sie die Taste [SET] am Bedienteil kurz, um den angezeigten Speicherwert zu löschen.
- Dies können Sie auch direkt nach der Messung durchführen.
- Wählen Sie mit den Tasten [⌃ , ⌄] „JA“ und bestätigen Sie die Abfrage mit der Taste [SET]. Falls Sie den Wert nicht löschen möchten, bestätigen Sie „NEIN“ mit der Taste [SET].

c) Alle Speicherwerte eines Benutzers löschen

- Rufen Sie den Benutzerspeicher M auf und drücken Sie die Taste [SET] am Bedienteil für ca. 5 Sekunden, um alle Werte zu löschen.
- Wählen Sie mit den Tasten [⌃ , ⌄] „JA“ und bestätigen Sie die Abfrage mit der Taste [SET]. Falls Sie nichts löschen möchten, bestätigen Sie „NEIN“ mit der Taste [SET].

Batterien wechseln

Das Bedienteil ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Im Display erscheint „BATTERIE LEER“, wenn die Batterien der Waage zu schwach sind. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden. Danach erneut die Waage mit der App verbinden. Die Systemzeit wird aktualisiert.

HINWEIS:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetallfreie Batterien.

14. 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.

ACHTUNG

- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungsund Reinigungsmittel!
- Tauchen Sie das Gerät keinesfalls unter Wasser!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

15. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Pb Cd Hg

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.
Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektround Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

Verpackung umweltgerecht entsorgen 20 PAP

16. Was tun bei Problemen?

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

Displayanzeige	Ursache	Behebung
ÜBERLASTUNG!	Die maximale Tragkraft von 200 kg wurde überschritten.	Nur bis 200 kg belasten.
BATTERIE_LEER	Die Batterien sind fast leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Kapitel „Batterien wechseln“).
SPEICHER_VOLL	Es sind 30 Messungen gespeichert.	Übertragen Sie die Messwerte.
KONTAKTFEHLER! ERROR	Der elektrische Widerstand zwischen den Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen. Halten Sie die Handelektroden mit den Fingern hinten und mit dem Handballen vorne.
MESSBEREICH!	Die BIA-Messung war zwar erfolgreich, aber 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. Ändern Sie ggf. Ihren eingestellten Aktivitätsgrad.
Keine Anzeige	Die Batterien sind vollständig leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Kapitel „Batterien wechseln“).
	Die Batterien sind nicht richtig eingelegt.	Überprüfen Sie die korrekte Polung, (siehe „Inbetriebnahme“ -> „Batterien wechseln“).

Displayanzeige	Ursache	Behebung
Nur Gewichtsanzeige, Diagnose fehlt	Unbekannte Messung, da außerhalb Grenze Benutzerzuordung oder keine eindeutige Zuordung möglich ist.	Benutzer an der Waage mit Taste [⌃] auswählen oder Benutzerzuweisung in der App wiederholen. Halten Sie die Elektroden des Handteils und stehen Sie barfuß auf der Plattform.

Falsche Gewichtsmessung

Mögliche Fehler	Behebung
Waage hat falschen Nullpunkt.	Waage einschalten, ca. 5 Sekunden warten und Messung wiederholen.
Waage steht auf Teppichboden.	Waage auf ebenen und festen Boden stellen. Stehen Sie möglichst weit nach außen ohne die Waage zu kippen. Bei Nutzung auf Teppichböden, bitte die mitgelieferten Teppichfüße aufstecken.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Stehen Sie möglichst still.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Dann Messung wiederholen.

Keine *Bluetooth*®-Verbindung (ⓑ-Symbol fehlt)

Mögliche Fehler	Behebung
Funkverbindung	Mindestreichweite im freien Feld sind ca. 10 m. Wände und Decken verringern die Reichweite. Andere Funkwellen können die Übertragung stören. Stellen Sie die Waage deshalb nicht in der Nähe von Geräten wie z.B. WLAN Router, Mikrowelle, Induktionskochfeld auf.
Bluetooth®-Verbindung	Schließen Sie die App komplett (auch im Hintergrund). Schalten Sie *Bluetooth*® aus und wieder an. Schalten Sie das Smartphone aus und wieder an. Batterien in der Waage kurz entfernen und wieder einsetzen. Siehe FAQ bei www.beurer.com.
Verbindungsaufbau dauert zu lange	Schnellerer Bluetoothintervall bei eingeschalteter Waage.

17. Technische Angaben

Abmessungen der Waage	380 x 390 x 1000 mm
Batterien Waage	4 x 1,5V Typ AA
Messbereich	8 kg bis 200 kg
Datenübertragung per *Bluetooth*® wireless technology	Das Produkt verwendet *Bluetooth*® low energy technology, Frequenzband 2,402 – 2,480 GHz, Sendeleistung max. 0 dBm, kompatibel mit *Bluetooth*® 4.0 Smartphones / Tablets
Die Liste der kompatiblen Smartphones, Informationen zur und Software sowie Näheres zu den Geräten, finden Sie unter folgendem Link: connect.beurer.com	
Systemvoraussetzungen für die „beurer HealthManager“-App	iOS ≥ 9.0, Android™ ≥ 5.0 *Bluetooth*® ≥ 4.0

Technische Änderungen vorbehalten.

Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter:
https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php

18. Garantie / Service

Wir leisten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 5 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Ulm (Germany) geltend zu machen.

Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:
Service Hotline:
Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144
E-Mail: kd@beurer.de
www.beurer.com

Fordern wir Sie zur Übersendung des defekten Produktes auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:
Beurer GmbH
Servicecenter
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany

Irrtum und Änderungen vorbehalten

ENGLISH

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.

Contents

1. Getting to know your device 18
2. Signs and symbols 19
3. Warnings and safety notes 19
4. Information 20
5. Device description 21
6. Initial use 22
7. Configuring the diagnostic bathroom scale with an app 23
8. Alternatively: configuring the diagnostic bathroom scale without an app 23
9. Carrying out the measurement 24
10. Analysis of measured values 25
11. Evaluating the results 27
12. Transferring measurements via app 30
13. Additional information 30
14. Cleaning and maintaining the device 31
15. Disposal 31
16. What if there are problems? 31
17. Technical specifications 32
18. Warranty / service 32

Included in delivery

- Diagnostic bathroom scale with raised display on aluminium stand
- 4 x 1.5V type AA batteries
- These instructions for use
- 2 x quick guide
- Mounting kit (4 screws with 2 replacement screws + Allen key)
- 4 x feet for carpet

Dear customer,

Thank you for choosing a product from our range. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage, beauty, baby and air.
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 device

Functions of the device

The purpose of this digital scale is weighing and calculating your personal fitness data.
It is intended for private use.
The scale is equipped with the following functions, which can be used by up to 10 different people:

- Body weight measurement
- Body fat percentage calculation
- Visceral fat percentage calculation (organ fat/abdominal fat)
- Body water content calculation
- Muscle percentage calculation
- Bone mass calculation
- Basal metabolic rate and active metabolic rate calculation.

The scale also includes the following additional features:

- Cross measurement with 8 electrodes allows for segment analysis, i.e. a separate display of individual body parts (arms, legs, torso)
- Innovative menu navigation on large display (in 5 languages),
- Switch between kilograms “kg”, pounds “lb” and stones “st”
- Battery replacement display for low batteries

- Automatic user recognition
- Storage of the last 30 measurements for 10 users if the data cannot be transferred to the app
- Guest mode (without memory function).

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

⚠ 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 on just one side as this could cause the scale to tip!
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Important, 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

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected area with water and seek medical assistance.
- ⚠ **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Store batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect batteries from excessive heat.
- ⚠ **Risk of explosion!** Do not throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a relatively long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not disassemble, open or crush the batteries.

ⓘ General notes

- The device is only suitable for personal use, 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.
- In cases of differing measurements (between the scale and app), only use the measured values displayed on the scale.
- The scale's maximum capacity is 200 kg (440 lb/31 st). The results for weight measurement are displayed in increments of 50 g (0.1 lb).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%.
- The calorie requirement and visceral fat are given in increments of 1 kcal and whole numbers.
- 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 for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

Storage and maintenance

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

IMPORTANT

- 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.

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 in a matter of seconds, using a current that cannot be felt, is completely harmless 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.
The electrical contact to the body is enhanced through 4 hand electrodes and 4 foot electrodes to achieve a higher measurement accuracy and better analysis. This sensitive analysis technology means readings may change slightly when measurements are repeated. This is caused by changes during the impedance measurement (e.g. different electrical contact to the electrodes by the hands and feet, different distribution of water in the body).

Please note that the values calculated by the diagnostic bathroom 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

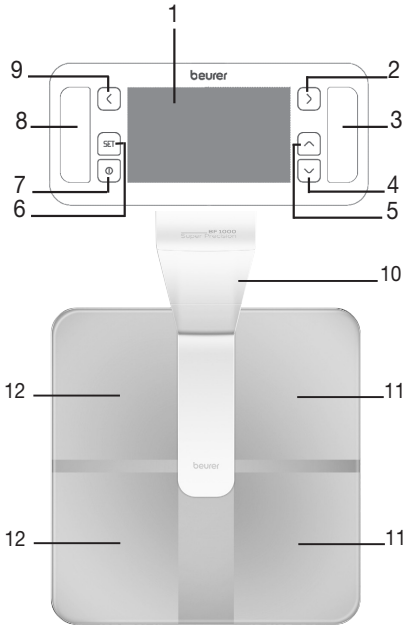
- As far as possible, weigh yourself at the same time every day (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.
- Important point regarding the measurement: the calculation of body fat may only be carried out using measurement with the hands and bare feet; 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 have a large amount of hard skin since conductivity will be impaired.
- Stand up straight and still during measurement.
- 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 your body can disperse.
- Remember that only the long-term trend is important. Short-term changes 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 body fat and the other values, unusual and implausible results may occur in the case of:

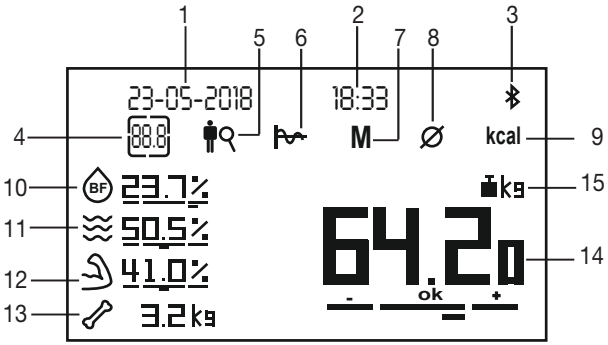
- Children under approx. 10 years of age
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons with oedema symptoms and persons suffering from osteoporosis
- Persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system)
- Persons taking vasodilative or vasoconstrictive medication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

5. Device description



1. Display
2. ⟩ Menu: right button
3. Electrodes, right hand
4. ⌄ Menu: down button
5. ⌃ Menu: up button
6. SET Set button, confirm the entry
7. ⏻ ON button
8. Electrodes, left hand
9. ⟨ Menu: left button
10. Aluminium stand
11. Foot electrodes, right foot
12. Foot electrodes, left foot

Display

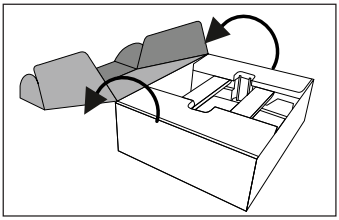


1. Date	9. Calorie consumption
2. Time	10. Body fat percentage with interpretation
3. *Bluetooth®*	11. Body water content with interpretation
4. General overview	12. Muscle percentage with interpretation
5. Segment analysis	13. Bone mass with interpretation
6. Graphic representation	14. Body weight with BMI interpretation
7. User memory	15. Weight unit (kg, lb or st)
8. Average values	

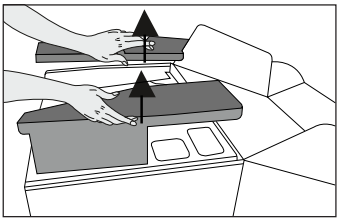
6. Initial use

Positioning the scale

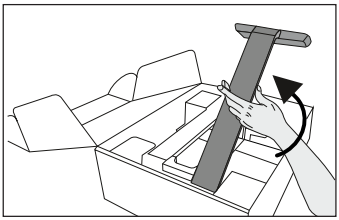
Place the scale on a flat and stable surface. A solid surface is a prerequisite for a precise measurement.



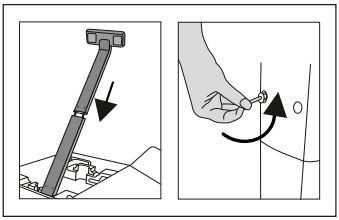
1. Open the cardboard box.



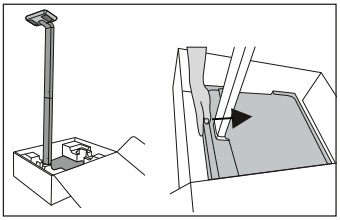
2. Remove the polystyrene cover on the left and right.



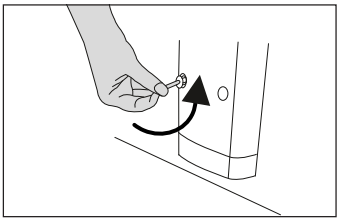
3. Lift up the upper and lower part of the aluminium stand at the same time.



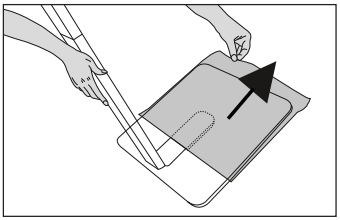
4. Insert the upper part of the aluminium stand into the lower part and secure with screws at the top.



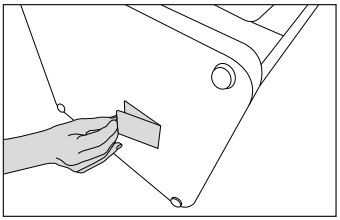
5. Position the aluminium stand upright in the cardboard box. Slide the scale to the edge...



6. ...and secure with screws at the bottom.



7. Hold the stand in place with one hand and remove the film with the other.



8. Insert batteries the correct way round in the underside of the scale (+/-). Stand the scale upright on a flat surface.

7. Configuring the diagnostic bathroom scale with an app

To calculate your body fat percentage and additional body values, you must save the personal user data on the scale.
The scale has 10 user memory spaces which allows, for example, you and your family members to save personal settings.
It is also possible to activate users via other mobile end devices on which the “beurer HealthManager” app has been installed or by changing the user profile in the app (see the app settings).

Keep the smartphone close to the scale in order to maintain an active *Bluetooth*® connection during initial use.

- **Activate *Bluetooth*® in your smartphone's settings.**
- **Download the free "beurer HealthManager" app from the Apple App Store (iOS) or from Google Play (Android™).**
- **Start the app and follow the instructions.**
  - The following settings must be set or entered in the “beurer HealthManager” app:

User data	Set values
Initials	Max. 3-digit (A-Z, 0-9)
Gender	Male ( ), female ( )
Height	100 to 250 cm (3' 3.5" to 8' 02")
Date of birth	Year, month, day
Activity level	The medium-term and long-term perspective is decisive when selecting the activity level:

	Physical activity
1	None.
2	Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, light gardening, simple gymnastics).
3	Medium: physical exertion, at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each.
4	High: physical exertion, at least 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.

Target weight	kg/lb/st (for progress graph)

  - The app assigns the next free user memory space (person 1 to person 10) to you.
  - Carrying out the measurement: For automatic personal recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data. The app will prompt you to do this. For how to do this, please see chapter “9. Carrying out the measurement”.

8. Alternatively: configuring the diagnostic bathroom scale without an app

We recommend using the app for the initial use and implementing all settings. See chapter “7. Configuring the diagnostic bathroom scale with an app”. However, this can also be carried out on the device itself.
Specify device/time/user settings on the control unit. To do so, use the [ ] and [ ] buttons to make your selection and confirm with [SET] respectively.

a.) Setting the time

[SET] ➔ “SET TIME” ➔ [SET]

Sequence	Set values
Date	Year – Month – Day
Time	Hours – Minutes

b.) Specifying device settings
[SET] ➔ “SET UNIT” ➔ [SET]

Sequence	Set values
Language	DE EN FR ES IT
Measurement unit	kg–lb–st
Time	24 h–12 h
Guest mode	ON–OFF
Bluetooth®	ON–OFF ⓘ When set to “OFF”, a *Bluetooth®* connection is only possible if the scale is switched on. This can be useful for extending the battery life or to prevent undesirable radio radiation.

c.) Setting user data
[SET] ➔ “SET USER” ➔ [SET]

User data	Set values
Initials	Max. 3-digit (A-Z, 0-9)
Gender	Male ( ), female ( )
Height	100 to 250 cm (3' -03" to 8' -02")
Date of birth	Year, month, day
Activity level	1 to 5 (see section 7)
Target weight	kg/lb/st (for progress graph)
User PIN	Assigned automatically for *Bluetooth®* use at a later time. This information is only required for app set-up in the future, if existing scale users are to be added during app installations at a later time.

ⓘ **Logging in to the app at a later time**
If you have carried out the initial use of the scale without using the app, you can add your existing scale user to the “beurer HealthManager" app. This requires you to enter your 4-digit user “PIN”. This process is described in the app.

9. Carrying out the measurement

9.1 Body weight measurement

- Press the [⏻] button on the control unit. 0.0 kg appears in the display.
- The scale is then ready to take a weight measurement. To measure your weight, step onto the scale with your weight distributed evenly on both feet. The weight data will not be stored; user allocation will not be possible, as there is no BIA measurement via the hands or feet.

9.2 Carrying out guest measurement

For one-time measurement or if no user data is to be stored. For this, guest mode must be switched on in the device settings.
[⌃] ➔ “Guest” ➔ [SET] or switch scale on

User data	Set values
Gender	Male ( ), female ( )
Height	100 to 250 cm (3' -03" to 8' -02")
Date of birth	Year, month, day
Activity level	1 to 5 (see section 7)

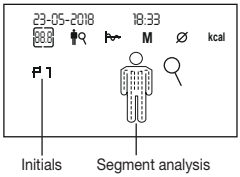
9.3 User measurement, total body analysis

– Press the [⏻] button on the control unit. 0.0 kg appears in the display.

ⓘ If guest mode has been activated in the scale settings, step onto the scale when it is switched off.

– Stand on the scale barefoot holding the control unit in your hands. Hold the control unit with the underside of your thumbs on the front electrodes and with your fingers pressed firmly against the back electrodes.
– Stand still with your weight distributed equally on both feet. Make sure there is no skin contact between your two feet, legs, calves and thighs.

– If the scale recognises you automatically, the impedance for the analysis will be measured after the weight measurement. This is indicated by the symbol showing current passing through the body.
– As soon as the total body analysis is complete, the overview will be shown. The measurement is automatically stored.



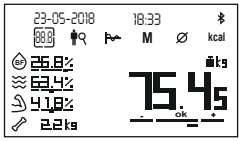
ⓘ Note: The measurement will not be saved if the following applies:
– The user is not automatically detected. This happens if your measured weight differs from the previous measurement by +/- 3 kg or if another user has similar values (+/- 3 kg) to yours. In this case, press the [⌃] button to select the user manually and to carry out the measurement again.
– The user is standing on the scale with shoes on.
– The user is not holding the handheld unit with their hands.

10. Analysis of measured values

The results will be analysed automatically after taking the measurement or after selecting the user manually on the control unit. Select your user using the [⌃] button. Confirm using the [SET] button or wait 3 seconds.

88.8 General overview

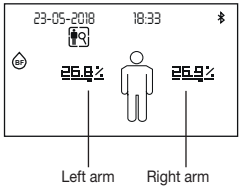
The general overview appears at a glance in the display either before or after a total body analysis for your user.

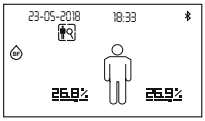
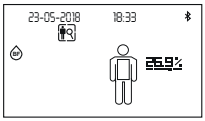
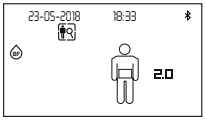
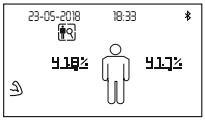
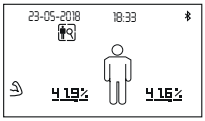
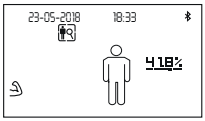


Segment analysis for body fat and muscle percentage

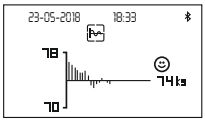
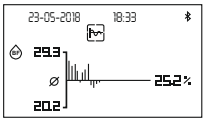
a) Body fat in left and right arm

– Press the menu button [›] until is selected. The segment analysis for body fat in the left and right arm appears in the display.



b) Body fat in left and right leg – Use the [⌄] button to select the detailed display of body fat for the left and right leg.	
c) Body fat in the torso – Use the [⌄] button to select the detailed display of body fat in the torso.	
d) Visceral fat (organ fat/abdominal fat) – Use the [⌄] button to select the detailed display of visceral fat.	
a) Muscle percentage in left and right arm – Use the [⌄] button to select the detailed display of muscle percentage in the left and right arm.	
b) Muscle percentage in left and right leg – Use the [⌄] button to select the detailed display of muscle percentage in the left and right leg.	
g) Muscle percentage in torso – Use the [⌄] button to select the detailed display of muscle percentage in the torso.	

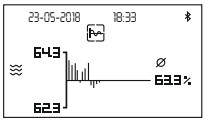
Graphic representation

a) Body weight – Press the menu button [›] until is selected. The trend for your body weight appears in the display. The trend for your body weight is shown from measurement to measurement. Later measurements are added on the right. The reference line shows your target weight. ⓘ You can change your target weight in the user data at any time.	
b) Body fat BF – Use the [⌄] button to switch to showing body fat values BF. The trend for your body fat values is shown from measurement to measurement. The reference line represents the average value for all body fat measurements; the bars show whether the values have gone up or down.	

c) Water proportion

– Use the [⌄] button to switch to showing water proportion.

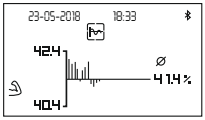
The trend for your body's water proportion is shown from measurement to measurement. The reference line represents the average value for all water proportion measurements; the bars show whether the values have gone up or down.



d) Muscle percentage

– Use the [⌄] button to switch to showing muscle percentage.

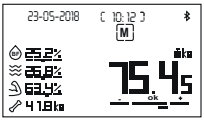
The trend for your muscle percentage is shown from measurement to measurement. The reference line represents the average value for all muscle percentage measurements; the bars show whether the values have gone up or down.



M Showing stored measurements

– Press the menu button [›] until M is selected. The most recent measured stored measurement appears in the display. The measurement date and the memory space number are shown at the top, e.g. (03-03) means the third memory space = the last of a total of 3 occupied memory spaces.

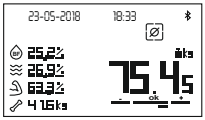
– Use the [⌃, ⌄] buttons to cycle through the memory spaces.



Ø Average values

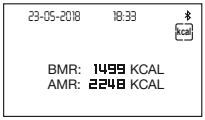
– Press the menu button [›] until Ø is selected. All average values in the stored measurements are shown in the display.

ⓘ The dates of the first and the last measurement are shown at the top.



kcal Calorie consumption

– Press the menu button [›] until kcal is selected.
The theoretically calculated basal metabolic rate BMR and the active metabolic rate AMR are shown in Kcal.



Switching off the scale (standby mode)

– Wait until the display switches itself off or press the [⏻] button on the control unit to switch the display off manually. The date and time remain visible.

11. Evaluating the results

Body fat percentage

Body fat values are shown in the display and analysed with the bar chart. 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 %
15-19	<12 %	12–17 %	17.1–22 %	>22 %
20–29	<13 %	13-18 %	18.1–23 %	>23 %
30–39	<14 %	14-19 %	19.1–24 %	>24 %
40–49	<15 %	15–20 %	20.1–25 %	>25 %
50–59	<16 %	16–21 %	21.1–26 %	>26 %
60–69	<17 %	17–22 %	22.1–27 %	>27 %
70–100	<18 %	18–23 %	23.1–28 %	>28 %

Female

Age	Low	Normal	High	Very high
10-14	<16 %	16–21 %	21.1–26 %	>26 %
15-19	<17 %	17–22 %	22.1–27 %	>27 %
20–29	<18 %	18–23 %	23.1–28 %	>28 %
30–39	<19 %	19–24 %	24.1–29 %	>29 %
40–49	<20 %	20–25 %	25.1–30 %	>30 %
50–59	<21 %	21–26 %	26.1–31 %	>31 %
60–69	<22 %	22–27 %	27.1–32 %	>32 %
70–100	<23 %	23–28 %	28.1–33 %	>33 %

Values will often be lower for fitness enthusiasts. 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.

Visceral fat (organ fat/abdominal fat)

Visceral fat denotes fat that surrounds the internal organs within the abdominal cavity. Visceral fat is suspected of contributing to conditions such as high blood pressure or diabetes.
Visceral fat is shown in the display as a value between 1 and 59.

Visceral fat percentage value	Rating
1-12	Your visceral fat percentage is in the normal range.
13-59	Your visceral fat percentage is too high.

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 measurement measures the skeletal muscle mass. No organ muscles are taken into account. The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

	–	ok	+
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

	–	ok	+
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. 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. Note that this scale identifies the mineral content of the bone. 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. 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 Mifflin St. Jeor 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 bathroom 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 primarily 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 significant. 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 should not be totalled (muscle tissue also contains components made of body water).

12. Transferring measurements via app

If the app is not open, the newly assigned measurements are saved on the scale. A maximum of 30 measurements per user can be saved on the scale. The saved measurements are transferred automatically to the app when you open the app within the Bluetooth range. It is possible to automatically transfer data when the scale is switched off if *Bluetooth*® is enabled in the device settings.

13. Additional information

Deleting scale data

a) Delete user with all settings and saved values

- After switching on, select your user by pressing the [⌃] button. If necessary, press the button several times and confirm with [SET].
- When 0.0 appears in the display, hold down the [SET] button for 12 seconds to delete the user.
- Use the [⌃, ⌄] buttons to select “YES” and confirm the prompt using the [SET] button. If you do not want to delete the user, confirm “NO” using the [SET] button.

ⓘ All saved values and settings for this user will be deleted.

b) Delete individual saved value for a user

- Select a measured value in the user memory M and briefly press the [SET] button on the control unit to delete the stored value displayed.
- You can also do this immediately after the measurement is taken.
- Use the [⌃, ⌄] buttons to select “YES” and confirm the prompt using the [SET] button. If you do not want to delete the value, confirm “NO” using the [SET] button.

c) Delete all stored values for a user

- Open the user memory M and press the [SET] button on the control unit for around 5 seconds to delete all values.
- Use the [⌃, ⌄] buttons to select “YES” and confirm the prompt using the [SET] button. If you do not want to delete, confirm “NO” using the [SET] button.

Changing the batteries

The control unit has a low battery indicator. “LOW BATTERY” appears in the display if the batteries in the scale are too weak. In this case, the batteries should be replaced. Connect the scale to the app again. The system time is updated.

ⓘ **NOTE:**

– When replacing the batteries, use batteries of the same type, make and capacity.
– Do not use rechargeable batteries.
– Use batteries free from heavy metals.

14. 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.

IMPORTANT

- Never use harsh solvents or cleaning products!
- Never submerge the device in water!
- Do not clean the device in the dishwasher.

15. Disposal

Empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
The codes below are printed on batteries containing harmful substances:
Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.

Pb Cd Hg

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its service life.
Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country.
Dispose of the device 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.

Dispose of packaging in an environmentally friendly manner 20 PAP

16. What if there are problems?

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

Display	Cause	Solution
ERROR:_OVERLOAD	Maximum weight capacity of 200 kg exceeded.	Loads must be limited to 200 kg.
LOW_BATTERY	Batteries are nearly flat.	Replace the batteries (see section on changing the batteries).
MEMORY_FULL	30 measurements have been stored.	Transfer the measured values.
ERROR:_CONTACT ERROR	The electrical resistance between the electrodes and the soles of the feet is too high (e.g. with very hard skin).	Repeat the measurement barefoot. Dampen the soles of your feet slightly. If necessary, remove hard skin on the soles. Hold the hand electrodes with the fingers behind and the balls of the thumb in front.
ERROR:_DATA	The BIA measurement was successful, but the fat percentage 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. If necessary, change your set activity level.
Empty display	Batteries are completely flat.	Replace the batteries (see section on changing the batteries).
	The batteries are not inserted properly.	Check for correct polarity, (see “Initial use” -> “Changing the batteries”).
Only weight is displayed, no diagnosis	Unknown measurement as it is outside the user assignment limit or a unique assignment is not possible.	Select user on the scale using the [⌃] button or repeat user assignment in the app. Hold the electrodes of the handheld unit and stand barefoot on the scales.

Incorrect weight measurement

Possible faults	Solution
Incorrect zero point of scale.	Switch the scale on, wait approx. 5 seconds and repeat the measurement.
Scale is on a carpet.	Place the scale on a flat, solid surface. Stand on the outside of the scale as far as possible without it tipping. When using on carpeted floors, please attach the supplied feet for the carpet.

Possible faults	Solution
Incorrect weight is displayed.	Stand as still as possible.
Incorrect weight is displayed.	Wait until the scale switches itself off. Then repeat the measurement.

No *Bluetooth*® connection (⊛ symbol is missing)

Possible faults	Solution
Radio connection	The range in the open is approx. 10 m. Walls and ceilings reduce the range. Other radio waves may interfere with the transmission. Therefore, do not position the scale near devices such as WIFI routers, microwaves, induction hobs etc.
Bluetooth® connection	Completely close the app (including in the background). Switch *Bluetooth*® off and back on again. Switch the smartphone off and back on again. Remove the batteries in the scale for a short period and reinsert them. See FAQs at www.beurer.com.
Connection set-up taking too long	Faster Bluetooth interval when the scale is switched on.

17. Technical specifications

Scale dimensions	380 x 390 x 1000 mm
Scale batteries	4 x 1.5V type AA
Measurement range	8 kg to 200 kg
Data transfer via *Bluetooth*® wireless technology	This product uses *Bluetooth*® low energy technology, frequency band 2.402–2.480 GHz, transmission power max. 0 dBm, compatible with *Bluetooth*® 4.0 smartphones/tablets
A list of compatible smartphones, plus information and software for the devices can be found at the following link: connect.beurer.com	
System requirements for the "beurer HealthManager" app	iOS ≥ 9.0, Android™ ≥ 5.0 *Bluetooth*® ≥ 4.0

Subject to technical changes.

We hereby confirm that this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU.
The CE Declaration of Conformity for this product can be found under:
https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php

18. Warranty / service

In case of a claim under the warranty please contact your local dealer or the local representation which is mentioned in the list “service international”.
In case of returning the unit please add a copy of your receipt and a short report of the defect.

The following warranty terms shall apply:

1. The warranty period for BEURER products is either 5 years or – if longer – the country specific warranty period from date of Purchase.
   In case of a warranty claim, the date of purchase has to be proven by means of the sales receipt or invoice.
2. Repairs (complete unit or parts of the unit) do not extend the warranty period.
3. The warranty shall not be valid for damages because of
   a. improper treatment, e.g. nonobservance of the user instructions.
   b. repairs or tampering by the customer or unauthorised third parties.
   c. transport from the manufacturer to the consumer or during transport to the service centre.
   d. The warranty shall not be valid for accessories which are subject to normal wear and tear (cuff, batteries etc.).
4. Liability for direct or indirect consequential losses caused by the unit are excluded even if the damage to the unit is accepted as a warranty claim.

FRANÇAIS

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Sommaire

1. Familiarisation avec l'appareil 33
2. Symboles utilisés..... 34
3. Consignes d'avertissement et de mise en garde .. 34
4. Information 35
5. Description de l'appareil..... 36
6. Mise en service..... 37
7. Utiliser le pèse-personne impédancemètre avec l'application..... 38
8. Alternative : Utiliser le pèse-personne impédancemètre sans l'application 38
9. Effectuer la mesure 39
10. Analyse des valeurs de mesure..... 40
11. Évaluation des résultats 43
12. Transfert des mesures via l'application 45
13. Plus d'informations..... 45
14. Nettoyage et entretien de l'appareil 46
15. Élimination..... 46
16. Que faire en cas de problèmes ?..... 46
17. Caractéristiques techniques..... 48
18. Garantie/Maintenance 48

Contenu

- Pèse-personne impédancemètre avec écran surélevé sur montant en aluminium
- 4 piles AA 1,5 V
- Le présent mode d'emploi
- 2 manuels abrégés
- Kit de montage (4 vis avec 2 vis de rechange + clé Allen)
- 4 pieds à moquette

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité auxquels ils sont soumis. Nos produits couvrent les domaines de la chaleur, du poids, de la pression sanguine, de la température corporelle, de la thérapie douce, des massages, de la beauté, des soins pour bébé et de l'amélioration de l'air.
Veuillez lire ce mode d'emploi attentivement, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Sincères salutations,
Votre équipe Beurer

1. Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert à la fois à vous peser et à calculer vos données personnelles de fitness.
Il est conçu pour être utilisé dans un cercle privé.
Le pèse-personne dispose des fonctions suivantes pouvant être utilisées par un maximum de 10 personnes :

- mesure du poids,
- du taux de graisse corporelle,
- de la graisse viscérale (graisse abdominale/graisse du ventre),
- du taux d'eau corporelle,
- du taux de masse musculaire,
- de la masse osseuse et
- du volume de base et volume d'activité.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctionnalités suivantes :

- mesure croisée grâce à 8 électrodes permettant une analyse sectorielle, c.-à-d. une vue séparée des différentes parties du corps (bras, jambes, torse),
- guidage par menus innovant sur grand écran (disponible en 5 langues),

- conversion entre kilogramme « kg », livre « lb » et stone « st »,
- affichage du changement de piles en cas de piles faibles,
- reconnaissance automatique de l'utilisateur,
- enregistrement des 30 dernières mesures pour 10 personnes, si le transfert vers l'application est impossible,
- mode invité (sans fonction d'enregistrement).

2. Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans ce mode d'emploi :

AVERTISSEMENT	Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
ATTENTION	Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
Remarque	Ce symbole indique des informations importantes.

3. Consignes d'avertissement et de mise en garde

AVERTISSEMENT

- **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : danger de basculement !
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants – Risque d'étouffement.
- Attention, ne pas monter sur le pèse-personne les pieds mouillés et ne pas poser les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – Risque de glissade !

Remarques relatives aux piles

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer la zone touchée avec de l'eau et consulter un médecin.
- ⚠ **Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge pourraient avaler les piles et s'étouffer. Conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respecter les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protéger les piles d'une chaleur excessive.
- ⚠ **Risque d'explosion !** Ne pas jeter les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni court-circuitées.
- En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, retirer les piles du compartiment à piles.
- Utiliser uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Toujours remplacer toutes les piles simultanément.
- Ne pas utiliser de batteries rechargeables !
- Ne pas démonter, ouvrir ou casser les piles.

Recommandations générales

- L'appareil est prévu pour un usage strictement personnel et non pas pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- Si les résultats de mesure sont différents (entre le pèse-personne et l'application), utilisez exclusivement les valeurs affichées sur le pèse-personne.
- La résistance maximale du pèse-personne est de 200 kg (440 lb, 31 st). Les résultats lors de la mesure du poids sont affichés par graduations de 50 g (0,1 lb).
- Les résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle s'affichent par graduations de 0,1 %.
- Les besoins caloriques et la graisse viscérale s'affichent par graduations de 1 kcal et sous forme d'indice.
- À la livraison du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et « kg ».
- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Seul le service client Beurer ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.

Rangement et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépendent de la manipulation de l'appareil :

ATTENTION

- N'utilisez pas de produit de nettoyage agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur du pèse-personne. N'immergez jamais le pèse-personne. Ne rincez jamais sous l'eau courante.
- Quand le pèse-personne est inutilisé, aucun objet ne doit être posé sur le plateau.
- Protégez l'appareil contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur).
- N'appuyez pas violemment ou avec des objets pointus sur les touches.
- N'exposez pas votre pèse-personne aux températures élevées ou à de forts champs électromagnétiques.

4. Information

Le principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la B.I.A., l'analyse bioélectrique de l'impédance. À cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des éléments corporels.
La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permettent de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et présentent donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.
Le contact électrique avec le corps est optimisé au moyen de 4 électrodes « main » et de 4 électrodes « pied », afin d'obtenir une meilleure précision de mesure et donc une meilleure analyse. En raison de la sensibilité de la technique d'analyse, il est possible que les valeurs se modifient légèrement lors de mesures répétées. Cela s'explique par les écarts lors de la mesure de l'impédance (p. ex. contact électrique différent par rapport aux électrodes avec les mains et les pieds, autre répartition de la masse hydrique dans le corps).

Notez que les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un spécialiste équipé de matériel médical (par exemple un tomodensitomètre) est en mesure de déterminer précisément la graisse corporelle, l'eau corporelle, la masse musculaire et la masse osseuse.

Conseils généraux

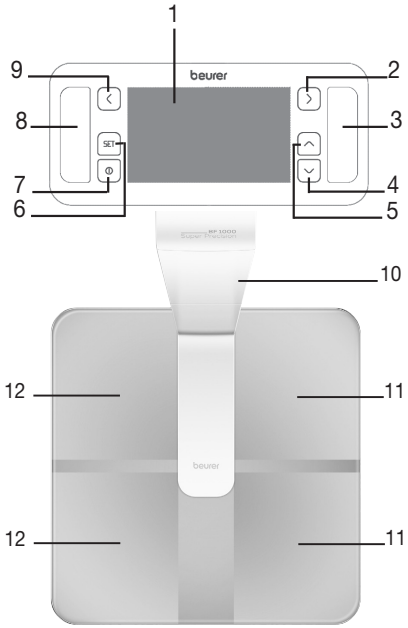
- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être passé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important lors de la mesure : la détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus et par mesure manuelle ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide.
- Il se peut que les mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Tenez-vous droit et ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Il est important de noter que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas ; l'eau corporelle joue un rôle important dans le bien-être.

Limitations

Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants :

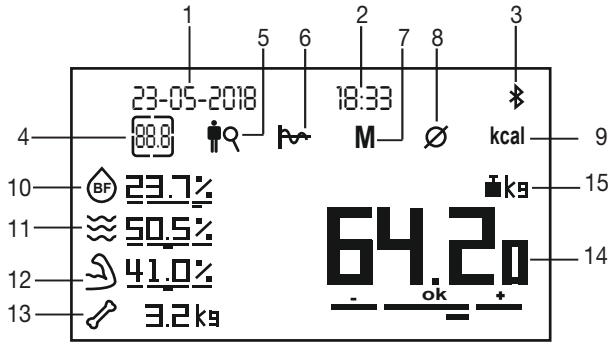
- les enfants de moins de 10 ans,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire (cœur et système vasculaire),
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues),
- les sportifs de haut niveau et les culturistes.

5. Description de l'appareil



1. Écran
2. Menu : Touche droite
3. Électrodes pour la main droite
4. Menu : Touche bas
5. Menu : Touche haut
6. Touche de réglage, pour confirmer les saisies
7. Touche ON
8. Électrodes pour la main gauche
9. Menu : Touche gauche
10. Montant en aluminium
11. Électrodes pour le pied droit
12. Électrodes pour le pied gauche

Écran

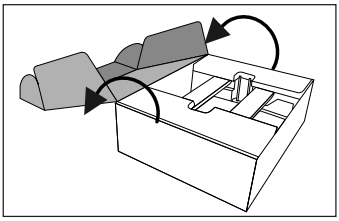


1. Date	9. Consommation de calories
2. Heure	10. Taux de graisse corporelle avec interprétation
3. *Bluetooth®*	11. Taux d'eau corporelle avec interprétation
4. Vue d'ensemble	12. Masse musculaire avec interprétation
5. Analyse sectorielle	13. Masse osseuse avec interprétation
6. Représentation graphique	14. Poids avec classement de l'IMC
7. Mémoire utilisateur	15. Unité de poids (kg, lb ou st)
8. Valeur moyenne	

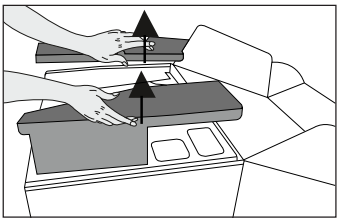
6. Mise en service

Poser le pèse-personne

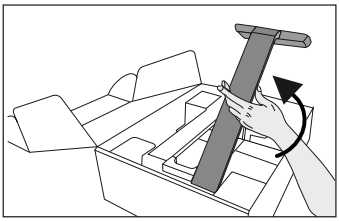
Posez le pèse-personne sur une surface plate et dure. Une surface plate est nécessaire pour une mesure correcte.



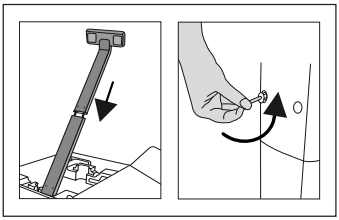
1. Ouvrir l'emballage.



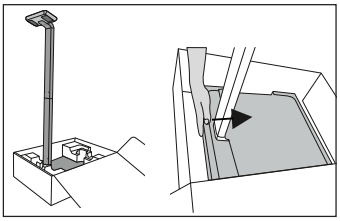
2. Retirer les protections en polystyrène de chaque côté.



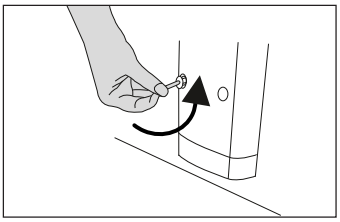
3. Déplier les parties supérieure et inférieure du montant en aluminium en même temps.



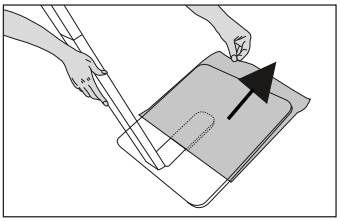
4. Insérer la partie supérieure du montant en aluminium dans la partie inférieure et visser.



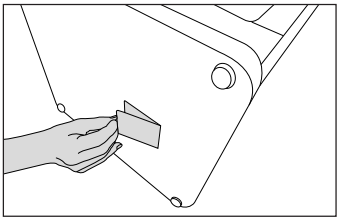
5. Placer le montant en aluminium à la verticale dans l'emballage. Pousser la balance jusqu'au bord...



6. ... et visser la partie inférieure du montant.



7. Tenir le montant d'une main et retirer le film de protection de l'autre main.



8. Placer les piles sous le pèse-personne en respectant la polarité (+/-). Poser le pèse-personne à la verticale sur une surface plane.

7. Utiliser le pèse-personne impédancemètre avec l'application

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, vous devez enregistrer les données individuelles de l'utilisateur sur le pèse-personne.
Le pèse-personne dispose de 10 emplacements de sauvegarde utilisateur dans lesquels vous et les membres de votre famille pouvez, par exemple, enregistrer vos paramètres personnels.
De plus, d'autres utilisateurs peuvent être affectés depuis des terminaux mobiles où l'application « beurer HealthManager » est installée, ou par le choix du profil utilisateur dans l'application (voir Paramètres de l'application).

Durant la mise en service, laissez le smartphone à proximité du pèse-personne pour que la connexion *Bluetooth®* puisse rester active.

- **Activez la fonction *Bluetooth®* dans les paramètres du smartphone.**
- **Téléchargez l'application gratuite « beurer HealthManager » sur l'App Store (iOS) ou sur Google Play (Android™).**
- **Démarrez l'application et suivez les instructions.**
  - Les réglages suivants doivent être effectués ou entrés dans l'application « beurer HealthManager » :

Données utilisateur	Valeurs de réglage
Initiales	3 caractères max. (A-Z, 0-9)
Sexe	homme ( ), femme ( )
Taille du corps	100 à 250 cm (3'3,5" à 8'02")
Date de naissance	Année, mois, jour
Niveau d'activité	Le niveau d'activité sera sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme :

	Activité corporelle
1	Aucune.
2	Faible : peu d'efforts physiques et efforts physiques légers (par ex. : promenades, jardinage simple, exercices de gymnastique).
3	Moyenne : efforts physiques, au moins 30 minutes, 2 à 4 fois par semaine.
4	Élevée : efforts physiques, au moins 30 minutes, 4 à 6 fois par semaine.
5	Très élevée : efforts physiques intenses, entraînement intensif ou travail physique difficile, respectivement d'au moins 1 heure par jour.

Poids cible	kg/lb/st (pour représentation de la courbe graphique)

  - L'application vous attribue la prochaine mémoire utilisateur libre (Personne 1 à Personne 10).
  - Effectuer la mesure : pour la reconnaissance automatique des utilisateurs, leur première mesure doit être affectée à leurs données d'utilisateur personnelles. Pour cela, suivez les instructions de l'application. Reportez-vous pour cela au chapitre « 9. Effectuer la mesure ».

8. Alternative : Utiliser le pèse-personne impédancemètre sans l'application

Nous recommandons de faire la mise en service et le réglage de tous les paramètres depuis l'application, comme indiqué au chapitre « 7. Utiliser le pèse-personne impédancemètre avec l'application ». Il est également possible de les effectuer depuis l'appareil.
Définir les paramètres de l'appareil/l'heure/l'utilisateur sur l'unité de commande. Sélectionnez votre choix à l'aide des touches [⌃] ou [⌄] et confirmez avec SET.

a.) Réglage de l'heure

[SET] ➔ « RÉGLAGE DE L'HEURE » ➔ [SET]

Séquence	Valeurs de réglage
Date	Année – Mois – Jour
Heure	Heures – Minutes

b.) Réglage de l’appareil

[SET] ➔ « RÉGLAGE DE L’APPAREIL » ➔ [SET]

Séquence	Valeurs de réglage
Langue	DE EN FR ES IT
Unité de mesure	kg–lb–st
Heure	24 h–12 h
Mode invité	ACTIVÉ–DÉSACTIVÉ
Bluetooth®	ACTIVÉ–DÉSACTIVÉ Si la fonction ne propose que « DÉSACTIVÉ », cela signifie qu’une connexion *Bluetooth®* n’est possible que si le pèse-personne est allumé. Cela peut être utile pour prolonger la durée de vie des piles ou pour éviter les ondes radio indésirables.

c.) Réglage des données de l’utilisateur

[SET] ➔ « CHANGER D’UTILISATEUR »➔ [SET]

Données utilisateur	Valeurs de réglage
Initiales	3 caractères max. (A-Z, 0-9)
Sexe	homme ( ), femme ( )
Taille	100 à 250 cm (3’03" à 8’02")
Date de naissance	Année, mois, jour
Niveau d’activité	1 à 5 (cf. chapitre 7)
Poids cible	kg/lb/st (pour représentation de la courbe graphique)
Code utilisateur	Attribué automatiquement pour la prochaine utilisation éventuelle de la fonction *Bluetooth®*. Ces informations ne sont nécessaires que lors de la configuration ultérieure de l’application, lorsque des utilisateurs du pèse-personne existants sont ajoutés lors de l’installation ultérieure de l’application.

Inscription ultérieure à l’application
Si vous souhaitez mettre en service le pèse-personne sans l’application, vous pouvez ajouter un utilisateur existant sur l’application. Il est nécessaire de saisir votre code utilisateur à 4 chiffres « PIN ». Cette procédure est décrite dans l’application.

9. Effectuer la mesure

9.1 Mesure du poids

- Appuyez sur la touche [⏻] de l’unité de commande. 0,0 kg s’affiche à l’écran.
- Le pèse-personne est alors prêt pour une mesure. Montez sur le pèse-personne en répartissant votre poids de manière égale entre les deux jambes. Les données de poids ne seront pas stockées, l’affectation d’un utilisateur n’est pas possible, car il n’y a pas de mesure BIA au niveau des mains et des pieds.

9.2 Effectuer une mesure en mode invité

Pour une seule mesure ou pour une mesure sans stockage des données utilisateur. Il est alors nécessaire d’activer le mode invité dans les paramètres de l’appareil.

[ ] ➔ « Invité »➔ [SET] ou allumer le pèse-personne

Données utilisateur	Valeurs de réglage
Sexe	homme ( ), femme ( )
Taille	100 à 250 cm (3’03" à 8’02")
Date de naissance	Année, mois, jour
Niveau d’activité	1 à 5 (cf. chapitre 7)

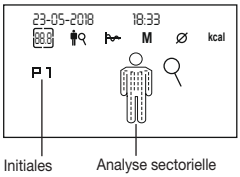
9.3 Analyse complète du corps

– Appuyez sur la touche [⏻] de l'unité de commande. 0.0 kg s'affiche à l'écran.

ⓘ Si le mode invité a été activé dans les paramètres du pèse-personne, montez sur l'appareil alors qu'il est éteint.

– Placez-vous pieds nus sur le pèse-personne et maintenez fermement l'unité de commande dans vos mains. Maintenez l'unité de commande avec la partie inférieure du pouce sur les électrodes avant et serrez fermement les électrodes arrière avec les doigts.
– Restez immobile sur le pèse-personne en répartissant votre poids de manière égale entre les deux jambes. Attention, il ne doit pas y avoir de contact avec la peau entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses.

– Si le pèse-personne vous a reconnu automatiquement, la mesure de l'impédance pour l'analyse a lieu après la mesure du poids. Cet état est signalé par le symbole du corps parcouru par du courant.
– Une fois l'analyse complète du corps terminée, la vue d'ensemble s'affiche. La valeur mesurée est enregistrée automatiquement.



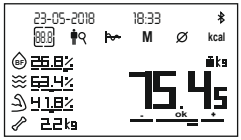
ⓘ Remarque : Les valeurs mesurées ne sont pas enregistrées dans les conditions suivantes :
– L'utilisateur n'est pas reconnu automatiquement. La mesure peut être effectuée si votre poids varie de ± 3 kg max. par rapport à la dernière mesure ou qu'un autre utilisateur pèse le même poids que vous à ± 3 kg. Appuyez alors sur la touche [⌃] pour sélectionner manuellement l'utilisateur et effectuer à nouveau la mesure.
– L'utilisateur est monté sur le pèse-personne avec ses chaussures.
– L'utilisateur ne tient pas l'unité de commande dans les mains.

10. Analyse des valeurs de mesure

Les résultats sont évalués automatiquement après la mesure ou après la sélection manuelle de l'utilisateur sur l'unité de commande. Sélectionnez l'utilisateur à l'aide de la touche [⌃]. Appuyez sur la touche [SET] pour confirmer ou attendez 3 secondes.

88.8 Vue d'ensemble

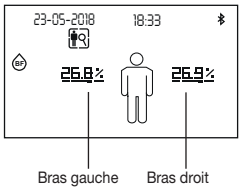
Avant ou après une analyse complète du corps de l'utilisateur, la vue d'ensemble s'affiche à l'écran.

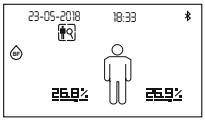
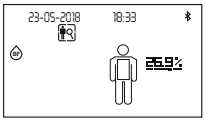
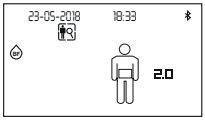
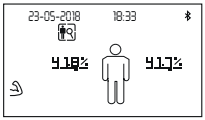
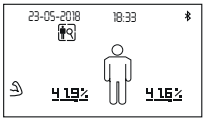
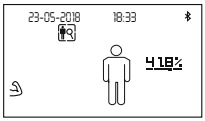


Analyse sectorielle pour la graisse corporelle et la masse musculaire

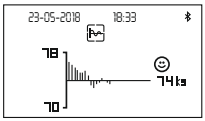
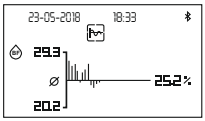
a) Graisse corporelle des bras (droit et gauche)

– Appuyez plusieurs fois que la touche Menu [›] jusqu'à ce que s'affiche. L'analyse sectorielle de la graisse corporelle des bras droit et gauche s'affiche à l'écran.



b) Graisse corporelle des jambes (droite et gauche) – Appuyez sur la touche [⌄] pour afficher l'analyse détaillée de la graisse corporelle des jambes droite et gauche.	
c) Graisse corporelle du torse – Appuyez sur la touche [⌄] pour afficher l'analyse détaillée de la graisse corporelle du torse.	
d) Graisse viscérale (graisse abdominale/graisse du ventre) – Appuyez sur la touche [⌄] pour afficher l'analyse détaillée de la graisse viscérale.	
e) Masse musculaire des bras (droit et gauche) – Appuyez sur la touche [⌄] pour afficher l'analyse détaillée de la masse musculaire des bras droit et gauche.	
f) Masse musculaire des jambes (droite et gauche) – Appuyez sur la touche [⌄] pour afficher l'analyse détaillée de la masse musculaire des jambes droite et gauche.	
g) Masse musculaire du torse – Appuyez sur la touche [⌄] pour afficher l'analyse détaillée de la masse musculaire du torse.	

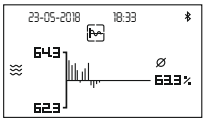
Représentation graphique

a) Poids – Appuyez plusieurs fois que la touche Menu [›] jusqu'à ce que s'affiche. L'évolution du poids s'affiche à l'écran. L'évolution de votre poids est représentée à chaque mesure. Les mesures les plus récentes sont ajoutées sur la droite. La ligne de référence représente le poids cible. ⓘ Le poids cible peut être modifié à tout moment dans l'unité de commande.	
b) Graisse corporelle (BF) – Accédez à la courbe des valeurs de graisse corporelle (BF) à l'aide de la touche [⌄]. L'évolution de votre graisse corporelle est représentée à chaque mesure. La ligne de référence représente la valeur moyenne de l'ensemble des mesures de graisse corporelle. Les barres indiquent si les valeurs ont évolué vers le haut ou vers le bas.	

c) Taux d'eau corporelle

– Accédez à la courbe des valeurs d'eau corporelle à l'aide de la touche [ ].

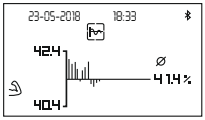
L'évolution de votre eau corporelle est représentée à chaque mesure. La ligne de référence représente la valeur moyenne de l'ensemble des mesures d'eau corporelle. Les barres indiquent si les valeurs ont évolué vers le haut ou vers le bas.



d) Masse musculaire

– Accédez à la courbe de la masse musculaire à l'aide de la touche [ ].

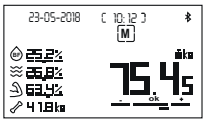
L'évolution de votre masse musculaire est représentée à chaque mesure. La ligne de référence représente la valeur moyenne de l'ensemble des mesures de masse musculaire. Les barres indiquent si les valeurs ont évolué vers le haut ou vers le bas.



M Afficher les valeurs de mémoire

– Appuyez plusieurs fois que la touche Menu [ ] jusqu'à ce que M s'affiche. La dernière valeur mesurée s'affiche à l'écran. La date de la mesure et le numéro d'emplacement de mémoire, p. ex. (03-03) le troisième et dernier emplacement de mémoire sur un total de 3 emplacements de mémoire occupés, s'affichent en haut.

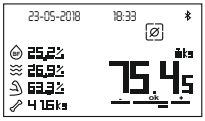
– Accédez aux différents emplacements de mémoire à l'aide des touches [,].



Ø Valeur moyenne

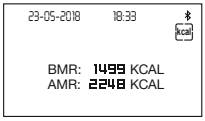
– Appuyez plusieurs fois que la touche Menu [ ] jusqu'à ce que Ø s'affiche. L'ensemble des valeurs moyennes à partir des mesures enregistrées s'affiche à l'écran.

La date de la première et de la dernière mesure s'affiche en haut.



kcal Consommation de calories

– Appuyez plusieurs fois que la touche Menu [ ] jusqu'à ce que kcal s'affiche.
Le volume de base BMR théorique calculé ainsi que le volume d'activité AMR sont représentés en Kcal.



Extinction du pèse-personne (mode veille)

– Attendez que l'écran s'éteigne de lui-même ou appuyez sur la touche [⏻] de l'unité de commande pour éteindre manuellement l'écran. La date et l'heure restent visibles.

11. Évaluation des résultats

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de graisse corporelle sont affichées à l'écran et analysées dans le diagramme à barres. Les valeurs de graisse corporelle suivantes en % vous donnent une ligne de conduite (pour de plus amples informations, veuillez consulter votre médecin).

Homme

	–	ok		+
Âge	faible	normal	élevé	très élevé
10–14	< 11 %	11–16 %	16,1–21 %	> 21 %
15–19	< 12 %	12–17 %	17,1–22 %	> 22 %
20–29	< 13 %	13–18 %	18,1–23 %	> 23 %
30–39	< 14 %	14–19 %	19,1–24 %	> 24 %
40–49	< 15 %	15–20 %	20,1–25 %	> 25 %
50–59	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26 %
60–69	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27 %
70–100	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28 %

Femme

	–	ok		+
Âge	faible	normal	élevé	très élevé
10–14	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26 %
15–19	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27 %
20–29	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28 %
30–39	< 19 %	19–24 %	24,1–29 %	> 29 %
40–49	< 20 %	20–25 %	25,1–30 %	> 30 %
50–59	< 21 %	21–26 %	26,1–31 %	> 31 %
60–69	< 22 %	22–27 %	27,1 32 %	> 32 %
70–100	< 23 %	23–28 %	28,1–33 %	> 33 %

Chez les sportifs, on constate souvent une valeur plus faible. Selon le type de sport pratiqué, l'intensité de l'entraînement et la constitution physique, il est possible d'obtenir des valeurs inférieures à la valeur de référence. Veuillez cependant noter que des valeurs extrêmement faibles peuvent entraîner des risques pour la santé.

Graisse viscérale (graisse abdominale/graisse du ventre)

La graisse viscérale est la graisse qui entoure les organes internes de la cavité abdominale. La graisse viscérale est suspectée de favoriser des maladies telles que l'hypertension ou le diabète.
La graisse viscérale s'affiche à l'écran avec un indice compris entre 1 et 59.

Indice de graisse viscérale	Évaluation
1–12	Votre indice de graisse viscérale se trouve dans la moyenne.
13–59	Votre indice de graisse viscérale est trop élevé.

Taux d'eau corporelle

Le taux d'eau corporelle en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

	–	ok	+
Âge	mauvais	bon	excellent
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

Femme

	–	ok	+
Âge	mauvais	bon	excellent
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. C'est pourquoi, chez les personnes ayant un taux de graisse corporelle élevé, le taux d'eau corporelle peut être inférieur aux valeurs de référence. Pour les sportifs d'endurance, les valeurs de référence peuvent au contraire être dépassées en raison d'un taux de graisse faible et d'un taux de masse musculaire élevé.
La détermination du taux d'eau corporelle avec ce pèse-personne ne permet pas de tirer des conclusions médicales concernant par exemple les rétentions d'eau dues à l'âge. Le cas échéant, demandez conseil à votre médecin. En principe, il faut chercher à avoir une part d'eau élevée.

Taux de masse musculaire

La masse musculaire est calculée en mesurant la masse des muscles squelettiques. Aucun muscle organique n'est pris en compte. Le taux de masse musculaire en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	faible	normal	élevé
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 %

Femme

Âge	faible	normal	élevé
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 %

Masse osseuse

Comme le reste de notre corps, nos os sont soumis aux processus naturels de développement, de réduction et de vieillissement. Pendant l'enfance, la masse osseuse augmente rapidement et atteint son maximum vers 30 à 40 ans. L'âge avançant, la masse osseuse diminue légèrement. Avec une alimentation saine (en particulier calcium et vitamine D) et une activité physique régulière, vous pouvez ralentir cette réduction. Avec une construction musculaire appropriée, vous pouvez améliorer la stabilité de votre ossature. Ce pèse-personne indique la teneur en minéraux dans les os. La masse osseuse est peu influençable, mais elle varie légèrement selon certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Il n'existe pas de directives et recommandations reconnues.

⚠ Attention

Veillez cependant à ne pas confondre la masse osseuse avec la densité osseuse. La densité osseuse ne peut être calculée que par un examen médical (par ex. tomographie par ordinateur, ultrason). C'est pourquoi des conclusions à propos de modifications des os et de la dureté des os (par ex. ostéoporose) ne sont pas possibles avec un pèse-personne.

BMR

Le volume de base (BMR = Basal Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour maintenir en activité ses fonctions de base (par exemple lorsque l'on est couché au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge. Elle s'affiche sur le pèse-personne impédancemètre dans l'unité kcal/jour et est calculée à l'aide de la formule de Mifflin-St.Jeor reconnue scientifiquement.
Votre organisme a définitivement besoin de cette quantité d'énergie qui doit lui être apportée via l'alimentation. À long terme, un apport d'énergie moindre peut avoir des effets nocifs sur votre santé.

AMR

Le volume d'activité (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin quotidiennement lorsqu'il est actif. Les dépenses énergétiques d'une personne s'accroissent avec l'augmentation de l'activité physique et sont indiquées par le pèse-personne impédancemètre selon le niveau d'activité choisi (1 à 5). Pour maintenir son poids actuel, l'énergie dépensée doit être renouvelée sous forme de nourriture et de boissons. Si, sur une longue durée, le corps reçoit moins d'énergie qu'il n'en dépense, le corps compense la différence en utilisant essentiellement la graisse stockée et le poids diminue. Si au contraire, pendant une longue période de temps, le corps reçoit une quantité d'énergie supérieure au volume d'activité calculé (AMR), il ne peut pas brûler l'excédent énergétique, qui est alors stocké sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps

⚠ Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas.

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des taux de graisse et d'eau corporelles et de masse musculaire ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).
La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, le taux d'eau corporelle et la masse musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de l'eau corporelle).

12. Transfert des mesures via l'application

Si l'application n'est pas ouverte, les nouvelles mesures affectées sont enregistrées sur le pèse-personne. Un maximum de 30 mesures par utilisateur peuvent être enregistrées sur le pèse-personne. Quand vous ouvrez l'application à portée du Bluetooth, les valeurs enregistrées lui sont automatiquement transférées. Un transfert automatique est possible lorsque le pèse-personne est éteint, si la fonction *Bluetooth®* est activée dans les paramètres de l'appareil.

13. Plus d'informations

Supprimer les données du pèse-personne

a) Supprimer un utilisateur avec tous les paramètres et toutes les valeurs

- Allumez le pèse-personne, puis sélectionnez l'utilisateur à supprimer en appuyant que la touche [⌃]. Appuyez plusieurs fois sur la touche, le cas échéant, puis confirmez à l'aide de la touche [SET].
- Lorsque 0.0 s'affiche à l'écran, appuyez sur la touche [SET] pendant 12 secondes pour supprimer l'utilisateur.
- À l'aide des touches [⌃, ⌄], sélectionnez « OUI », puis confirmez en appuyant sur la touche [SET]. Si vous ne souhaitez pas supprimer l'utilisateur, sélectionnez « NON », puis confirmez en appuyant sur la touche [SET].

ⓘ Toutes les valeurs et tous les paramètres enregistrés pour cet utilisateur sont supprimés.

b) Supprimer une seule valeur d'un utilisateur

- Dans la mémoire utilisateur M, sélectionnez une valeur, puis appuyez brièvement sur la touche [SET] de l'unité de commande pour supprimer la valeur affichée.
- Vous pouvez également effectuer cette opération directement après la mesure.
- À l'aide des touches [⌃, ⌄], sélectionnez « OUI », puis confirmez en appuyant sur la touche [SET]. Si vous ne souhaitez pas supprimer la valeur, sélectionnez « NON », puis confirmez en appuyant sur la touche [SET].

c) Supprimer toutes les valeurs d'un utilisateur

- Consultez la mémoire utilisateur M et appuyez sur la touche [SET] de l'unité de commande pendant environ 5 secondes pour supprimer toutes les valeurs.
- À l'aide des touches [⌃, ⌄], sélectionnez « OUI », puis confirmez en appuyant sur la touche [SET]. Si vous ne souhaitez rien supprimer, sélectionnez « NON », puis confirmez en appuyant sur la touche [SET].

Remplacer les piles

Votre unité de commande comporte un témoin de remplacement des piles. « BATTERIE FAIBLE » s'affiche à l'écran lorsque les piles sont trop faibles. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées. Reconnecter ensuite le pèse-personne à l'application. L'heure système est alors actualisée.

REMARQUE :

- Lors de chaque changement de piles, utilisez des piles de même type, marque et capacité.
- N'utilisez pas de batteries rechargeables.
- Utilisez des piles sans métaux lourds.

14. Nettoyage et entretien de l'appareil

De temps à autre, nettoyez l'appareil.
Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide sur lequel vous pouvez mettre, au besoin, un peu de produit vaisselle.

ATTENTION

- N'utilisez pas de solvant ni de détergent agressif !
- N'immergez jamais l'appareil !
- Ne lavez pas l'appareil au lave-vaisselle !

15. Élimination

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des piles est une obligation légale qui vous incombe.
Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.
Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement

16. Que faire en cas de problèmes ?

Si le pèse-personne détecte une erreur au cours d'une mesure, l'écran affiche les messages suivants :

Écran	Cause	Solution
SURCHARGE!	La capacité de charge maximale de 200 kg est dépassée.	Ne pas dépasser 200 kg.
BATTERIE_FAIBLE	Les piles sont presque vides.	Remplacer les piles (cf. chapitre « Remplacer les piles »).
MEM._PLEINE	30 mesures sont enregistrées.	Transférer les valeurs mesurées.
ERREUR DE CONT.! ERREUR	La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop élevée (p. ex. en présence de fortes callosités).	Recommencer la mesure pieds nus. Humidifier au besoin légèrement la plante des pieds. Éliminer au besoin les callosités de la plante des pieds. Maintenir fermement les électrodes arrière avec les doigts et avant avec la paume de la main.
PLAGE DE MESURE!	La mesure BIA a fonctionné, mais le taux de graisse dépasse les limites de la plage mesurable (inférieur à 3 % ou supérieur à 65 %).	Recommencer la mesure pieds nus ou humidifier légèrement la plante des pieds. Modifier éventuellement le niveau d'activité sélectionné.

Écran	Cause	Solution
Aucun affichage	Les piles sont complètement vides.	Remplacer les piles (cf. chapitre « Remplacer les piles »).
	Les piles ne sont pas correctement insérées.	Vérifier que la polarité est correcte (cf. « Mise en service » -> « Remplacer les piles »).
Affichage du poids uniquement, pas de diagnostic	Mesure inconnue, car elle se situe hors de la limite d'affectation utilisateur ou bien aucune affectation unique n'est possible.	Sélectionner l'utilisateur sur le pèse-personne à l'aide de la touche [⌃] ou répéter l'affectation utilisateur dans l'application. Tenir les électrodes dans la main et monter pieds nus sur la surface de pesée.

Mesure erronée

Causes possibles d'erreur	Solution
La position 0 du pèse-personne est fausse.	Éteindre le pèse-personne. Attendre environ 5 secondes, puis recommencer la mesure.
Le pèse-personne est posé sur un tapis ou de la moquette.	Poser le pèse-personne sur un sol plat et dur. Placer les jambes le plus possible vers l'extérieur, sans faire basculer le pèse-personne. Si le pèse-personne est posé sur un tapis, utiliser les pieds à moquette fournis.
Un poids incorrect s'affiche.	Si possible, ne pas bouger.
Un poids incorrect s'affiche.	Attendre que le pèse-personne s'éteigne de nouveau. Répéter la mesure.

Aucune connexion *Bluetooth*® (le symbole ⓑ ne s'affiche pas)

Causes possibles d'erreur	Solution
Liaison radio	Dans un espace dégagé, la portée est d'environ 10 m. Les murs et les plafonds diminuent la portée. D'autres ondes radio peuvent perturber la transmission. Par conséquent, ne placez pas le pèse-personne à proximité d'appareils tels qu'un routeur sans fil, un micro-ondes, des plaques de cuisson à induction, etc.
Connexion *Bluetooth*®	Fermez complètement l'application (en arrière-plan également). Désactivez la fonction *Bluetooth*®, puis réactivez-la. Éteignez le smartphone puis rallumez-le. Retirez brièvement les piles du pèse-personne et réinsérez-les ensuite. Vous pouvez consulter la FAQ sur le site www.beurer.com.
La connexion est trop lente	Intervalle Bluetooth plus rapide lorsque le pèse-personne est allumé.

17. Caractéristiques techniques

Dimensions du pèse-personne	380 x 390 x 1 000 mm
Piles du pèse-personne	4 piles AA 1,5 V
Plage de mesure	8 kg à 200 kg
Transfert de données par technologie sans fil *Bluetooth*®	Ce produit utilise la technologie *Bluetooth*® Low Energy, la fréquence 2 402 – 2 480 GHz, la puissance d'émission max. 0 dBm et il est compatible avec les smartphones et tablettes *Bluetooth*® 4.0
Vous trouverez la liste des smartphones compatibles, des informations sur le logiciel et des détails sur les appareils à l'adresse suivante : connect.beurer.com	
Configuration requise pour l'application « beurer HealthManager »	iOS ≥ 9.0, Android™ ≥ 5.0 *Bluetooth*® ≥ 4.0

Sous réserve de modifications techniques.

Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne RED 2014/53/UE.
Vous pouvez trouver la déclaration de conformité CE de ce produit à l'adresse suivante :
https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php

18. Garantie/Maintenance

Pour toute demande de garantie, veuillez contacter votre revendeur local ou la succursale locale (cf. la liste « Service client à l'international »).
Lorsque vous retournez l'appareil, assurez-vous d'y joindre une copie de votre preuve d'achat et une brève description du défaut.

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent :

1. La période de garantie des produits BEURER est de 5 ans ou, si elle est plus longue, elle est applicable dans le pays concerné à compter de la date d'achat.
   Pour toute demande de garantie, vous devez prouver la date d'achat par une preuve d'achat ou une facture.
2. Les réparations (appareil complet ou pièces détachées) ne prolongent pas la période de garantie.
3. La garantie n'est pas valable en cas de dommages dus :
   a. à une utilisation inappropriée, par exemple le non-respect des instructions par l'utilisateur ;
   b. à des réparations ou des modifications réalisées par le client ou par une personne non autorisée ;
   c. au transport du fabricant chez le client ou pendant le transport jusqu'au service client ;
   d. pour les accessoires soumis à une usure naturelle (brassard, piles, etc.).
4. Toute responsabilité liée aux dommages consécutifs directs ou indirects causés par l'appareil est exclue même si un droit de garantie est reconnu en cas de dommage à l'appareil.

ESPAÑOL

Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

Índice

1. Información general 49
2. Símbolos 50
3. Indicaciones de advertencia y de seguridad 50
4. Información 51
5. Descripción del aparato 52
6. Puesta en funcionamiento 53
7. Configuración de la báscula diagnóstica con app . 54
8. Alternativa: configuración de la báscula diagnóstica sin app 54
9. Realizar la medición 55
10. Análisis de los valores medidos 56
11. Evaluación de los resultados 59
12. Transferir valores medidos mediante app 61
13. Más información 61
14. Limpieza y cuidado del aparato 62
15. Eliminación 62
16. Solución de problemas 62
17. Datos técnicos 63
18. Garantía/asistencia 64

Artículos suministrados

- Báscula diagnóstica con pantalla elevada en soporte de aluminio
- 4 pilas de 1,5V tipo AA
- Estas instrucciones de uso
- 2 guías rápidas
- Set de montaje (4 tornillos con 2 tornillos de repuesto + llave Allen)
- 4 patas para alfombra

Estimada clienta, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra gama. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y comprobada calidad en el ámbito de aplicación de calor, peso, presión arterial, temperatura corporal, pulso, tratamiento suave, masaje, belleza, bebés y aire.
Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, asegúrese de que estén accesibles para otros usuarios y respete las indicaciones.

Atentamente,
El equipo de Beurer

1. Información general

Funciones del aparato

Esta báscula digital sirve para pesarse y para determinar sus datos personales de forma física.
Está concebida para el uso particular en el ámbito privado.
La báscula dispone de las siguientes funciones, que pueden usar un máximo de 10 personas:

- medición del peso corporal;
- determinación de la proporción de grasa corporal;
- proporción de grasa visceral (grasa que envuelve los órganos internos/grasa abdominal);
- proporción de agua corporal,
- masa muscular;
- masa ósea y
- metabolismo basal y activo.

Además, la báscula dispone de las siguientes funciones:

- la medición cruzada con 8 electrodos permite el análisis segmentado, es decir, una representación separada de las distintas partes del cuerpo (brazos, piernas y tronco);
- innovadora guía de menús en la pantalla de gran tamaño (disponible en 5 idiomas);
- conmutación entre kilogramo “kg”, libra “lb” y stone “st”;
- indicación de cambio de pila en caso de pilas gastadas;

- identificación automática de usuarios;
- almacenamiento de las 30 últimas mediciones para 10 personas, si no es posible la transferencia a la app;
- modo de invitado (sin función de almacenamiento).

2. Símbolos

En las presentes instrucciones de uso se utilizan los siguientes símbolos:

ADVERTENCIA	Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones o daños para su salud.
ATENCIÓN	Indicación de seguridad sobre posibles daños del aparato o los accesorios.
Nota	Indicación de información importante.

3. Indicaciones de advertencia y de seguridad

ADVERTENCIA

- **Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar la báscula, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.**
- No debe utilizarse durante el embarazo.
- No suba nunca por un solo lado sobre el borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco!
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, no suba con los pies húmedos a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!

Indicaciones para la manipulación de pilas

- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- ⚠ **¡Peligro de asfixia!** Los niños pequeños podrían tragarse las pilas y asfixiarse. Guarde las pilas fuera del alcance de los niños.
- Respete los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- ⚠ **¡Peligro de explosión!** No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas de su compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- ¡No utilice pilas recargables!
- No despiece, abra ni triture las pilas.

Indicaciones generales

- El aparato se ha concebido únicamente para uso particular, no para uso médico o comercial.
- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición de carácter técnico, puesto que no se trata de una báscula calibrada para uso médico profesional.
- En caso de resultados de medición distintos (entre la báscula y la app), deberán utilizarse exclusivamente los valores indicados en la báscula.
- La capacidad de carga de la báscula es de 200 kg (440 lb, 31 st) como máximo. Durante la medición del peso los resultados se muestran en intervalos de 50 g (0,1 lb).
- Los resultados de medición de la proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular se muestran en intervalos de 0,1 %.
- Las necesidades calóricas y la grasa visceral se indican en intervalos de 1 kcal y en números enteros.
- En el estado de suministro, en la báscula están ajustadas las unidades “cm” y “kg”.
- Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta.
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.

Conservación y cuidado

La precisión de los valores de medición y la vida útil del aparato dependen de su correcta utilización:

ATENCIÓN

- No utilice productos de limpieza agresivos y no sumerja nunca el aparato en agua.
- Asegúrese de que no se derrame ningún líquido sobre la báscula. No sumerja nunca la báscula en agua. No la lave nunca debajo del grifo.
- No coloque ningún objeto sobre la báscula cuando no la utilice.
- Proteja el aparato de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, fuertes cambios de temperatura y de la cercanía de fuentes de calor (hornos o radiadores).
- No presione el botón con mucha fuerza ni con objetos afilados.
- No someta la báscula a altas temperaturas o campos electromagnéticos intensos.

4. Información

Principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos las proporciones corporales a través de una corriente no perceptible, inocua y segura.
Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse la proporción de grasa corporal y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, presentan una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una menor conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy elevada.
El contacto eléctrico con el cuerpo se optimiza mediante 4 electrodos de mano y 4 electrodos de pie para conseguir una mayor precisión en la medición y, por tanto, un mejor análisis. Esta técnica de análisis es tan precisa que es posible que los valores puedan variar ligeramente al repetir las mediciones. El motivo son divergencias durante la medición de impedancia (p. ej., otro contacto eléctrico con los electrodos con manos y pies, una distribución distinta del agua en el cuerpo).

Tenga en cuenta que los valores calculados por la báscula diagnóstica solo representan una aproximación a los valores obtenidos mediante análisis médicos reales del cuerpo. Solo un médico especialista puede establecer las proporciones exactas de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y estructura ósea recurriendo a métodos profesionales (p. ej., mediante tomografía computarizada).

Consejos generales

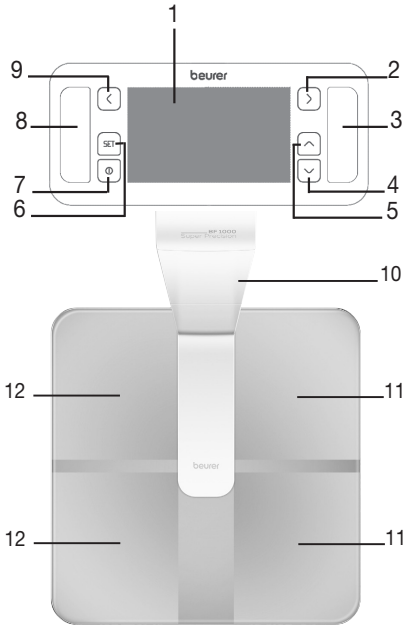
- Pésese a ser posible a la misma hora del día (lo ideal es que sea por la mañana) después de ir al baño, en ayunas y sin ropa para lograr resultados comparables.
- Importante a la hora de medir: la grasa corporal solo se puede calcular con medición en la mano y con los pies descalzos y las plantas de los pies ligeramente humedecidas.
- Unas plantas totalmente secas o queratinizadas pueden producir errores en los resultados, ya que presentan una conductividad demasiado baja.
- Durante el proceso de medición, permanezca quieto y en posición recta.
- Espere unas horas después de hacer algún esfuerzo físico no habitual.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse para que el agua del cuerpo pueda distribuirse.
- Es importante que solo se considere la tendencia a largo plazo. Por lo general, las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días son debidas a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en el bienestar.

Restricciones

Al calcular la grasa corporal y el resto de valores, pueden obtenerse valores divergentes y no satisfactorios en los siguientes casos:

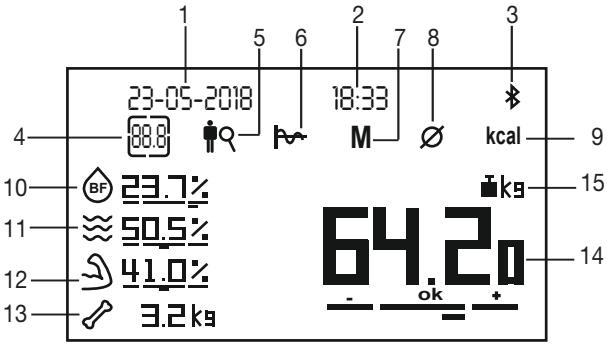
- niños menores de 10 años;
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, con síntomas de edemas u osteoporosis;
- personas que toman medicamentos para enfermedades cardiovasculares;
- personas que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores;
- personas con desviaciones anatómicas considerables en las piernas con respecto al tamaño total del cuerpo (piernas considerablemente largas o cortas);
- deportistas de alto rendimiento y culturistas.

5. Descripción del aparato



1. Pantalla
2. Menú ⟩: botón hacia la derecha
3. Electrodos, mano derecha
4. Menú ⌄: botón para bajar
5. Menú ⌃: botón para subir
6. Botón de ajuste SET, confirmar entradas
7. Botón ON ⏻
8. Electrodos, mano izquierda
9. Menú ⟨: botón hacia la izquierda
10. Soporte de aluminio
11. Electrodos de pie, pie derecho
12. Electrodos de pie, pie izquierdo

Pantalla

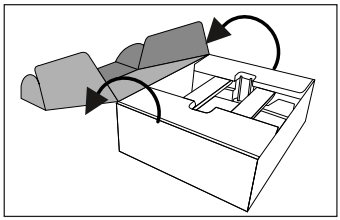


1. Fecha	9. Consumo de calorías
2. Hora	10. Proporción de grasa corporal con interpretación
3. *Bluetooth®*	11. Proporción de agua corporal con interpretación
4. Vista de conjunto	12. Proporción de masa muscular con interpretación
5. Análisis segmentado	13. Masa ósea con interpretación
6. Representación gráfica	14. Peso corporal con interpretación del IMC
7. Registros de usuario	15. Unidad de peso (kg, lb o st)
8. Valores medios	

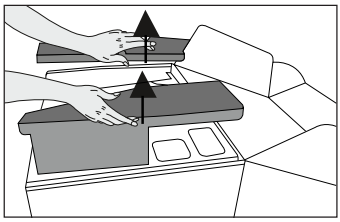
6. Puesta en funcionamiento

Colocación de la báscula

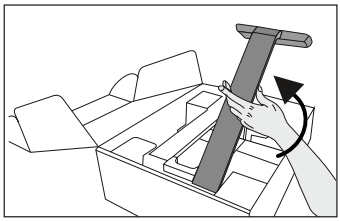
Coloque la báscula sobre una superficie estable y plana. Una superficie estable es el requisito para una medición correcta.



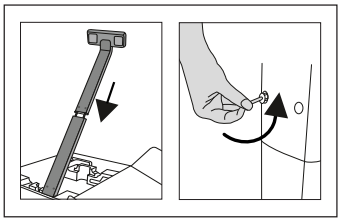
1. Abrir la caja.



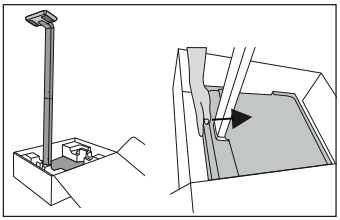
2. Retirar la cubierta de poliestireno a izquierda y derecha.



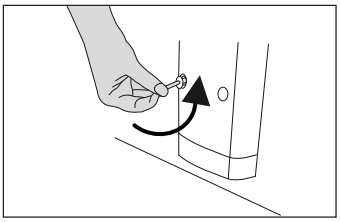
3. Levantar simultáneamente la parte superior e inferior del soporte de aluminio.



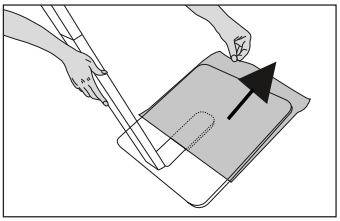
4. Encajar la parte superior del soporte en la parte inferior y atornillar en la parte superior.



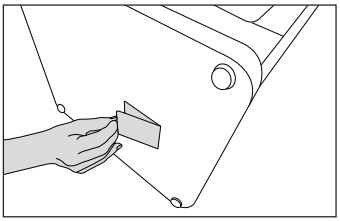
5. Colocar el soporte de aluminio en posición vertical dentro de la caja. Desplazar la báscula hacia el borde...



6. ...y atornillar en la parte inferior.



7. Sujetar con una mano el soporte y retirar la lámina con la otra mano.



8. Insertar las pilas en la parte inferior de la báscula con la polaridad correcta (+/-). Y colocar la báscula en posición vertical sobre una superficie plana.

7. Configuración de la báscula diagnóstica con app

Para poder determinar su proporción de grasa corporal y otros valores corporales deberá memorizar sus datos de usuario personales en la báscula.
La báscula dispone de 10 posiciones de memoria para usuarios en las que usted y, por ejemplo, los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales.
Los usuarios también se pueden activar a través de otros dispositivos móviles con la app “beurer HealthManager” instalada o cambiando el perfil de usuario en la app (consulte los ajustes de la app).

Para que durante la puesta en funcionamiento pueda mantenerse activa una conexión *Bluetooth*®, permanezca con el smartphone cerca de la báscula.

- **Active *Bluetooth*® en los ajustes del smartphone.**
- **Descárguese la app gratuita “beurer HealthManager” en el Apple App Store (iOS) o en Google Play Store (Android™).**
- **Abra la app y siga las instrucciones.**
  - En la app “beurer HealthManager” deben estar configurados o especificarse los siguientes ajustes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Iniciales	Máx. 3 caracteres (A-Z, 0-9)
Sexo	Hombre ( ), mujer ( )
Estatura	100 a 250 cm (3' 3,5" a 8' 02")
Fecha de nacimiento	Año, mes, día
Grado de actividad	Al elegir el grado de actividad es fundamental considerarlo a medio y largo plazo:

	Actividad física
1	Ninguna.
2	Baja: poco ejercicio físico y de poca intensidad (p. ej., paseos, sencillos trabajos en el jardín, ejercicios de gimnasia).
3	Media: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 2 a 4 veces por semana como mínimo.
4	Alta: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 4 a 6 veces por semana como mínimo.
5	Muy alta: ejercicios físicos intensivos, entrenamiento intensivo o trabajo corporal agotador, diariamente, al menos 1 hora cada día.

Peso objetivo	kg/lb/st (para la representación gráfica del proceso)

  - La app le asigna el siguiente registro de usuario libre (persona 1 a persona 10).
  - Realizar la medición: para la identificación automática de personas debe asignar la primera medición a sus datos personales. La app le pedirá que lo haga. Consulte al respecto el capítulo “9. Realizar la medición”.

8. Alternativa: configuración de la báscula diagnóstica sin app

Recomendamos poner en funcionamiento y configurar la báscula utilizando la app. Consulte el capítulo “7. Configuración de la báscula diagnóstica con app”. No obstante, la báscula también puede ponerse en funcionamiento y configurarse directamente en el aparato.
Realice ajustes del aparato/la hora y fecha/el usuario en el mando. Para ello, realice la selección en general con los botones [⌃] o [⌄] y confirme cada uno de ellos con [SET].

a.) Configurar hora y fecha

[SET] ➔ “CONFIG._TIEMPO” ➔ [SET]

Secuencia	Valores de ajuste
Fecha	Año – Mes – Día
Hora	Horas – Minutos

b.) Configurar aparato
[SET] ➔ “CONFIG._APTO.” ➔ [SET]

Secuencia	Valores de ajuste
Idioma	DE EN FR ES IT
Unidad de medida	kg–lb–st
Hora	24 h–12 h
Modo de invitado	ON–OFF
Bluetooth®	ON–OFF ⓘ Si el estado es “OFF”, solo será posible una conexión por *Bluetooth*® si la báscula está encendida. Esto puede resultar útil para prolongar la duración de las pilas o para evitar señales radioeléctricas no deseadas.

c.) Configurar datos de usuario
[SET] ➔ “CAMB._USUARIO” ➔ [SET]

Datos de usuario	Valores de ajuste
Iniciales	Máx. 3 caracteres (A-Z, 0-9)
Sexo	Hombre ( ), mujer ( )
Estatura	100 a 250 cm (3' -03" a 8'-02")
Fecha de nacimiento	Año, mes, día
Grado de actividad	1 a 5 (consulte el capítulo 7)
Peso objetivo	kg/lb/st (para la representación gráfica del proceso)
Pin de usuario	Se asigna automáticamente para una posible utilización posterior de *Bluetooth*®. Esta información solo se necesita para configurar la app posteriormente si la app se instala posteriormente y se desea agregar usuarios que utilizan la báscula.

ⓘ **Registro posterior en la app**
Si ha puesto en funcionamiento la báscula sin la app, podrá agregar a la app “beurer HealthManager” un usuario que ya utilice la báscula. Para ello será necesario introducir el PIN de cuatro dígitos. El proceso se describe en la app.

9. Realizar la medición

9.1 Medición del peso corporal

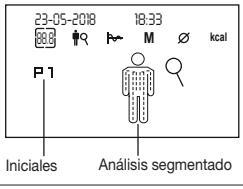
- Pulse el botón [⏻] del mando. Aparece 0.0 kg en la pantalla.
- La báscula está preparada para medir el peso. Súbase a la báscula repartiendo bien el peso entre las dos piernas. Los datos del peso no se guardan, y no es posible asignar el usuario, ya que no se realiza ninguna medición BIA a través de manos y pies.

9.2 Realizar medición de invitado

En la primera medición o si no se desean guardar datos de usuario. Para ello deberá estar activado el modo de invitado en los ajustes del aparato.
[⌃] ➔ Activar “INVITADO” ➔ [SET] o encender la báscula

Datos de usuario	Valores de ajuste
Sexo	Hombre ( ), mujer ( )
Estatura	100 a 250 cm (3' -03" a 8'-02")
Fecha de nacimiento	Año, mes, día
Grado de actividad	1 a 5 (consulte el capítulo 7)

9.3 Medición con análisis de todo el cuerpo

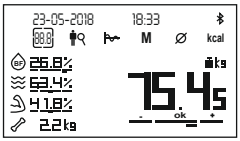
– Pulse el botón [⏻] del mando. Aparece 0.0 kg en la pantalla. ⓘ Si se ha activado el modo de invitado en los ajustes de la báscula, colóquese sobre la báscula apagada. – Colóquese sobre la báscula descalzo y sujete firmemente el mando entre las manos. Sujete el mando con la parte inferior del pulgar sobre los electrodos delanteros y presione con fuerza con los dedos los electrodos traseros. – Apóyese cuidadosamente sobre la báscula repartiendo bien el peso entre las dos piernas. Tenga en cuenta que no puede haber contacto entre ambos pies, piernas, pantorrillas y muslos.	
– Si la báscula le identifica automáticamente, tras medir el peso se mide la impedancia para el análisis. Esto se indica mediante el símbolo del cuerpo en el que circula corriente. – En cuanto concluye el análisis de todo el cuerpo, se muestra la vista general. El valor medido se memoriza automáticamente.	

ⓘ Nota: La medición no se guarda en los siguientes casos:
- El usuario no se identifica automáticamente. Si sucede esto, significa que su peso difiere en ±3 kg respecto a la última medición o que otro usuario tiene valores similares a los suyos en ±3 kg. En ese caso pulse el botón [⌃] para seleccionar manualmente el usuario y volver a realizar la medición.
- El usuario está calzado sobre la báscula.
- El usuario no tiene sujeto el mando entre las manos.

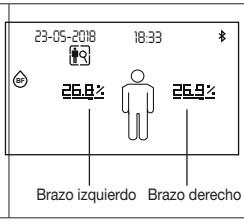
10. Análisis de los valores medidos

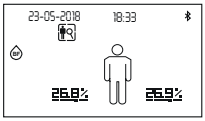
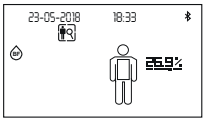
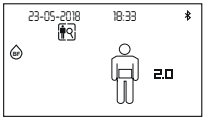
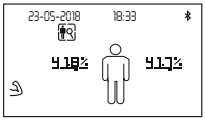
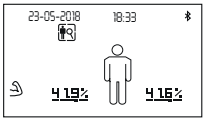
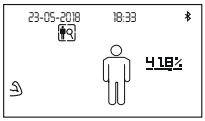
Los resultados se evalúan automáticamente tras la medición o tras la selección manual del usuario en el mando. Seleccione su usuario con el botón [⌃]. Confirme con el botón [SET] o espere 3 segundos.

88.8 Vista de conjunto

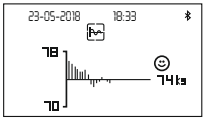
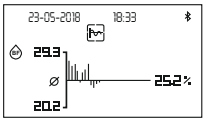
Antes o después de un análisis de todo el cuerpo del usuario aparece en la pantalla la vista de conjunto.	

Análisis segmentado de grasa corporal y masa muscular

a) Grasa corporal del brazo izquierdo y derecho – Pulse el botón de menú [›] repetidamente hasta que se marque . En la pantalla aparece el análisis segmentado de la grasa corporal del brazo izquierdo y derecho.	

b) Grasa corporal de la pierna izquierda y derecha – Cambie con el botón [⌄] a la representación detallada de la grasa corporal de la pierna izquierda y derecha.	
c) Grasa corporal del tronco – Cambie con el botón [⌄] a la representación detallada de la grasa corporal del tronco.	
d) Grasa visceral (grasa que envuelve los órganos internos/grasa abdominal) – Cambie con el botón [⌄] a la representación detallada de la grasa visceral.	
e) Masa muscular del brazo izquierdo y derecho – Cambie con el botón [⌄] a la representación detallada de la masa muscular del brazo izquierdo y derecho.	
f) Masa muscular de la pierna izquierda y derecha – Cambie con el botón [⌄] a la representación detallada de la masa muscular de la pierna izquierda y derecha.	
g) Masa muscular del tronco – Cambie con el botón [⌄] a la representación detallada de la masa muscular del tronco.	

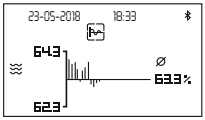
Representación gráfica

a) Peso corporal – Pulse el botón de menú [›] repetidamente hasta que se marque . En la pantalla aparece la evolución de su peso corporal. La evolución de su peso corporal se representa de medición en medición. Las mediciones más recientes se añaden a la derecha. La línea de referencia representa el peso objetivo. ⓘ El peso objetivo se puede modificar cuando se desee en los datos de usuario.	
b) Grasa corporal BF – Cambie con el botón [⌄] a la evolución de los valores de grasa corporal BF. La evolución de su valor de grasa corporal se representa de medición en medición. La línea de referencia representa el valor medio de todas las mediciones de grasa corporal, y las barras indican si los valores han aumentado o se han reducido.	

c) Proporción de agua

– Cambie con el botón [ ] a la evolución de la proporción de agua .

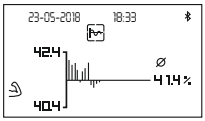
La evolución de la proporción de agua se representa de medición en medición. La línea de referencia representa el valor medio de todas las mediciones de la proporción de agua, y las barras indican si los valores han aumentado o se han reducido.



d) Masa muscular

– Cambie con el botón [ ] a la evolución de la masa muscular .

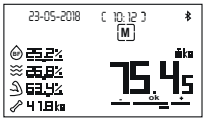
La evolución de la proporción de masa muscular se representa de medición en medición. La línea de referencia representa el valor medio de todas las mediciones de masa muscular, y las barras indican si los valores han aumentado o se han reducido.



M Mostrar valores guardados

– Pulse el botón de menú [ ] repetidamente hasta que se marque M. En la pantalla aparece el último valor medido guardado. Arriba está la fecha de la medición y el número de posición de memoria (03-03), p. ej. la tercera = última posición de memoria de las 3 posiciones de memoria ocupadas.

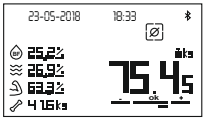
– Desplácese con los botones [,] por las posiciones de memoria.



Ø Valores medios

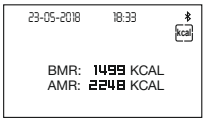
– Pulse el botón de menú [ ] repetidamente hasta que se marque Ø. En la pantalla se representan todos los valores medios de las mediciones guardadas.

Arriba está la fecha de la primera y de la última medición.



kcal Consumo de calorías

– Pulse el botón de menú [ ] repetidamente hasta que se marque kcal. La tasa metabólica basal BMR calculada teóricamente y la tasa metabólica activa AMR se representan en Kcal.



Apagar la báscula (modo de reposo)

– Espere a que la pantalla se apague automáticamente o pulse el botón [⏻] del mando para apagarla manualmente. La fecha y la hora siguen estando visibles.

11. Evaluación de los resultados

Proporción de grasa corporal

Los valores de grasa corporal se representan en la pantalla y se valoran con el gráfico de barras. Los siguientes valores de grasa corporal en % le indican una pauta (para más información, consulte a su médico).

Hombre

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel alto	Nivel muy alto
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23 %
30–39	<14 %	14-19 %	19,1–24 %	>24 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28 %

Mujer

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel alto	Nivel muy alto
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33 %

Los deportistas suelen presentar valores inferiores. En función de la disciplina que se practique, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzados pueden estar por debajo de los valores indicativos. Tenga en cuenta que contar con valores extremadamente bajos puede suponer un riesgo para la salud.

Grasa visceral (grasa que envuelve los órganos internos/grasa abdominal)

Por grasa visceral se entiende la grasa que rodea los órganos internos en la cavidad abdominal. Se sospecha que la grasa visceral favorece enfermedades como la hipertensión o la diabetes.
La grasa visceral se representa en la pantalla con un número entre 1 y 59.

Número de la proporción de grasa visceral	Valoración
1–12	La proporción de grasa visceral está en el rango normal.
13–59	La proporción de grasa visceral es demasiado alta.

Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	Nivel malo	Nivel bueno	Nivel muy bueno
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Mujer

Edad	Nivel malo	Nivel bueno	Nivel muy bueno
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

La grasa corporal tiene una proporción de agua relativamente baja. Por ello, las personas con una elevada proporción de grasa corporal pueden tener una proporción de agua corporal por debajo de los valores indicativos. En cambio, los deportistas de fondo pueden superar los valores indicativos debido a su baja proporción de grasa y a su elevada proporción de masa muscular.
La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas, como, por ejemplo, edemas relacionados con la edad. En caso necesario, consulte a su médico. En general, es conveniente tener una elevada proporción de agua corporal.

Masa muscular

Al medir la proporción de masa muscular, se calcula la masa del músculo esquelético. No se tienen en cuenta los músculos de los órganos. La masa muscular en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel 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 %

Mujer

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel 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 %

Masa ósea

Al igual que el resto de nuestro cuerpo, nuestros huesos están sometidos a procesos naturales de crecimiento, degeneración y envejecimiento. Durante la infancia la masa ósea aumenta rápidamente y alcanza su máximo entre los 30 y los 40 años. Conforme aumenta la edad, la masa ósea vuelve a reducirse. Una alimentación saludable (especialmente calcio y vitamina D) y la actividad física regular pueden ser eficaces contra esta reducción. Con un desarrollo muscular específico, puede fortalecer de forma complementaria la estabilidad de su estructura ósea. Tenga en cuenta que esta báscula registra el contenido de minerales de los huesos. Apenas se puede influir sobre la masa ósea, pero esta oscila ligeramente según diversos factores (peso, estatura, edad y sexo). No existen pautas o recomendaciones reconocidas.

⚠ Atención

No confunda la masa ósea con la densidad ósea. La densidad ósea solo puede determinarse mediante un examen médico (p. ej., tomografía computarizada, ultrasonido). Por ello, con esta báscula no es posible sacar conclusiones de las modificaciones de los huesos y de la dureza de estos (por ejemplo, osteoporosis).

BMR

La tasa metabólica basal (BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía corporal necesaria para mantener las funciones básicas cuando el organismo se encuentra en un estado de inactividad total (p. ej., si se pasan 24 horas en cama). Este valor depende fundamentalmente del peso, de la estatura y de la edad. En la báscula diagnóstica, este valor se visualiza en la unidad kcal/día y se calcula mediante la fórmula de Mifflin-St. Jeor, reconocida científicamente.
Esta es la cantidad mínima de energía que necesita el cuerpo y que tiene que recibir en forma de alimento. Si recibe menos energía durante mucho tiempo, puede ser perjudicial para la salud.

AMR

La tasa metabólica activa (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía diaria que consume el cuerpo en estado de actividad. El consumo de energía de una persona es mayor conforme aumenta la actividad física. En la báscula diagnóstica se determina a través del grado de actividad indicado (1-5).
Para mantener el peso actual se debe aportar al cuerpo la energía consumida en forma de comida y bebida. Si, durante un largo periodo de tiempo, se ingiere menos energía de la consumida, el cuerpo recupera esta diferencia principalmente a partir de las reservas de grasa, lo que provoca una pérdida de peso. Si, en cambio, durante un largo periodo de tiempo se ingiere más energía que la tasa metabólica activa (AMR) calculada, el cuerpo no consigue quemar este exceso de energía, que se almacena en forma de grasa en el cuerpo, lo que provoca un aumento de peso.

Relación temporal de los resultados

⚠ Tenga en cuenta que solo es importante la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días suelen deberse a la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados se rige por los cambios del peso total y por los de la proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como por el tiempo durante el que ocurren dichos cambios. Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).
Por regla general, los cambios a corto plazo en el peso prácticamente solo suponen cambios en la proporción de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo también pueden afectar a la masa muscular y a la proporción de grasa.

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero la proporción de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de seguir una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- En cambio, cuando el peso aumenta a medio plazo, pero la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual, puede haber generado una valiosa masa muscular.
- Cuando el peso y la proporción de grasa corporal disminuyen a la vez, es que su dieta está funcionando y está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que acompañe su dieta con actividad física, entrenamiento o ejercicios de fuerza. De este modo podrá aumentar su masa muscular a medio plazo.
- La grasa corporal, el agua o la masa muscular no pueden sumarse (el tejido muscular también incluye componentes de agua corporal).

12. Transferir valores medidos mediante app

Si la app no está abierta, las nuevas mediciones asignadas se almacenan en la báscula. En la báscula se pueden almacenar como máximo 30 mediciones por cada usuario. Los valores almacenados se transfieren automáticamente a la app si la abre en el radio de alcance de Bluetooth. También es posible la transferencia automática con la báscula apagada si la función *Bluetooth®* está activada en los ajustes del aparato.

13. Más información

Borrar datos de la báscula

a) Borrar usuario con todos los ajustes y valores guardados

- Tras encender la báscula seleccione un usuario pulsando el botón [⌃]. Pulse en su caso el botón repetidamente y confirme con [SET].
- Si aparece la indicación 0.0, pulse el botón [SET] durante 12 segundos para borrar el usuario.
- Seleccione con los botones [⌃, ⌄] “SÍ” y confirme la pregunta con el botón [SET]. Si no desea borrar el usuario, confirme “NO” con el botón [SET].

ⓘ Se borran todos los ajustes y valores guardados de este usuario.

b) Borrar un valor guardado de un usuario

- Seleccione en el registro de usuarios M un valor y pulse el botón [SET] del mando brevemente para borrar el valor visualizado.
- Esto se puede hacer también inmediatamente después de la medición.
- Seleccione con los botones [⌃, ⌄] “SÍ” y confirme la pregunta con el botón [SET]. Si no desea borrar el valor, confirme “NO” con el botón [SET].

c) Borrar todos los valores guardados de un usuario

- Acceda al registro de usuarios M y pulse el botón [SET] del mando durante aprox. 5 segundos para borrar todos los valores.
- Seleccione con los botones [⌃, ⌄] “SÍ” y confirme la pregunta con el botón [SET]. Si no desea borrar nada, confirme “NO” con el botón [SET].

Cambiar las pilas

El mando dispone de un indicador de cambio de pilas. En la pantalla aparece BATERÍA_BAJA si las pilas de la báscula están muy gastadas. En este caso, deben sustituirse las pilas. Después, vuelva a conectar la báscula con la app. La hora del sistema se actualiza.

NOTA:

- Cada vez que tenga que cambiar las pilas, hágalo por unas del mismo tipo y de la misma marca y capacidad.
- No utilice pilas recargables.
- Utilice pilas sin metales pesados.

14. Limpieza y cuidado del aparato

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.
Para la limpieza use un paño húmedo, al que podrá añadir un poco de lavavajillas si es necesario.

ATENCIÓN

- ¡No utilice nunca detergentes ni disolventes agresivos!
- ¡No sumerja nunca el aparato en agua!
- ¡No lave el aparato en el lavavajillas!

15. Eliminación

Las pilas usadas y completamente descargadas deben desecharse en contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o entregándolas a un distribuidor de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a desechar las pilas correctamente.
Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:
Pb = la pila contiene plomo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.

Pb Cd Hg

A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona.
Deseche el aparato según lo dispuesto en la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.

Eliminar el embalaje respetando el medio ambiente 20 PAP

16. Solución de problemas

Si la báscula detecta un error al realizar la medición, se mostrará lo siguiente:

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
SOBRECARGA	Se ha superado la capacidad de carga máxima de 200 kg.	Solo pueden pesarse 200 kg.
BATERÍA_BAJA	Las pilas están casi gastadas.	Cambie las pilas (consulte el capítulo “Cambiar las pilas”).
MEMORIA_LLENA	Hay 30 mediciones guardadas.	Transfiera los valores medidos.
ERROR_CONTACTO ERROR	La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta del pie es demasiado alta (p. ej., en caso de durezas pronunciadas).	Repita la medición descalzo. Humedezca en su caso ligeramente las plantas de los pies. Elimine en su caso las durezas de las plantas de los pies. Sujete los electrodos de mano con los dedos detrás y con la base de la mano delante.
ERROR_DATOS	La medición BIA fue correcta pero la proporción de grasa está fuera del rango medible (inferior al 3 % o superior al 65 %).	Repita la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Modifique en su caso el grado de actividad ajustado.
Ninguna indicación	Las pilas están completamente gastadas.	Cambie las pilas (consulte el capítulo “Cambiar las pilas”).
	Las pilas no se han colocado correctamente.	Compruebe que la polaridad sea correcta (consulte “Puesta en funcionamiento” -> “Cambiar las pilas”).

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
Solo se indica el peso, falta el diagnóstico	Medición desconocida, ya que la asignación de usuarios está fuera del límite o no es posible una asignación inequívoca.	Seleccione el usuario en la báscula con el botón [⌃] o repita la asignación de usuario en la app. Sujete los electrodos del mando y súbase descalzo a la plataforma.

Medición de peso errónea

Posibles errores	Solución
El punto cero de la báscula es incorrecto.	Encienda la báscula, espere aprox. 5 segundos y repita la medición.
La báscula está sobre una alfombra o moqueta.	Coloque la báscula sobre un suelo plano y estable. Colóquese hacia fuera todo lo que pueda sin inclinar la báscula. Si la utiliza sobre una alfombra o moqueta, coloque las patas incluidas en el suministro.
Se visualiza un peso erróneo.	Quédese quieto.
Se visualiza un peso erróneo.	Espere a que la báscula vuelva a apagarse sola. Repita a continuación la medición.

Sin conexión *Bluetooth*® (falta el símbolo ⦿)

Posibles errores	Solución
Conexión inalámbrica	El radio de alcance mínimo al aire libre es de aprox. 10 m. Las paredes y los techos reducen el radio de alcance. La presencia de otras ondas radioeléctricas puede interferir en la transferencia. Por este motivo, no coloque la báscula cerca de otros equipos, como, p. ej., routers WLAN, microondas o cocinas de inducción.
Conexión *Bluetooth*®	Cierre por completo la app (también si está abierta en segundo plano). Desactive la función *Bluetooth*® y vuelva a activarla. Apague el smartphone y vuelva a encenderlo. Retire brevemente las pilas de la báscula y vuelva a insertarlas. Encontrará las preguntas frecuentes en www.beurer.com.
Se tarda demasiado en establecer la conexión	Intervalo Bluetooth más rápido con la báscula encendida.

17. Datos técnicos

Dimensiones de la báscula	380 x 390 x 1000 mm
Pilas de la báscula	4 de 1,5V tipo AA
Rango de medición	De 8 a 200 kg
Transferencia de datos por *Bluetooth*® wireless technology	El producto utiliza *Bluetooth*® low energy technology, banda de frecuencias 2,402 – 2,480 GHz, potencia de emisión máx. 0 dBm, compatible con smartphones/ tablets *Bluetooth*® 4.0
En el siguiente enlace encontrará la lista de smartphones compatibles, información sobre el software y detalles sobre los aparatos: connect.beurer.com	
Requisitos del sistema para la app “beurer HealthManager”	iOS ≥ 9.0, Android™ ≥ 5.0 *Bluetooth*® ≥ 4.0

Salvo modificaciones técnicas.

Garantizamos que este producto cumple la Directiva europea 2014/53/UE de equipos radioeléctricos. Encontrará la declaración de conformidad CE de este producto en:
https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php

18. Garantía/asistencia

En caso de reclamaciones en el marco de la garantía diríjase a su distribuidor local o a la delegación local (ver lista “Service international”).
Cuando nos envíe el aparato, adjunte una copia del recibo de compra y una breve descripción del problema.

Se aplican las siguientes condiciones de garantía:

1. El periodo de garantía para productos de BEURER es de 5 años o, si es superior, se aplica el periodo de garantía vigente en el país correspondiente a partir de la fecha de compra.
   En caso de una reclamación de la garantía, la fecha de compra deberá demostrarse con el recibo de compra o una factura.
2. Las reparaciones (todo el aparato o solo algunas piezas) no hacen que se prolongue el periodo de garantía.
3. La garantía no tiene validez para daños debidos a
   a. Uso indebido, p. ej. si no se siguen las instrucciones de uso.
   b. Reparaciones o cambios realizados por el cliente o por una persona no autorizada.
   c. Transporte del fabricante al cliente o durante el transporte al centro de servicio.
   d. La garantía no tiene validez para accesorios sometidos al desgaste habitual (brazalete, pilas, etc.).
4. La responsabilidad por daños derivados directos o indirectos provocados por el aparato también queda excluida incluso si se reconoce una reclamación de la garantía en caso de daño del aparato.

Salvo errores y modificaciones

ITALIANO

Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Contenuto

1. Introduzione 65
2. Spiegazione dei simboli 66
3. Segnalazione di rischio e indicazioni di sicurezza . 66
4. Informazioni 67
5. Descrizione dell'apparecchio 68
6. Messa in funzione 69
7. Configurazione della bilancia diagnostica con la app 70
8. In alternativa: configurazione della bilancia diagnostica senza app 70
9. Esecuzione della misurazione 71
10. Analisi dei valori misurati 72
11. Valutazione dei risultati 75
12. Trasmissione dei valori misurati tramite app 77
13. Ulteriori informazioni 77
14. Pulizia e cura dell'apparecchio 78
15. Smaltimento 78
16. Che cosa fare in caso di problemi? 78
17. Dati tecnici 79
18. Garanzia/Assistenza 80

Fornitura

- Bilancia diagnostica con display elevato su supporto in alluminio
- 4 batterie AA da 1,5V
- Le presenti istruzioni per l'uso
- 2 guide rapide
- Kit di montaggio (4 viti con 2 viti di ricambio + chiave per cava esagonale)
- 4 piedini per tappeto

Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, destinati ad ambiti quali: calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio, Beauty, Baby e aria.
Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Cordiali saluti
Il team Beurer

1. Introduzione

Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia digitale consente di pesarsi e di rilevare i dati relativi alla forma fisica dell'utente.
L'apparecchio è destinato all'uso privato.
La bilancia dispone delle seguenti funzioni, utilizzabili da un massimo di 10 persone:

- calcolo del peso
- calcolo della massa grassa
- percentuale di grasso viscerale (grasso sugli organi / sull'addome),
- percentuale di acqua corporea
- percentuale di massa muscolare
- massa ossea nonché
- tasso metabolico basale e attivo.

La bilancia dispone inoltre delle seguenti funzioni:

- misurazione incrociata con 8 elettrodi, che permette l'analisi dei segmenti, cioè una rappresentazione separata delle singole parti del corpo (braccia, gambe, tronco)
- innovativa guida sotto forma di menu su ampio display (disponibile in 5 lingue)
- commutazione tra chilogrammi "kg", libbre "lb" e Stone "st"
- indicazione di sostituzione batterie in caso di batterie scariche

- riconoscimento automatico dell'utente
- memorizzazione delle ultime 30 misurazioni per 10 persone, se non possono essere trasferite alla app
- modalità ospite (senza funzione di memorizzazione).

2. Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni per l'uso vengono utilizzati i seguenti simboli:

⚠ **AVVERTENZA** Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.

⚠ **ATTENZIONE** Avvertenza di sicurezza su possibili danni all'apparecchio/agli accessori.

ⓘ **Nota** Nota su importanti informazioni.

3. Segnalazione di rischio e indicazioni di sicurezza

⚠ AVVERTENZA

- **La bilancia non può essere utilizzata da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.**
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato: pericolo di ribaltamento!
- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati, se la superficie è umida. Pericolo di scivolamento!

⚠ Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido delle batterie viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- ⚠ **Pericolo di ingestione!** I bambini potrebbero ingerire le batterie e soffocare. Tenerle quindi lontano dalla portata dei bambini.
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
- ⚠ **Pericolo di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.
- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal relativo vano.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.

ⓘ Indicazioni generali

- L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso personale e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale.
- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- In caso di risultati di misurazione diversi (tra bilancia e app) è necessario utilizzare esclusivamente i valori visualizzati sulla bilancia.
- Il carico massimo della bilancia è 200 kg (440 lb, 31 st). La misurazione del peso viene visualizzata in intervalli di 50 g (0,1 lb).
- I risultati relativi a massa grassa, percentuale di acqua e massa muscolare vengono visualizzati in intervalli di 0,1%.
- Il fabbisogno calorico e il grasso viscerale vengono indicati in intervalli di 1 kcal e con valori interi.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg".
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.

Conservazione e cura

La precisione dei valori misurati e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:

ATTENZIONE

- Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio in acqua.
- Accertarsi che non vi sia del liquido sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia in acqua. Non sciacquare mai sotto l'acqua corrente.
- Non posizionare alcun oggetto sulla bilancia quando non viene utilizzata.
- Non esporre l'apparecchio a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).
- Non azionare i pulsanti bruscamente o con oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici.

4. Informazioni

Principio di misurazione

Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, una corrente impercettibile, assolutamente innocua e non pericolosa, determina le diverse percentuali corporee.
Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I tessuti muscolari e l'acqua presentano una buona conducibilità elettrica e di conseguenza una resistenza più bassa. Le ossa e i tessuti adiposi sono invece caratterizzati da una scarsa conducibilità in quando le cellule adipose e le ossa presentano un'elevata resistenza che ostacola la conduzione della corrente.
Il contatto elettrico con il corpo attraverso i 4 elettrodi per le mani e i 4 elettrodi per i piedi viene ottimizzato per ottenere una precisione di misurazione più elevata e pertanto un'analisi migliore. Con questa tecnica di analisi sensibile è possibile che in caso di misurazioni ripetute si ottengano valori leggermente diversi. Il motivo risiede nelle differenze durante la misurazione dell'impedenza (ad es. un diverso contatto elettrico tra elettrodi e mani e piedi, una diversa distribuzione dell'acqua nel corpo).

I valori rilevati dalla bilancia diagnostica si avvicinano solo ai valori reali ottenuti con analisi mediche. Solo uno specialista è in grado di eseguire il calcolo esatto di massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e massa ossea attraverso metodi medici (ad es. la TAC).

Suggerimenti generali

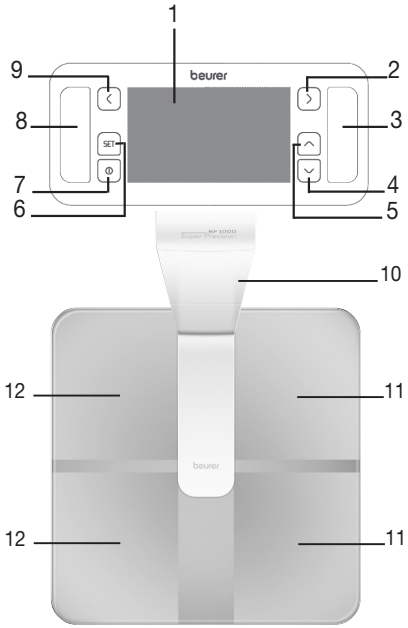
- Per ottenere risultati confrontabili è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo mediante la misurazione con le mani e a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi.
- Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.
- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere alcune ore dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.
- Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi; tuttavia la percentuale di acqua nel corpo è un fattore importante per il benessere.

Limitazioni

Durante il calcolo della massa grassa e di altri valori possono presentarsi risultati difformi e non plausibili in:

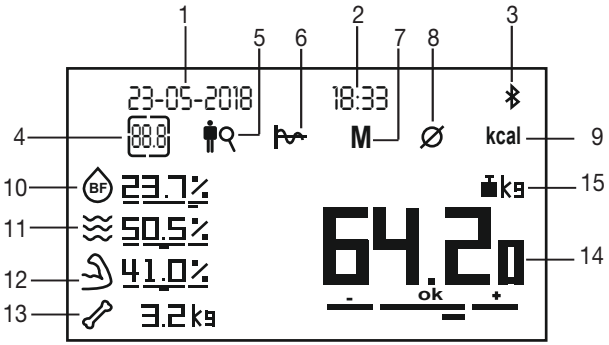
- bambini al di sotto dei 10 anni circa
- persone con febbre, in dialisi, che presentano sintomi di edema o affette da osteoporosi
- persone che assumono farmaci cardiovascolari (per il sistema cardiocircolatorio)
- persone che assumono vasodilatatori o vasocostrittori
- persone che presentano anomalie anatomiche alle gambe che si ripercuotono sulla statura (gambe significativamente più lunghe o più corte)
- soggetti molto allenati e soggetti che praticano bodybuilding.

5. Descrizione dell'apparecchio



1. Display
2. ⟩ Menu: pulsante destra
3. Elettrodi, mano destra
4. ⌄ Menu: pulsante Giù
5. ⌃ Menu: pulsante Su
6. SET Pulsante impostazione, conferma dei valori immessi
7. ⏻ Pulsante ON
8. Elettrodi, mano sinistra
9. ⟨ Menu: pulsante sinistra
10. Supporto in alluminio
11. Elettrodi per piede, piede destro
12. Elettrodi per piede, piede sinistro

Display

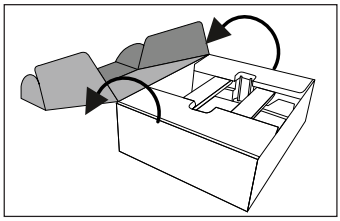


1. Data	9. Consumo calorico
2. Ora	10. Massa grassa con interpretazione
3. *Bluetooth*®	11. Percentuale di acqua corporea con interpretazione
4. Panoramica complessiva	12. Massa muscolare con interpretazione
5. Analisi dei segmenti	13. Massa ossea con interpretazione
6. Rappresentazione grafica	14. Peso corporeo con interpretazione IMC
7. Memoria utente	15. Unità di peso (kg, lb o st)
8. Valori medi	

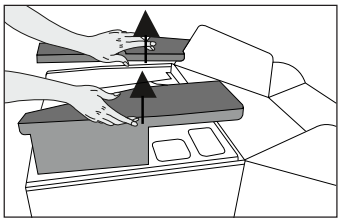
6. Messa in funzione

Posizionamento della bilancia

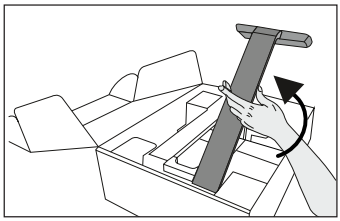
Appoggiare la bilancia su una base piana e solida. Una superficie solida è il presupposto per una misurazione corretta.



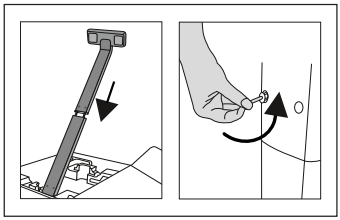
1. Aprire la confezione.



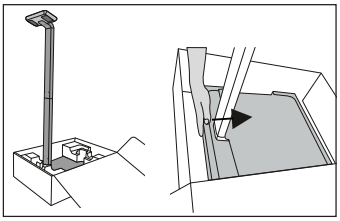
2. Rimuovere la copertura in polistirolo espanso a sinistra e a destra.



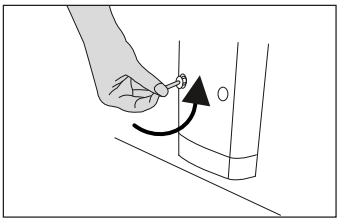
3. Sollevare contemporaneamente la parte superiore e inferiore del supporto in alluminio.



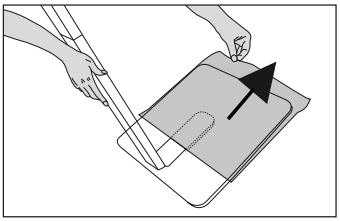
4. Infilare la parte superiore del supporto in alluminio nella parte inferiore e avvitare in alto.



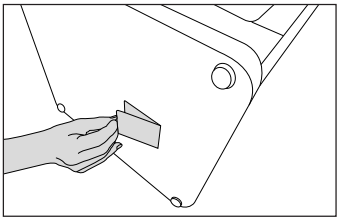
5. Mettere il supporto in alluminio in posizione verticale all'interno della confezione. Spingere la bilancia verso il bordo...



6. ...e avvitare in basso.



7. Con una mano tenere fermo il supporto e con l'altra rimuovere la pellicola.



8. Inserire le batterie nella parte inferiore della bilancia con i poli (+/-) posizionati in base alle indicazioni. E appoggiare la bilancia di coltello su una superficie piana.

7. Configurazione della bilancia diagnostica con la app

Per determinare la massa grassa e altri valori, è necessario memorizzare i dati utente personali sulla bilancia.
La bilancia dispone di 10 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare impostazioni personali.
Inoltre, gli utenti possono essere attivati tramite altri dispositivi mobili dotati dell'app "beurer HealthManager" oppure tramite cambio di profilo nell'app (vedere Impostazioni dell'app).

Per mantenere una connessione *Bluetooth®* attiva durante la messa in funzione, restare con lo smartphone nelle vicinanze della bilancia.

- **Attivare il *Bluetooth®* nelle impostazioni dello smartphone.**
- **Scaricare l'app gratuita "beurer HealthManager" dall'Apple App Store (iOS) oppure da Google Play (Android™).**
- **Avviare l'app e seguire le istruzioni.**
  - Le seguenti impostazioni devono essere effettuate o inserite nella app "beurer HealthManager".

Dati utente	**Valori di impostazione**
Iniziali	max 3 caratteri (A-Z, 0-9)
Sesso	Maschio ( ), femmina ( )
Statura	Da 100 a 250 cm (da 3' 3,5" a 8' 02")
Data di nascita	anno, mese, giorno
Liv. attività	Per la selezione del livello di attività si distingue fra osservazione a medio e a lungo termine: **1** Nessuna **2** Ridotta: attività fisica ridotta e leggera (ad es. passeggiare, lavori di giardinaggio leggeri, esercizi ginnici) **3** Media: attività fisica, almeno 2-4 volte alla settimana, 30 minuti per sessione **4** Impegnativa: attività fisica, almeno 4-6 volte alla settimana, 30 minuti per sessione **5** Molto impegnativa: attività fisica intensa, allenamento intensivo o lavoro fisico pesante, quotidiano, per almeno un'ora
Peso desiderato	kg/lb/st (per rappresentazione grafica dell'andamento)

  - L'app mostra le successive memorie utente della bilancia libere (Persona 1-Persona 10).
  - Esecuzione della misurazione: per il riconoscimento automatico della persona, assegnare alla prima misurazione i dati personali dell'utente. L'app li richiede. Al riguardo vedere il capitolo “9. Esecuzione della misurazione”.

8. In alternativa: configurazione della bilancia diagnostica senza app

Si consiglia di eseguire la messa in funzione e tutte le impostazioni tramite app. Vedere il capitolo “7. Configurazione della bilancia diagnostica con la app”. Tuttavia, è possibile anche procedere sull'apparecchio.
Effettuare le impostazioni apparecchio/ora/utente sul dispositivo di comando. Selezionare l'opzione desiderata tramite i pulsanti [⌃] o [⌄] e confermare con il pulsante [SET].

a.) Impostazione dell'ora

[SET] ➔ "IMPOSTA ORA" ➔ [SET]

Sequenza	**Valori di impostazione**
Data	Anno – Mese – Giorno
Ora	Ore – Minuti

b.) Impostazione dell'apparecchio
[SET] ➔ "IMPOSTA APPAR." ➔ [SET]

Sequenza	Valori di impostazione
Lingua	DE EN FR ES IT
Unità di misura	kg–lb–st
Ora	24 h–12 h
Modalità ospite	ON–OFF
Bluetooth®	ON–OFF Se "OFF", la connessione *Bluetooth®* è possibile solo quando la bilancia è accesa. Questo può essere importante per aumentare la durata delle batterie o per evitare l'emissione indesiderata di onde.

c.) Impostazione dei dati utente
[SET] ➔ "CAMBIA PERSONA" ➔ [SET]

Dati utente	Valori di impostazione
Iniziali	max 3 caratteri (A-Z, 0-9)
Sesso	Maschio ( ), femmina ( )
Altezza	Da 100 a 250 cm (da 3'-03" a 8'-02")
Data di nascita	anno, mese, giorno
Livello di attività	Da 1 a 5 (vedere capitolo 7)
Peso desiderato	kg/lb/st (per rappresentazione grafica dell'andamento)
Pin utente	Viene assegnato automaticamente per un eventuale utilizzo *Bluetooth®* successivo. Questa informazione è necessaria solo in caso di installazione successiva della app, se gli utenti della bilancia esistenti vengono aggiunti con installazioni di app successive.

Registrazione nell'app in un secondo momento
Se la bilancia è stata messa in funzione senza app, gli utenti della bilancia esistenti possono essere aggiunti nella app "beurer HealthManager". A questo scopo è necessario inserire il proprio pin utente "PIN" di 4 cifre. Questa procedura viene descritta nell'app.

9. Esecuzione della misurazione

9.1 Misurazione del peso corporeo

- Premere il pulsante [⏻] sul dispositivo di comando. Viene visualizzato 0.0 kg sul display.
- La bilancia è pronta per la misurazione del peso. A tale scopo, posizionarsi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe. I dati del peso non vengono memorizzati, l'assegnazione utente non è possibile, poiché la misurazione dell'impedenza bioelettrica (BIA) non avviene su mani e piedi.

9.2 Esecuzione della misurazione dell'ospite

In caso di misurazione occasionale o se non devono essere memorizzati i dati utente. A questo scopo nelle impostazioni apparecchio deve essere attivata le modalità ospite.
[⌃] ➔ "Ospite" ➔ [SET] o accendere la bilancia

Dati utente	Valori di impostazione
Sesso	Maschio ( ), femmina ( )
Altezza	Da 100 a 250 cm (da 3'-03" a 8'-02")
Data di nascita	anno, mese, giorno
Livello di attività	Da 1 a 5 (vedere capitolo 7)

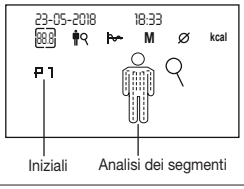
9.3 Misurazione utente, analisi del corpo

– Premere il pulsante [⏻] sul dispositivo di comando. Viene visualizzato 0.0 kg sul display.

ⓘ Se nelle impostazioni della bilancia era stata attivata la modalità ospite, salire sulla bilancia spenta.

– Posizionarsi sulla bilancia a piedi nudi e tenere il dispositivo di comando saldamente in mano. Tenere premuto il dispositivo di comando con la parte inferiore dei pollici sugli elettrodi anteriori e le dita sugli elettrodi posteriori.
– Restare fermi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe. Prestare attenzione che non vi sia contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce.

– Se la bilancia riconosce automaticamente l'utente, dopo la misurazione del peso avviene la misurazione dell'impedenza per l'analisi. Tale operazione è segnalata dal simbolo del corpo attraversato da corrente.
– Non appena l'analisi del corpo è terminata, viene visualizzata la panoramica. Il valore misurato viene memorizzato automaticamente.



ⓘ Nota: non avviene alcuna memorizzazione della misurazione nelle seguenti condizioni:
– L'utente non viene riconosciuto automaticamente. Se questo accade, il peso misurato potrebbe variare di +/-3 kg dall'ultima misurazione oppure essere simile a quello di un altro utente con una differenza di + /-3 kg. Premere quindi il pulsante [⌃] per selezionare manualmente l'utente.
– L'utente è salito sulla bilancia con le scarpe.
– L'utente non tiene in mano il dispositivo di comando.

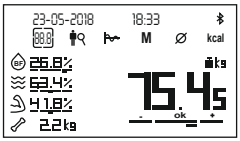
10. Analisi dei valori misurati

88.8 M kcal

L'analisi dei risultati avviene automaticamente dopo la misurazione oppure dopo la selezione utente manuale sul dispositivo di comando. Selezionare l'utente con il pulsante [⌃]. Confermare con il pulsante [SET] o attendere 3 secondi.

88.8 Panoramica complessiva

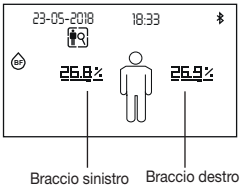
Prima o dopo l'analisi del corpo dell'utente, sul display viene visualizzata una panoramica complessiva a colpo d'occhio.

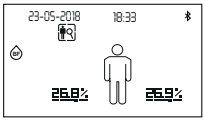
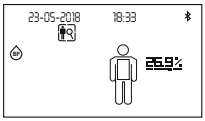
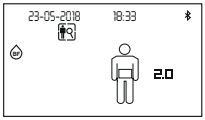
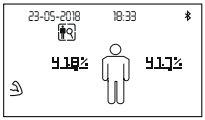
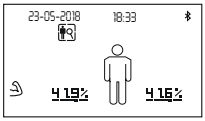
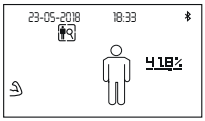


Analisi dei segmenti per massa grassa e massa muscolare

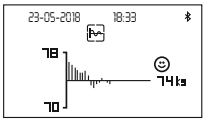
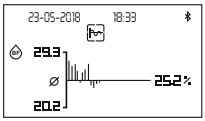
a) Massa grassa del braccio sinistro e del braccio destro

– Premere il pulsante menu [>] ripetutamente fino a che viene selezionato. Sul display viene visualizzata l'analisi dei segmenti relativa alla massa grassa del braccio sinistro e destro.



b) Massa grassa delle gambe sinistra e destra – Con il pulsante [⌄] passare alla rappresentazione dettagliata della massa grassa delle gambe sinistra e destra.	
c) Massa grassa del tronco – Con il pulsante [⌄] passare alla rappresentazione dettagliata della massa grassa del tronco.	
d) Grasso viscerale (grasso sugli organi / sull'addome) – Con il pulsante [⌄] passare alla rappresentazione dettagliata del grasso viscerale.	
e) Massa muscolare del braccio sinistro e del braccio destro – Con il pulsante [⌄] passare alla rappresentazione dettagliata della massa muscolare del braccio sinistro e del braccio destro.	
f) Massa muscolare delle gambe sinistra e destra – Con il pulsante [⌄] passare alla rappresentazione dettagliata della massa muscolare delle gambe sinistra e destra.	
g) Massa muscolare del tronco – Con il pulsante [⌄] passare alla rappresentazione dettagliata della massa muscolare del tronco.	

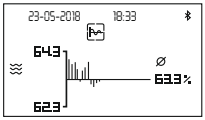
Rappresentazione grafica

a) Peso corporeo – Premere il pulsante menu [›] ripetutamente fino a che viene selezionato. Sul display viene visualizzato l'andamento del peso corporeo. L'andamento del peso corporeo viene rappresentato di misurazione in misurazione. Le misurazioni più recenti vengono inserite a destra. La linea di riferimento indica il peso desiderato. Il peso desiderato può essere modificato nei dati utente in qualsiasi momento.	
b) Massa grassa – Con il pulsante [⌄] passare all'andamento della massa grassa . L'andamento della massa grassa viene rappresentato di misurazione in misurazione. La linea di riferimento rappresenta il valore medio di tutte le misurazioni della massa grassa, le barre indicano se i valori sono variati verso l'alto o verso il basso.	

c) Percentuale di acqua

– Con il pulsante [ ] passare all'andamento della percentuale di acqua .

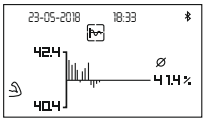
L'andamento della percentuale di acqua viene rappresentato di misurazione in misurazione. La linea di riferimento rappresenta il valore medio di tutte le misurazioni della percentuale di acqua, le barre indicano se i valori sono variati verso l'alto o verso il basso.



d) Massa muscolare

– Con il pulsante [ ] passare all'andamento della massa muscolare .

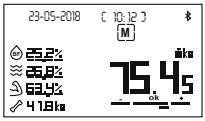
L'andamento della massa muscolare viene rappresentato di misurazione in misurazione. La linea di riferimento rappresenta il valore medio di tutte le misurazioni della massa muscolare, le barre indicano se i valori sono variati verso l'alto o verso il basso.



M Visualizzazione dei valori memorizzati

– Premere il pulsante menu [ ] ripetutamente fino a che M viene selezionato. Sul display viene visualizzato l'ultimo valore misurato. In alto vi è la data della misurazione e il numero della posizione di memoria (03-03) ad es. la terza = l'ultima posizione di memoria di 3 posizioni di memoria impostate in totale.

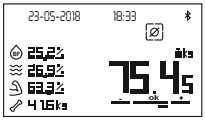
– Con i pulsanti [,] cambiare posizione di memoria.



∅ Valori medi

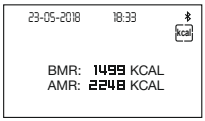
– Premere il pulsante menu [ ] ripetutamente fino a che ∅ viene selezionato. Sul display vengono visualizzati tutti i valori medi dalle misurazioni memorizzate.

ⓘ In alto vi è la data della prima e dell'ultima misurazione.



kcal Consumo calorico

– Premere il pulsante menu [ ] ripetutamente fino a che kcal viene selezionato.
L'indice metabolico basale BMR e attivo AMR teoricamente calcolati vengono visualizzati in Kcal.



Spegnimento della bilancia (Modalità standby)

– Attendere finché il display non si spegne automaticamente oppure premere il pulsante [⏻] sul dispositivo di comando per spegnere manualmente il display. Data e ora rimangono visibili.

11. Valutazione dei risultati

Percentuale di massa grassa

I valori relativi alla massa grassa vengono visualizzati sul display e valutati in base al diagramma a barre. Di seguito sono riportati i valori percentuali di riferimento per la massa grassa (per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio medico).

Uomo

Età	bassa	normale	alta	molto alta
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21%
15–19	<12%	12–17 %	17,1–22%	>22%
20–29	<13%	13–18	18,1–23%	>23%
30–39	<14%	14-19	19,1–24%	>24%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25%
50–59	<16%	16–21%	21,1–26%	>26%
60–69	<17%	17–22%	22,1–27%	>27%
70–100	<18%	18–23%	23,1–28%	>28%

Donna

Età	bassa	normale	alta	molto alta
10–14	<16%	16–21%	21,1–26%	>26%
15–19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30%
50–59	<21%	21–26%	26,1–31%	>31%
60–69	<22%	22–27%	27,1–32%	>32%
70–100	<23%	23–28%	28,1–33%	>33%

Gli sportivi presentano spesso un valore ridotto. A seconda della disciplina sportiva praticata, dell'intensità dell'allenamento e della costituzione è possibile raggiungere valori ancora inferiori ai valori di riferimento indicati. In presenza di valori estremamente bassi possono tuttavia sussistere dei rischi per la salute.

Grasso viscerale (grasso sugli organi / sull'addome)

Per grasso viscerale si intende il grasso che circonda gli organi interni della cavità addominale. Si sospetta che il grasso viscerale possa favorire l'insorgenza di malattie come l'ipertensione o il diabete.
Il grasso viscerale viene rappresentato sul display con un valore compreso tra 1 e 59.

Valore della percentuale di grasso viscerale	Valutazione
1–12	La percentuale di grasso viscerale è a un livello normale.
13–59	La percentuale di grasso viscerale è troppo alta.

Percentuale di acqua corporea

La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	pessima	buona	ottima
10–100	<50%	50–65%	>65%

Donna

Età	pessima	buona	ottima
10–100	<45%	45–60%	>60%

Il grasso corporeo non contiene molta acqua. Di conseguenza le persone con una massa grassa elevata possono presentare una percentuale di acqua corporea inferiore ai valori di riferimento. In coloro che praticano sport di resistenza i valori di riferimento possono invece essere superati a causa della massa grassa ridotta e dell'elevata massa muscolare.
Il calcolo dell'acqua corporea con questa bilancia non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico. In generale è consigliabile raggiungere un'elevata percentuale di acqua corporea.

Percentuale di massa muscolare

Per la misurazione della massa muscolare viene misurata la massa muscolo-scheletrica. Non vengono presi in considerazione muscoli organici. La percentuale di massa muscolare è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

	-	ok	+
Età	bassa	normale	alta
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%

Donna

	-	ok	+
Età	bassa	normale	alta
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 ossea

Come il resto del corpo, le ossa sono naturalmente sottoposte a processi di calcificazione, sgretolamento e invecchiamento. La massa ossea cresce rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il suo punto massimo all'età di circa 30-40 anni per poi tendere a ridursi con il passare dell'età. Una sana alimentazione (in particolare un corretto apporto di calcio e vitamina D) e una regolare attività fisica possono contrastare lo sgretolamento delle ossa. Un aumento della massa muscolare consente di migliorare ulteriormente la stabilità dello scheletro. Si ricorda che questa bilancia indica la massa minerale ossea. È pressoché impossibile influire sulla massa ossea, che però non presenta significative variazioni per quanto riguarda i fattori determinanti (peso, statura, età, sesso). Non sono disponibili direttive e suggerimenti riconosciuti.

⚠ Attenzione

Non confondere la massa ossea con la densità ossea. La densità ossea può essere determinata solo tramite una visita medica (ad esempio tomografia computerizzata, ultrasuoni). La bilancia non è pertanto in grado di diagnosticare eventuali alterazioni delle ossa e della loro durezza (ad esempio l'osteoporosi).

BMR

L'indice metabolico basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo necessita a riposo per il mantenimento delle funzioni fisiche di base (ad es. se si rimane a letto per 24 ore). Tale valore dipende principalmente dal peso, dalla statura e dall'età. È visualizzato dalla bilancia diagnostica in kcal/giorno e viene calcolato sulla base della formula Mifflin-St.Jeor riconosciuta a livello scientifico.
Si tratta della quantità di energia di cui il corpo ha bisogno in ogni caso e deve essere reintegrata sotto forma di cibo. L'assunzione di una quantità inferiore di energia per un periodo prolungato può causare danni alla salute.

AMR

Il tasso metabolico attivo (AMR = Active Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo ha bisogno ogni giorno quando è in attività. Il consumo energetico di una persona aumenta in base alla maggiore attività fisica e viene determinato dalla bilancia diagnostica mediante il livello di attività impostato (1-5).
Per mantenere il peso attuale, l'energia consumata dal corpo deve essere reintegrata sotto forma di cibo e di liquidi. Se per un lungo periodo l'energia consumata supera quella reintegrata, il corpo preleva la differenza dalle riserve di grassi accantonate e il peso diminuisce. Quando invece per un lungo periodo l'energia reintegrata supera il tasso metabolico attivo (AMR) calcolato, il corpo non è in grado di bruciare l'eccesso di energia che viene accumulato come grasso e il peso aumenta.

Relazione temporale dei risultati

⚠ Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni. È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi). Come regola generale si può considerare che le variazioni di peso a breve termine sono determinate esclusivamente da variazioni del contenuto di acqua mentre quelle a medio e lungo termine coinvolgono anche la massa grassa e quella muscolare.

- Se il peso si riduce a breve termine mentre la massa grassa aumenta o resta stabile, si tratta solo di una perdita di liquidi, ad es. dovuta ad allenamento, sauna o a una dieta volta unicamente a una rapida perdita di peso.
- Se il peso aumenta a medio termine mentre la massa grassa diminuisce o resta stabile, può essere intervenuto un aumento della massa muscolare.
- Se il peso e la massa grassa diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta funziona e che si perde peso.
- La dieta deve essere integrata con attività fisica, allenamento e allenamento di potenziamento. Ciò consente di aumentare la massa muscolare a medio termine.
- La massa grassa, la percentuale di acqua o la massa muscolare non possono essere sommate (i tessuti muscolari contengono anche una percentuale di acqua).

12. Trasmissione dei valori misurati tramite app

Se l'app non è attiva, le misurazioni assegnate vengono salvate sulla bilancia. Nella bilancia può essere salvato un massimo di 30 misurazioni per utente. I valori memorizzati vengono inviati automaticamente alla app, se quest'ultima è attiva e a portata di Bluetooth. La trasmissione automatica è possibile anche a bilancia spenta se il *Bluetooth*® nelle impostazioni apparecchio è attivo.

13. Ulteriori informazioni

Cancellazione dei dati dalla bilancia

a) Cancellazione dell'utente con tutte le impostazioni e i valori misurati

- Selezionare l'utente dopo l'accensione tramite il pulsante [⌃]. A tale scopo, premere ripetutamente il pulsante e confermare con [SET].
- Quando compare 0.0, premere il pulsante [SET] per 12 secondi per cancellare l'utente.
- Con i pulsanti [⌃, ⌄] scegliere "SÌ" e confermare la richiesta con il pulsante [SET]. Se non si desidera cancellare l'utente, confermare "NO" con il pulsante [SET].

ⓘ Tutti i valori e le impostazioni memorizzate di questo utente vengono cancellate.

b) Cancellazione di un singolo valore misurato di un utente

- Selezionare nella memoria utente M un valore e premere brevemente il pulsante [SET] sul dispositivo di comando per cancellare il valore memorizzato visualizzato.
- Questa operazione può essere effettuata anche direttamente dopo la misurazione.
- Con i pulsanti [⌃, ⌄] scegliere "SÌ" e confermare la richiesta con il pulsante [SET]. Se non si desidera cancellare il valore, confermare "NO" con il pulsante [SET].

c) Cancellazione di tutti i valori memorizzati di un utente

- Richiamare la memoria utente M e premere il pulsante [SET] sul dispositivo di comando per ca. 5 secondi per cancellare tutti i valori.
- Con i pulsanti [⌃, ⌄] scegliere "SÌ" e confermare la richiesta con il pulsante [SET]. Se non si desidera cancellare niente, confermare "NO" con il pulsante [SET].

Sostituzione delle batterie

Il dispositivo di comando è dotato di un'icona di sostituzione delle batterie. Sul display viene visualizzato "BATT. SCARICA" se le batterie della bilancia sono troppo scariche. In questo caso è necessario sostituire le batterie. Collegare quindi di nuovo la bilancia con l'app. L'ora del sistema viene aggiornata.

NOTA:

- A ogni sostituzione delle batterie, utilizzare batterie dello stesso tipo, della stessa marca e della stessa capacità.
- Non utilizzare batterie ricaricabili.
- Utilizzare preferibilmente batterie prive di metalli pesanti.

14. Pulizia e cura dell'apparecchio

Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio.
Per la pulizia utilizzare un panno leggermente inumidito e, se necessario, un po' di detergente.

ATTENZIONE

- Non utilizzare mai detergenti o solventi aggressivi!
- Non immergere mai l'apparecchio in acqua.
- Non lavare l'apparecchio in lavastoviglie!

15. Smaltimento

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche presso gli appositi punti di raccolta, i punti di raccolta per rifiuti tossici o i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.
Sulle batterie contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli:
Pb = batteria contenente piombo, Cd = batteria contenente cadmio, Hg = batteria contenente mercurio.

Pb Cd Hg

A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita, l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta.
Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente. 20 PAP

16. Che cosa fare in caso di problemi?

Se durante la misurazione la bilancia riscontra un errore, vengono visualizzate le seguenti indicazioni:

Indicazione sul display	Causa	Soluzione
SOVRACCARICO!	È stata superata la portata massima di 200 kg.	Non caricare sulla bilancia pesi superiori a 200 kg.
BATT. SCARICA	Batterie quasi esaurite.	Sostituire le batterie (vedere capitolo "Sostituzione delle batterie").
MEMORIA PIENA	Sono memorizzate 30 misurazioni.	Trasmettere i valori misurati.
ERR. CONTATTO! ERRORE	La resistenza elettrica tra gli elettrodi e la pianta dei piedi è troppo alta (ad es. in caso di calli molto spessi).	Ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali calli dalle piante dei piedi. Tenere gli elettrodi per le mani con le dita sul dietro e il palmo sul davanti.
CAMPO MISURA!	La misurazione dell'impedenza bioelettrica (BIA) è stata effettuata ma la percentuale di grasso è al di fuori dell'intervallo misurabile (inferiore al 3% o superiore al 65%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi o eventualmente inumidire leggermente le piante dei piedi. Modificare eventualmente il livello di attività impostato.
Nessuna indicazione	Le batterie sono completamente scariche.	Sostituire le batterie (vedere capitolo "Sostituzione delle batterie").
	Le batterie non sono inserite correttamente.	Verificare la polarità corretta (vedere "Messa in funzione" ->"Sostituzione delle batterie").
Solo indicazione del peso, manca la diagnosi	Misurazione sconosciuta, in quanto al di fuori del limite di assegnazione utente oppure non è possibile un'assegnazione chiara.	Selezionare l'utente sulla bilancia con il pulsante [⌃] oppure ripetere l'assegnazione utente nell'app. Tenere in mano gli elettrodi del dispositivo di comando e stare a piedi nudi sulla piattaforma.

Misurazione del peso errata

Possibile errore	Soluzione
La bilancia presenta un valore di base diverso da 0.0.	Accendere la bilancia, attendere circa 5 secondi, quindi ripetere la misurazione.
La bilancia si trova su un tappeto.	Posizionare la bilancia su una superficie piana e solida. Posizionarsi il più possibile all'esterno senza far ribaltare la bilancia. In caso di utilizzo su tappeti, inserire i piedini per tappeto forniti in dotazione.
Viene visualizzato un peso errato.	Restare fermi il più possibile.
Viene visualizzato un peso errato.	Attendere che la bilancia si spenga da sola. Ripetere quindi la misurazione.

Nessuna connessione *Bluetooth*® (il simbolo ⓑ non è visualizzato).

Possibile errore	Soluzione
Collegamento radio	La portata minima in campo libero è di circa 10 m. Pareti e soffitti riducono la portata. Altre onde radio possono disturbare la trasmissione. Non posizionare quindi la bilancia nelle vicinanze di apparecchi come router WLAN, microonde o piani di cottura a induzione.
Connessione *Bluetooth*®	Chiudere completamente l'app (anche in background). Disattivare e riattivare il *Bluetooth*®. Spegnere e riaccendere lo smartphone. Rimuovere brevemente le batterie dalla bilancia e reinserirle. Vedere le FAQ sul sito www.beurer.com.
La creazione della connessione dura troppo a lungo.	Intervallo Bluetooth più rapido a bilancia accesa.

17. Dati tecnici

Dimensioni della bilancia	380 x 390 x 1000 mm
Batterie bilancia	4 batterie da 1,5V tipo AA
Range di misurazione	Da 8 kg a 200 kg
Trasmissione dei dati tramite *Bluetooth*® wireless technology	Il prodotto utilizza *Bluetooth*® low energy technology, banda di frequenza 2,402 – 2,480 GHz, potenza di trasmissione max. 0 dBm, compatibile con smartphone *Bluetooth*® 4.0/tablet
L'elenco degli smartphone compatibili, le informazioni e il software così come maggiori dettagli sugli apparecchi sono disponibili al seguente link: connect.beurer.com	
Requisiti di sistema per l'app "beurer HealthManager"	iOS ≥ 9.0, Android™ ≥ 5.0 *Bluetooth*® ≥ 4.0

Salvo modifiche tecniche.

Con la presente confermiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea RED 2014/53/EU.
La dichiarazione di conformità CE relativa al presente prodotto è disponibile all'indirizzo:
https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php

18. Garanzia/Assistenza

Per rivendicazioni nell‘ambito della garanzia, rivolgersi al rivenditore locale o alla sede locale (vedere l‘elenco „Service international“).
Allegare al reso dell‘apparecchio una copia della prova d‘acquisto e una breve descrizione del difetto.

Si applicano le seguenti condizioni di garanzia:

1. La garanzia dei prodotti BEURER dura 5 anni oppure, se più lunga, fa fede la durata di garanzia valida dalla data di acquisto di ciascun paese.
   In caso di rivendicazioni, la data di acquisto deve essere dimostrata tramite una prova d‘acquisto o una fattura.
2. La durata della garanzia non viene prolungata da riparazioni (dell‘intero apparecchio o di parti di esso).
3. La garanzia non ha validità per i danni derivanti da
   a. Uso improprio, ad es. mancata osservanza delle istruzioni per l‘uso.
   b. Riparazioni o modifiche effettuate dal cliente o da persone non autorizzate.
   c. Trasporto dal produttore al cliente o durante il trasporto al centro di assistenza.
   d. La garanzia non è valida per gli accessori soggetti a comune usura (manicotto, batterie, ecc.).
4. La responsabilità per danni diretti o indiretti causati dall‘apparecchio è esclusa se viene riconosciuta una rivendicazione della garanzia per il danno dell‘apparecchio.

Salvo errori e modifiche

TÜRKÇE

Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride gerekebileceği için saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

İçindekiler

1. Ürün özellikleri 81
2. İşaretlerin açıklaması 82
3. Uyarılar ve güvenlik bilgileri 82
4. Bilgi 83
5. Cihaz açıklaması 84
6. İlk çalıştırma 85
7. Diyagnoz terazisinin uygulama ile ayarlanması 86
8. Alternatif olarak: Diyagnoz terazisinin uygulama olmadan ayarlanması 86
9. Ölçümün yapılması 87
10. Ölçüm değerlerinin analizi 88
11. Sonuçların değerlendirilmesi 90
12. Ölçüm değerlerinin uygulama ile aktarılması 93
13. Diğer bilgiler 93
14. Cihazın temizliği ve bakımı 93
15. Bertaraf etme 94
16. Sorunların giderilmesi 94
17. Teknik veriler 95
18. Garanti/servis 95

Teslimat kapsamı

- Alüminyum ayaklı, yüksek ekranlı diyagnoz terazisi
- 4 adet 1,5V Tip AA pil
- Bu kullanım kılavuzu
- 2 adet kısa kılavuz
- Montaj seti (4 vida ve 2 yedek vida + alyan anahtar)
- 4 adet halı ayağı

Sayın müşterimiz,

Ürünlerimizden birini seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Beurer markası, ısı, ağırlık, kan basıncı, nabız, yumuşak terapi, masaj, güzellik, bebek ve hava konularında değerli ve titizce kontrol edilen kaliteli ürünleri temsil eder. Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride gerekebileceği için saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

Yeni cihazınızı iyi günlerde kullanmanızı dileriz.
Beurer Ekibiniz

1. Ürün özellikleri

Cihazın fonksiyonları

Bu dijital terazi, tartılmanıza ve kişisel zindelik verilerinizi saptamanıza olanak verir.
Evde kişisel kullanım için tasarlanmıştır.
Terazi, 10 farklı kişi tarafından kullanılabilen aşağıdaki işlevleri içerir:

- Kilo ölçümü
- Vücut yağ oranı tespiti,
- Viseral yağ oranı (organ yağı/göbek yağı),
- Vücut suyu oranı,
- Kas oranı,
- Kemik kütlesi ve
- Bazal ve aktif metabolizma hızı.

Terazi ayrıca aşağıdaki fonksiyonları içerir:

- 8 elektrot ile gerçekleştirilen çapraz ölçüm sayesinde segment analizi yapılabilir, yani değerler vücudun belirli kısımları (kollar, bacaklar, gövde) için ayrı şekilde görüntülenebilir.
- Büyük ekranlı yenilikçi menü yapısı (5 dil seçeneği),
- Kilogram “kg”, Pound “lb” ve Stone “st” ölçü birimleri arasında geçiş yapılabilir,
- Pillerin şarjı azaldığında pil değiştirme göstergesi,
- Otomatik kullanıcı algılaması,

- Uygulamaya aktarılamıyorsa 10 kişi için son 30 ölçümün kaydedilmesi,
- Misafir modu (kayıt fonksiyonu olmadan).

2. İşaretlerin açıklaması

Kullanım kılavuzunda aşağıdaki semboller kullanılmıştır:

UYARI	Yaralanma risklerine veya sağlığınızla ilgili risklere yönelik uyarı.
DİKKAT	Cihazda ve aksesuarlarında meydana gelebilecek hasarlara yönelik güvenlik uyarısı.
Not	Önemli bilgiler.

3. Uyarılar ve güvenlik bilgileri

UYARI

- **Terazi, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.**
- Hamilelik sırasında kullanmayın.
- Asla terazinin üzerine bir tarafının en dış kenarından çıkmayın: Devrilme tehlikesi!
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (boğulma tehlikesi).
- Dikkat, teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın ve yüzeyi nemliyken terazinin üzerine basmayın – Kayma tehlikesi!

Pillerin kullanımıyla ilgili bilgiler

- Pilden sızan sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yer suyla yıkanmalı ve bir doktora başvurulmalıdır.
- ⚠ **Yutma tehlikesi!** Küçük çocuklar pilleri yutabilir ve bunun sonucunda boğulabilir. Bu nedenle piller, küçük çocukların erişemeyeceği yerlerde saklanmalıdır!
- Artı (+) ve eksi (-) kutup işaretlerine dikkat edilmelidir.
- Bir pil aktığında koruyucu eldiven giyilmeli ve pil bölmesi kuru bir bezle temizlenmelidir.
- Piller aşırı ısıya karşı korunmalıdır.
- ⚠ **Patlama tehlikesi!** Piller ateşe atılmamalıdır.
- Piller şarj edilmemeli veya kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Cihaz uzun süre kullanılmayacaksa piller pil bölmesinden çıkarılmalıdır.
- Sadece aynı tip veya eşdeğer tip piller kullanılmalıdır.
- Her zaman tüm piller aynı anda değiştirilmelidir.
- Şarj edilebilir pil kullanılmamalıdır!
- Piller parçalarına ayrılmamalı, açılmamalı veya ezilmemelidir.

Genel açıklamalar

- Cihaz sadece kişisel kullanım içindir, tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir.
- Profesyonel, tıbbi kullanım için kalibre edilmiş bir terazi olmadığından teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Farklı ölçme sonuçları alınması durumunda (terazi ve uygulama arasında), yalnızca terazide gösterilen ölçüm değerleri kullanılmalıdır.
- Terazinin yük kapasitesi maks. 200 kg'dır (440 lb, 31 St). Ağırlık ölçümünde sonuçlar 50 gramlık (0,1 lb) kademelerle gösterilir.
- Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı ölçüm sonuçları %0,1'lik kademelerle gösterilir.
- Kalori ihtiyacı ve viseral yağ 1 kcal'lık kademelerle ve tamsayı olarak gösterilir.
- Terazi "cm" ve "kg" birimlerine ayarlanmış olarak teslim edilir.
- Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
- Onarım işlemleri yalnızca Beurer müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Ancak, her şikayet öncesinde önce pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.

Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin hassasiyeti ve cihazın kullanım ömrü itinalı kullanıma bağlıdır:

DİKKAT

- Aşındırıcı temizlik malzemeleri kullanmayın ve cihazı asla suyun altına tutmayın.
- Terazinin üzerine sıvı gelmesini önleyin. Teraziyi kesinlikle suya daldırmayın. Kesinlikle akan suyun altında yıkamayın.

- Kullanılmadığında terazinin üzerine herhangi bir nesne koymayın.
- Cihazı darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı sıcaklık değişikliklerinden ve çok yakın ısı kaynaklarından (soba, kalorifer radyatörü) koruyun.
- Tuşa kuvvetli bir şekilde veya sivri nesnelerle basmayın.
- Teraziyi yüksek sıcaklıklara ve kuvvetli elektromanyetik alanlara maruz bırakmayın.

4. Bilgi

Ölçüm prensibi

Bu terazi B.I.A. (biyoelektrik empedans analizi) prensibiyle çalışır. Bu prensipte hissedilemeyen, tamamen sakıncasız ve tehlikesiz bir akım sayesinde saniyeler içinde vücut oranlarının tespit edilmesi sağlanır.
Bu elektrik direnci (empedans) ölçümüyle ve sabit ya da bireysel değerlerin (yaş, boy, cinsiyet, etkinlik derecesi) hesaplanmasıyla vücut yağ oranı ve vücudun diğer özellikleri tespit edilebilir. Kas dokusunun ve suyun elektrik iletkenliği iyidir ve bu nedenle dirençleri daha düşüktür. Bunlara karşın kemiğin ve yağ dokusunun iletkenliği azdır, çünkü yağ hücreleri ve kemikler dirençlerinin çok yüksek olması nedeniyle neredeyse hiç akım iletmez.
4 el elektrotu ve 4 ayak elektrotu ile gövdeye olan elektrik teması optimize edilerek daha kesin ölçümler ve daha iyi analiz sonuçları elde edilir. Bu hassas analiz teknolojisi sayesinde, tekrar edilen ölçümler arasındaki farkların son derece düşük olması sağlanabilir. Bunun nedeni, empedans ölçümü sırasında farklılıkların olmasıdır (örn. elektrotlar ile eller ve ayaklar arasında farklı elektrik temasının olması, suyun vücutta farklı dağılması).

Diyagnoz terazisi tarafından saptanan değerlerin, vücudun gerçek, tıbbi analiz değerlerini sadece yaklaşık olarak gösterdiğini göz önünde bulundurun. Yalnızca uzman doktorlar tıbbi yöntemlerle (örn. bilgisayar tomografisi) vücut yağını, vücut suyunu, kas oranını ve kemik yapısı tam olarak belirleyebilir.

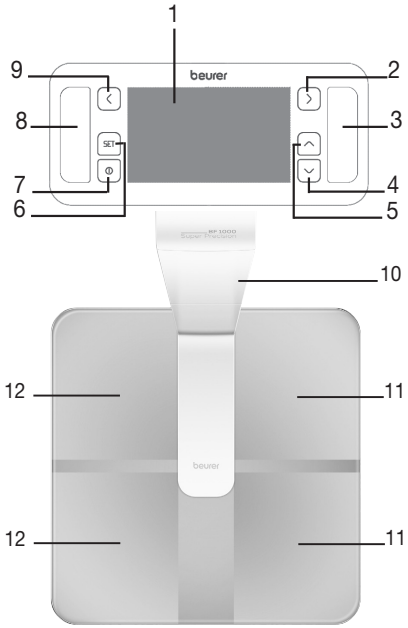
Genel öneriler

- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkün olduğunca günün aynı saatlerinde (en iyisi sabahları), tuvalete çıktıktan sonra, aç karnına ve çıplak olarak tartılın.
- Ölçüm için önemli bilgiler: Vücut yağ oranı ölçümü yalnızca ellerden ve çıplak ayaklardan ve tercihen ayak tabanları hafifçe nemliyken yapılmalıdır.
- Ayak tabanlarının tamamen kuru veya nasırlı olması tatmin edici olmayan sonuçlara neden olabilir, çünkü bu durumda iletkenlik çok düşüktür.
- Tartılma esnasında dik ve hareketsiz durun.
- Alışılmadık bedensel etkinlikten sonra birkaç saat bekleyin.
- Yataktan kalktıktan sonra vücudunuzdaki suyun dağılabilmesi için yakl. 15 dakika bekleyin.
- Sadece uzun vadeli eğilimin değerlendirilmesi önemlidir. Birkaç gün içindeki kısa süreli kilo değişiklikleri genelde sıvı kaybından kaynaklanır; ancak vücut suyu sağlığınız için önemli bir rol oynar.

Kısıtlamalar

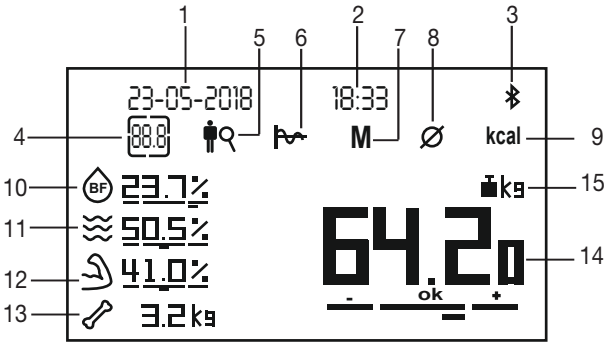
Vücut yağ oranının ve diğer değerlerin saptanması sırasında aşağıdaki durumlarda farklı ve tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir:
- Yakl. 10 yaşından küçük olan çocuklarda,
- Ateşi olan, diyalize giren, ödem belirtileri veya osteoporoz olan kişilerde,
- Kardiyovasküler (kalp ve damarlarla ilgili) ilaçlar alan kişilerde,
- Damarları genişleten veya damarları daraltan ilaçlar alan kişilerde,
- Bacaklarında vücutlarının tamamına oranla büyük anatomik farklılıklar (bacakları çok kısa veya çok uzun) olan kişilerde,
- Profesyonel sporcularda ve vücut geliştiricilerde.

5. Cihaz açıklaması



1. Ekran
2. ⟩ Menü: Sağ tuş
3. Elektrotlar, sağ el
4. ⌄ Menü: Aşağı yön tuşu
5. ⌃ Menü: Yukarı yön tuşu
6. SET Ayar tuşu, giriş onayı
7. ⏻ ON tuşu
8. Elektrotlar, sol el
9. ⟨ Menü: Sol tuş
10. Alüminyum ayak
11. Ayak elektrotları, sağ ayak
12. Ayak elektrotları, sol ayak

Ekran

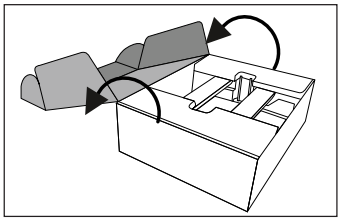


1. Tarih	9. Kalori tüketimi
2. Saat	10. Açıklamalı vücut yağı oranı
3. *Bluetooth®*	11. Açıklamalı vücut suyu oranı
4. Genel görünüm	12. Açıklamalı kas oranı
5. Segment analizi	13. Açıklamalı kemik kütlesi
6. Grafiksel gösterim	14. BMI açıklamalı kilo
7. Kullanıcı hafızası	15. Ağırlık birimi (kg, lb veya st)
8. Ortalama değerler	

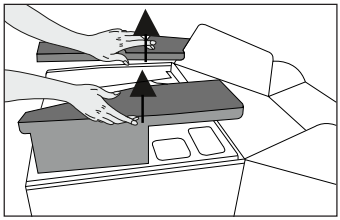
6. İlk çalıştırma

Terazinin kurulması

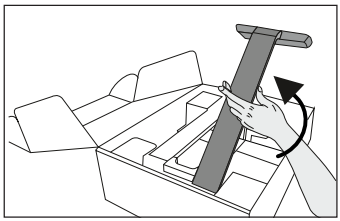
Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin. Doğru ölçüm için zeminin düz ve sert olması şarttır.



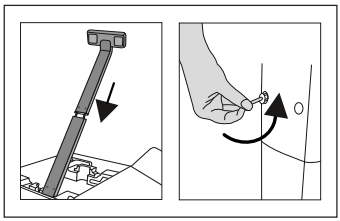
1. Kutuyu açın.



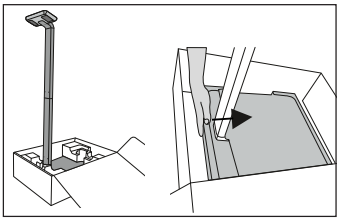
2. Soldaki ve sağdaki strafor köpüğü çıkarın.



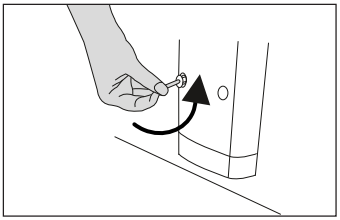
3. Alüminyum ayağın üst ve alt parçasını aynı anda yukarı kaldırın.



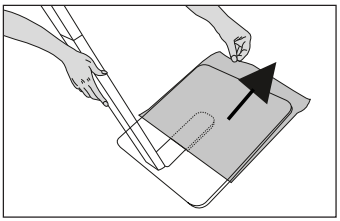
4. Alüminyum ayağın üst parçasını alt parçanın içine sokun ve üst taraftan vidalayın.



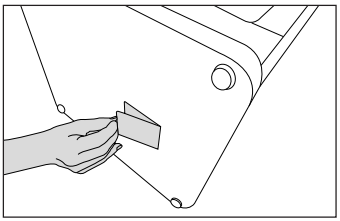
5. Alüminyum ayağı kutunun içinde dik konuma getirin. Teraziyi kenara doğru itin...



6. ...ve alt taraftan vidalayın.



7. Bir elinizle ayağı sabit şekilde tutarken diğer elinizle folyoyu çıkarın.



8. Pilleri terazinin alt tarafından kutupları doğru olacak şekilde (+/-) yerleştirin. Teraziyi düz bir zemine dik olarak yerleştirin.

7. Diyagnoz terazisinin uygulama ile ayarlanması

Vücut yağ oranınızı ve diğer vücut değerlerinizi hesaplamak için kişisel kullanıcı bilgilerinizi teraziye kaydetmeniz gerekir.
Terazi, kendinizin ve örneğin aile bireylerinizin kişisel ayarlarını kaydedebileceğiniz 10 kullanıcı kayıt yeri içerir. Ayrıca, “beurer HealthManager” uygulamasının kurulu olduğu diğer mobil cihazlardan veya uygulama içindeki kullanıcı profili değişikliği ile (bkz. uygulama ayarları) başka kullanıcılar da eklenebilir.

İlk çalıştırma sırasında *Bluetooth*® bağlantısının etkin durumda kalması için akıllı telefonu terazinin yanından uzaklaştırmayın.

- **Akıllı telefonun *Bluetooth*® özelliğini etkinleştirin.**
- **Apple App Store (iOS) veya Google Play Store'dan (Android™) ücretsiz "beurer HealthManager" uygulamasını indirin.**
- **Uygulamayı başlatın ve talimatları uygulayın.**
  – "beurer HealthManager" uygulamasında aşağıdaki ayarlar veya girişler yapılmalıdır:

Kullanıcı bilgileri	**Ayar değerleri**
Baş harfler	maks. 3 haneli (A-Z, 0-9)
Cinsiyet	Erkek ( ), Kadın ( )
Boy	100 - 250 cm (3' 3,5" - 8' 02")
Doğum günü	Yıl, Ay, Gün
Etkinlik derecesi	Etkinlik derecesini seçerken orta ve uzun vadeli inceleme önem taşır:

	Bedensel etkinlik
1	Yok.
2	Az: Az ve hafif bedensel etkinlik (örn. yürüyüş, hafif bahçe işleri, jimnastik egzersizleri).
3	Orta: Haftada en az 2 ila 4 kez 30'ar dakikalık bedensel etkinlik.
4	Yüksek: Haftada en az 4 ila 6 kez 30'ar dakikalık bedensel etkinlik.
5	Çok yüksek: Her gün en az 1 saat yoğun bedensel etkinlik, yoğun antrenman veya ağır bedensel çalışma.

Hedef kilo	kg/lb/st (grafiksel seyir gösterimi için)

  – Uygulama, terazinin bir sonraki boş kullanıcı kayıt yerini size tahsis eder (Kişi 1 - Kişi 10).
  – Ölçümün yapılması: Otomatik kullanıcı algılaması için ilk ölçümün kişisel kullanıcı verilerinize atanması gerekir. Uygulama sizden bu işlemi yapmanızı ister. Bunun için bkz. “9. Ölçümün yapılması”.

8. Alternatif olarak: Diyagnoz terazisinin uygulama olmadan ayarlanması

İlk çalıştırmanın ve tüm ayarların uygulama üzerinden yapılmasını tavsiye ederiz. Bkz. “7. Diyagnoz terazisinin uygulama ile ayarlanması”. Bunlar cihaz üzerinde de yapılabilir.
Kumanda panelinden cihaz/zaman/kullanıcı ayarlarını yapın. Bunun için genel kural olarak [⌃] veya [⌄] tuşlarını kullanarak seçiminizi yapın ve [SET] ile onaylayın.

a.) Zamanın ayarlanması
[SET] ➔ “SET TIME (ZAMAN AYARI)” ➔ [SET]

Sıra	**Ayar değerleri**
Tarih	Yıl–Ay–Gün
Saat	Saat - Dakika

b.) Cihazın ayarlanması
[SET] ➔ “SET UNIT (BİRİM AYARI)” ➔ [SET]

Sıra	Ayar değerleri
Dil	DE EN FR ES IT
Ölçü birimi	kg – lb – st
Saat	24 saat – 12 saat
Misafir modu	AÇIK - KAPALI
Bluetooth®	AÇIK - KAPALI “KAPALI” durumdaysa, *Bluetooth*® bağlantısı ancak terazi açık olduğunda mümkün olur. Pillerin kullanım ömrünü uzatmak veya istenmeyen radyo ışınımını önlemek için bu mantıklı olabilir.

c.) Kullanıcı verilerinin ayarlanması
[SET] ➔ “SET USER (KULLANICI AYARI)” ➔ [SET]

Kullanıcı bilgileri	Ayar değerleri
Baş harfler	maks. 3 haneli (A-Z, 0-9)
Cinsiyet	Erkek ( ), Kadın ( )
Boy	100 - 250 cm (3'-03" - 8'-02")
Doğum günü	Yıl, Ay, Gün
Etkinlik derecesi	1 - 5 (bkz. Bölüm 7)
Hedef kilo	kg/lb/st (grafiksel seyir gösterimi için)
Kullanıcı PIN kodu	Daha sonraki olası bir *Bluetooth*® kullanımı için otomatik olarak verilir. Bu bilgiler sadece, mevcut terazi kullanıcılarının daha sonraki uygulama kurulumlarında eklenecek olması halinde sonradan yapılacak uygulama ayarları için gerekli olacaktır.

Sonradan uygulamada oturum açılması
Teraziyi ilk kez uygulama olmadan çalıştırdıysanız, mevcut terazi kullanıcılarını “beurer HealthManager” uygulamasına ekleyebilirsiniz. Bunun için 4 basamaklı kullanıcı “PIN” kodunuzu girmeniz gerekir. Bu işlem uygulama içinde açıklanmıştır.

9. Ölçümün yapılması

9.1 Kilo ölçümü

- Kumanda panelindeki [⏻] tuşuna basın. Ekranda 0.0 kg gösterilir.
- Terazi şimdi ağırlık ölçümü için hazırdır. Bunun için terazinin üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit olarak dağıtarak durun. Ellerden ve ayaklardan BIA ölçümü yapılmadığı için kullanıcı ataması yapılamaz, ağırlık verileri kaydedilmez.

9.2 Misafir ölçümünün yapılması

Bir defalık ölçüm için veya kullanıcı verilerinin kaydedilmesi gerekmediğinde kullanılır. Bunun için cihaz ayarlarından misafir modunun etkinleştirilmiş olması gerekir.
[ ] ➔ “Guest (Misafir)” ➔ [SET] veya teraziyi açın

Kullanıcı bilgileri	Ayar değerleri
Cinsiyet	Erkek ( ), Kadın ( )
Boy	100 - 250 cm (3'-03" - 8'-02")
Doğum günü	Yıl, Ay, Gün
Etkinlik derecesi	1 - 5 (bkz. Bölüm 7)

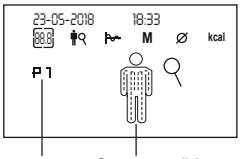
9.3 Komple vücut analizi kullanıcı ölçümü

– Kumanda panelindeki [⏻] tuşuna basın. Ekranda 0.0 kg gösterilir.

ⓘ Terazi ayarlarında misafir modu etkinleştirilmişse, kapalı durumdayken terazinin üzerine çıkın.

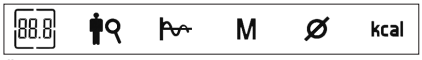
– Terazinin üzerine yalınayak çıkın ve kumanda panelini ellerinizle tutun. Kumanda panelini baş parmağınızın alt bölgesiyle ön elektrotlara ve parmaklarınızla arkadaki elektrotlara basarak sıkıca tutun.
– Terazinin üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit olarak dağıtarak hareket etmeden durun. Ayaklarınızın, bacaklarınızın, baldırlarınızın ve uyluklarınızın birbirine temas etmemesine dikkat edin.

– Terazi sizi otomatik olarak tanırsa, ağırlık ölçümünden sonra analiz için empedans ölçümü de gerçekleştirilir. Bu durum gövdeden geçen akım sembolüyle gösterilir.
– Komple vücut analizi tamamlandıktan sonra genel görünüm ekranı görüntülenir. Ölçüm değeri otomatik olarak kaydedilir.



ⓘ Not: Aşağıdaki koşullar altında ölçüm kaydedilmez:
– Kullanıcı otomatik olarak tanınmadığında. Ölçülen ağırlığınız son ölçümden +/- 3 kg farklıysa veya başka bir kullanıcının değerleri de sizinkinden +/- 3 kg farklıysa bu durumla karşılaşabilirsiniz. Daha sonra kullanıcıyı manuel olarak seçmek için [⌃] tuşuna basın ve ölçümü tekrar gerçekleştirin.
– Kullanıcı ayakkabıları ile teraziye çıkmış.
– Kullanıcı kumanda panelini elleriyle tutmuyor.

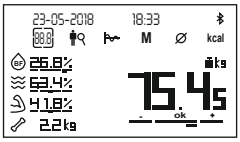
10. Ölçüm değerlerinin analizi



Ölçümden sonra sonuçlar otomatik olarak veya kumanda panelinden manuel kullanıcı seçiminden sonra değerlendirilir. [⌃] tuşuna basarak kullanıcınızı seçin. [SET] tuşuna basarak onaylayın veya 3 saniye bekleyin.

Genel görünüm

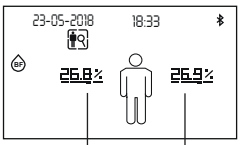
Kullanıcınıza ait tüm vücut analizinden önce veya sonra ekranda bir genel görünüm gösterilir.

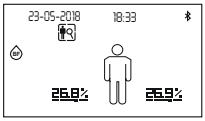
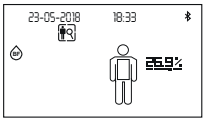
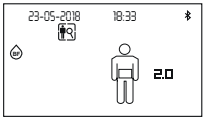
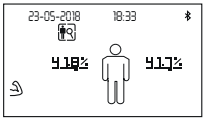
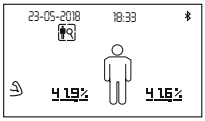
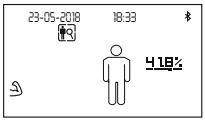


Vücut yağı ve kas oranı için segment analizi

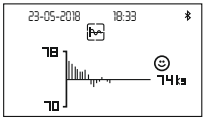
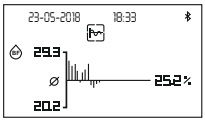
a) Sol ve sağ kol vücut yağı

– [ ] işaretleninceye kadar [›] menü tuşuna art arda basın. Ekranda sol ve sağ kol için vücut yağı segment analizi gösterilir.



b) Sol ve sağ bacak vücut yağı – [⌄] tuşu ile sol ve sağ bacaktaki vücut yağının ayrıntılı görünümüne geçebilirsiniz.	
c) Gövde vücut yağı – [⌄] tuşu ile gövdedeki vücut yağının ayrıntılı görünümüne geçebilirsiniz.	
d) Viseral yağ (organ yağı/göbek yağı) – [⌄] tuşu ile viseral yağın ayrıntılı görünümüne geçebilirsiniz.	
e) Sol ve sağ kol kas oranı – [⌄] tuşu ile sol ve sağ koldaki kas oranının ayrıntılı görünümüne geçebilirsiniz.	
f) Sol ve sağ bacak kas oranı – [⌄] tuşu ile sol ve sağ bacaktaki kas oranının ayrıntılı görünümüne geçebilirsiniz.	
g) Gövde kas oranı – [⌄] tuşu ile gövdedeki kas oranının ayrıntılı görünümüne geçebilirsiniz.	

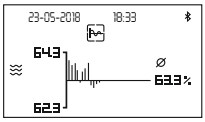
Grafiksel gösterim

a) Kilo – [ ] işaretleninceye kadar [›] menü tuşuna art arda basın. Ekranda kilonuzun gelişimi gösterilir. Ölçümler arasında kilonuzun gelişimi gösterilir. Yeni ölçümler sağa eklenerek gösterilir. Referans çizgi, hedef kiloyu belirtir. ⓘ Hedef kiloyu istediğiniz zaman kullanıcı verilerinizde değiştirebilirsiniz.	
b) Vücut yağı BF – [⌄] tuşu ile vücut yağı değerlerinin seyrini BF açın. Ölçümler arasında vücut yağ oranı değerinizin gelişimi gösterilir. Referans çizgi, tüm vücut yağı ölçümlerinin ortalama değerini, çubuklar ise değerlerin aşağı veya yukarı yöndeki değişimini gösterir.	

c) Su oranı

– [⌄] tuşu ile su oranının seyrini açın.

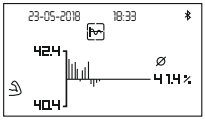
Ölçümler arasında su oranınızın gelişimi gösterilir. Referans çizgi, tüm su oranı ölçümlerinin ortalama değerini gösterir, çubuklar ise değerlerin aşağı veya yukarı yönde değiştiğine ilişkin bir göstergedir.



d) Kas oranı

– [⌄] tuşu ile kas oranının seyrini açın.

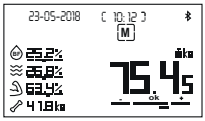
Ölçümler arasında kas oranınızın gelişimi gösterilir. Referans çizgi, tüm kas oranı ölçümlerinin ortalama değerini, çubuklar ise değerlerin aşağı veya yukarı yönde değişimini gösterir.



M Kaydedilen değerlerin gösterilmesi

– M işaretleninceye kadar [›] menü tuşuna art arda basın. Ekranda en son kaydedilen ölçüm değeri gösterilir. Üst bölümde ölçümün tarihi ve kayıt yeri numarası (03-03) gösterilir, örn. kullanımdaki toplam 3 kayıt yerinden üçüncüsü = en sonuncu kayıt yeri.

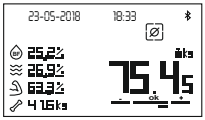
– [⌃ , ⌄] tuşlarını kullanarak kayıt yerleri arasında geçiş yapabilirsiniz.



Ø Ortalama değerler

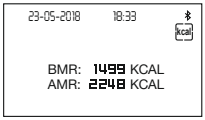
– Ø işaretleninceye kadar [›] menü tuşuna art arda basın. Ekranda kaydedilen ölçümlerin tüm ortalama değerleri gösterilir.

ⓘ Üst bölümde, ilk ve son ölçümün tarihi yer alır.



kcal Kalori tüketimi

– kcal işaretleninceye kadar [›] menü tuşuna art arda basın.
Teorik olarak hesaplanan temel metabolizma hızı BMR ve aktif metabolizma hızı AMR Kcal cinsinden görüntülenir.



Terazinin kapatılması (Standby modu)

– Ekran kendiliğinden kapanıncaya kadar bekleyin veya ekranı manuel olarak kapatmak için kumanda panelindeki [⏻] tuşuna basın. Tarih ve saat görünmeye devam eder.

11. Sonuçların değerlendirilmesi

Vücut yağı oranı

Vücut yağı değerleri ekranda gösterilir ve çubuk grafik ile değerlendirilir. % olarak belirtilen aşağıdaki vücut yağı değerleri referans olarak verilmiştir (lütfen ayrıntılı bilgi için doktorunuza danışın!).

Erkek

Yaş	az	normal	fazla	çok fazla
10–14	<%11	%11–16	%16,1–21	>%21

Kadın

Yaş	az	normal	fazla	çok fazla
10–14	<%16	%16–21	%21,1–26	>%26

	-	ok		+
15-19	<%12	%12–17	%17,1–22	>%22
20–29	<%13	%13-18	%18,1–23	>%23
30–39	<%14	%14-19	%19,1–24	>%24
40–49	<%15	%15–20	%20,1–25	>%25
50–59	<%16	%16–21	%21,1–26	>%26
60–69	<%17	%17–22	%22,1–27	>%27
70-100	<%18	%18–23	%23,1–28	>%28

	-	ok		+
15-19	<%17	%17–22	%22,1–27	>%27
20–29	<%18	%18–23	%23,1–28	>%28
30–39	<%19	%19–24	%24,1–29	>%29
40–49	<%20	%20–25	%25,1–30	>%30
50–59	<%21	%21–26	%26,1–31	>%31
60–69	<%22	%22–27	%27,1–32	>%32
70-100	<%23	%23–28	%28,1–33	>%33

Sporcularda sıklıkla daha düşük bir değer tespit edilir. Yapılan spor türüne, antrenman yoğunluğuna ve bedensel kondisyona göre, belirtilen referans değerlerin altında kalan değerlere de ulaşılabilir. Ancak aşırı düşük değerlerde sağlıkla ilgili risklerin olabileceğini lütfen unutmayın.

Viseral yağ (organ yağı/göbek yağı)

Viseral yağ, karın boşluğundaki iç organların etrafında oluşan yağdır. Viseral yağın, tansiyon veya diyabet gibi hastalıkların oluşma riskini yükselttiği düşünülmektedir.
Viseral yağ ekranda 1 ile 59 arasında bir sayı ile gösterilir.

Viseral yağ oranı değeri	Değerlendirme
1-12	Viseral yağ oranı normal aralıkta.
13-59	Viseral yağ oranı çok yüksek.

Vücut suyu oranı

Vücut suyu oranı (%) normalde aşağıdaki aralıktadır:

Erkek

	-	ok	+
Yaş	kötü	İyi	çok iyi
10-100	<%50	%50–65	>%65

Kadın

	-	ok	+
Yaş	kötü	İyi	çok iyi
10-100	<%45	%45–60	>%60

Vücut yağı görece az su içerir. Bu nedenle vücut yağı oranı yüksek olan kişilerdeki vücut suyu oranı referans değerlerin altında olabilir. Buna karşın dayanıklılık sporları yapan kişilerde, yağ oranının az ve kas oranının yüksek olması nedeniyle bu referans değerler aşılabilir.
Bu teraziyle vücut suyu oranının tespit edilmesi, örn. yaştan ileri gelen ödemler hakkında tıbbi bir sonuca varmak için elverişli değildir. Gerektiğinde doktorunuza danışın. Esas olarak vücut suyu oranının yüksek olması amaçlanmalıdır.

Kas oranı

Kas oranı ölçümünde iskelet kası kütlesi ölçülür. Organ kasları hesaba katılmaz. Kas oranı (%) normalde aşağıdaki aralıklardadır:

Erkek

	-	ok	+
Yaş	az	normal	fazla
10–14	<%44	%44–57	>%57
15–19	<%43	%43–56	>%56
20–29	<%42	%42–54	>%54

Kadın

	-	ok	+
Yaş	az	normal	fazla
10–14	<%36	%36–43	>%43
15–19	<%35	%35–41	>%41
20–29	<%34	%34–39	>%39

	-	ok	+
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

	-	ok	+
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

Kemik kütlesi

Kemiklerimiz, vücudumuzun diğer bölümleri gibi doğal gelişme, azalma ve yaşlanma süreçlerine tabidir. Kemik kütlesi çocuk yaşlarda hızla artar ve 30 ile 40 yaş arasında maksimuma ulaşır. Yaş ilerledikçe kemik kütlesi tekrar biraz azalır. Sağlıklı beslenmeyle (özellikle kalsiyum ve D vitamini) ve düzenli bedensel hareketlerle bu azalmaya biraz karşı koyabilirsiniz. Sistemli kas geliştirme yoluyla iskeletinizin dayanıklılığını daha da güçlendirebilirsiniz.
Bu terazinin kemiklerdeki mineral oranını gösterdiğini dikkate alın. Kemik kütlesine müdahale etmek neredeyse imkansızdır, ancak ağırlık, boy, yaş, cinsiyet gibi etki faktörlerine bağlı olarak az miktarda değişiklik gösterir. Kabul görmüş yönergeler ve tavsiyeler bulunmamaktadır.

⚠ Dikkat

Lütfen kemik kütlesini kemik yoğunluğuyla karıştırmayın. Kemik yoğunluğu sadece tıbbi muayeneyle (örn. bilgisayarlı tomografi, ultrason) tespit edilebilir. Bu nedenle bu teraziyle kemiklerdeki ve kemik sertliğindeki değişiklikler hakkında bir sonuca varmak (örn. osteoporoz) mümkün değildir.

BMR

Temel metabolizma hızı (BMR = Basal Metabolic Rate) vücudun, tamamen istirahat halindeyken temel işlevlerini sürdürebilmek için gereksinim duyduğu enerji miktarıdır (örn. 24 saat yatakta yatıldığında). Bu değer büyük ölçüde ağırlığa, boya ve yaşa bağlıdır. Bu değer diyagnoz terazisinde kcal/gün birimiyle gösterilir ve bilimsel olarak kabul görmüş Mifflin-St.Jeor Formülü'ne göre hesaplanır.
Vücudunuz bu enerji miktarına her durumda gereksinim duyar ve bunun besin şeklinde yeniden vücuda alınması zorunludur. Uzun vadede yetersiz enerji alırsanız, sağlığınız bozulabilir.

AMR

Aktif metabolizma hızı (AMR = Active Metabolic Rate) vücudun aktif durumda bir günde tükettiği enerji miktarıdır. İnsanın enerji tüketimi aran bedensel etkinlikle doğru orantılıdır ve diyagnoz terazisinde girilen etkinlik derecesi (1–5) yardımıyla saptanır.
Kilonun korunması için, tüketilen enerjinin yiyecek ve içecek biçiminde yeniden vücuda alınması zorunludur. Uzun bir süre boyunca tüketilenden daha az enerji alındığında vücut aradaki farkı esas olarak depoladığı yağdan karşılar, ağırlık kaybı olur. Buna karşın uzun bir süre boyunca hesaplanan etkinlik metabolizma hızından (AMR) daha fazla enerji alınırsa vücut bu enerji fazlasını yakamaz ve bu yağ olarak vücutta depolanır, ağırlık artar.

Sonuçların zamanla ilişkisi

⚠ Sadece uzun vadeli eğilimin önem taşıdığını göz önünde bulundurun. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık farklılıkları genelde su kaybından ileri gelir.

Sonuçlar, toplam ağırlıktaki ve vücut yağı, vücut suyu ve kas kütlesi oranlarındaki değişikliklere ve ayrıca bu değişikliklerin olduğu süreye göre yorumlanır. Birkaç gün içindeki hızlı değişiklikler orta vadeli (birkaç hafta içindeki) değişikliklerden ve uzun vadeli (birkaç ay içindeki) değişikliklerden ayırt edilmelidir.
Temel kural olarak, ağırlıktaki kısa vadeli değişikliklerin neredeyse tamamen su oranındaki değişiklikler olduğu, buna karşın orta ve uzun vadedeki değişikliklerin yağ ve kas oranlarını ifade ettiği kabul edilebilir.

- Eğer kısa vadede ağırlık azalıyorsa ama vücut yağı oranı artıyor veya değişmiyorsa, yalnız su kaybetmişsinizdir – örn. antrenmandan veya saunadan sonra ya da yalnızca hızlı kilo kaybıyla sınırlı olan bir diyet sonrasında.
- Eğer orta vadede ağırlık artıyor, vücut yağı oranı azalıyor veya değişmiyorsa, değerli kas kütlesi geliştirmiş olabilirsiniz.
- Eğer ağırlık ve vücut yağ oranı aynı zamanda azalıyorsa, diyetiniz işe yarıyor demektir – yağ kütlesi kaybediyorsunuz.

- İdeal koşullarda diyetinizi bedensel etkinlik, zindelik veya kuvvet antrenmanıyla desteklersiniz. Bu sayede orta vadede kas oranınızı artırabilirsiniz.
- Vücut yağı, vücut suyu veya kas oranı birbiriyle toplanmamalıdır (kas dokusu vücut suyunun bir kısmını içerir).

12. Ölçüm değerlerinin uygulama ile aktarılması

Uygulama açık değilse, yeni atanan ölçümler teraziye kaydedilir. Teraziye her kullanıcı için azami 30 ölçüm kaydedilebilir. Uygulamayı Bluetooth kapsama alanı dahilinde açarsanız kaydedilen ölçüm değerleri otomatik olarak uygulamaya aktarılır. Cihaz ayarlarında *Bluetooth*® etkinleştirilmişse, terazi kapalıyken de otomatik aktarım gerçekleştirilir.

13. Diğer bilgiler

Terazi verilerinin silinmesi

a) Kullanıcının tüm ayarları ve kayıtlı değerleri ile birlikte silinmesi

- Cihazı açtıktan sonra [⌃] tuşuna basarak kullanıcınızı seçin. Gerekirse tuşa art arda basın ve [SET] ile onaylayın.
- Ekranda 0.0 gösterildiğinde [SET] tuşuna 12 saniye süreyle basarak kullanıcıyı silin.
- [⌃, ⌄] tuşları ile “YES (EVET)” yanıtını seçin ve sorgulamayı [SET] tuşu ile onaylayın. Kullanıcıyı silmek istemiyorsanız, “NO (HAYIR)” seçin ve [SET] ile onaylayın.

ⓘ Bu kullanıcının kaydedilmiş tüm değerleri ve ayarları silinir.

b) Bir kullanıcının bazı kayıtlı değerlerinin silinmesi

- M kullanıcı kayıt yerinden bir ölçüm değeri seçin ve kumanda panelindeki [SET] tuşuna kısaca basarak gösterilen kayıtlı değeri silin.
- Bunu doğrudan ölçümden sonra da yapabilirsiniz.
- [⌃, ⌄] tuşları ile “YES (EVET)” yanıtını seçin ve sorgulamayı [SET] tuşu ile onaylayın. Değeri silmek istemiyorsanız “NO (HAYIR)” yanıtını seçin ve [SET] ile onaylayın.

c) Bir kullanıcının tüm kayıtlı değerlerinin silinmesi

- M kullanıcı kayıt yerini çağırın ve kumanda panelindeki [SET] tuşuna yakl. 5 saniye süreyle basarak tüm değerleri silin.
- [⌃, ⌄] tuşları ile “YES (EVET)” yanıtını seçin ve sorgulamayı [SET] tuşu ile onaylayın. Hiçbir şey silmek istemiyorsanız, “NO (HAYIR)” yanıtını seçin ve [SET] ile onaylayın.

Pillerin değiştirilmesi

Kumanda panelinde pil değiştirme göstergesi bulunur. Terazinin pilleri çok zayıfladığında ekranda “LOW BATTERY (PİL ZAYIF)” mesajı gösterilir. Bu durumda piller değiştirilmelidir. Bunun ardından teraziyi tekrar uygulamaya bağlayın. Sistem zamanı güncellenir.

ⓘ **NOT:**

– Her pil değişiminde aynı tip, aynı marka ve kapasitede piller kullanın.
– Şarj edilebilir piller kullanmayın.
– Ağır metalsiz piller kullanın.

14. Cihazın temizliği ve bakımı

Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir.
Temizlik için, gerektiğinde üzerine biraz sıvı bulaşık deterjanı dökebileceğiniz nemli bir bez kullanın.

⚠ **DİKKAT**

– Hiçbir zaman aşındırıcı çözücü maddeler veya temizlik maddeleri kullanmayın!
– Cihazı kesinlikle suya daldırmayın!
– Cihazı bulaşık makinesinde yıkamayın!

15. Bertaraf etme

Kullanılmış, tamamen boşalmış piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel atık toplama yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır.
Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:
Pb = pil kurşun içerir, Cd = pil kadmiyum içerir, Hg = pil cıva içerir.

Pb Cd Hg

Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihazı evsel atıklarla beraber bertaraf etmeyin. Cihaz, kullanıldığı ülkedeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilebilir.
Cihazı, elektrikli ve elektronik hurda cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin. Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.

Ambalaj çevreye zarar vermeyecek şekilde bertaraf edilmelidir 20 PAP

16. Sorunların giderilmesi

Terazi, ölçüm esnasında bir hata tespit ederse şu görüntülenir:

Ekran göstergesi	Neden	Çözüm
ERROR:_OVERLOAD (HATA: AŞIRI YÜK)	200 kg olan maksimum taşıma kapasitesi aşıldı.	Sadece 200 kg'a kadar ağırlık uygulayın.
LOW_BATTERY (PİL ZAYIF)	Piller bitmek üzere.	Pilleri değiştirin (bkz. “Pillerin değiştirilmesi” bölümü).
MEMORY_FULL (HAFIZA DOLU)	30 ölçüm kaydedildi.	Ölçüm değerlerini aktarın.
ERROR:_CONTACT ERROR! (HATA: TEMAS HATASI!)	Elektrotlar ile ayak tabanı arasındaki elektrik direnci çok yüksek (örn. kalın nasır oluşumu).	Ölçümü çıplak ayakla tekrarlayın. Gerekirse ayak tabanlarınızı hafifçe nemlendirin. Gerekirse ayak tabanlarınızdaki nasırı giderin. El elektrotlarını parmaklarınız arkaya ve avuçlarınız öne gelecek şekilde tutun.
ERROR:_DATA! (HATA: VERİ!)	BIA ölçümü başarıyla gerçekleştirilmiş olmasına rağmen yağ oranı ölçülebilir aralığın dışında (%3'ten küçük veya %65'ten büyük).	Lütfen ölçümü yalınayak olarak tekrarlayın veya gerekiyorsa ayak tabanınızı hafifçe nemlendirin. Gerekirse, ayarlanmış olan aktivite seviyesini değiştirin.
Gösterge yok	Piller tamamen bitmiş.	Pilleri değiştirin (bkz. “Pillerin değiştirilmesi” bölümü).
	Piller doğru yerleştirilmemiş.	Kutupların doğru olduğunu kontrol edin (bkz. “İlk çalıştırma” -> “Pillerin değiştirilmesi”).
Sadece ağırlık göstergesi var, diyagnoz yok	Kullanıcı ataması sınırı dışında veya kesin bir atama mümkün olmadığı için bilinmeyen ölçüm.	Terazide [⌃] tuşuyla kullanıcıyı seçin veya uygulamada kullanıcı ataması işlemini tekrarlayın. Kumanda panelinin elektrotlarını tutun ve platformun üzerine yalınayak çıkın.

Hatalı ağırlık ölçümü

Olası hatalar	Çözüm
Terazinin sıfır noktası yanlıştır.	Teraziyi açın, yakl. 5 saniye bekleyin ve ölçümü tekrarlayın.
Terazi halı üzerinde duruyor.	Teraziyi düz ve sert bir zemin üzerine koyun. Terazinin devrilmesine neden olmadan, mümkün olduğunca dışarı doğru durun. Halı zeminlerde kullanım sırasında, ürün ile birlikte teslim edilen halı ayaklarını takın.
Yanlış ağırlık gösteriliyor.	Mümkün olduğunca hareketsiz durun.
Yanlış ağırlık gösteriliyor.	Terazinin tekrar kendi kendine kapanmasını bekleyin. Ölçümü tekrarlayın.

Bluetooth® bağlantısı yok (ⓑ sembolü görünmüyor)

Olası hatalar	Çözüm
Kablosuz bağlantı	Açık alanda asgari kapsama mesafesi yakl. 10 m'dir. Duvarlar ve tavanlar kapsama mesafesini kısaltır. Diğer radyo dalgaları aktarımı bozabilir. Bu nedenle teraziyi örn. WLAN Router, mikrodalga, endüksiyonlu ocak vs. gibi cihazların yakınına yerleştirmeyin.
Bluetooth® bağlantısı	Uygulamayı tamamen kapatın (arka planda da kapalı olmalıdır). *Bluetooth*® özelliğini kapatıp tekrar açın. Akıllı telefonunuzu kapatıp yeniden açın. Terazinin pillerini kısa bir süreliğine çıkarıp yeniden takın. www.beurer.com sitesinde Sık Sorulan Sorulara bakın.
Bağlantı kurulması çok uzun sürüyor	Terazi açıkken Bluetooth bağlantısı daha hızlıdır.

17. Teknik veriler

Terazinin ölçüleri	380 x 390 x 1000 mm
Terazinin pilleri	4 adet 1,5V Tip AA
Ölçüm aralığı	8 kg - 200 kg
Bluetooth® wireless technology ile veri aktarımı	Ürün *Bluetooth*® low energy technology kullanır, 2,402–2,480 GHz frekans bandı, maks. 0 dBm, verici gücü ile *Bluetooth*® 4.0 akıllı telefonlar/ tabletler ile uyumludur
Uyumlu akıllı telefonların bir listesini, cihazlara ilişkin bilgileri, yazılımları ve ayrıntıları aşağıdaki bağlantıda bulabilirsiniz: connect.beurer.com	
„beurer HealthManager“ uygulaması için sistem gereksinimleri	iOS ≥ 9.0, Android™ ≥ 5.0 *Bluetooth*® ≥ 4.0

Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

Bu ürünün 2014/53/AB sayılı Avrupa RED direktifine uygun olduğunu onaylarız.
Bu ürünle ilgili CE uyumluluk beyanını şu konumda bulabilirsiniz:
https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php

18. Garanti/servis

Garanti ile ilgili talepleriniz için bölgenizdeki yetkili satıcınıza veya bölgenizdeki şubeye başvurun („Uluslararası servis“ listesine bakın).
Cihazı geri gönderirken faturanızın bir kopyasını ve arızanın kısa açıklamasını ekleyin.

Aşağıdaki garanti koşulları geçerlidir:
1. BEURER ürünlerinin garanti süresi 5 yıldır veya–daha uzun ise–ilgili ülkede geçerli olan satın alma tarihinden itibaren garanti süresi kabul edilir.
   Garanti talebinde satın alma tarihi bir satış fişi veya fatura ile belgelenmelidir.
2. Onarım (cihazın tamamı veya parçaları) garanti süresinin uzamasını sağlamaz.
3. Garanti aşağıdakiler sonucu oluşan hasarlar için geçerli değildir:
   a. Usulüne uygun olmayan kullanım, örn. kullanım talimatlarına uyulmaması.
   b. Müşteri veya yetkisiz kişiler tarafından yapılan onarımlar.
   c. Üreticiden müşteriye nakliye veya servis merkezine nakliye sırasında oluşan hasarlar.
   d. Normal yıpranmaya uğrayan aksesuarlar (manşet, piller vb.) için garanti geçerli değildir.
4. Cihaz hasar gördüğünde bir garanti talebi kabul edilmesi durumunda da cihazın neden olduğu doğrudan veya dolaylı netice kabilinden doğan hasarlar için sorumluluk üstlenilmez.

РУССКИЙ

Внимательно прочтите инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

Оглавление

1. Ознакомительная информация 96
2. Пояснения к символам 97
3. Предостережения и указания по технике безопасности 97
4. Информация 98
5. Описание прибора 100
6. Подготовка к работе 101
7. Настройка диагностических весов через приложение 102
8. Другой вариант: настройка диагностических весов без приложения 102
9. Выполнение измерения 103
10. Анализ измеренных значений 104
11. Оценка результатов 107
12. Передача измеренных значений через приложение 109
13. Дополнительная информация 109
14. Очистка прибора и уход за ним 110
15. Утилизация 110
16. Что делать при возникновении проблем? 111
17. Технические данные 112
18. Гарантия/сервисное обслуживание 112

Комплект поставки

- Диагностические весы с дисплеем на высокой алюминиевой ножке
- 4 батарейки 1,5 В типа AA
- Инструкция по применению
- 2 кратких руководства
- Набор для монтажа (4 винта с 2 запасными винтами + ключ для винтов с внутренним шестигранником)
- 4 ножки для установки на ковре

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей компании. Мы производим тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, измерения массы, кровяного давления, температуры тела, пульса, для легкой терапии, массажа, косметического ухода, ухода за детьми и очистки воздуха. Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, держите ее в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

1. Ознакомительная информация

Функции прибора

Данные электронные весы используются для взвешивания и определения Ваших фитнес-параметров. Они предназначены для домашнего использования.
Весы имеют следующие функции, которыми могут пользоваться до 10 человек:

- измерение массы тела;
- определение доли жировой массы;
- доли висцерального жира (жировые накопления в органах/брюшной полости);
- доли тканевой жидкости;
- доли мышечной массы;
- массы костей;
- значений основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.

Кроме того, доступны следующие функции.

- Сегментный анализ, т. е. представление отдельных участков тела (руки, ноги, корпус) благодаря перекрестному измерению с 8 электродами.
- Инновационная навигация по меню на большом дисплее (на одном из 5 языков).
- Переключение между единицами измерения: килограмм (kg), фунт (lb) или стоун (st).

- Индикация необходимости замены батареек, если они разрядились.
- Автоматическое определение пользователя.
- Хранение 30 последних измерений для 10 человек при невозможности переноса данных в приложение.
- Гостевой режим GUEST_MODE (без функции памяти).

2. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.

ВНИМАНИЕ Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.

Указание Содержит важную информацию.

3. Предостережения и указания по технике безопасности

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- **Запрещается пользоваться весами лицам с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае качество работы имплантата может ухудшиться.**
- Не использовать во время беременности.
- Никогда не вставайте на внешний край весов с одной стороны. Существует опасность опрокидывания!
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушения).
- Внимание! Не вставайте на весы влажными ногами и на влажную поверхность весов — опасность поскользнуться!

Указания по обращению с батарейками

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- ⚠ **Опасность проглатывания мелких предметов!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте.
- Обращайте внимание на знаки полярности: плюс (+) и минус (–).
- Если батарейка потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
- ⚠ **Опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте батарейки и не допускайте их короткого замыкания.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.
- Всегда заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.

Общие указания

- Прибор предназначен исключительно для частного пользования, запрещается использование в медицинских и коммерческих целях.
- Обратите внимание, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- В случае получения разных результатов измерения (на весах и в приложении) следует использовать только значения, указанные на весах.
- Максимальная нагрузка для весов составляет 200 кг (440 фунтов, 31 стоун). При измерении веса результаты отображаются с шагом 50 г (0,1 фунта).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с точностью до 0,1 %.
- Расчетный расход энергии и показатель висцерального жира указываются с шагом 1 ккал и в целых показателях.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг».

– Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
– Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой Beurer или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.

Хранение и уход

Точность измерений и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним.

ВНИМАНИЕ

- Не используйте едкие чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Убедитесь, что на весы не попадает никакая жидкость. Никогда не погружайте весы в воду. Не промывайте их под проточной водой.
- Не ставьте никакие предметы на весы, когда они не используются.
- Прибор следует предохранять от ударов, влажности, пыли, воздействия химикатов, сильных колебаний температуры и не устанавливать их вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Не нажимайте кнопку слишком сильно и не используйте для этого острые предметы.
- Не подвергайте весы воздействию высоких температур или сильных электромагнитных полей.

4. Информация

Принцип измерения

Данные весы работают по принципу BIA (биоимпедансометрия). За считаные секунды с помощью незаметного, абсолютно безопасного электрического тока определяется состав тела человека.
Посредством измерения электрического сопротивления (импеданса) с учетом постоянных величин или индивидуальных параметров (возраст, рост, степень активности) можно определить долю жировой массы или других веществ в организме. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электрическую проводимость, поэтому уровень сопротивления здесь невелик. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют небольшую электрическую проводимость, так как жировые клетки и кости из-за очень высокого сопротивления практически не проводят ток.
Электрический контакт с телом оптимизирован при помощи 4 ручных и 4 ножных электродов, что повышает точность измерений и анализа. Благодаря такой чувствительности измерительной техники при повторных измерениях значения могут незначительно различаться. Причиной этого являются отклонения во время измерения сопротивления (например, изменение электрического контакта рук и ног с электродами, иное распределение жидкости в теле).

Учитывайте, что значения, определенные диагностическими весами, являются лишь приближенными к реальным медицинским значениям, полученным в результате анализа. Долю жировой массы, тканевой жидкости, мышечной массы и строение костей может определить только врач, используя медицинские методы (например, компьютерную томографию).

Общие советы

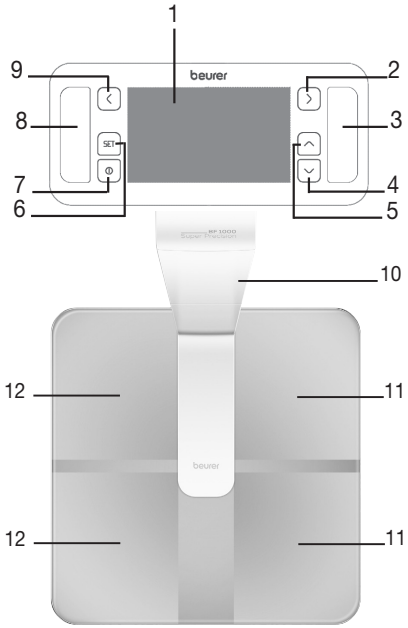
- Для получения результатов, необходимых для сравнения, по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того, как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.
- Важно при измерении. Доля жировой массы может определяться только вручную и без обуви, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены.
- Абсолютно сухие подошвы ступней или подошвы ступней с сильно ороговевшими участками кожи имеют слишком низкую проводимость, что может привести к неудовлетворительным результатам измерения.
- Во время взвешивания стойте прямо и неподвижно!
- После физической нагрузки в непривычно большом объеме воздержитесь от измерений в течение нескольких часов.
- Встав утром, подождите примерно 15 минут, чтобы вода, содержащаяся в организме, распределилась по нему.
- Важно: значение имеют только долговременные тенденции. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.

Ограничения

При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут наблюдаться у следующих групп людей.

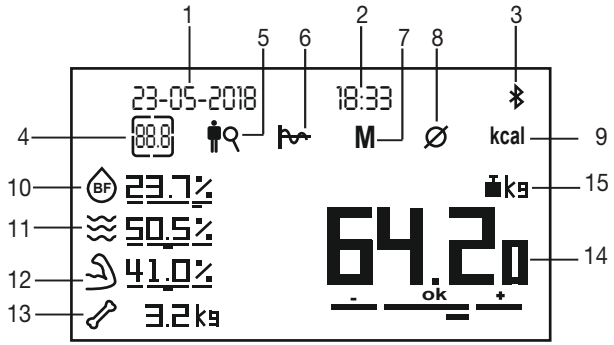
- Дети примерно до 10 лет.
- Лица с повышенной температурой; лица, проходящие лечение диализом, а также лица с симптомами отеков или остеопороза.
- Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (для лечения сердца и кровеносных сосудов).
- Лица, принимающие сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты.
- Лица с существенными анатомическими отклонениями (длина ног по отношению к росту человека значительно меньше или значительно больше).
- Профессиональные спортсмены и культуристы.

5. Описание прибора



1. Дисплей	
2. Меню: кнопка «Вправо»	
3. Электроды, правая рука	
4. Меню: кнопка «Вниз»	
5. Меню: кнопка «Вверх»	
6. Кнопка настройки, подтверждение ввода данных	
7. Кнопка ON	
8. Электроды, левая рука	
9. Меню: кнопка «Влево»	
10. Алюминиевая ножка	
11. Ножные электроды, правая нога	
12. Ножные электроды, левая нога	

Дисплей

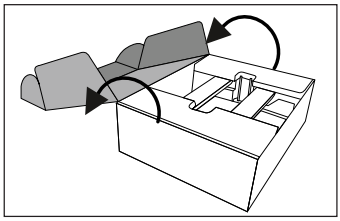


1. Дата	9. Расход калорий
2. Время	10. Доля жира в организме, с интерпретацией
3. *Bluetooth*®	11. Доля тканевой жидкости с интерпретацией
4. Общий обзор	12. Доля мышечной массы с интерпретацией
5. Сегментный анализ	13. Масса костей, с интерпретацией
6. Графическое отображение	14. Масса тела с интерпретацией ИМТ
7. Пользовательская память	15. Единица измерения веса (кг, фунт или стоун)
8. Средние значения	

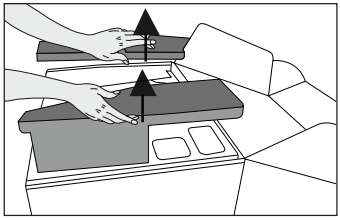
6. Подготовка к работе

Установка весов

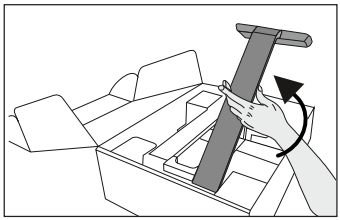
Поставьте весы на ровную и твердую поверхность. Твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.



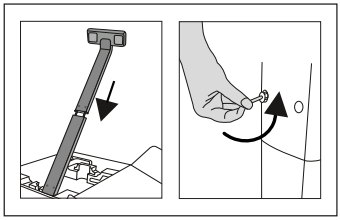
1. Откройте коробку.



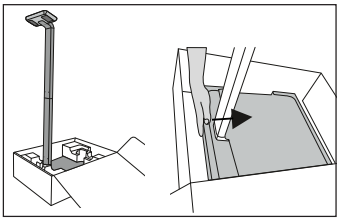
2. Выньте защитные вставки из пенополистирола, расположенные слева и справа в коробке.



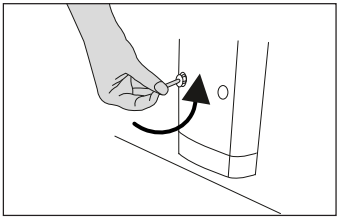
3. Одновременно откиньте верхнюю и нижнюю часть алюминиевой ножки.



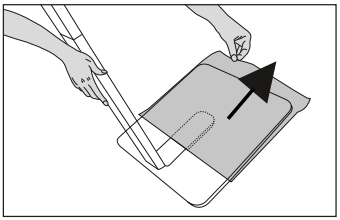
4. Вставьте верхнюю часть алюминиевой ножки в нижнюю часть и привинтите ее сверху.



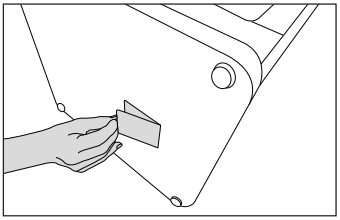
5. Установите алюминиевую ножку в коробке в вертикальном положении. Пододвиньте весы к краю...



6. ...и привинтите внизу.



7. Одной рукой удерживайте ножку, а другой снимите пленку.



8. Установите батарейки с правильной полярностью (+/-) в нижней части весов. Затем разместите весы на ровной поверхности и поставьте их на ребро.

7. Настройка диагностических весов через приложение

Чтобы определить долю жировой массы в организме и другие физические показатели, необходимо сохранить в памяти весов личные данные пользователя.
Весы оснащены 10 ячейками памяти, в которых Вы и, например, члены Вашей семьи сможете хранить личные данные.
Дополнительно пользователи могут подключаться с помощью мобильных устройств с установленным приложением «beurer HealthManager» или путем изменения профиля пользователя в приложении (см. настройки приложения).

Чтобы при подготовке прибора к работе соединение *Bluetooth®* оставалось активным, держите смартфон на достаточно близком расстоянии от весов.

- **Активируйте в настройках смартфона функцию *Bluetooth®*.**
- **Загрузите бесплатное приложение «beurer HealthManager» в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android™).**
- **Запустите приложение и следуйте указаниям.**
  – В приложении «beurer HealthManager» должны быть выбраны следующие настройки.

Данные пользователя	**Значения настроек**
Инициалы	Макс. 3 знака (A–Z, 0–9)
Пол	Мужской (), женский ()
Рост	От 100 до 250 см (от 3' 3,5" до 8' 02")
Дата рождения	Год, месяц, день
Уровень активности	При выборе уровня активности решающим является средне- или долгосрочное наблюдение.

	Физическая активность
1	Отсутствует.
2	Малая: небольшой объем легких физических нагрузок (например, пешие прогулки, легкие работы в саду, гимнастические упражнения).
3	Средняя: физические нагрузки не менее 2–4 раз в неделю по 30 минут.
4	Высокая: физические нагрузки не менее 4–6 раз в неделю по 30 минут.
5	Очень высокая: интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

Целевой вес	кг (kg)/фунты (lb)/стоуны (st) (для графического отображения)

  – Приложение присвоит Вам следующую свободную ячейку пользовательской памяти (от 1 до 10).
  – Выполнение измерения: для автоматического распознавания пользователя при первом измерении необходимо ввести свои данные. Следуйте инструкциям в приложении. Внимательно изучите раздел «9. Выполнение измерения».

8. Другой вариант: настройка диагностических весов без приложения

Мы рекомендуем осуществлять ввод в эксплуатацию и настройку весов через приложение. См. раздел «7. Настройка диагностических весов через приложение». Настройка весов может также выполняться непосредственно на приборе.
Настройте прибор/время/пользователя на блоке управления. Для выбора используйте кнопки [⌃] или [⌄] и подтвердите его нажатием кнопки [SET].

а) Настройка времени

[SET] ➔ SET_TIME➔ [SET]

Последовательность	**Значения настроек**
Дата	Год, месяц, день
Время	Часы, минуты

б) Настройка прибора
[SET] ➔ SET_UNIT ➔ [SET]

Последовательность	Значения настроек
Язык	DE EN FR ES IT
Единица измерения	кг (kg), фунты (lb), стоуны (st)
Время	24 ч/12 ч
Гостевой режим	ON — OFF
Bluetooth®	ON — OFF При OFF, соединение по *Bluetooth*® возможно, только когда весы включены. Это целесообразно для увеличения срока службы батарей и избежания нежелательного радиоизлучения.

в) Настройка пользовательских данных
[SET] ➔ SET_USER➔ [SET]

Данные пользователя	Значения настроек
Инициалы	Макс. 3 знака (A–Z, 0–9)
Пол	Мужской (), женский ()
Рост	От 100 до 250 см (от 3' 03" до 8' 02")
Дата рождения	Год, месяц, день
Уровень активности	От 1 до 5 (см. раздел 7)
Целевой вес	кг (kg)/фунты (lb)/стоуны (st) (для графического отображения)
PIN-код пользователя	Генерируется автоматически для возможного дальнейшего использования *Bluetooth*®. Данная информация используется только при последующей настройке приложения, когда во время следующей установки приложения добавляются созданные пользователи весов.

Последующая регистрация в приложении
Если ввод весов в эксплуатацию проводился без приложения, Вы можете добавить созданного пользователя весов в приложение «beurer HealthManager». Для этого требуется ввести 4-значный PIN-код пользователя — PIN. Данный порядок работы описывается в приложении.

9. Выполнение измерения

9.1 Измерение массы тела

- Нажмите кнопку [⏻] на блоке управления. На дисплее появится индикация 0.0 кг.
- Прибор готов для измерения веса. Встаньте на весы, равномерно распределяя вес на обе ноги. Показатели веса не сохраняются, назначение пользователей невозможно, так как измерение BIA через руки и ноги не выполняется.

9.2 Выполнение измерения в гостевом режиме

При однократном измерении или когда не требуется сохранение пользовательских данных. Для этого следует включить в настройках прибора гостевой режим.
[⌃] ➔ Guest ➔ [SET] или включить весы

Данные пользователя	Значения настроек
Пол	Мужской (), женский ()
Рост	От 100 до 250 см (от 3' 03" до 8' 02")
Дата рождения	Год, месяц, день
Уровень активности	От 1 до 5 (см. раздел 7)

9.3 Измерение показателей пользователя с диагностикой всего организма

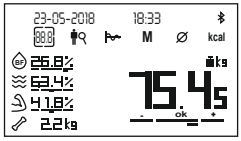
– Нажмите кнопку [⏻] на блоке управления. На дисплее появится индикация 0.0 кг. ⓘ В случае активации гостевого режима (GUEST_MODE) в настройках весов вставайте на весы, когда они находятся в выключенном состоянии. – Встаньте на весы босиком и крепко держите в руках блок управления. Держите пульт управления так, чтобы нижняя часть большого пальца лежала на переднем электроде, а остальные пальцы прижимали задние электроды. – На весах следует стоять спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Следите, чтобы ступни, ноги, икры и бедра не соприкасались.	
– Если весы распознали Вас автоматически, после измерения веса выполняется измерение сопротивления (импеданса) для анализа. Об этом сигнализирует значок сканируемого тела. – После завершения диагностики всего организма отображается обзор результатов. Измеренное значение будет автоматически сохранено.	

ⓘ Указание: результат измерения может не сохраниться по следующим причинам.
- Пользователь не распознан автоматически. Это произойдет, если измеренный вес будет отличаться на ±3 кг от последнего измерения или у другого пользователя будут похожие значения с разницей ±3 кг. Тогда нажмите кнопку [⌃], чтобы выбрать пользователя вручную и выполнить новое измерение.
- Пользователь стоит на весах в обуви.
- Пользователь не взял в руки блок управления.

10. Анализ измеренных значений

Оценка результатов происходит автоматически после проведения измерения или после выбора пользователя вручную на блоке управления. Выберите свои данные пользователя нажатием кнопки [⌃]. Подтвердите свой выбор нажатием кнопки [SET] или подождите 3 секунды.

88.8 Общий обзор

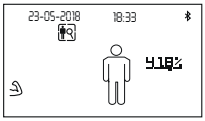
До или после диагностики всего организма на дисплее отображается обзор результатов.	

Сегментный анализ показателей жировой и мышечной массы

а) Жировая масса левой и правой руки – Нажимайте кнопку меню [›] до тех пор, пока не будет отмечен символ . На дисплее появятся результаты сегментного анализа показателей жировой массы левой и правой руки.	23-05-2018 18:33 26.8% 26.9% Левая рука Правая рука
б) Жировая масса левой и правой ноги – Нажимайте кнопку [⌄] для подробного отображения показателей жировой массы левой и правой ноги.	23-05-2018 18:33 26.8% 26.9%
в) Жировая масса корпуса – Нажимайте кнопку [⌄] для подробного отображения показателей жировой массы в корпусе.	23-05-2018 18:33 26.9%
г) Висцеральный жир (жировые накопления в органах/брюшной полости) – Нажимайте кнопку [⌄] для подробного отображения показателей висцерального жира.	23-05-2018 18:33 2.0
д) Доля мышечной массы левой и правой руки – Нажимайте кнопку [⌄] для подробного отображения показателей мышечной массы левой и правой руки.	23-05-2018 18:33 41.8% 41.7%
е) Доля мышечной массы левой и правой ноги – Нажимайте кнопку [⌄] для подробного отображения показателей мышечной массы левой и правой ноги.	23-05-2018 18:33 41.9% 41.6%

ж) Доля мышечной массы корпуса

– Нажимайте кнопку [⌄] для подробного отображения показателей мышечной массы в корпусе.

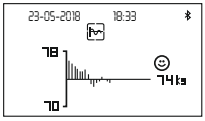


Графическое отображение

а) Масса тела

– Нажимайте кнопку меню [›] до тех пор, пока не будет отмечен символ . На дисплее отображается изменение веса тела. Отображается изменение веса тела от измерения к измерению. Новые измерения добавляются справа. Линия сравнения обозначает целевой вес.

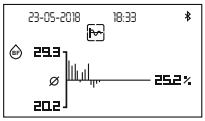
ⓘ Целевой вес можно изменить в любой момент в пользовательских данных.



б) Жировая масса

– С помощью кнопки [⌄] перейдите к отображению жировой массы .

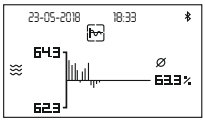
Отображается изменение жировой массы тела от измерения к измерению. Линия отсчета обозначает усредненный показатель всех измерений жировой массы, столбики обозначают увеличение или уменьшение значений.



в) Доля жидкости

– С помощью кнопки [⌄] перейдите к отображению доли жидкости .

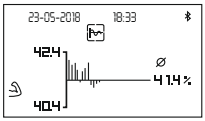
Отображается изменение доли жидкости тела от измерения к измерению. Линия отсчета обозначает усредненный показатель всех измерений доли жидкости, столбики обозначают увеличение или уменьшение значений.



г) Доля мышечной массы

– С помощью кнопки [⌄] перейдите к отображению мышечной массы .

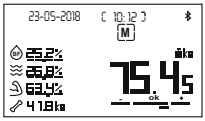
Отображается изменение доли мышечной массы тела от измерения к измерению. Линия отсчета обозначает усредненный показатель всех измерений доли мышечной массы, столбики обозначают увеличение или уменьшение значений.



M Отображение сохраненных результатов

– Нажимайте кнопку меню [›] до тех пор, пока не будет отмечен символ M. На дисплее появится последний сохраненный результат измерения. Сверху указывается дата измерения и номер ячейки памяти (03–03), например третья = последняя ячейка памяти из 3 заполненных ячеек.

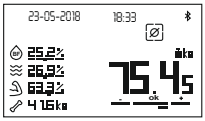
– С помощью кнопок [⌃, ⌄] можно переключаться между ячейками памяти.



∅ Средние значения

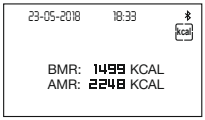
– Нажимайте кнопку меню [›] до тех пор, пока не будет отмечен символ ∅. На дисплее отображаются все средние значения сохраненных результатов измерений.

ⓘ Сверху указывается дата первого и последнего измерения.



kcal Расход калорий

– Нажимайте кнопку меню [›] до тех пор, пока не будет отмечен символ kcal.
Теоретически рассчитанный основной обмен веществ (BMR), а также обмен веществ с учетом физической активности (AMR) отображаются в ккал.



Выключение весов (режим ожидания)

– Подождите, пока дисплей не отключится самостоятельно, или нажмите кнопку [⏻] на блоке управления, чтобы отключить дисплей вручную. Дата и время остаются видимыми.

11. Оценка результатов

Доля жировой массы

Значения жировой массы отображаются на дисплее и оцениваются с помощью гистограммы. Ориентиром являются следующие значения жировой массы в % (за дополнительной информацией обратитесь к врачу).

Мужчины

	-	ok		+
Возраст	Низкая	Нормальная	Большая	Очень большая
10–14	< 11 %	11–16 %	16,1–21 %	> 21 %
15–19	< 12 %	12–17 %	17,1–22 %	> 22 %
20–29	< 13 %	13–18 %	18,1–23 %	> 23 %
30–39	< 14 %	14–19 %	19,1–24 %	> 24 %
40–49	< 15 %	15–20 %	20,1–25 %	> 25 %
50–59	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26 %
60–69	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27 %
70–100	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28 %

Женщины

	-	ok		+
Возраст	Низкая	Нормальная	Большая	Очень большая
10–14	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26 %
15–19	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27 %
20–29	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28 %
30–39	< 19 %	19–24 %	24,1–29 %	> 29 %
40–49	< 20 %	20–25 %	25,1–30 %	> 30 %
50–59	< 21 %	21–26 %	26,1–31 %	> 31 %
60–69	< 22 %	22–27 %	27,1–32 %	> 32 %
70–100	< 23 %	23–28 %	28,1–33 %	> 33 %

У спортсменов значения часто бывают ниже. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут быть ниже указанных ориентировочных значений. Однако учитывайте, что при чрезвычайно низких показателях, возможно, существует угроза для здоровья.

Висцеральный жир (жировые накопления в органах/брюшной полости)

Висцеральный жир — это жир, который окружает внутренние органы в брюшной полости. Предполагается, что висцеральный жир способствует развитию таких болезней, как гипертония или сахарный диабет. Показатель висцерального жира отображается на дисплее в диапазоне от 1 до 59.

Показатель доли висцерального жира	Оценка
1–12	Доля висцерального жира в Вашем организме находится в нормальном диапазоне.
13–59	Доля висцерального жира в Вашем организме слишком высокая.

Доля тканевой жидкости

Доля тканевой жидкости в % обычно находится в следующих диапазонах.

Мужчины

	–	ok	+
Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

Женщины

	–	ok	+
Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60-%

В жировой массе содержится сравнительно мало воды. Поэтому у людей с большой долей жировой массы доля тканевой жидкости может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, развивающими выносливость, ориентировочные значения, наоборот, могут быть выше из-за небольшой доли жировой массы и большой доли мышечной массы.
На основании определения доли тканевой жидкости на этих весах нельзя делать какие-либо медицинские заключения, например о скоплении жидкости, связанном с возрастными изменениями. При необходимости проконсультируйтесь со своим врачом. Как правило, необходимо стремиться к большой доле тканевой жидкости.

Доля мышечной массы

При определении мышечной массы измеряется мышечно-скелетная масса. Мышцы внутренних органов не учитываются. Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих диапазонах.

Мужчины

	–	ok	+
Воз-раст	Низкая	Нормальная	Большая
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 %

Женщины

	–	ok	+
Возраст	Низкая	Нормальная	Большая
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 %

Масса костей

Наши кости, как и остальные ткани нашего тела, подвержены естественным процессам роста, уменьшения и старения. Масса костей в детском возрасте быстро растет и достигает к 30–40 годам своего максимума. С увеличением возраста масса костей снова несколько уменьшается. Благодаря правильному питанию (в частности, приему кальция и витамина D) и регулярной двигательной активности Вы можете немного остановить процесс ее сокращения. С помощью целенаправленного наращивания мускулатуры Вы можете дополнительно увеличить стабильность Вашего костного скелета. Обратите внимание, что данные весы отображают содержание минеральных веществ в костях. На массу костей практически невозможно повлиять, однако она незначительно колеблется в пределах влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол). Общепризнанных предписаний и рекомендаций не существует.

⚠ Внимание

Не путайте костную массу с плотностью кости. Плотность кости определяется только при медицинском исследовании (например, компьютерная томография, ультразвуковое исследование). Поэтому делать какие-либо заключения об изменениях костей и их плотности (например, остеопороз) при помощи данных весов невозможно.

BMR (уровень основного обмена веществ)

Скорость основного обмена веществ (BMR — Basal Metabolic Rate) — это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для поддержания своих основных функций (например, если круглые сутки лежать в постели). Данное значение в значительной степени зависит от веса, роста и возраста. На диагностических весах данное значение отображается в единицах «ккал/день» и рассчитывается согласно научно признанной формуле Миффлина-Сан Жеора.
Этот объем энергии необходим для Вашего организма в любом случае и должен поставляться в форме еды. Если Вы продолжительное время получаете малое количество энергии, это может негативно отразиться на Вашем здоровье.

AMR (обмен веществ с учетом физической активности)

Обмен веществ с учетом физической активности (AMR — Active Metabolic Rate) — это количество энергии, которое организм ежедневно расходует в активном состоянии. Расход энергии у человека повышается вместе с увеличением его физической активности и определяется на диагностических весах согласно заданной степени активности (1–5).
Для сохранения имеющегося веса затраченная энергия должна быть возвращена в организм за счет еды и питья. Если в течение продолжительного времени в организм возвращается меньше энергии, чем расходуется, организм начинает возмещать эту разницу за счет накопленных жировых отложений, в результате вес снижается. Если, напротив, в течение продолжительного времени энергии поступает больше, чем рассчитанное значение обмена веществ с учетом физической активности (AMR), излишки энергии в организме не сжигаются, а сохраняются в форме жировых отложений, в результате вес увеличивается.

Взаимосвязь результатов во времени

⚠ Учтите, что значение имеют только долговременные тенденции. Кратковременные отклонения в весе в течение нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости.

При толковании результатов учитывается изменение общего веса и процентной доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы, а также время, за которое произошли изменения. Следует различать быстрые изменения в течение нескольких дней и изменения, происходящие со средней (в течение недель) и малой (в течение месяцев) скоростью.
Основным является тот факт, что краткосрочные изменения почти всегда связаны с изменением содержания воды в организме, в то время как среднесрочные и долгосрочные изменения могут также касаться изменений доли жировой и мышечной массы.

- Если за короткое время вес снижается, а доля жировой массы увеличивается или сохраняется, у Вас в организме произошла исключительно потеря жидкости, например, после тренировки, посещения сауны или диеты, направленной на быстрое снижение веса.
- Если вес увеличивается со средней скоростью, доля жировой массы уменьшается или сохраняется на том же уровне, то Вы, возможно, напротив, приобрели ценную мышечную массу.
- Если вес и доля жировой массы уменьшаются одновременно, то Ваша диета работает — Вы теряете жировую массу.
- В идеале Вы должны поддерживать действие диеты при помощи физической активности, занятий фитнесом или силовыми видами спорта. Таким образом Вы можете увеличить долю мышечной массы в среднесрочный период.
- Значения долей жировой массы, тканевой жидкости или мышечной массы не следует складывать (в мышечной ткани также содержатся компоненты, в составе которых имеется тканевая жидкость).

12. Передача измеренных значений через приложение

Если приложение не открыто, новые присвоенные значения сохраняются в памяти весов. На весах можно хранить до 30 значений для каждого пользователя. Сохраненные измеренные значения автоматически передаются в приложение, если Вы откроете его в пределах действия Bluetooth-соединения. Автоматическая передача данных при выключенных весах возможна, если включен *Bluetooth*® в настройках прибора.

13. Дополнительная информация

Удаление данных из памяти весов

<u>а) Удаление пользователя со всеми настройками и сохраненными результатами</u>

- После включения выберите свои данные пользователя нажатием кнопки [⌃]. При необходимости нажмите кнопку несколько раз и подтвердите нажатием [SET].

- При появлении на дисплее 0.0 нажмите кнопку [SET] и удерживайте ее в течение 12 секунд, чтобы удалить пользователя.
- Выберите с помощью кнопок [⌃, ⌄] пункт YES и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы не хотите удалять пользователя, выберите пункт NO и подтвердите выбор кнопкой [SET].

ⓘ Все сохраненные значения и настройки этого пользователя будут удалены.

б) Удаление отдельного результата пользователя

- Выберите в пользовательской памяти M измеренное значение и быстро нажмите кнопку [SET] на блоке управления, чтобы удалить отображенный сохраненный результат.
- Это можно сделать также сразу после измерения.
- Выберите с помощью кнопок [⌃, ⌄] пункт YES и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы не хотите удалять результат, выберите пункт NO и подтвердите выбор кнопкой [SET].

в) Удаление всех сохраненных результатов пользователя

- Вызовите пользовательскую память M и нажмите кнопку [SET] на блоке управления, удерживая ее в течение примерно 5 секунд, чтобы удалить все значения.
- Выберите с помощью кнопок [⌃, ⌄] пункт YES и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы ничего не хотите удалять, выберите пункт NO и подтвердите выбор кнопкой [SET].

Замена батареек

Блок управления оснащен индикатором замены батареек. На дисплее отображается надпись LOW_BATTERY, если батарейки разрядились. В этом случае батарейки следует заменить. После этого выполните повторное соединение с приложением. Время обновится.

ⓘ **УКАЗАНИЕ**

– При замене батареек используйте батарейки того же типа, той же марки и такой же емкости.
– Не используйте заряжаемые аккумуляторы.
– Используйте батарейки, не содержащие тяжелых металлов.

14. Очистка прибора и уход за ним

Время от времени прибор необходимо очищать.
Для чистки используйте влажную салфетку, на которую при необходимости можно нанести немного моющего средства.

⚠ **ВНИМАНИЕ**

– Не используйте сильнодействующие растворители и чистящие средства!
– Не погружайте прибор в воду!
– Не мойте прибор в посудомоечной машине!

15. Утилизация

Утилизируйте использованные и полностью разряженные батарейки в контейнеры со специальной маркировкой, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.
Следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:
Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.

В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация может производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране.
Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС об отходах электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

Утилизация упаковки в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.

16. Что делать при возникновении проблем?

Если при измерении весы регистрируют неисправность, на дисплее отобразится следующее.

Индикация на дисплее	Причина	Меры по устранению
ERROR:_OVERLOAD	Превышен максимальный вес 200 кг.	При взвешивании не превышайте максимальный вес 200 кг.
LOW_BATTERY	Батарейки почти разряжены.	Замените батарейки (см. главу «Замена батареек»).
MEMORY_FULL	Сохранены 30 результатов измерений.	Перенесите результаты измерений.
ERROR:_CONTACT ERROR	Электрическое сопротивление между электродами и подошвами ног слишком высокое (например, при сильных мозолях).	Выполните измерение еще раз босиком. При необходимости слегка смочите подошвы ступней. При необходимости удалите мозоли и ороговевшую кожу на стопах. Прижимайте ручные электроды пальцами сзади и ладонями спереди.
ERROR:_DATA	Измерение BIA прошло успешно, однако доля жировой массы выходит за пределы диапазона измерения (менее 3 % или более 65 %).	Пожалуйста, повторите измерение без обуви или при необходимости слегка смочите подошвы ступней. При необходимости измените настройки степени активности.
Индикация отсутствует	Батарейки полностью разряжены.	Замените батарейки (см. главу «Замена батареек»).
	Батарейки вставлены неправильно.	Проверьте полярность (см. главу «Ввод в эксплуатацию» -> «Замена батареек»).
Отображается только вес, диагностика отсутствует	Неизвестное измерение, так как не выполнены условия присвоения пользователей или однозначное присвоение невозможно.	Выберите пользователя на весах с помощью кнопки [⌃] или выполните повторное присвоение пользователя в приложении. Держите электроды блока управления и стойте на платформе босиком.

Неверное измерение веса

Возможные ошибки	Меры по устранению
На весах установлена неверная нулевая точка.	Включите весы, при необходимости подождите 5 секунд и повторите измерение.
Весы стоят на ковре.	Установите весы на прочную ровную поверхность. Стойте максимально близко к краю, не опрокидывая весы. При наличии на полу коврового покрытия вставьте специальные ножки, входящие в комплект поставки.
Отображается неправильный вес	Стойте неподвижно.
Отображается неправильный вес	Подождите, пока весы снова автоматически выключатся. Повторите измерение.

Отсутствует соединение *Bluetooth*® (символ ⓑ отсутствует)

Возможные ошибки	Меры по устранению
Радиосвязь.	Минимальный радиус действия в свободном пространстве — около 10 м. Стены и потолки ограничивают радиус действия. Передачу данных могут нарушить и другие радиоволны. Поэтому не ставьте весы вблизи таких устройств, как WLAN-маршрутизатор, микроволновая печь, индукционная варочная панель.
Соединение *Bluetooth*® не установлено.	Полностью выключите приложение (в т. ч. в фоновом режиме). Выключите и снова включите *Bluetooth*®. Выключите и снова включите смартфон. Ненадолго извлеките из весов батарейки и снова вставьте их. Посмотрите раздел FAQ на сайте www.beurer.com.

Возможные ошибки	Меры по устранению
Установление соединения длится слишком долго.	Более короткий интервал передачи данных по Bluetooth при включенных весах.

17. Технические данные

Размер весов	380 × 390 × 1 000 мм
Батарейки для весов	4 батарейки 1,5 В типа AA
Диапазон измерения	От 8 до 200 кг
Передача данных с помощью беспроводной технологии *Bluetooth*®	В приборе используется технология *Bluetooth*® low energy technology, диапазон частоты 2,402–2,480 ГГц, мощность передатчика макс. 0 дБм, совместим со смартфонами и планшетами с *Bluetooth*® 4.0
Список совместимых смартфонов, необходимая информация и программное обеспечение, а также детали работы прибора доступны по следующей ссылке: connect.beurer.com.	
Системные требования для приложения «beurer HealthManager»	iOS ≥ 9.0, Android™ ≥ 5.0 *Bluetooth*® ≥ 4.0

Возможны технические изменения.

Настоящим подтверждаем, что данное изделие соответствует требованиям европейской директивы RED 2014/53/EC.
С декларацией о соответствии директивам ЕС для данного прибора можно ознакомиться, перейдя по ссылке:

https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php

18. Гарантия/сервисное обслуживание

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.

POLSKI

Należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi, zachować ją i przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Spis treści

1. Informacje ogólne 113
2. Objaśnienie symboli 114
3. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa 114
4. Informacje 115
5. Opis urządzenia 116
6. Uruchomienie 117
7. Konfigurowanie wagi diagnostycznej przy użyciu aplikacji 118
8. Opcja: Konfigurowanie wagi diagnostycznej bez użycia aplikacji 118
9. Wykonanie pomiaru 119
10. Analiza wartości pomiarowych 120
11. Ocena wyników 123
12. Przenoszenie pomiarów za pomocą aplikacji 125
13. Dodatkowe informacje 125
14. Czyszczenie i konserwacja urządzenia 126
15. Utylizacja 126
16. Postępowanie w przypadku problemów 126
17. Dane techniczne 127
18. Gwarancja/serwis 128

Zawartość opakowania

- Waga diagnostyczna z wyświetlaczem na aluminiowym stojaku
- 4 × baterie 1,5 V typ AA
- Niniejsza instrukcja obsługi
- 2 × skrócona instrukcja obsługi
- Zestaw montażowy (4 śruby + 2 zapasowe śruby + klucz imbusowy)
- 4 × podkładki podłogowe do wykładziny dywanowej

Szanowni Państwo!

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na zakup naszego produktu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane, wysokiej jakości produkty przeznaczone do pomiaru masy ciała, ciśnienia krwi, temperatury ciała i tętna, a także przyrządy do nawilżania powietrza, łagodnej terapii, masażu i ogrzewania oraz urządzenia do pielęgnacji urody i ułatwiające opiekę nad dziećmi.
Należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi, zachować ją i przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Z poważaniem
Zespół Beurer

1. Informacje ogólne

Funkcje urządzenia

Cyfrowa waga służy do pomiaru masy ciała oraz określania innych czynników wpływających na zdrowie i kondycję. Jest przeznaczona do użytku osobistego.
Waga oferuje następujące funkcje, z których może korzystać nawet 10 osób:

- pomiar masy ciała,
- pomiar ilości tkanki tłuszczowej,
- pomiar ilości trzewnej tkanki tłuszczowej (tłuszcz organiczny / tłuszcz w okolicy brzucha),
- pomiar zawartości wody w organizmie,
- pomiar ilości tkanki mięśniowej,
- pomiar tkanki kostnej,
- pomiar podstawowej i czynnej przemiany materii.

Ponadto waga jest wyposażona w następujące dodatkowe funkcje:

- pomiar poprzeczny z 8 elektrodami, który pozwala na analizę segmentową, tj. oddzielne przedstawienie wyników dla poszczególnych części ciała (ramiona, nogi, tułów);
- innowacyjne menu na dużym wyświetlaczu (do wyboru w 5 językach);

- przełączanie pomiędzy kilogramami „kg”, funtami „lb” oraz kamieniami „st”;
- wskaźnik zużycia baterii przy niskim poziomie naładowania baterii;
- automatyczne rozpoznawanie użytkownika;
- zapisanie ostatnich 30 pomiarów dla 10 osób, jeśli nie można ich przenieść na aplikację;
- tryb gościa (bez funkcji pamięci).

2. Objaśnienie symboli

W instrukcji obsługi zastosowano następujące symbole:

⚠ **OSTRZEŻENIE** Wskazówka ostrzegająca przed niebezpieczeństwem odniesienia obrażeń lub zagrożenia zdrowia.

⚠ **UWAGA** Wskazówka dotycząca bezpieczeństwa, informująca o możliwości uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.

ⓘ **Wskazówka** Wskazówka z ważnymi informacjami.

3. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE

- **Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może wpływać na ich działanie.**
- Nie używać w czasie ciąży.
- Nie stawać z jednej strony na krawędzi wagi: niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia).
- Uwaga, nie należy stawać na wagę mokrymi stopami ani wchodzić na wagę, gdy jej powierzchnia jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!

⚠ Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.
- ⚠ **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Małe dzieci mogą połknąć baterie i udusić się nimi. Dlatego należy je przechowywać w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Należy zwrócić uwagę na znaki polaryzacji plus (+) i minus (-).
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- Baterie należy chronić przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- ⚠ **Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nie ładować ani zwierać baterii.
- W przypadku niekorzystania z urządzenia przez dłuższy czas wyjąć baterie z komory.
- Używać tylko tego samego lub równoważnego typu baterii.
- Zawsze wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Nie używać akumulatorów!
- Nie rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać baterii.

ⓘ Wskazówki ogólne

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych.
- Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga legalizowana do profesjonalnych zastosowań medycznych.
- W przypadku wystąpienia różnic w wynikach pomiaru (między wagą i aplikacją) należy wykorzystać tylko wartości wyświetlane na wadze.
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 200 kg (440 lb, 31 st). Wyniki pomiaru masy ciała są wyświetlane z dokładnością do 50 g (0,1 lb).
- Wyniki pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej są wyświetlane z dokładnością do 0,1%.
- Zapotrzebowanie na kalorie i tłuszcz trzewny są wyświetlane z dokładnością do 1 kcal i podawane w pełnych liczbach.
- Fabrycznie ustawione jednostki wagi to „cm” i „kg”.

– Waga musi stać na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego pomiaru.
– Naprawy mogą być wykonywane tylko przez serwis Beurer lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji należy jednak zawsze sprawdzić baterie i w razie potrzeby je wymienić.

Przechowywanie i konserwacja

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego posługiwania się nim:

UWAGA

- Nie należy używać silnych środków czyszczących ani zanurzać urządzenia w wodzie.
- Upewnić się, że na wadze nie znajduje się płyn. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie spłukiwać urządzeń pod bieżącą wodą.
- Nie stawiać przedmiotów na wagę, gdy nie jest ona używana.
- Chronić urządzenie przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury i zbyt blisko znajdującymi się źródłami ciepła (takimi jak piec, grzejnik).
- Nie naciskać przycisków na siłę ani za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie narażać wagi na działanie wysokich temperatur ani silnych pól elektromagnetycznych.

4. Informacje

Zasada pomiaru

Waga działa zgodnie z zasadą analizy B.I.A., czyli impedancji bioelektrycznej, która w ciągu kilku sekund umożliwia pomiar składników masy ciała przez nieodczuwalny i całkowicie nieszkodliwy przepływ prądu.
Za pomocą pomiaru oporu elektrycznego (impedancji) i przy uwzględnieniu stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności) można określić ilość tkanki tłuszczowej oraz inne wskaźniki ciała. Tkanka mięśniowa i woda charakteryzują się dobrym przewodnictwem elektrycznym, a tym samym mniejszym oporem. Natomiast kości i tkanka tłuszczowa mają małą przewodność, ponieważ komórki tłuszczowe i kości praktycznie nie przewodzą prądu ze względu na wysoką oporność.
Kontakt elektryczny z ciałem jest optymalizowany przez 4 elektrody rąk i 4 elektrody stóp, aby osiągnąć większą dokładność pomiaru, a co za tym idzie – lepszą analizę. Ze względu na wysoce czułą technikę analizy przy powtórnych pomiarach wartości mogą się w niewielkim stopniu zmieniać. Powodem są odchylenia podczas pomiaru impedancji (np. inny kontakt elektryczny elektrod z rękami i stopami, inny rozkład wody w organizmie).

Należy pamiętać, że wartości uzyskane za pomocą wagi diagnostycznej są jedynie przybliżeniem rzeczywistych, analitycznych wartości medycznych ciała. Jedynie lekarz może przeprowadzić dokładny pomiar tkanki tłuszczowej, wody w organizmie, tkanki mięśniowej i struktury kości, posługując się metodami medycznymi (np. tomografią komputerową).

Ogólne wskazówki

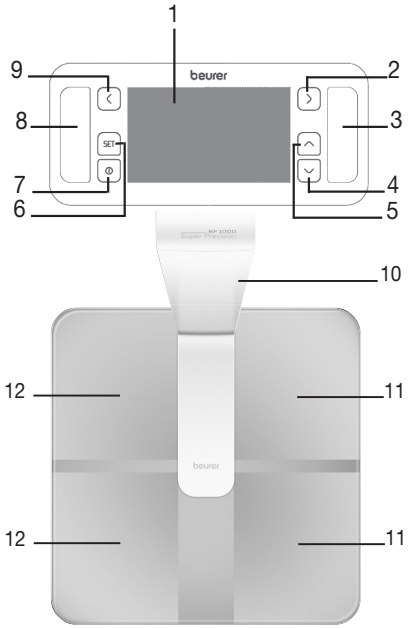
- Aby zapewnić porównywalne wyniki, należy się ważyć w miarę możliwości o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wizycie w toalecie, na czczo i bez ubrania.
- Ważne informacje podczas pomiaru: Pomiar tkanki tłuszczowej należy wykonywać tylko przy użyciu elektrod rąk i bosych stóp, a także celowo lekko zwilżyć podeszwy stóp.
- Zupełnie suche lub pokryte odciskami podeszwy mogą negatywnie wpływać na wyniki, ponieważ mają zbyt niską przewodność.
- W trakcie pomiaru należy stać w pozycji pionowej i nie poruszać się.
- Odczekać kilka godzin po niestandardowym wysiłku fizycznym.
- Poczekać około 15 minut po przebudzeniu, tak aby woda znajdująca się w organizmie została rozprowadzona.
- Należy pamiętać, że pod uwagę brana jest tylko tendencja długoterminowa. Zazwyczaj krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są spowodowane utratą płynów; woda w organizmie ma duży wpływ na dobre samopoczucie.

Ograniczenia

Przy pomiarze tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą pojawić się wyniki odbiegające od rzeczywistych u następujących grup osób:

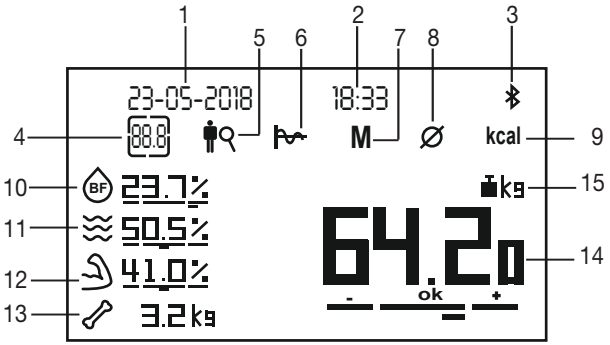
- dzieci poniżej 10. roku życia;
- osób z gorączką, osób dializowanych, z objawami obrzęku lub osteoporozy;
- osób zażywających leki sercowo-naczyniowe (na układ sercowo-naczyniowy);
- osób zażywających leki rozszerzające naczynia krwionośne;
- osób o znacznych różnicach anatomicznych w długości nóg w stosunku do całkowitej wielkości ciała (długość nóg znacznie skrócona lub wydłużona);
- sportowców wyczynowych i kulturystów.

5. Opis urządzenia



1. Wyświetlacz
2. ⟩ Menu: Przycisk w prawo
3. Elektrody, prawa ręka
4. ⌄ Menu: Przycisk do dołu
5. ⌃ Menu: Przycisk do góry
6. SET Przycisk ustawień, potwierdzenie wprowadzonych danych
7. ⏻ Przycisk ON
8. Elektrody, lewa ręka
9. ⟨ Menu: Przycisk w lewo
10. Stojak aluminiowy
11. Elektrody stóp, prawa stopa
12. Elektrody stóp, lewa stopa

Wyświetlacz

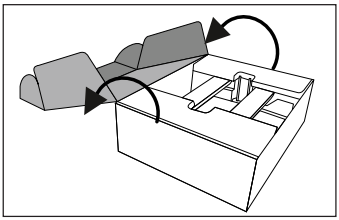


1. Data	9. Zużycie kalorii
2. Godzina	10. Procentowa ilość tkanki tłuszczowej z interpretacją
3. *Bluetooth*®	11. Zawartość wody w organizmie z interpretacją
4. Ogólny przegląd	12. Procentowa ilość tkanki mięśniowej z interpretacją
5. Analiza segmentowa	13. Masa kostna z interpretacją
6. Wykres	14. Masa ciała z interpretacją BMI
7. Pamięć użytkownika	15. Jednostka masy (kg, lb lub st)
8. Wartości średnie	

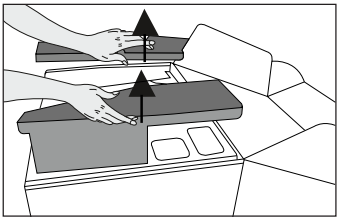
6. Uruchomienie

Ustawienie wagi

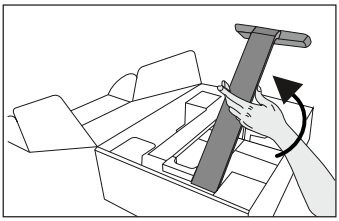
Ustaw wagę na twardym i stabilnym podłożu. Stabilna powierzchnia jest warunkiem prawidłowego pomiaru.



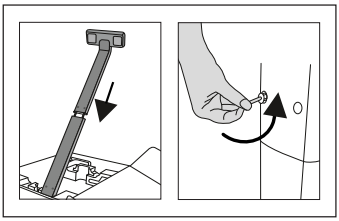
1. Otwórz karton.



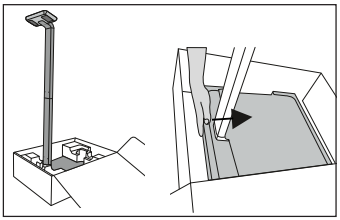
2. Zdejmij styropianowe zabezpieczenia z lewej i prawej strony.



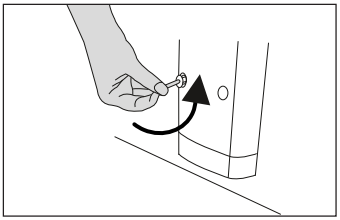
3. Jednocześnie rozłóż górną i dolną część aluminiowego stojaka.



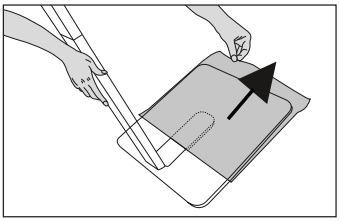
4. Włóż górną część aluminiowego stojaka do dolnej części i przykręć ją u góry.



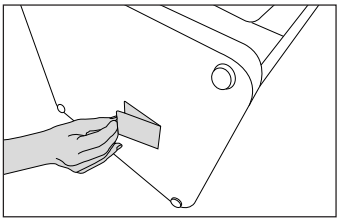
5. Stojak aluminiowy ustaw w pudełku w pozycji pionowej. Przesuń wagę na brzeg kartonu…



6. …i przykręć od dołu.



7. Jedną ręką przytrzymaj stojak, a drugą zdejmij folię.



8. Włóż baterie do spodniej części wagi, zwracając uwagę na prawidłową biegunowość (+/-). Ustaw wagę na płaskiej powierzchni.

7. Konfigurowanie wagi diagnostycznej przy użyciu aplikacji

Aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i inne parametry ciała, należy zapisać dane użytkownika w pamięci wagi. W pamięci wagi można zapisać dane 10 użytkowników. Miejsca w pamięci można przypisać poszczególnym członkom rodziny w celu umożliwienia rejestrowania indywidualnych ustawień.
Ponadto konta użytkowników można włączać za pomocą innych mobilnych urządzeń końcowych z zainstalowaną aplikacją „beurer HealthManager" lub przez zmianę profilu użytkownika w aplikacji (patrz ustawienia aplikacji).

Aby podczas uruchomienia połączenie *Bluetooth*® pozostało aktywne, nie należy oddalać się ze smartfonem od wagi.

- **Uruchom funkcję *Bluetooth*® w ustawieniach smartfona.**
- **Pobierz bezpłatną aplikację „beurer HealthManager" ze sklepu Apple App Store (iOS) lub Google Play (Android™).**
- **Uruchom aplikację i postępuj zgodnie ze wskazówkami.**
  - W aplikacji „beurer HealthManager" należy ustawić lub wprowadzić następujące ustawienia:

Dane użytkownika	**Wartości nastawcze**
Inicjały	Maks. 3 znaki (A–Z, 0–9)
Płeć	Mężczyzna ( ), kobieta ( )
Wzrost	100–250 cm (od 3' 3,5" do 8' 02")
Data urodzenia	Rok, miesiąc, dzień
Stopień aktywności	Przy wyborze stopnia aktywności decydujące jest uwzględnienie średniego i długiego okresu obserwacji:

	Aktywność fizyczna
1	Brak.
2	Mała intensywność: niewielki i lekki wysiłek fizyczny (np. spacery, lekkie prace ogrodowe, ćwiczenia gimnastyczne).
3	Średnia intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 2 do 4 razy w tygodniu po 30 minut.
4	Wysoka intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 4 do 6 razy w tygodniu po 30 minut.
5	Bardzo wysoka intensywność: intensywny wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna codziennie przez co najmniej godzinę.

Masa docelowa	kg/lb/st (do graficznego przedstawiania przebiegu)

  - Aplikacja przypisuje do użytkownika następną wolną pamięć wagi (osoba 1 – osoba 10).
  - Wykonanie pomiaru: Aby automatyczne rozpoznawanie osób było możliwe, pierwszy pomiar należy przypisać do osobistych danych użytkownika. Aplikacja o to poprosi. Postępuj przy tym zgodnie ze wskazówkami w rozdziale „9. Wykonanie pomiaru".

8. Opcja: Konfigurowanie wagi diagnostycznej bez użycia aplikacji

Zalecamy uruchomienie i wykonanie wszystkich ustawień za pomocą aplikacji – patrz rozdział: „7. Konfigurowanie wagi diagnostycznej przy użyciu aplikacji". Czynności te można jednak wykonać również na urządzeniu. Wprowadzić ustawienia dotyczące urządzenia/czasu/użytkownika na panelu sterowania. Dokonać wyboru za pomocą przycisków [⌃] ew. [⌄] i potwierdzić każdorazowo za pomocą [SET].

a) Ustawianie czasu

[SET] ➔ „SET TIME (USTAW CZAS)" ➔ [SET]

Kolejność	**Wartości nastawcze**
Data	Rok–miesiąc–dzień
Godzina	Godziny–minuty

b) Wprowadzanie ustawień urządzenia
[SET] ➔ „SET UNIT (WPROWADŹ USTAWIENIA URZĄDZENIA)” ➔ [SET]

Kolejność	Wartości nastawcze
Język	DE EN FR ES IT
Jednostka pomiaru	kg–lb–st
Godzina	24 h–12 h
Tryb gościa	WŁ.–WYŁ.
Bluetooth®	WŁ.–WYŁ. ⓘ W przypadku opcji „WYŁ.” połączenie *Bluetooth®* jest możliwe tylko wtedy, gdy waga jest włączona. Może to być przydatne w celu przedłużenia żywotności baterii lub uniknięcia promieniowania radiowego.

c) Ustawianie danych użytkownika
[SET] ➔ „SET USER (ZMIEŃ OSOBĘ)” ➔ [SET]

Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Inicjały	Maks. 3 znaki (A–Z, 0–9)
Płeć	Mężczyzna ( ), kobieta ( )
Wzrost	100–250 cm (od 3' 03" do 8' 02")
Data urodzenia	Rok, miesiąc, dzień
Stopień aktywności	1–5 (patrz rozdział 7)
Masa docelowa	kg/lb/st (do graficznego przedstawiania przebiegu)
PIN użytkownika	Jest nadawany automatycznie do ewentualnego późniejszego korzystania z *Bluetooth®*. Te informacje są potrzebne tylko w przypadku ponownej konfiguracji aplikacji, gdy istniejący użytkownicy wagi zostaną dodani podczas późniejszych instalacji aplikacji.

ⓘ **Późniejsza rejestracja aplikacji**
Jeśli waga została uruchomiona bez aplikacji, możesz dodać swojego dotychczasowego użytkownika do aplikacji „beurer HealthManager”. W trakcie tego procesu konieczne jest podanie 4-cyfrowego PIN-u użytkownika („PIN”). Kolejne kroki zostały opisane w aplikacji.

9. Wykonanie pomiaru

9.1 Pomiar masy ciała

- Na panelu sterowania naciśnij przycisk [⏻]. Na wyświetlaczu pojawi się wskazanie 0.0 kg.
- Waga jest przygotowana do pomiaru masy ciała. Stań na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obie nogi. Dane z ważenia nie zostały zapisane, przypisanie użytkownika nie jest możliwe, ponieważ pomiar BIA na rękach i stopach nie udał się.

9.2 Pomiar masy w trybie gościa

W przypadku jednorazowego pomiaru lub jeśli dane użytkownika nie muszą zostać zapisane. W tym celu w ustawieniach urządzenia musi zostać włączony tryb gościa.
[⌃] ➔ „GUEST (GOŚĆ)” ➔ [SET] lub włączenie wagi

Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Płeć	Mężczyzna ( ), kobieta ( )
Wzrost	100–250 cm (od 3' 03" do 8' 02")
Data urodzenia	Rok, miesiąc, dzień
Stopień aktywności	1–5 (patrz rozdział 7)

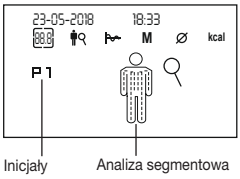
9.3 Pomiar z analizą całego ciała użytkownika

– Na panelu sterowania naciśnij przycisk [⏻]. Na wyświetlaczu pojawi się wskazanie 0.0 kg.

ⓘ Jeśli w ustawieniach wagi został włączony tryb gościa, należy stanąć na wadze, kiedy jest wyłączona.

– Stań boso na wagę i trzymaj panel sterowania mocno w rękach. Trzymaj panel sterowania dolną częścią kciuka przy przednich elektrodach i palcami dociśniętymi mocno do tylnych elektrod.
– Stój spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Upewnij się, że skóra między stopami, nogami, łydkami i udami się nie styka.

– Jeśli waga wykryła obecność automatycznie, po pomiarze masy ciała nastąpi pomiar impedancji do analizy. Jest to sygnalizowane przez symbol przepływu przez ciało.
– Po zakończeniu analizy całego ciała zostanie wyświetlone podsumowanie wyników. Wartość pomiarowa jest zapisywana automatycznie.



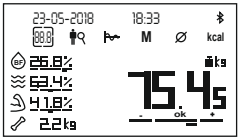
ⓘ Wskazówka: Zapis pomiaru nie następuje w następujących warunkach:
– Użytkownik nie został automatycznie wykryty. Dzieje się tak, gdy zmierzona masa ciała różni się od ostatniego pomiaru o ±3 kg lub wartości pomiaru masy ciała innego użytkownika są zbliżone do Twoich w zakresie ±3 kg. Należy wtedy nacisnąć przycisk [⌃], aby ręcznie wybrać użytkownika i powtórzyć pomiar.
– Użytkownik stoi na wadze w butach.
– Użytkownik nie trzyma elementu ręcznego w dłoniach.

10. Analiza wartości pomiarowych

Przetwarzanie wyników następuje automatycznie po przeprowadzonym pomiarze lub po ręcznym wybraniu użytkownika na panelu sterowania. Wybierz użytkownika za pomocą przycisku [⌃]. Potwierdź wybór przyciskiem [SET] lub zaczekaj 3 sekundy.

88.8 Ogólny przegląd

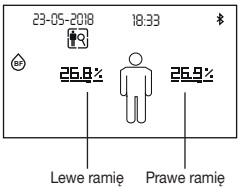
Przed lub po pełnej analizie ciała użytkownika na wyświetlaczu pojawi się ogólny przegląd pomiarów.

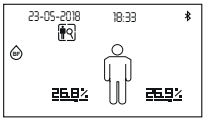
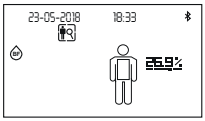
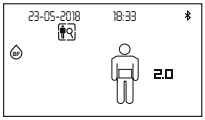
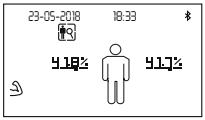
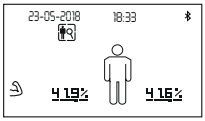
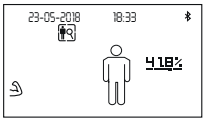


Analiza segmentowa zawartości tkanki tłuszczowej i masy mięśniowej

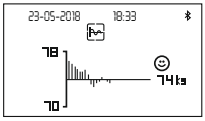
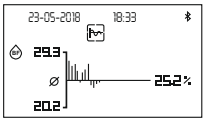
a) Tkanka tłuszczowa lewej i prawej ręki

– Naciskaj przycisk menu [›] tak często, aż napis zostanie zaznaczony. Na wyświetlaczu pojawi się analiza segmentowa tkanki tłuszczowej dla lewego i prawego ramienia.



b) Tkanka tłuszczowa lewej i prawej nogi – Za pomocą przycisku [⌄] przejdź do szczegółowego opisu tkanki tłuszczowej dla lewej i prawej nogi.	
c) Tkanka tłuszczowa tułowia – Za pomocą przycisku [⌄] przejdź do szczegółowego opisu tkanki tłuszczowej tułowia.	
d) Trzewna tkanka tłuszczowa (tłuszcz organiczny / tłuszcz w okolicy brzucha) – Za pomocą przycisku [⌄] przejdź do szczegółowego opisu trzewnej tkanki tłuszczowej.	
e) Tkanka mięśniowa lewej i prawej ręki – Za pomocą przycisku [⌄] przejdź do szczegółowego opisu tkanki mięśniowej dla lewej i prawej ręki.	
f) Tkanka mięśniowa lewej i prawej nogi – Za pomocą przycisku [⌄] przejdź do szczegółowego opisu tkanki mięśniowej dla lewej i prawej nogi.	
g) Tkanka mięśniowa tułowia – Za pomocą przycisku [⌄] przejdź do szczegółowego opisu tkanki mięśniowej tułowia.	

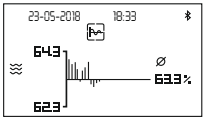
Wykres

a) Masa ciała – Naciskaj przycisk menu [›] tak często, aż napis zostanie zaznaczony. Na wyświetlaczu pojawi się kształtowanie masy ciała użytkownika. Przedstawiane jest kształtowanie się masy ciała między pomiarami. Nowsze pomiary są dodawane po prawej stronie. Linia referencyjna przedstawia masę docelową. ⓘ Masę docelową można w każdej chwili ustawić w danych użytkownika.	
b) Tkanka tłuszczowa (BF) – Naciśnij przycisk [⌄], aby wyświetlić przebieg zmian zawartości tkanki tłuszczowej (BF). Przedstawiane jest kształtowanie się tkanki tłuszczowej między pomiarami. Linia referencyjna przedstawia wartość średnią wszystkich pomiarów tkanki tłuszczowej, paski pokazują, czy wartości zmieniły się w górę lub w dół.	

c) Zawartość wody

– Naciśnij przycisk [ ], aby wyświetlić przebieg zmian zawartości wody w organizmie .

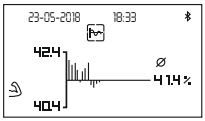
Przedstawiana jest zmiana zawartości wody w organizmie między pomiarami. Linia referencyjna przedstawia wartość średnią wszystkich pomiarów zawartości wody w organizmie, paski pokazują, czy wartości zmieniły się w górę lub w dół.



d) Tkanka mięśniowa

– Naciśnij przycisk [ ], aby wyświetlić przebieg zmian ilości tkanki mięśniowej .

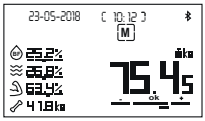
Przedstawiana jest zmiana ilości tkanki mięśniowej między pomiarami. Linia referencyjna przedstawia wartość średnią wszystkich pomiarów ilości tkanki mięśniowej, paski pokazują, czy wartości zmieniły się w górę lub w dół.



M Wyświetlanie zapisanych wartości

– Naciskaj przycisk menu [ ] tak często, aż napis M zostanie zaznaczony. Na wyświetlaczu pojawi się ostatni wynik pomiaru zapisany w pamięci. Na górze znajdują się data pomiaru i numer miejsca zapisu (03-03), np. trzecie = ostatnie miejsce zapisu dla łącznie trzech zajętych miejsc zapisu.

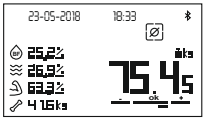
– Używając przycisków [,], przemieszczaj się między zapisanymi wartościami.



Wartości średnie

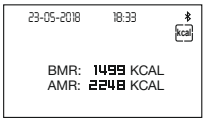
– Naciskaj przycisk menu [ ] tak często, aż napis zostanie zaznaczony. Na wyświetlaczu pojawią się wszystkie wartości pomiarów zapisane w pamięci.

Na górze znajduje się data pierwszego i ostatniego pomiaru.



kcal Zużycie kalorii

– Naciskaj przycisk menu [ ] tak często, aż napis kcal zostanie zaznaczony. Zostają wyświetlone obliczona teoretycznie podstawowa przemiana materii BMR oraz aktywna przemiana materii AMR w kcal.



Wyłączanie wagi (tryb czuwania)

– Zaczekaj, aż wyświetlacz samoczynnie się wyłączy lub naciśnij przycisk [⏻] na panelu sterowania, aby wyłączyć go ręcznie. Data i godzina pozostają widoczne.

11. Ocena wyników

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

Wartości tkanki tłuszczowej są przedstawiane na wyświetlaczu i oceniane przy użyciu wykresu słupkowego. Poniższe procentowe wartości zawartości tkanki tłuszczowej mają charakter orientacyjny (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy zwrócić się do lekarza!).

Mężczyzna

Wiek	Mało	Standar-dowo	Dużo	Bardzo dużo
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21%
15–19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25%
50–59	<16%	16–21%	21,1–26%	>26%
60–69	<17%	17–22%	22,1–27%	>27%
70–100	<18%	18–23%	23,1–28%	>28%

Kobieta

Wiek	Mało	Standar-dowo	Dużo	Bardzo dużo
10–14	<16%	16–21%	21,1–26%	>26%
15–19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30%
50–59	<21%	21–26%	26,1–31%	>31%
60–69	<22%	22–27%	27,1–32%	>32%
70–100	<23%	23–28%	28,1–33%	>33%

U sportowców stwierdza się często niższą wartość. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności ćwiczeń i budowy ciała można osiągnąć wartości, które są poniżej podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że przy bardzo niskich wartościach może zaistnieć zagrożenie dla zdrowia.

Trzewna tkanka tłuszczowa (tłuszcz organiczny / tłuszcz w okolicy brzucha)

Trzewną tkanką tłuszczową nazywany jest tłuszcz, który otacza narządy wewnętrzne w jamie brzusznej. Istnieją podejrzenia, że obecność trzewnej tkanki tłuszczowej sprzyja rozwojowi takich chorób, jak wysokie ciśnienie krwi lub cukrzyca.
Na wyświetlaczu trzewna tkanka tłuszczowa przedstawiona jest za pomocą wskaźników od 1 do 59.

Wskaźnik zawartości trzewnej tkanki tłuszczowej	Ocena
1–12	Zawartość trzewnej tkanki tłuszczowej w Twoim organizmie mieści się w prawidłowym zakresie.
13–59	Zawartość trzewnej tkanki tłuszczowej w Twoim organizmie jest za wysoka.

Procentowa zawartość wody

Ilość wody w organizmie wyrażona w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

Wiek	Źle	Dobrze	Bardzo dobrze
10–100	<50%	50–65%	>65%

Kobieta

Wiek	Źle	Dobrze	Bardzo dobrze
10–100	<45%	45–60%	>60%

W tkance tłuszczowej znajduje się stosunkowo mało wody. W przypadku osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może być poniżej wartości orientacyjnych. U sportowców wytrzymałościowych wartości orientacyjne mogą zostać przekroczone ze względu na niski poziom tłuszczu i wysoką wartość procentową tkanki mięśniowej.
Na podstawie pomiaru poziomu wody nie można wyciągać wniosków o stanie zdrowia, np. na temat związanego z wiekiem zatrzymywania wody w organizmie. W razie potrzeby należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo założeniem jest dążenie do wysokiej zawartości wody w organizmie.

Tkanka mięśniowa

Podczas pomiaru zawartości tkanki mięśniowej mierzona jest masa mięśni szkieletowych. Pomiar nie uwzględnia mięśni narządów wewnętrznych. Ilość tkanki mięśniowej w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

	–	ok	+
Wiek	Mało	Standardowo	Dużo
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%

Kobieta

	–	ok	+
Wiek	Mało	Standardowo	Dużo
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%

Masa kostna

Nasze kości, podobnie jak reszta naszego ciała, podlegają naturalnym procesom wzrostu, degradacji i starzenia. Ilość masy kostnej zwiększa się szybko w okresie dzieciństwa i osiąga wartość maksymalną w wieku 30–40 lat. Z wiekiem ubywa tkanki kostnej. W wyniku stosowania zdrowej diety (bogatej w wapń i witaminę D) i dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym można w pewnym stopniu zapobiec degradacji masy kostnej. Przez celowe budowanie mięśni można dodatkowo zwiększyć stabilność swojego układu kostnego. Należy uwzględnić to, że waga wskazuje zawartość minerałów w kościach. Na masę kostną mamy niewielki wpływ. Jednak w niewielkim stopniu może się ona zmieniać w zależności od pewnych czynników (takich jak masa, wzrost, wiek, płeć). Nie istnieją uznane wytyczne ani zalecenia.

⚠ Uwaga

Nie myl masy kostnej z gęstością kości. Gęstość kości można określić tylko na podstawie badań medycznych (np. tomografii komputerowej, USG). W związku z tym nie można wyciągać wniosków o zmianach w kościach i ich twardości (np. o osteoporozie), bazując na wynikach pomiaru tej wagi.

BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii potrzebna organizmowi w stanie całkowitego spoczynku do utrzymania podstawowych funkcji życiowych (np. w trakcie 24-godzinnego odpoczynku w łóżku). Ta wartość zależy głównie od masy, wzrostu i wieku. W przypadku wagi diagnostycznej wskaźnik ten jest wyświetlany w jednostce kcal/dzień i obliczany na podstawie naukowo uznanego wzoru Mifflin-St.Jeor. Jest to niezbędna ilość energii dla organizmu, którą należy dostarczyć z pożywieniem. Długotrwale dostarczanie zbyt małej ilości energii może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie.

AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii, jaką organizm zużywa w ciągu dnia w stanie aktywnym. Zużycie energii przez ludzki organizm zwiększa się wraz ze wzrostem aktywności fizycznej i jest mierzone na wadze diagnostycznej przez wprowadzony stopień aktywności (1–5).
Aby utrzymać aktualną masę ciała, należy uzupełniać zużytą energię, dostarczając ją do organizmu w postaci jedzenia i picia. Jeżeli przez dłuższy czas ilość dostarczanej energii jest mniejsza niż zużywana, organizm pobiera brakującą energię głównie z odłożonej tkanki tłuszczowej. Powoduje to spadek masy ciała. Jeżeli jednak przez długi okres organizm przyjmuje większą ilość energii, niż wynika to z obliczonej czynnej przemiany materii (AMR), nie może spalić nadmiaru energii, w związku z czym jest on przechowywany w postaci tkanki tłuszczowej, powodując zwiększenie masy ciała.

Związek pomiędzy wynikami a długością czasu obserwacji

⚠ Należy pamiętać, że tylko tendencje długoterminowe odgrywają istotną rolę. Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj uwarunkowane utratą płynów.

Interpretację wyników przeprowadza się na podstawie zmiany całkowitej masy ciała oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody, a także okresu, w jakim zmiany te mały miejsce. Należy odróżnić szybkie zmiany (w ciągu kilku dni) od zmian średnioterminowych (tygodnie) i długoterminowych (miesiące).
Podstawową zasadą jest to, że krótkoterminowe zmiany w masie reprezentują prawie wyłącznie zmiany w zawartości wody, podczas gdy średnio-i długoterminowe zmiany mogą mieć wpływ na zawartość tłuszczu i mięśni.

- Jeżeli w krótkim czasie nastąpi spadek masy ciała, a ilość tkanki tłuszczowej wzrasta lub pozostaje na takim samym poziomie, jest to oznaka tylko ubytku wody – na przykład po treningu, saunie lub po szybkim spadku masy ciała w wyniku restrykcyjnej diety odchudzającej.
- Jeśli masa ciała zwiększa się w średnim czasie, a ilość tkanki tłuszczowej spada lub pozostaje na takim samym poziomie, może to oznaczać zwiększenie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli następuje jednoczesny spadek masy ciała i ilości tkanki tłuszczowej, oznacza to, że dieta jest skuteczna i spalasz tkankę tłuszczową.
- Idealnym rozwiązaniem jest wspomaganie skuteczności diety aktywnością fizyczną, treningiem aerobowym i siłowym. Pozwala to w średnim czasie na zwiększenie masy mięśniowej.
- Nie można dodawać ilości tkanki tłuszczowej, wody zawartej w organizmie ani tkanki mięśniowej (tkanka mięśniowa zawiera również składniki pochodzące z wody zawartej w organizmie).

12. Przenoszenie pomiarów za pomocą aplikacji

Jeśli aplikacja nie jest włączona, nowo przyporządkowane pomiary zostaną zapisane w pamięci wagi. W pamięci wagi można zapisać maksymalnie 30 pomiarów na użytkownika. Zapisane wartości są automatycznie przenoszone do aplikacji, gdy urządzenie z aplikacją znajduje się w zasięgu połączenia Bluetooth. Automatyczne przenoszenie danych jest możliwe, jeśli w ustawieniach urządzenia włączony jest *Bluetooth*®.

13. Dodatkowe informacje

Usuwanie danych zapisanych w pamięci wagi

a) Usuwanie użytkownika wraz ze wszystkimi ustawieniami i zapisanymi wartościami

- Po włączeniu wybierz użytkownika, naciskając przycisk [⌃]. W razie potrzeby ponownie naciśnij przycisk i potwierdź przy użyciu [SET].
- Aby usunąć użytkownika, po wyświetleniu wskazania 0.0 naciskaj przycisk [SET] przez 12 sekund.
- Za pomocą przycisków [⌃ , ⌄] wybierz opcję „TAK” i potwierdź zapytanie przyciskiem [SET]. Aby nie usuwać użytkownika, potwierdź wybór „NIE” przyciskiem [SET].

ⓘ Wszystkie zapisane wartości i ustawienia tego użytkownika zostaną usunięte.

b) Usuwanie pojedynczej zapisanej wartości danego użytkownika

- Aby usunąć wyświetlaną wartość, w pamięci użytkownika M wybierz wartość pomiaru i naciśnij krótko przycisk [SET] na pulpicie sterowania.
- Można to wykonać także bezpośrednio po pomiarze.
- Za pomocą przycisków [⌃ , ⌄] wybierz opcję „TAK” i potwierdź zapytanie przyciskiem [SET]. Aby nie usuwać wartości, potwierdź wybór „NIE” przyciskiem [SET].

c) Usuwanie wszystkich wartości zapisu użytkownika

- Aby usunąć wszystkie wartości, otwórz pamięć użytkownika M, naciśnij przycisk [SET] na pulpicie sterowania i przytrzymaj go przez ok. 5 sekund.
- Za pomocą przycisków [⌃ , ⌄] wybierz opcję „TAK” i potwierdź zapytanie przyciskiem [SET]. Aby nie usuwać żadnych wartości, potwierdź wybór „NIE” przyciskiem [SET].

Wymiana baterii

Element obsługowy jest wyposażony we wskaźnik naładowania baterii. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat „LOW BATTERY”, jeśli baterie są zbyt rozładowane. Należy wówczas wymienić baterie. Potem waga znowu połączy się z aplikacją. Zostanie zaktualizowany czas systemowy.

WSKAZÓWKA:

- Do wymiany używać baterii tego samego typu, marki i o identycznej pojemności.
- Nie używać baterii do wielokrotnego ładowania.
- Stosować baterie niezawierające metali ciężkich.

14. Czyszczenie i konserwacja urządzenia

Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu wyczyścić.
Do czyszczenia należy używać lekko wilgotnej szmatki, na którą można w razie potrzeby nałożyć odrobinę środka do czyszczenia.

UWAGA

- Nie używać silnych rozpuszczalników ani płynów do czyszczenia!
- W żadnym wypadku urządzenia nie należy zanurzać w wodzie!
- Nie myć urządzenia w zmywarce!

15. Utylizacja

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.
Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:
Pb = bateria zawiera ołów, Cd = bateria zawiera kadm, Hg = bateria zawiera rtęć.

W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju.
Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W przypadku pytań należy zwrócić się do właściwej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska.

16. Postępowanie w przypadku problemów

W przypadku wykrycia błędu podczas pomiaru komunikat na wyświetlaczu będzie następujący:

Informacja na wyświetlaczu	Przyczyna	Rozwiązanie
ERROR:_OVERLOAD	Przekroczono maksymalną nośność 200 kg.	Dozwolone obciążenie tylko do 200 kg.
LOW_BATTERY	Baterie są prawie rozładowane.	Wymień baterie (patrz rozdział „Wymiana baterii”).
MEMORY_FULL	Zapisanych jest 30 pomiarów.	Przenieś wartości pomiarowe.
ERROR:_CONTACT ERROR	Opór elektryczny między elektrodami i podeszwą jest za wysoki (np. przy zrogowaciałej skórze).	Powtórz pomiar z bosymi stopami. W razie potrzeby lekko zwilż podeszwy. W razie potrzeby usuń zrogowaciałą skórę na podeszwach. Z tyłu trzymaj elektrody ręczne palcami, a z przodu kłębem kciuka.
ERROR:_DATA	Pomiar BIA wprawdzie zakończył się powodzeniem, ale ilość tkanki tłuszczowej pozostaje poza mierzonym zakresem (jest mniejsza niż 3% lub większa niż 65%).	Pomiar należy powtórzyć boso lub z lekko zwilżonymi podeszwami stóp. W razie potrzeby zmień ustawiony stopień aktywności.
Brak wskazań	Baterie są zupełnie rozładowane.	Wymień baterie (patrz rozdział „Wymiana baterii”).
	Baterie nie są prawidłowo włożone.	Sprawdź prawidłową biegunowość (patrz „Uruchomienie” -> „Wymiana baterii”).

Informacja na wyświetlaczu	Przyczyna	Rozwiązanie
Tylko wskazanie wagi, brak diagnozy	Nieznany pomiar, ponieważ wynik jest poza granicą przyporządkowaną do użytkownika lub jednoznaczne przyporządkowanie nie jest możliwe.	Wybierz użytkownika na wadze za pomocą przycisku [⌃] lub powtórz proces przyporządkowania użytkownika w aplikacji. Chwyć elektrody dłońmi i stań boso na platformie.

Niewłaściwy pomiar wagi

Możliwe błędy	Rozwiązanie
Waga ma nieprawidłowy punkt zerowy.	Włącz wagę, zaczekaj ok. 5 sekund i powtórz pomiar.
Waga stoi na dywanie.	Ustaw wagę na twardym i płaskim podłożu. Stań jak najszerzej, bez przechylania wagi. W przypadku korzystania z urządzenia na wykładzinie podłogowej nałóż podkładki podłogowe.
Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu.	W miarę możliwości należy stać spokojnie.
Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu.	Zaczekaj, aż waga sama się wyłączy. Następnie ponów pomiar.

Brak połączenia *Bluetooth*® (brak symbolu ᛒ)

Możliwe błędy	Rozwiązanie
Połączenie radiowe	Minimalny zasięg na wolnej przestrzeni to ok. 10 m. Ściany i sufity zmniejszają ten zasięg. Inne fale radiowe mogą zakłócać połączenie. Dlatego wagi nie należy ustawiać w pobliżu takich urządzeń, jak routery sieci WLAN, mikrofalówki lub płyty indukcyjne.
Połączenie *Bluetooth*®	Zamknij aplikację (również w tle). Wyłącz i ponownie włącz *Bluetooth*®. Wyłącz i włącz smartfon. Wyjmij na chwilę baterie z wagi i włóż je z powrotem. Sprawdź FAQ na www.beurer.com.
Nawiązywanie połączenia trwa zbyt długo	Szybszy interwał Bluetooth przy włączonej wadze.

17. Dane techniczne

Wymiary wagi	380 × 390 × 1000 mm
Baterie wagi	4 × 1,5 V typ AA
Zakres pomiaru	8–200 kg
Transmisja danych za pomocą technologii bezprzewodowej *Bluetooth*®	Produkt używa technologii *Bluetooth*® low energy technology, pasmo częstotliwości 2,402–2,480 GHz, moc nadawania maks. 0 dBm, kompatybilność ze smartfonami/tabletami *Bluetooth*® 4.0
Lista kompatybilnych smartfonów, informacje oraz oprogramowanie, a także szczegóły dotyczące urządzeń znajdują się pod poniższym linkiem: connect.beurer.com	
Wymagania systemowe dla aplikacji „beurer HealthManager”	iOS ≥9.0, Android™ ≥5.0 *Bluetooth*® ≥4.0

Zastrzega się prawo do zmian technicznych.

Potwierdzamy niniejszym, że ten produkt jest zgodny z dyrektywą europejską RED 2014/53/UE.
Certyfikat zgodności CE dotyczący tego produktu można znaleźć na stronie:
https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php

18. Gwarancja/serwis

W przypadku roszczeń z tytułu gwarancji należy zwrócić się do miejscowego dystrybutora lub partnera (patrz lista „Service international”).
Przy odsyłce urządzenia należy załączyć kopię dowodu zakupu i krótki opis usterki.

Obowiązują następujące warunki gwarancji:

1. Okres gwarancji na produkty firmy BEURER wynosi 5 lata lub, jeśli jest dłuższy, obowiązuje w danym kraju od daty zakupu.
   W przypadku roszczeń z tytułu gwarancji konieczne jest potwierdzenie daty zakupu przez okazanie dowodu zakupu lub faktury.
2. Naprawy (całego urządzenia lub jego części) nie przedłużają okresu gwarancyjnego.
3. Gwarancja nie obowiązuje w przypadku uszkodzeń powstałych w następujących okolicznościach:
   a. Z powodu niewłaściwego użytkowania, np. nieprzestrzegania instrukcji obsługi.
   b. W wyniku napraw lub modyfikacji wykonanych przez klienta lub osoby nieupoważnione.
   c. Podczas transportu od producenta do klienta lub podczas transportu do Servicecenter.
   d. Ponadto nie obejmuje akcesoriów dostarczonych z urządzeniem, które ulegają regularnemu zużyciu.
4. Odpowiedzialność za szkody bezpośrednio lub pośrednio spowodowane przez urządzenie jest wykluczona także wtedy, gdy w przypadku jego uszkodzenia uznane zostanie roszczenie z tytułu gwarancji.

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG,Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.
Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.
Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.
Android is a trademark of Google LLC.

Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany) • www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com

748.60_BF1000_2018-08-28_01_BEU Zastrzega się prawo do pomyłek i zmian