

beurer

BF 710 BodyShape



- | | | | |
|-----------|---|------------|--|
| D | Diagnosewaage
Gebrauchsanweisung.....2-11 | TR | Diagnoz terazisi
Kullanma Talimatı.....51-60 |
| GB | Diagnostic scale
Instruction for Use12-20 | RUS | Диагностические весы
Инструкция по применению .61-71 |
| F | Pèse-personne impédancemètre
Mode d'emploi.....21-30 | PL | Waga diagnostyczna
Instrukcja obsługi.....72-81 |
| E | Báscula para diagnóstico
Instrucciones para el uso31-40 | | |
| I | Bilancia diagnostica
Istruzioni per l'uso.....41-50 | | |

Inhalt

1. Zum Kennenlernen	2	8. Messung durchführen	6
2. Zeichenerklärung	3	9. Ergebnisse bewerten	7
3. Warn- und Sicherheitshinweise	3	10. Weitere Funktionen	9
4. Information	4	11. Gerät reinigen und pflegen	10
5. Gerätebeschreibung	5	12. Entsorgung	10
6. Inbetriebnahme der Waage	5	13. Was tun bei Problemen?	11
7. Inbetriebnahme	5	14. Garantie	11

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

Lieferumfang

- Kurzanleitung
- Diagnosewaage BF 710
- 3 x 1,5 V, Typ AAA-Batterien
- Diese Gebrauchsanweisung

1. Zum Kennenlernen




Funktionen des Gerätes

Hinweis

Die Waage ist nur mit App in vollem Umfang verwendbar. Wenn Sie die Waage ohne App benutzen, kann die Waage nur Ihr Gewicht messen.

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten. Sie ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

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

- Körpergewicht-Messung und BMI,
- Ermittlung von Körperfettanteil (BF),
- Körperwasseranteil, 
- Muskelanteil, 
- Knochenmasse sowie 
- Grund- und Aktivitätsumsatz (BMR und AMR).

Systemvoraussetzungen

Die Waage verwendet *Bluetooth*® Smart (Low Energy) und sendet über das Frequenzband 2,4 GHz.

Systemvoraussetzungen: *Bluetooth*® 4.0, iOS ab Version 7.0, Android™-Geräte ab Version 4.3 mit *Bluetooth*® Smart Ready.

Liste der kompatiblen Geräte:



2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanweisung verwendet:



WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.



Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen.

3. Warn- und Sicherheitshinweise

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



WARNUNG

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

- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickengefahr).
- 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.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 180 kg (396 lb, 28 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2 lb) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt.
- Der Kalorienbedarf wird in Schritten von 1 kcal angegeben.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Mit der App können Sie die Einstellungen der Einheiten ändern.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).

- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Wir garantieren hiermit, dass dieses Produkt der europäischen R&TTE Richtlinie 1999/5/EC entspricht.
- Kontaktieren Sie bitte die genannte Serviceadresse, um detaillierte Angaben - wie zum Beispiel die CE - Konformitätserklärung - zu erhalten.

Aufbewahrung und Pflege

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



ACHTUNG

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

4. Information

Das Messprinzip

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

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

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

Allgemeine Tipps

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

Einschränkungen

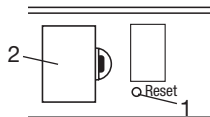
Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

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

5. Gerätebeschreibung

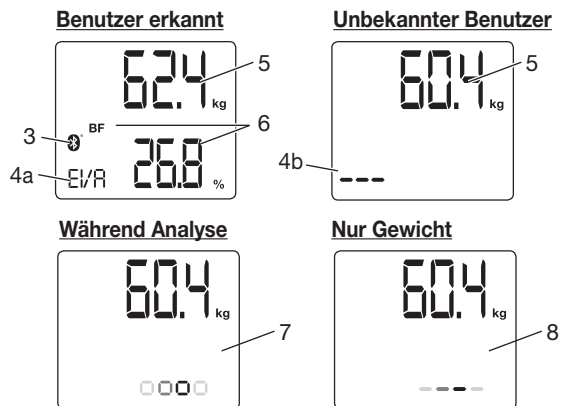
Rückseite

1. Reset-Taste
2. Batteriefach



Display

3. *Bluetooth*[®]-Symbol für Verbindung zwischen Waage und Smartphone
- 4a. Initialen des Benutzers, z.B. EVA
- 4b. Unbekannte Messung „---“
5. Körpergewicht
6. Körperdaten wie BMI, BF, \approx , \pm , \bullet , BMR, AMR
7. Analyse läuft
8. Keine Analyse möglich



6. Inbetriebnahme der Waage

- Batterien einlegen

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

- Waage aufstellen

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

7. Inbetriebnahme

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

Die Waage verfügt über 8 Benutzerspeicherplätze, in die Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie Ihre persönlichen Einstellungen abspeichern können.

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.**

– **„Beurer BodyShape“ im Appstore installieren.**

– **App starten und den Anweisungen folgen.**

– **BF 710 auswählen.**

– **Waagenbenutzer anlegen:**

Folgende Einstellungen müssen in der App „Beurer BodyShape“ eingestellt sein bzw. eingegeben werden:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Initialen/Namenskürzel	maximal 3 Buchstaben oder Zahlen
Körpergröße	100 bis 220 cm (3' 3,5" bis 7' 2,5")
Alter	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad	1 bis 5

Aktivitätsgrade

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

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

– **Nach Aufforderung der App barfuß auf die Waage stehen**

Für die automatische Personenerkennung muss die erste Messung mit Ihren persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Folgen Sie dazu den Anweisungen der App. Steigen Sie hierzu barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Elektroden stehen.

Weitere Informationen:

<http://www.beurer.com>

8. Messung durchführen

– **Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.**

Gewicht messen, Diagnose durchführen

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

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

Zuerst wird das Gewicht angezeigt.

Während der Messung der weiteren Parameter läuft „○○○○“ durch.

Wenn der Benutzer erkannt wird, erscheinen die Initialen (z.B. TOM) auf dem Waagendisplay und es werden ,BMI, BF, Wasser, Muskel, Knochen, BMR und AMR angezeigt.

Wenn der Benutzer nicht erkannt wird, erscheinen keine Initialen und nur das Gewicht kann angezeigt werden. Weitere Informationen, siehe Kapitel 10 und 13.

Nur Gewicht messen

- Stellen Sie sich mit Schuhen auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen.

Das Gewicht wird angezeigt und im LCD läuft „ - - - - “ durch.

Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden BMI, BMR und AMR angezeigt. Dies ist der Fall, wenn die Initialen angezeigt werden.

Wenn der Benutzer nicht erkannt wird, kann nur das Gewicht angezeigt werden und es erscheinen keine Initialen.

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich dann automatisch ab.

9. Ergebnisse bewerten

Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet: Body-Mass-Index = Körpergewicht : Körpergröße². Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m²]. Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

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

Körperfettanteil

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

Mann

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %

Frau

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

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

Körperwasseranteil

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

Mann

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

Frau

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

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

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

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	wenig	normal	viel
10–14	<44 %	44–57 %	>57 %
15–19	<43 %	43–56 %	>56 %
20–29	<42 %	42–54 %	>54 %
30–39	<41 %	41–52 %	>52 %
40–49	<40 %	40–50 %	>50 %
50–59	<39 %	39–48 %	>48 %
60–69	<38 %	38–47 %	>47 %
70–100	<37 %	37–46 %	>46 %

Frau

Alter	wenig	normal	viel
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

Knochenmasse

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



ACHTUNG:

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

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

BMR

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

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

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



Hinweis: Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

10. Weitere Funktionen

Benutzerzuweisung

Eine Benutzerzuweisung von maximal 8 angelegten Waagenbenutzern ist möglich bei einer reinen Gewichtsmessung (mit Schuhen) und bei einer Diagnosemessung (barfuß).

Bei einer neuen Messung weist die Waage die Messung dem Benutzer zu, bei dem der letzte gespeicherte Messwert innerhalb +/- 2kg ist. Wenn mehrere Benutzer innerhalb von +/- 2 kg liegen, wird versucht den Benutzer anhand seinem letzten gespeicherten Körperfettwerts zuzuordnen. Falls diese ebenfalls nicht eindeutig zuzuordnen sind, wird die Messung bei den unbekanntenen Messungen abgespeichert.

Unbekannte Messungen

Falls Messungen keinem Benutzer zugewiesen werden können, speichert die Waage diese Messwerte als unbekanntene Messungen. Das Display zeigt „- - -“ bei den Initialen an. Maximal 20 unbekanntene Messungen werden auf der Waage gespeichert.

Mit der App können Sie unbekanntene Messungen ihrem Benutzer direkt zuweisen oder löschen.

Speicherung der zugewiesenen Messwerte auf der Waage

Falls die App offen ist und eine aktive Bluetoothverbindung zur Waage besteht, werden neu zugewiesene Messungen sofort an die App geschickt. Die Werte werden in diesem Fall nicht auf der Waage gespeichert.

Falls die App nicht offen 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. Der Datenabgleich findet innerhalb von ca. 10 Sekunden statt. Eine automatische Übertragung im ausgeschalteten Zustand der Waage ist möglich.

Waagendaten löschen

Möchten Sie alle Messungen und alte Benutzerdaten auf der Waage komplett löschen, schalten Sie die Waage an und drücken Sie für ca. 3 Sekunden die Reset-Taste.

Auf dem Display erscheint für einige Sekunden „dEL“.

Dies ist notwendig, wenn Sie z.B. falsch angelegte Waagenbenutzer löschen wollen oder Waagenbenutzer, die nicht mehr gebraucht werden.

Danach müssen Sie Kapitel 7 erneut durchführen (Benutzerzuordnung).

Batterien wechseln

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (3 x 1,5 V AAA).

HINWEIS:

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

11. Gerät reinigen und pflegen

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.

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

ACHTUNG

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

12. Entsorgung

Entsorgung Batterie

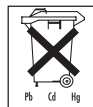
• Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondernüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

• Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

PB = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Geräte Entsorgung

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



13. Was tun bei Problemen?

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

Displayanzeige	Ursache	Behebung
”---“ Keine Initialen	Unbekannte Messung, da außerhalb Grenze Benutzerzuordnung oder keine eindeutige Zuordnung möglich ist.	Unbekannte Messung in App zuweisen oder Benutzerzuweisung wiederholen. Stellen Sie sicher, dass in der App Ihr Waagenbenutzer richtig angelegt ist.
”---“ läuft durch.	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3 % oder größer 65 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Err	Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur bis 180 kg belasten.
Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.	Kein ebener fester Boden.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden.
Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.	Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage aktivieren, „0,0 kg“ abwarten, dann Messung wiederholen.
Keine Bluetooth®-Verbindung (ⓧ-Symbol fehlt).	Gerät außerhalb der Reichweite.	Stellen Sie sicher, dass in der App Ihr Waagenbenutzer richtig angelegt ist. Das Bluetoothsymbol auf dem Waagendisplay wird nur bei Bedarf angezeigt. Mindestreichweite im freien Feld sind ca. 25 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.
FULL	Benutzerspeicherplatz ist voll. Es werden keine Messungen mehr gespeichert.	Öffnen Sie die App. Die Daten werden automatisch übermittelt. Dies kann bis zu einer Minute dauern.
Lo	Die Batterien der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.

14. Garantie

Sie erhalten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen,
- für Verschleißteile (z.B. Batterien),
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren,
- bei Eigenverschulden des Kunden.

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, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Deutschland, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unserem eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Contents

1. Getting to know your instrument.....	12	8. Taking measurements	16
2. Signs and symbols	13	9. Evaluation of results	16
3. Safety notes	13	10. Other functions	19
4. Information	14	11. Cleaning and care of the unit	19
5. Unit description	14	12. Disposal	20
6. Initial use of the scale.....	15	13. What if there are problems?	20
7. Initial use	15		

Dear Customer

Thank you for choosing one of our products. 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 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. This diagnostic scale is designed to make a significant contribution to your health.

With kind regards
Your Beurer team

Included in delivery

- Quick Install Guide
- Diagnostic scale BF 710
- 3 x 1.5 V AAA batteries
- These operating instructions

1. Getting to know your instrument

Function of the unit



Note

Scale can only be used with its full functionality with the app. If you use the scale without the app, the scale can only measure weight.

This digital diagnostic scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data. It is intended for self-testing in the private domain.

The scale has the following diagnostic functions that can be used by up to 8 persons:

- body weight measurement, BMI
- measurement of body fat percentage (BF),
- body water percentage (≈),
- muscle percentage (■—■),
- bone mass (●—●),
- basic and active metabolic rate (BMR and AMR).

System requirements

The scale uses *Bluetooth*® Smart (low-energy) and transmits via the 2.4 GHz frequency band. A smartphone/tablet, compatible with *Bluetooth*® 4.0 such as the iPhone 4S and 5.

List of compatible devices:



2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.



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. Safety notes

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.



WARNING

• **The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers) Otherwise their function could be impaired.**

- Do not use during pregnancy.
- Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).
- Caution! Do not step onto the scale with wet feet or when the scale's surface is damp – danger of slipping!



Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, flush out the affected areas with water and seek medical assistance.
- Choking hazard! Small children may swallow and choke on batteries. Store the 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 the batteries from excessive heat.
- Risk of explosion! Never throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a 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, split or crush the batteries.



General notes

- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Note that technical tolerances mean that results may vary, because the scale is not calibrated for professional medical use.
- The capacity of the scale is 180 kg (396 lb, 28 st). For weight measurement and bone mass measurement, the results are shown in 100 g increments (0.2 lb).
- The measuring results of the body fat, body water and muscle percentage are shown in 0.1 % increments.
- The caloric requirements is specified in steps of 1 kcal.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in “kg” and “cm”. You can change the unit settings during initial use of the app.
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- Protect the unit against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators).
- Repairs must only be carried out by Customer Services or authorised suppliers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- We hereby guarantee that this product complies with the European R&TTE Directive 1999/5/EC.
- Please contact the specified service address to obtain further information, such as the CE Declaration of Conformity.

Storage and maintenance

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



IMPORTANT

- The unit should be cleaned occasionally. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.
- Ensure that no liquid gets on the scale. Never dip the scale into water. Never wash it under running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not being used.
- Protect the unit against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators).
- Do not press the buttons using excessive force or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile phones).

4. Information

The measuring principle

This scale operates according to the B.I.A. principle (bioelectric impedance analysis). This enables the measurement of physical relationships within seconds by means of an undetectable, completely harmless electric current. The body fat percentage and other physical relationships in the body can be determined by measuring the electrical resistance (impedance) and calculating constants and individual parameters such as age, height, gender and degree of activity.

Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore lower resistance. Bones and fatty tissue, on the other hand, have low conductivity as fat cells and bones conduct hardly any current as a result of their very high resistance.

Please be aware that values obtained from the diagnostic scale represent only an approximation of actual analytical medical data. Only a specialist physician can accurately determine body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical procedures (e.g. computed tomography).

General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist.
Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.
- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

Limitations

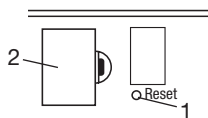
When measuring body fat and other values, deviating and implausible results may occur in:

- children under approx. 10 years,
- competitive athletes and body builders,
- pregnant women,
- persons with fever, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,
- persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system),
- persons taking vascular dilating or vascular constricting medication,
- persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).




5. Unit description

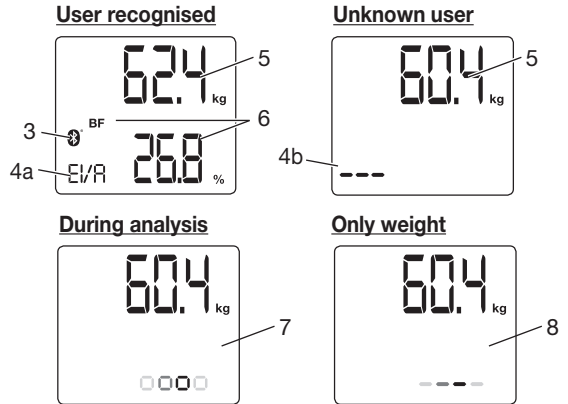
Rear

1. Reset button
2. Battery compartment



Display

3. *Bluetooth*® symbol for connection between scale and smartphone
- 4a. Initials of the user, e.g. EVA
- 4b. Unknown measurements „---“
5. Body weight
6. Body data such as BMI, body fat , , , BMR, AMR
7. Analysis running
8. No analysis possible



6. Initial use of the scale

- Inserting batteries

Remove the batteries from the protective packaging and insert the batteries into the scale ensuring that the battery polarity is correct. If the scale does not function, remove the batteries completely and reinsert them.

- Setting up the scale

Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.

7. Initial use

You must enter personal user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data. The scale has 8 user memory locations which allows, for example, you and your family members to save personal settings.

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

- **Activate *Bluetooth*® in the smartphone settings.**

- **Install “Beurer BodyShape” from the App Store**

- **Start the app and follow the instructions.**

- **Select BF 710.**

- **Set up scale user:**

The following settings must be set or entered in the “Beurer BodyShape” app:

User data	Parameters
Initials/abbreviation of name	max. 3 characters or numbers
Body height	100 to 220 cm (3' 3.5" to 7' 2.5")
Age	10 to 100 Years
Sex	man (♂), woman (♀)
Degree of activity	1 to 5

Degrees of activity

Selection of the degree of activity must refer to the medium and long term.

Degree of activity	Physical activity
1	None.
2	Low: A small amount of light physical effort (e.g. short walks, light garden work, gymnastic exercises).
3	Medium: Physical effort for 30 minutes at least 2 to 4 times a week.
4	High: Physical effort for 30 minutes at least 4 to 6 times a week.
5	Very high: Intensive physical effort, intensive training or hard physical work for at least one hour daily.

– Step onto the scale barefoot when requested to do so by the app.

For automatic personal recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data. Follow the app instructions for this. Step onto the scale with bare feet and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both legs on the electrodes.

More information:


<http://www.beurer.com>

8. Taking measurements

– Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.

Weighing, carrying out diagnostics

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

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

First, the weight is displayed. Whilst the other parameters are being measured, “○○○○” is running. If the user is recognised, the initials (e.g. TOM) appear on the scale display and the BMI, body fat, water, muscle and bone, BMR and AMR are displayed.

If the user is not recognised, no initials appear and only the weight can be displayed. For further information, see chapters 10 and 13.

Only weight measurement

- Step onto the scale wearing shoes. Stand still with your weight distributed equally on both feet.

Now step on the scale wearing shoes. Stand still on the scale with your weight distributed evenly between both legs. The scale immediately begins to measure your weight.

The weight is shown and “- - -” runs across the LCD.

If a user has been assigned then the BMI, BMR and AMR are displayed. This is the case if the initials are shown.

If the user is not recognised, only the weight can be shown and no initials appear “- - -”.

Switching off the scale

The scale will then switch itself off automatically.

9. Evaluation of results

Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is: body mass index = body weight : height². The

measurement unit for BMI is [kg/m²]. According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

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

Body fat percentage

The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

Man

Age	low	normal	high	very high
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %

Woman

Age	low	normal	high	very high
10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29,1 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30,1 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31,1 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32,1 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33,1 %

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man

Age	poor	good	very good
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Woman

Age	poor	good	very good
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.

This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Man

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 %

Woman

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 the natural development, degeneration and ageing processes. Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30 and 40 years of age. Bone mass reduces slightly with increasing age. You can reduce this degeneration somewhat with healthy nutrition (particularly calcium and vitamin D) and regular exercise.

With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure. Note that this scale will not show you the calcium content of your bones, but will measure the weight of all bone constituents (organic substances, inorganic substances and water). Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender). no recognised guidelines or recommendations relating to bone mass measurement.



ATTENTION:

Please do not confuse bone mass with bone density.

Bone density can be determined only by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions concerning changes to the 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 to maintain its basic functions (e.g. while lying in bed for 24 hours). This value largely depends on weight, height and age. It is displayed on the diagnostic scale in kcal/day units using the scientifically recognized Harris-Benedict formula. Your body requires this amount of energy in any case and it must be reintroduced into your body in the form of nutrition. If you take on less energy over the longer term, this can be harmful to your health.

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy required daily by the body in its active state. The energy consumption of a human being rises with increasing physical activity and is measured on the diagnostic scale in relation to the degree of activity entered (1–5).

To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less energy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will decrease. If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

Results in relation to time

Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually the result of a loss of fluid.

The interpretation of the results will depend on changes in your overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Sudden changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).

A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training.
This way you can increase your muscle percentage over the medium term.

i **Note:** Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

10. Other functions

User assignment

It is possible to assign up to 8 scale users for a weight-only measurement (with shoes) and for a diagnosis measurement (bare feet).

For a new measurement, the scale assigns the measurement to the user whose most recently saved measurement falls within +/- 2 kg of this. If several users fall within +/- 2 kg, an attempt is made to assign the user based on his/her last saved body fat value. If these cannot be clearly assigned, the measurement will be stored with the unknown measurements.

Unknown measurements

If measurements cannot be assigned to any user, the scale stores them as unknown measurements. Up to 20 unknown measurements are saved on the scale.

You can use the app to directly assign unknown measurements to your user.

Saving the assigned measurements on the scale

If the app is open and there is an active *Bluetooth*[®] connection to the scale, newly assigned measurements are sent immediately to the app. In this case, the values are not saved on the scale.

If the app is not open, the newly assigned measurements are saved on the scale. A total of 30 measurements per user can be saved on the scale. The saved measurements are transferred automatically to the app if you open the app within the *Bluetooth*[®] range.

Data synchronisation takes place within 10 seconds. It is possible to automatically transfer data when the scale is switched off.

Deleting scale data

If you would like to completely delete all measurements and old user data on the scale, switch on the scale and press the reset button for approx. 3 seconds.

“ \square EL” will appear in the display for several seconds.

This is necessary if you would like to delete scale users who have been set up incorrectly or are no longer required, for example.

You must then carry out the actions in chapter 7 again (user assignment).

Replacing batteries

Your scale is equipped with a “low battery indicator”. If you operate the scale with flat batteries, “L₀” will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (3 x 1.5 V AAA).

i **NOTE:**

- When changing batteries, always use batteries of the same type, brand and capacity.
- Do not use rechargeable batteries.

11. Cleaning and care of the unit

The unit should be cleaned occasionally.

Clean using a damp cloth, to which you can apply a little detergent if necessary.



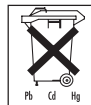
IMPORTANT

- Do not use aggressive solvents or cleaning agents!
- Never immerse the unit in water!
- Do not wash the unit in a dishwasher!

12. Disposal

Disposal of the battery

- The 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.



Disposal of devices

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



13. What if there are problems?

If the scale detects an error when measuring, the following is displayed.

Display	Cause	Remedy
No initials “- - - -”	Unknown measurement as it is outside the user assignment limit or a unique assignment is not possible.	Assign unknown measurement in app or repeat user assignment. Ensure that your scale user is set up correctly in the app.
“- - - -” runs across the LCD.	The fat percentage is outside the measurable range (less than 3 % or greater than 65 %).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
Err	The maximum load-bearing capacity of 180 kg was exceeded.	The load must not exceed 180 kg
Err or incorrect weight is displayed.	No flat, stable surface.	Place the scale on a flat, stable surface.
Err or incorrect weight is displayed..	Not standing still.	Stand as still as possible.
Incorrect weight is displayed.	Scale zero setting is incorrect.	Wait until the scale switches itself off. Activate scale, wait for “0.0 kg” to appear and repeat measurement.
No Bluetooth® connection (Ⓜ symbol is missing).	Device outside the range.	Ensure that your scale user is set up correctly in the app. The Bluetooth symbol is only displayed on the scale display when required. The minimum range in a free field is approx. 25 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 WLAN routers, microwaves, induction hobs etc.
FULL	User memory space is full. No more measurements can be saved.	Open the app. The data is transferred automatically. This may take up to one minute.
Lo	The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries of scale.

Sommaire

1. Familiarisation avec l'appareil	21	8. Effectuer une mesure	25
2. Symboles utilisés	22	9. Evaluation des résultats	26
3. Consignes de sécurité	22	10. Autres fonctions	28
4. Informations	23	11. Nettoyage et entretien de l'appareil	29
5. Description de l'appareil	24	12. Elimination	29
6. Mise en service du pèse-personne	24	13. Que faire en cas de problèmes ?	29
7. Mise en service	24		

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 approfondis auxquels ils sont soumis, dans les domaines suivants: chaleur, contrôle de poids, diagnostic de pression artérielle, mesure de température du corps et du pouls, thérapies douces, massage et purification d'air.

Lisez attentivement cette notice, conservez- la pour un usage ultérieur, mettez-la à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent. Ce pèsepersonne impédancemètre se révélera être un allié de poids pour votre santé.

Sincères salutations,
Votre équipe Beurer

Contenu de la livraison

- Manuel abrégé
- Pèse-personne impédancemètre BF 710
- 3 piles 1,5 V, type AAA
- Le présent mode d'emploi

1. Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil



Remarque

Le pèse-personne n'est pleinement exploitable qu'avec l'application. Lorsque vous utilisez le pèse-personne sans l'application, vous n'avez accès qu'à la pesée simple.

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert à la fois à vous peser et à diagnostiquer vos données personnelles de fitness. Elle est conçue pour être utilisée dans un cercle privé.

Le pèse-personne dispose des fonctions de diagnostic suivantes, pouvant être utilisées par jusqu'à 8 personnes :

- mesure du poids du corps,
- détermination du taux de graisse corporelle (BF),
- taux de masse hydrique (≈),
- taux de masse musculaire (■—■),
- masse osseuse, ainsi que (●—●),
- volume de base et volume d'activité (BMR et AMR).

Conditions du système

Le pèse-personne utilise la technologie *Bluetooth*® Smart (Low Energy) et émet sur la bande de fréquence des 2,4 GHz. Un smartphone/une tablette, compatible *Bluetooth*® 4.0 par ex. iPhone 4S, 5.

Liste des appareils compatibles :



2. Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans la notice d'utilisation :



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 de sécurité

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la également à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.



AVERTISSEMENT

• **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.**

- L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne : il risquerait de basculer et de vous faire tomber !
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'étouffement).
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser !



Remarques relatives aux piles

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- Risque d'ingestion ! Les enfants en bas âge pourraient avaler des piles et s'étouffer. Veuillez donc conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respectez les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si la pile a coulé, enfillez des gants de protection et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protégez les piles d'une chaleur excessive.
- Risque d'explosion ! Ne jetez pas les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni court-circuitées.
- En cas de non utilisation prolongée de l'appareil, sortez les piles du compartiment à piles.
- Utilisez uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Remplacez toujours l'ensemble des piles simultanément.
- N'utilisez pas d'accumulateur !
- Ne démontez, n'ouvrez ou ne cassez pas les piles.



Remarques générales

- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des tolérances de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- La portée maximale de la balance est de 180 kg (396 lb, 28 st). Lors de la pesée et de la détermination de la masse osseuse, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb).
- Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1 %.
- Le nombre de calories nécessaires s'affiche par incréments de 1 kcal.
- À la livraison du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Lors de la mise en service, vous pouvez modifier les réglages des unités à l'aide de l'application.
- Placez le pèse-personne sur un sol plan et stable ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- Protégez le pèse-personne des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des variations importantes de température et des sources de chaleur (four, radiateur).

- Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne R&TTE 1999/5/CE.
- Veuillez contacter l'adresse du SAV indiquée afin d'obtenir de plus amples détails, comme par exemple la déclaration de conformité CE.

Stockage et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépendent d'un maniement soigné :



ATTENTION

- Nettoyez de temps en temps l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne parvienne sur le pèse-personne. Ne plongez en aucun cas le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez en aucun cas le pèse-personne à l'eau courante.
- Ne posez pas d'objets sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Protégez le pèse-personne des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des variations importantes de température et des sources de chaleur (four, radiateur).
- N'appuyez pas sur les touches en forçant ou avec des objets pointus.
- N'exposez pas le pèse-personne à des températures trop élevées ou à de forts champs électromagnétiques (p. ex. téléphones mobiles).

4. Informations

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus 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) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et 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.

Les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical.

Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).

Conseils généraux

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

Restrictions

Dans certains cas, la détermination de la graisse corporelle et d'autres données peut présenter des écarts et des résultats non plausibles :

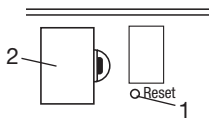
- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou d'ostéoporose,

- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- 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).




5. Description de l'appareil

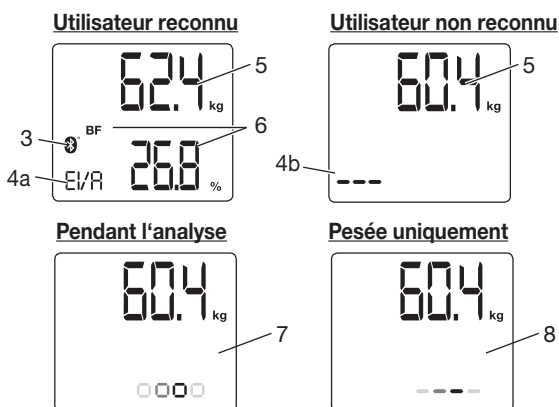
Face arrière

1. Touche Reset
2. Compartiment à piles



Écran

3. Symbole *Bluetooth*® pour la connexion entre le pèse-personne et le smartphone
- 4a. Initiales de l'utilisateur, par ex. EVA
- 4b. Mesures inconnues „---“
5. Masse corporelle
6. Données corporelles, par ex. IMC, BF, , , , BMR, AMR
7. Analyse en cours
8. Aucune analyse possible



6. Mise en service du pèse-personne

- Insertion des piles

Retirez les piles de l'emballage et placez-les dans le pèse-personne en respectant la polarité. Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et replacez-les à nouveau.

- Installation du pèse-personne

Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.

7. Mise en service

Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles.

Le pèse-personne dispose de 8 emplacements de sauvegarde utilisateur dans lesquels vous et les membres de votre famille pouvez, par exemple, enregistrer vos paramètres personnels.

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

- Activer le *Bluetooth*® dans les paramètres du smartphone.
- Installer « Beurer BodyShape » dans l'Appstore
- Démarrer l'application et suivre les instructions.
- Sélectionner BF 710.

– Créer un nouvel utilisateur :

Les réglages suivants doivent être effectués ou entrés dans l'application « Beurer BodyShape » :

Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
Initiales/Diminutif	maximum 3 lettres ou chiffres
Taille	100 à 220 cm (3' 3,5" à 7' 2,5")
Age	10 à 100 ans
Sexe	homme (♂), femme (♀)
Niveau d'activité	1 à 5

Niveaux d'activité

Le niveau d'activité est sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

Niveau d'activité	Activité physique
1	Aucune.
2	Réduite : peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique par ex.).
3	Moyenne : efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes.
4	Intense : efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.
5	Très intense : efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, au moins pendant 1 heure.

– À la demande de l'application, monter pieds nus sur le pèse-personne.

Pour la reconnaissance automatique des personnes, leur première mesure doit être affectée à leurs données d'utilisateur personnelles. Pour cela, suivez les instructions de l'application. Montez pieds nus sur le pèse-personne et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.

Plus d'informations :

<http://www.beurer.com>

8. Effectuer une mesure

– Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.

Mesure du poids, exécution du diagnostic

- Montez pieds nus sur la balance et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.

i **Remarque** : Il ne doit pas y avoir de contact cutané entre les pieds, les jambes, les mollets et les cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte. Si la mesure est effectuée avec des chaussettes, le résultat ne sera pas correct.

Le poids est d'abord affiché. Pendant la mesure des autres paramètres, «○○○○» s'affiche. Lorsque le pèse-personne reconnaît l'utilisateur, ses initiales (par exemple, TOM) apparaissent à l'écran et ses valeurs (IMC, BF, eau et graisse corporelles, masse musculaire, BMR et AMR) s'affichent.

Si l'utilisateur n'est pas reconnu, aucune initiale n'apparaît et seul le poids peut être affiché. Pour plus d'informations, consultez les chapitres 10 et 13.

Mesurer le poids uniquement

- Montez sur le pèse-personne avec vos chaussures. Restez immobile sur le pèse-personne en répartissant votre poids de manière égale entre les deux jambes.

Le poids est affiché et l'écran affiche « - - - ».

Si un utilisateur a été affecté, l'IMC, le BMR et l'AMR sont affichés. C'est le cas quand les initiales sont affichées.

Si l'utilisateur n'est pas reconnu, seul le poids peut s'afficher, pas les initiales « - - - ».

Mise hors tension du pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

9. Evaluation des résultats

Indice de masse corporelle

L'IMC est un chiffre souvent utilisé pour l'évaluation du poids. Il est calculé à partir des valeurs de poids et de taille. La formule est la suivante : Indice de masse corporelle (IMC) = poids : taille². L'unité utilisée pour l'IMC est [kg/m²]. Chez les adultes (à partir de 20 ans), les poids sont classés à l'aide de l'IMC selon les valeurs suivantes :

Catégorie		IMC
Insuffisance pondérale	Poids très insuffisant	< 16
	Poids modérément insuffisant	16 – 16,9
	Poids légèrement insuffisant	17 – 18,4
Poids normal		18,5 – 25
Surcharge pondérale	Préadipose	25,1 – 29,9
Adipose (surpoids)	Adipose de degré I	30 – 34,9
	Adipose de degré II	35 – 39,9
	Adipose de degré III	≥ 40

Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

Homme

Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Femme

Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Femme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Age	Faible	Normal	Elevé
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

Age	Faible	Normal	Elevé
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

Tout comme le reste du corps, notre squelette est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, elle diminue alors progressivement. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux. Ce pèse-personne n'indique pas la teneur en calcium du squelette mais détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau). La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ni recommandation n'existent en la matière.



ATTENTION :

Ne confondez pas la masse osseuse et la densité osseuse.

Seul un examen médical (tomographie, échographie, par ex.) permet de déterminer la densité osseuse. Par conséquent, ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

BMR

Le BMR, le taux métabolique basal, représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour assurer ses fonctions vitales (quand une personne reste couchée pendant 24 heures, par ex.). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge. Sur la balance impédancemètre, elle s'exprime en kcal par jour et elle est le résultat de la formule de Harris Benedict, reconnue scientifiquement.

Votre corps a absolument besoin cette énergie, qui doit lui être apportée sous forme de nourriture. Si vos apports énergétiques sont inférieurs pendant une longue période, vous risquez de mettre votre santé en danger.

AMR

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement.

Les besoins énergétiques d'une personne augmentent en fonction de son activité physique ; sur le pèse-personne impédancemètre, celle-ci est déterminée à l'aide du niveau d'activité entré (1 à 5).

Pour maintenir le poids actuel, il faut que l'énergie dépensée soit restituée au corps sous forme d'aliments et de boissons. Si, pendant une assez longue période, le corps dépense plus d'énergie qu'il ne lui en est restitué, il contrebalance cette différence en puisant dans les réserves de graisse accumulées et le poids diminue. Au contraire, si l'énergie fournie au corps est supérieure au taux métabolique actif (AMR) déterminé pendant une assez longue période, il ne peut consommer ce surplus d'énergie qu'il emmagasine sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps

Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. 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 peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- 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 remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.

i **Remarque:** Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

10. Autres fonctions

Affectation des utilisateurs

Il est possible d'affecter maximum 8 utilisateurs au pèse-personne pour une mesure du poids simple (avec chaussures) et une mesure diagnostique (pieds nus).

Lors d'une nouvelle mesure, le pèse-personne affecte celle-ci à l'utilisateur pour lequel la dernière valeur enregistrée est de +/- 2 kg et. Si plusieurs utilisateurs se situent à +/- 2 kg, le pèse-personne tentera de reconnaître l'utilisateur en fonction de sa dernière valeur de graisse corporelle mesurée. S'il n'est toujours pas possible de reconnaître formellement l'utilisateur, la mesure sera enregistrée dans les mesures inconnues.

Mesures inconnues

Si les mesures ne peuvent être affectées à aucun utilisateur, le pèse-personne les enregistre comme mesures inconnues. Un maximum de 20 mesures inconnues sont enregistrées sur le pèse-personne. L'application vous permet d'affecter directement des mesures inconnues à l'utilisateur correspondant.

Enregistrement des valeurs affectées dans le pèse-personne

Si l'application est ouverte et si une connexion *Bluetooth*® avec le pèse-personne est active, les nouvelles mesures affectées sont immédiatement envoyées à l'application. Dans ce cas, les valeurs ne sont pas enregistrées dans le pèse-personne.

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 l'appareil. Quand vous ouvrez l'application à portée de *Bluetooth*®, les valeurs enregistrées lui sont automatiquement transférées.

La synchronisation des données se fait en env. 10 secondes. Un transfert automatique est possible quand le pèse-personne est éteint.

Supprimer les données du pèse-personne

Si vous souhaitez supprimer toutes les mesures et les anciennes données d'utilisateur du pèse-personne, allumez-le et appuyez pendant environ 3 secondes sur la touche Reset.

Sur l'écran, « **DEL** » s'affiche pendant quelques secondes.

Ceci est nécessaire si vous souhaitez par ex. supprimer les utilisateurs mal configurés ou ceux qui n'utiliseront plus le pèse-personne.

Ensuite, vous devez de nouveau suivre la procédure du chapitre 7 (Affectation des utilisateurs).

Changer les piles

Votre pèse-personne comporte un témoin de remplacement des piles. En cas d'utilisation du pèse-personne avec des piles déchargées, le message « **LD** » s'affiche et l'appareil s'éteint automatiquement.

Dans ce cas, les piles doivent être remplacées (3 piles AAA 1,5 V).

i **Remarque :**

- Utilisez pour chaque changement de piles, des piles de même type, de même marque et de même capacité.
- N'utilisez pas d'accumulateurs rechargeables.

- Utilisez des piles sans métal lourd.

11. Nettoyage et entretien de l'appareil

Nettoyez de temps en temps l'appareil.

Utilisez pour le nettoyage un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer au besoin un peu de produit vaisselle.



ATTENTION

- N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs !
- N'immergez en aucun cas l'appareil !
- Aucun appareil au lave-vaisselle

12. Elimination

Élimination de la pile

- 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.



Élimination de l'appareil


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.



13. Que faire en cas de problèmes ?

L'affichage suivant apparaît si le pèse-personne détecte une erreur lors de la mesure.

Affichage	Cause	Remède
Aucune initiale « - - - - »	Mesure inconnue car elle se situe hors de la limite d'affectation utilisateur ou bien aucune affectation unique n'est possible.	Assurez-vous que l'utilisateur est bien créé dans l'application.
« - - - - » s'affiche.	Le taux de graisse corporelle se trouve au-delà de la plage de mesure (inférieur à 3% ou supérieur à 65%).	Répéter la mesure pieds nus ou le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Err	La portée maximale de 180 kg a été dépassée.	La balance ne peut pas mesurer au-delà de 180 kg.
Err ou un poids incorrect s'affiche.	Le sol n'est pas plat et dur.	Posez le pèse-personne sur un sol plat et dur.
Err ou un poids incorrect s'affiche.	Position non stable.	Si possible, ne bougez pas.
Un poids incorrect s'affiche.	Le point zéro de la balance est mauvais.	Attendez que le pèse-personne s'éteigne de nouveau. Activez le pèse-personne, attendez que « 0.0 kg » s'affiche, puis répétez la mesure.

Affichage	Cause	Remède
Aucune connexion Bluetooth® (le symbole  manque).	Appareil hors de portée.	Assurez-vous que l'utilisateur est bien créé dans l'application . Le symbole Bluetooth ne s'affiche sur l'écran du pèse-personne que si nécessaire. Dans un espace dégagé, la portée minimale est d'env. 25 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-onde, des plaques de cuisson à induction, etc.
FULL	L'emplacement de sauvegarde utilisateur est plein. Aucune mesure supplémentaire ne sera enregistrée.	Ouvrez l'application. Les données sont transmises automatiquement. Ceci peut durer jusqu'à une minute.
Lo	Les piles du pèse-personne sont vides.	Veuillez remplacer les piles de la balance.

Índice

1. Información general	31	8. Realizar la medición	35
2. Símbolos.....	32	9. Evaluación de los resultados	36
3. Indicaciones de advertencia y de seguridad.....	32	10. Otras funciones	38
4. Información	33	11. Limpieza y cuidado del aparato	39
5. Descripción del aparato	34	12. Eliminación	39
6. Puesta en funcionamiento de la báscula	34	13. Solución de problemas	40
7. Puesta en funcionamiento	34		

Estimada clienta, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra serie. Nuestro nombre es sinónimo de productos de calidad de primera clase sometidos a un riguroso control en los ámbitos del calor, el peso, la tensión arterial, la temperatura corporal, el pulso, las terapias no agresivas, los masajes y el aire. Lea atentamente estas instrucciones para el uso, consérvelas para su posterior utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y tenga en cuenta las indicaciones. Con esta báscula para diagnóstico hace una contribución decisiva a su salud.

Atentamente,
Su equipo Beurer

Artículos suministrados

- Guía rápida
- Báscula de diagnóstico BF 710
- 3 pilas de 1,5 V, tipo AAA
- Estas instrucciones de uso

1. Información general

Funciones del aparato



Nota

Solo se pueden utilizar todas las funciones de la báscula con la aplicación. Si la utiliza sin la aplicación, la báscula solo podrá medir el peso.

Esta báscula de diagnóstico digital sirve para pesar y realizar el diagnóstico de sus datos de forma física personales. Está concebida para el uso particular en el ámbito privado.

La báscula dispone de las siguientes funciones de diagnóstico, que pueden usar un máximo de 8 personas:

- medición del peso corporal e IMC,
- determinación del porcentaje de grasa corporal (BF),
- porcentaje de agua corporal, (≈)
- porcentaje de masa muscular, (■—■)
- masa ósea y (●—●)
- metabolismo basal y activo (BMR y AMR).

Requisitos del sistema

La báscula utiliza *Bluetooth*® Smart (Low Energy) y transmite a través de una banda de frecuencias de 2,4 GHz.

Requisitos del sistema: *Bluetooth*® 4.0, iOS a partir de la versión 7.0, dispositivos Android™ a partir de la versión 4.3 con *Bluetooth*® Smart Ready.

Lista de los aparatos compatibles:



2. Símbolos

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



ADVERTENCIA

Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones o para su salud.



ATENCIÓN

Indicación de seguridad sobre posibles daños del aparato o los accesorios.



Indicación

Indicación de información importante.

3. Indicaciones de advertencia y de seguridad

Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, haga que estén accesibles para otros usuarios y observe las indicaciones que contienen.



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.
- Nunca suba 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, nunca se suba con los pies húmedos a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda - ¡Peligro de resbalamiento!



Indicaciones para el manejo de las 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 del compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- ¡No utilice baterías!
- No despiece, abra ni triture las pilas.



Indicaciones generales

- El aparato está concebido únicamente para el uso propio, no para el uso médico o comercial
- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición condicionadas técnicamente, puesto que no se trata de una báscula calibrada para uso médico profesional.
- La capacidad de carga de la báscula es de 180 kg (396 lb, 28 st) como máximo. Durante la medición del peso y la determinación de la masa ósea los resultados se muestran en intervalos de 100 g (0,2 lb).
- Los resultados de medición de la proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular se muestran en intervalos de 0,1 %.
- La necesidad de calorías se indica en intervalos de 1 kcal.
- En el estado de suministro, en la báscula están ajustadas las unidades "cm" y "kg". Con la aplicación puede modificar los ajustes de las unidades.
- Coloque la báscula en un suelo estable y liso; un revestimiento estable del suelo es un requisito para una correcta medición.
- Proteja el aparato de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, fuertes cambios de temperatura y de la cercanía de fuentes de calor (hornos o radiadores)

- Las reparaciones solo deben ser realizadas por el servicio de atención al cliente o por distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustítuyalas si es necesario.
- Garantizamos que este producto cumple con la Directiva europea 1999/5/CE sobre equipos radioeléctricos y equipos terminales de telecomunicación (R&TTE).
- Póngase en contacto con el servicio técnico indicado para obtener más información al respecto, como la declaración de conformidad CE.

Conservación y cuidado

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



ATENCIÓN

- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. No utilice productos de limpieza corrosivos y nunca sumerja el aparato en agua.
- Asegúrese de que no cae 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 ésta no se 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 pulse la tecla con mucha fuerza ni con objetos afilados.
- No someta la báscula a altas temperaturas o campos electromagnéticos intensos (p. ej., teléfonos móviles).

4. Información

El principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica. De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos los porcentajes 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 valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse los porcentajes corporales y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, 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.

Tenga en cuenta que los valores transmitidos por la báscula de diagnóstico solo representan una aproximación a los valores de los 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 por la mañana) después de ir al baño, en ayunas y sin ropa para lograr resultados comparables.
- Importante a la hora de medir: el cálculo de la grasa corporal solo puede realizarse estando descalzo y es útil tener las plantas de los pies ligeramente húmedas. 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 pueda distribuirse el agua existente en el cuerpo.
- Es importante que solo considere la tendencia a largo plazo. Por lo general, las diferencias de peso rápidas en un plazo de pocos días son debidas a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en el bienestar.

Restricciones

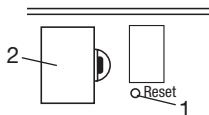
Al calcular la grasa corporal y el resto de valores, pueden obtenerse valores divergentes y no satisfactorios en el caso de:

- niños menores de 10 años,
- deportistas de alto rendimiento y culturistas,
- mujeres embarazadas,
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, 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 corporal general (piernas considerablemente largas o cortas).

5. Descripción del aparato

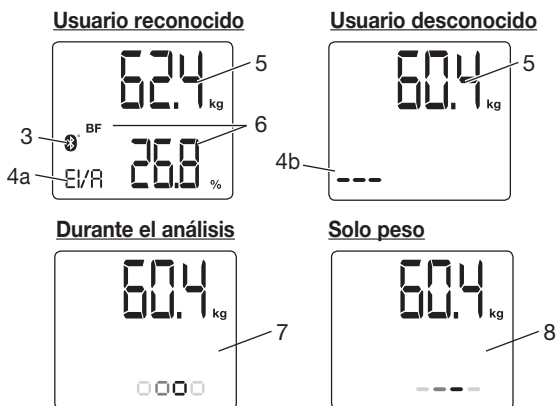
Parte trasera

1. Tecla de reinicio
2. Compartimento de las pilas



Pantalla

3. Símbolo *Bluetooth*® para la conexión entre la báscula y el smartphone
- 4a. Iniciales del usuario, p. ej. EVA
- 4b. Medición desconocida “- - -”
5. Peso corporal
6. Datos corporales como IMC, BF, \approx , \pm , \bullet , BMR, AMR
7. Análisis en curso
8. Análisis imposible



6. Puesta en funcionamiento de la báscula

- Insertar las pilas

Extraiga las pilas de la bolsa protectora e insértelas con la polaridad correcta en la báscula. Si la báscula no indica ninguna función, retire todas las pilas y vuelva a colocarlas.

- Colocar la báscula

Coloque la báscula en un suelo estable y liso; un revestimiento estable del suelo es un requisito para una correcta medición.

7. Puesta en funcionamiento

Para poder determinar su porcentaje de grasa corporal y otros valores corporales deberá memorizar sus datos de usuario personales en la báscula.

La báscula dispone de 8 espacios de memoria para usuarios en los que usted y, por ejemplo, los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales.

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

- Activar *Bluetooth*® en los ajustes del smartphone.
- Instalar la aplicación “Beurer BodyShape” de la tienda de aplicaciones.
- Iniciar la aplicación y seguir las instrucciones.

– **Seleccionar BF 710.**

– **Crear usuario de la báscula:**

En la aplicación “Beurer BodyShape” deben estar configurados o especificarse los siguientes ajustes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Iniciales/abreviatura	como máximo 3 letras o números
Estatura	100 a 220 cm (3’ 3,5” a 7’ 2,5”)
Edad	de 10 a 100 años
Sexo	hombre (♂), mujer (♀)
Grado de actividad	de 1 a 5

Grados de actividad

Al elegir el grado de actividad es fundamental considerarlo a medio y largo plazo.

Grado de actividad	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.

– **Cuando lo solicite la aplicación, súbase descalzo a la báscula**

Para la identificación automática de personas debe asignar a la primera medición sus datos personales. Siga para ello las instrucciones de la aplicación. Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse sin moverse, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar sobre los electrodos.

Más información:

<http://www.beurer.com>

8. Realizar la medición

– **Coloque la báscula en un suelo estable y liso; un revestimiento estable del suelo es un requisito para una correcta medición.**

Medir peso, realizar diagnóstico

– Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse sin moverse, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar sobre los electrodos.

(i) Indicación: No puede haber contacto de la piel entre los dos pies, las piernas, los gemelos o los muslos. De lo contrario la medición no se llevará a cabo correctamente. Si realiza la medición con calcetines el resultado no será correcto.

Primero se muestra el peso.

Durante la medición de los demás parámetros se mueve la indicación “○○○○”.

Si se reconoce al usuario, aparecen las iniciales (p. ej. TOM) en la pantalla de la báscula y se visualizan el IMC, BF, agua, músculo, huesos, BMR y AMR.

Si no se reconoce al usuario, no aparece ninguna inicial y solo puede visualizarse el peso. Para más información, consulte los capítulos 10 y 13.

Medición exclusiva del peso

- Colóquese con zapatos sobre la báscula. Apóyese cuidadosamente sobre la báscula repartiendo bien el peso entre las dos piernas.

El peso se indica y en el LCD se mueve la indicación “ _ _ _ ”.

Si se ha asignado un usuario, se visualizan IMC, BMR y AMR. En este caso se indican las iniciales.

Si el usuario no es identificado, solo se puede indicar el peso, sin que se muestre ninguna inicial.

Apagar la báscula

La báscula se apaga entonces automáticamente.

9. Evaluación de los resultados

Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo. El número se calcula a partir de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente: Índice de masa corporal = peso del cuerpo: estatura². La unidad del IMC es por lo tanto [kg/m²]. La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores:

Categoría		IMC
Delgadez	Delgadez severa	< 16
	Delgadez moderada	16-16,9
	Delgadez aceptable	17-18,4
Peso normal		18,5-25
Sobrepeso	Preobesidad	25,1-29,9
Obesidad (sobrepeso)	Obesidad tipo I	30-34,9
	Obesidad tipo II	35-39,9
	Obesidad tipo III	≥ 40

Porcentaje de grasa corporal

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

Mujer

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

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.

Porcentaje 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 bajo porcentaje de grasa y a su elevado porcentaje de masa muscular.

La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas de, por ejemplo, edemas debidos a la edad. En caso necesario consulte a su médico. En general, es conveniente tener un elevado porcentaje de agua corporal.

Masa muscular

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 aumento, reducción y modificación. 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 preciso, puede fortalecer de forma complementaria la estabilidad de su estructura ósea. Tenga en cuenta que la báscula no identifica el contenido de calcio de los huesos, sino que transmite el peso de todos los componentes de los huesos (material orgánico, inorgánico y agua). Apenas se puede influir sobre la masa ósea, pero oscila ligeramente según los factores de influencia (peso, estatura, edad, sexo). No existen pautas o recomendaciones reconocidas.



ATENCIÓN:

No confunda la masa ósea con la densidad ósea.

La densidad ósea solo puede determinarse mediante una investigación médica (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

El metabolismo 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 de diagnóstico, este valor se visualiza en kcal/día y se calcula mediante la ecuación de Harris-Benedict, de reconocimiento científico.

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

El metabolismo activo (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 de diagnóstico se determina a través del grado de actividad indicado (1-5). Para mantener el peso actual se debe ingresar al cuerpo la energía consumida en forma de comida y bebida.

Si, durante un largo período de tiempo, se ingiere menos energía que la consumida, el cuerpo recupera esta diferencia 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 el metabolismo activo (AMR) calculado, el cuerpo no consigue quemar este exceso de energía, que se almacena como 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 un plazo de pocos días suelen deberse a la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como al tiempo en que ocurren estos cambios.

Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).

Como norma general, los cambios a corto plazo en el peso prácticamente solo suponen cambios en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo también pueden afectar a la masa muscular y al porcentaje de grasa.

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero el porcentaje de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de hacer una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- Cuando el peso aumenta a medio plazo, pero el porcentaje 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 de actividad física, entrenamiento o ejercicios de fuerza. De este modo podrá aumentar su masa muscular a medio plazo.



Indicación: La grasa corporal, el agua o la masa muscular no pueden sumarse (el tejido muscular también incluye componentes del agua del cuerpo).

10. Otras funciones

Asignación de usuarios

Puede realizarse una asignación de como máximo 8 usuarios configurados en la báscula con una medición solo del peso (con zapatos) y una medición de diagnóstico (descalzo).

Al realizar una nueva medición, la báscula la asigna al usuario con el último valor de medición almacenado con un margen de +/- 2 kg. Si hay varios usuarios en el intervalo de +/- 2 kg, se intentará asignar al usuario con su último valor de grasa corporal guardado. Si tampoco este se puede asignar de forma inequívoca, la medición se guardará con las mediciones desconocidas.

Mediciones no identificadas

Si una medición no se puede asignar a un usuario, la báscula almacena los valores de dicha medición como mediciones no identificadas. La pantalla muestra "-- --" con las iniciales. La báscula puede almacenar como máximo 20 mediciones sin identificar.

La aplicación le permite asignar o borrar directamente mediciones sin identificar a los correspondientes usuarios.

Almacenamiento de los valores de medición asignados en la báscula

Si la aplicación está abierta y hay una conexión activa por Bluetooth con la báscula, las nuevas mediciones asignadas se envían inmediatamente a la aplicación. En este caso, los valores no se almacenan en la báscula. Si la aplicación 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 envían automáticamente a la aplicación si abre la aplicación en el radio de alcance de Bluetooth.

La sincronización de los datos se efectúa en unos 10 segundos. También es posible la transferencia automática con la báscula apagada.

Borrar datos de la báscula

Si desea borrar por completo todas las mediciones y los datos antiguos de los usuarios de la báscula, encienda la báscula y pulse la tecla de reinicio durante aprox. 3 segundos.

En la pantalla aparece durante unos segundos “DEL”.

Esta función sirve para borrar por ejemplo usuarios de la báscula mal configurados o usuarios que ya no la van a utilizar más.

A continuación es necesario repetir el proceso descrito en el capítulo 7 (asignación de usuarios).

Cambiar las pilas

Su báscula está equipada con un indicador de cambio de pilas. Si se utiliza la báscula con unas pilas agotadas aparece en la pantalla “Lo” y la báscula se apaga automáticamente. En este caso, deben sustituirse las pilas (3 pilas de 1,5 V AAA).



INDICACIÓN:

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

11. Limpieza y cuidado del aparato

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Para la limpieza use un paño húmedo, al que puede echar un poco de líquido lavavajillas en caso necesario.



ATENCIÓN

- ¡No utilice nunca limpiadores ni disolventes agresivos!
- ¡No sumerja nunca el aparato en agua!
- ¡No meta el aparato en el lavavajillas!

12. Eliminación

Eliminación de las pilas

- Las pilas usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar 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.




Eliminación de los aparatos

Para proteger el medio ambiente no se debe desechar el aparato al final de su vida útil junto con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según 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.



13. Solución de problemas

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

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
“- - -” No hay iniciales	Medición desconocida, ya que la asignación de usuarios está fuera del límite o no es posible una asignación inequívoca.	Asignar medición desconocida en la aplicación o repetir la asignación de usuarios. Asegúrese de que el usuario de su báscula está bien configurado en la aplicación.
“- - -” se mueve por la pantalla.	El porcentaje de grasa está fuera del margen de medición (inferior al 3 % o superior al 65 %).	Por favor, repita la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.
Err	Se ha superado la capacidad de carga máxima de 180 kg.	Solo pueden pesarse 180 kg.
Err o se visualiza un peso erróneo.	El suelo no es liso ni estable.	Coloque la báscula sobre un suelo estable y liso.
Err o se visualiza un peso erróneo.	Detectado movimiento.	Quédese quieto.
Se visualiza un peso erróneo.	El punto cero de la báscula es incorrecto.	Espere a que la báscula vuelva a apagarse sola. Active la báscula, espere a la indicación “0.0 kg” y repita la medición.
Sin conexión Bluetooth® (falta el símbolo ).	El aparato no se encuentra dentro del radio de alcance.	Asegúrese de que el usuario de su báscula está bien configurado en la aplicación. El símbolo de Bluetooth solo se mostrará en la pantalla de la báscula en caso necesario. El radio de alcance mínimo al aire libre es de aprox. 25 m. Las paredes y los techos reducen el radio de alcance. La presencia de otras ondas radioeléctricas puede interferir en la transmisión. Por este motivo, no coloque la báscula cerca de otros equipos, como p. ej., routers WLAN, microondas o cocinas de inducción.
FULL	El espacio de memoria de usuario está agotado. No se almacenan más mediciones.	Abra la aplicación. Los datos se transfieren automáticamente. Esta operación puede durar hasta un minuto.
Lo	Las pilas de la báscula están agotadas.	Cambie las pilas de la báscula.

Indice

1. Introduzione	41	7. Messa in funzione	44
2. Spiegazione dei simboli	42	8. Eseguire la misurazione	45
3. Norme di sicurezza	42	9. Valutazione dei risultati	46
4. Informazioni	43	10. Ulteriori funzioni	48
5. Descrizione dell'apparecchio	44	11. Pulizia e cura dell'apparecchio	49
6. Messa in servizio della bilancia	44	12. Smaltimento	49
		13. Che cosa fare in caso di problemi?	49

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, relativi ai settori calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio e aria.

Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo alla portata di chiunque utilizza l'apparecchio. Rispettare le istruzioni. Con questa bilancia diagnostica Lei contribuisce in misura decisiva alla Sua salute.

Cordiali saluti
Il Beurer Team

Fornitura

- Guida rapida
- Bilancia diagnostica BF 710
- 3 batterie AAA da 1,5 V
- Questo manuale d'uso

1. Introduzione

Funzioni dell'apparecchio



Avvertenza

La bilancia può essere utilizzata a piena funzionalità solo con l'app. Se si utilizza la bilancia senza app, la bilancia può solo misurare il peso.

Questa bilancia diagnostica digitale consente di pesare e valutare i dati relativi alla forma fisica dell'utente. L'apparecchio è destinato all'uso privato.

La bilancia dispone delle seguenti funzioni diagnostiche che possono essere utilizzate da un massimo di 8 persone:

- misurazione del peso corporeo,
- determinazione di percentuale di grasso corporeo (BF),
- percentuale di acqua corporea (≈),
- massa muscolare (■■■),
- massa ossea come pure (●●●),
- metabolismo basale e di attività (BMR e AMR),

Requisiti del sistema

La bilancia utilizza *Bluetooth*® Smart (Low Energy) e invia i dati con una banda di frequenza di 2,4 GHz. Uno smartphone/tablet compatibile con *Bluetooth*® 4.0 come iPhone 4S o 5.

Elenco dei dispositivi compatibili:



2. Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni d'uso sono utilizzati i seguenti simboli.



PERICOLO Segnalazione di rischi di lesioni o pericoli per la salute.



ATTENZIONE Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio.



Avvertenza Indicazione di importanti informazioni.

3. Norme di sicurezza

Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo anche a disposizione di chiunque utilizzi l'apparecchio. Rispettare le istruzioni.



PERICOLO

• **La bilancia non deve essere utilizzata da portatori di dispositivi medici impiantati (ad. es pacemaker), in quanto se ne potrebbe pregiudicare il funzionamento.**

- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo della bilancia da un solo lato: pericolo di ribaltamento!
- Tenere il materiale di imballo fuori dalla portata dei bambini (pericolo di soffocamento).
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o con la superficie della pedana bagnata – Pericolo di scivolare!



Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- Pericolo d'ingestione! I bambini possono ingerire le batterie e soffocare. Tenere quindi le batterie lontano dalla portata dei bambini!
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
- Rischio 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 vano batterie.
- 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.



Avvertenze generali

- L'apparecchio è destinato a un uso personale, non va utilizzato per usi medici o commerciali.
- Tener presente che per ragioni tecniche sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia tarata per l'uso professionale o medico.
- La portata della bilancia è di max. 180 kg (396 lb, 28 st). I risultati della misurazione del peso e della determinazione della massa ossea sono indicati in intervalli di 100 g (0,2 lb).
- I risultati della misurazione delle percentuali di grasso corporeo, acqua corporea e massa muscolare vengono indicati a intervalli di 0,1%.
- Il fabbisogno in calorie viene indicato ad intervalli di 1 kcal.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg". Le impostazioni delle unità possono essere modificate durante la messa in servizio con la app.
- Collocare la bilancia su un fondo piano e solido; una pavimentazione stabile è fondamentale per una corretta misurazione.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti oscillazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (stufe, termosifoni).
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati. Prima di inoltrare qualsiasi reclamo controllare le batterie ed eventualmente sostituirle.
- Con la presente garantiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea R&TTE 1999/5/CE.

- Per ulteriori informazioni, ad esempio per richiedere la dichiarazione di conformità CE, rivolgersi al servizio di assistenza indicato.

Pulizia e cura

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



ATTENZIONE

- L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Prestare attenzione affinché nessun liquido cada sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia nell'acqua. Non lavarla mai sotto l'acqua corrente.
- Non appoggiare alcun oggetto sulla bilancia quando non è utilizzata.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti oscillazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (stufe, termosifoni).
- Non premere i tasti né con troppa forza, né utilizzando oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici (per es. cellulari).

4. Informazioni

Principio di misurazione

Questa bilancia funziona in base al metodo dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Esso consente di determinare entro pochi secondi le percentuali di parti corporee tramite una corrente elettrica non percettibile e del tutto innocua. La misura della resistenza elettrica (impedenza) e l'inclusione nel calcolo di costanti e di dati personali (età, altezza, sesso, livello di attività fisica) consente di determinare la percentuale di grasso e di altre componenti del corpo.

I tessuti muscolari e l'acqua possiedono una buona conduttività elettrica e quindi una bassa resistenza. Le ossa e i tessuti adiposi, viceversa, presentano una debole conduttività poiché l'elevato grado di resistenza delle cellule del tessuto adiposo e delle ossa impediscono quasi completamente il passaggio della corrente. Non dimenticare che i valori indicati dalla bilancia diagnostica rappresentano solo un'approssimazione dei reali valori medici di un'analisi del corpo. Solo un medico specialista può eseguire con metodi idonei (ad es. tomografia computerizzata) un'analisi precisa di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e struttura ossea.

Consigli generali

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- Importante per la misurazione: la determinazione del grasso corporeo deve essere effettuata solo a piedi nudi; sarebbe opportuno inumidire leggermente la pianta dei piedi. Piante dei piedi secche o con notevoli duroni possono portare a risultati insoddisfacenti, perché la loro conduttività è troppo bassa.
- Durante la pesatura restare dritti e immobili.
- Dopo un notevole sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

Limitazioni

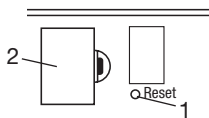
Durante il rilevamento del grasso corporeo e di altri valori si possono ottenere risultati diversi e non plausibili nei seguenti casi:

- bambini inferiori ai 10 anni circa,
- sportivi professionisti e bodybuilder,
- donne incinte,
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- persone che assumono farmaci cardiovascolari (riguardanti il cuore e il sistema vascolare),
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori,
- Persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore alla norma).

5. Descrizione dell'apparecchio

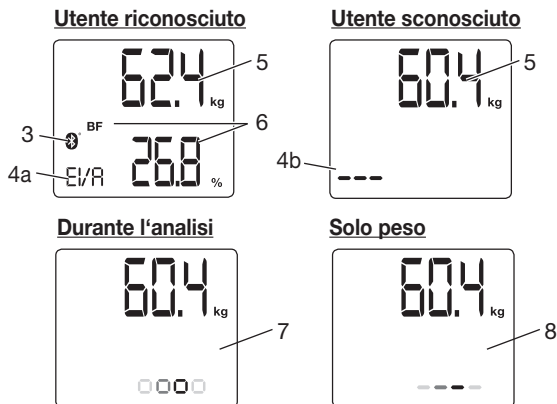
Retro

1. Pulsante Reset
2. Vano batterie



Display

3. Simbolo *Bluetooth*® per il collegamento fra bilancia e smartphone
- 4a. Iniziali dell'utente, es EVA
- 4b. Misurazioni sconosciute „---“
5. Peso
6. Dati corporei come IMC, BF \approx , \equiv , \equiv , BMR, AMR
7. L'analisi è in corso
8. Impossibile eseguire l'analisi



6. Messa in servizio della bilancia

- Inserimento delle batterie

Rimuovere le batterie dalla loro confezione e inserirle nella bilancia rispettando la polarità. Se la bilancia non funziona, rimuovere completamente le batterie e sostituirle.

- Collocazione della bilancia

Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.

7. Messa in funzione

Per poter determinare la percentuale di grasso corporeo e altri valori, occorre impostare i propri dati personali. La bilancia dispone di 8 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare impostazioni personali.

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

- **Attivare il *Bluetooth*® nelle impostazioni dello smartphone.**
- **Installare "Beurer BodyShape" nell'App Store.**
- **Avviare la app e seguire le istruzioni.**
- **Selezionare BF 710.**

– Impostare l'utente della bilancia:

Le seguenti impostazioni devono essere impostate o inserite nella app "Beurer BodyShape".

Dati personali	Valori impostati
Iniziali/Abbreviazione del nome	massimo 3 lettere o numeri
Altezza	100 - 220 cm (da 3' 3,5" a 7' 2,5")
Età	da 10 a 100 anni
Sesso	maschio (♂), femmina (♀)
Grado di attività	da 1 a 5

Gradi di attività

Nella scelta del grado di attività occorre considerare il medio-lungo periodo.

Grado di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Ridotta: poca attività fisica leggera (ad es. passeggiate, lavori di giardinaggio non pesanti, esercizi di ginnastica).
3	Media: attività fisica almeno 2–4 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
4	Elevata: attività fisica almeno 4–6 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
5	Molto elevata: intensa attività fisica, allenamento intenso o duro, attività quotidiana per almeno 1 ora.

– Quando richiesto dall'app, salire sulla bilancia a piedi nudi.

Per il riconoscimento automatico della persona, assegnare alla prima misurazione i dati personali dell'utente. Seguire le istruzioni della app. Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi in restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.

Ulteriori informazioni:

<http://www.beurer.com>

8. Eseguire la misurazione

– **Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.**

Misurazione del peso, diagnosi

- Posizionarsi sulla bilancia indossando le scarpe. Restare fermi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe.

i **Avvertenza:** Per ulteriori osservazioni possono essere utilizzati solo i valori misurati visualizzati sulla bilancia.

Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.

Inizialmente viene indicato il peso. Durante la misurazione degli altri parametri, viene visualizzato "□□□□". Se l'utente viene riconosciuto, le iniziali (ad es. TOM) vengono visualizzate sul display della bilancia e vengono indicati IMC, BF, percentuale di acqua, massa muscolare, massa ossea, BMR e AMR.

Se l'utente non viene riconosciuto, le iniziali non vengono visualizzate e viene indicato solo il peso. Per ulteriori informazioni, vedere i capitoli 10 e 13.

Misurazione solo peso

- Posizionarsi sulla bilancia indossando le scarpe. Rimanere fermi ripartendo uniformemente il peso sui due piedi. La bilancia inizia immediatamente la misurazione.

Compare il peso e sull'LCD scorre „- - -“.

Se è stato assegnato un utente, vengono visualizzati IMC, BMR e AMR. Ciò avviene quando vengono visualizzate le iniziali.

Se l'utente non viene riconosciuto, può essere visualizzato solo il peso e non compaiono le iniziali „- - -“.

Spegnimento della bilancia

La bilancia si spegne automaticamente.

9. Valutazione dei risultati

Indice di massa corporea

L'indice di massa corporea è utilizzato frequentemente per la valutazione del peso. L'indice viene calcolato in base ai valori di peso e statura, la relativa formula è la seguente: Indice di massa corporea = peso : statura². L'unità dell'IMC è pertanto [kg/m²]. Le categorie di peso per gli adulti (dai 20 anni) in base all'IMC sono le seguenti:

Categoria		IMC
Sottopeso	Grave sottopeso	< 16
	Sottopeso moderato	16-16,9
	Leggero sottopeso	17-18,4
Normopeso		18,5-25
Sovrappeso	Sovrappeso	25,1-29,9
Adiposità (sovrappeso)	Obesità	30-34,9
	Obesità grave	35-39,9
	Obesità patologica	≥40

Percentuale di grasso corporeo

I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!)

Uomo

Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %

Donna

Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29,1 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30,1 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31,1 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32,1 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33,1 %

Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Donna

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi.

Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.

I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.

Massa muscolare

La massa muscolare in % di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Edad	Poca	Normal	Mucha
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

Edad	Poca	Normal	Mucha
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 nostro corpo, anche le ossa sono soggette a processi naturali di crescita, calo e invecchiamento. La massa ossea aumenta rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il massimo in un'età compresa fra i 30 e 40 anni. Con l'aumentare dell'età la massa ossea diminuisce leggermente.

Un'alimentazione sana (ricca specialmente di calcio e vitamina D) e un esercizio fisico regolare possono contrastare efficacemente questo deperimento. La crescita mirata dei muscoli contribuisce a rafforzare la stabilità dell'ossatura. Tenere presente che questa bilancia non indica il contenuto di calcio nelle ossa, ma determina il peso di tutte le componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche, acqua). Sulla massa ossea è quasi impossibile influire, tuttavia può variare leggermente per determinati fattori (peso, statura, età, sesso). Al riguardo non esistono valori consigliati né direttive riconosciute.



ATTENZIONE

Non bisogna confondere la massa ossea con la densità delle ossa.

La densità delle ossa può essere determinata solo con un'analisi medica (ad es. tomografia computerizzata, ultrasuoni). Pertanto questa bilancia non consente di trarre conclusioni su variazioni delle ossa e della durezza delle ossa (ad es. osteoporosi).

BMR

Il metabolismo basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia necessaria al corpo per mantenere le sue funzioni basali in stato di assoluto riposo (ad es. quando si rimane a letto per 24 ore). Questo valore dipende essenzialmente dal peso, dalla statura e dall'età della persona. Esso viene indicato sulla bilancia con l'unità kcal/giorno e calcolato sulla base della formula di Harris-Benedict, riconosciuta scientificamente.

Il corpo necessita in ogni caso di questa quantità di energia, che deve essere continuamente fornita al corpo sotto forma di alimenti. Se si assume meno energia per un lungo periodo di tempo, la salute può essere compromessa.

AMR

Il metabolismo di attività (AMR = active metabolic rate) è il fabbisogno energetico quotidiano del corpo in condizioni di attività. Il consumo di energia di un essere umano cresce con l'aumentare dell'attività fisica; questo consumo viene rilevato dalla bilancia diagnostica grazie al grado di attività impostato (1-5).

Per mantenere il proprio peso occorre reintegrare nel corpo l'energia consumata assumendo cibi e bevande. Se per un lungo periodo non si reintegra completamente l'energia consumata, il corpo colma la differenza attingendo dalle scorte di grasso, e il peso diminuisce.

Se invece per un lungo periodo si assume energia superiore al valore del metabolismo di attività (AMR) calcolato, il corpo non riesce a bruciare l'eccesso di energia, il surplus si deposita sotto forma di grasso e il peso aumenta.

Interazione temporale dei risultati




Considerare che conta solo la tendenza nel lungo periodo. Variazioni di peso nell'ambito di qualche giorno sono di regola da imputare a una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si orienta sulle variazioni del peso totale e della percentuale di grasso, acqua e muscoli corporei, nonché sull'intervallo di tempo in cui queste variazioni sono avvenute. Occorre distin-

guere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi).

Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

- Se il peso diminuisce entro breve termine, mentre la percentuale di grasso corporeo aumenta o rimane invariata, significa che è stata persa solo acqua – ad es. dopo un allenamento, una sauna oppure una dieta mirante solo a una rapida perdita di peso.
- Quando il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso corporeo diminuisce o rimane invariata, potrebbe invece essersi creata della preziosa massa muscolare.
- Quando peso e percentuale di grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta ha successo e che si perde massa grassa.
- Una soluzione ideale è „aiutare“ la dieta con attività fisica, allenamento fitness o di forza. In questo modo è possibile incrementare a medio termine la propria percentuale di muscoli.

 **Avvertenza:** Grasso e acqua corporei o percentuale di muscoli non devono essere sommati (il tessuto muscolare contiene anche acqua).

10. Ulteriori funzioni

Assegnazione degli utenti

È possibile assegnare un massimo di 8 utenti impostati con misurazione del solo peso (con scarpe) e misurazione diagnostica (a piedi nudi).

In caso di nuova misurazione, la bilancia la assegna all'utente la cui ultima misurazione memorizzata è rientrata in un range di +/- 2 kg e. Se esistono più utenti nel range di +/- 2 kg, la bilancia cerca di assegnare la misurazione in base all'ultimo valore di massa grassa memorizzato. Qualora anche questo valore sia ambiguo, la misurazione viene memorizzata nelle misurazioni sconosciute.

Misurazioni sconosciute

Qualora le misurazioni non possano essere assegnate ad alcun utente, la bilancia le memorizza come misurazioni sconosciute. La bilancia memorizza un massimo di 20 misurazioni sconosciute.

La app consente di assegnare le misurazioni sconosciute direttamente all'utente di competenza.

Memorizzazione delle misurazione assegnate sulla bilancia

Se la app è attiva e la bilancia è connessa a *Bluetooth*[®], le misurazioni assegnate vengono inviate immediatamente alla app. In questo caso i valori non sono memorizzati sulla bilancia.

Se la 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*[®].

L'allineamento dei dati avviene entro 10 secondi. Il trasferimento automatico è possibile anche se la bilancia è spenta.

Eliminazione dei dati della bilancia

Se si desidera eliminare completamente tutte le misurazioni e i dati vecchi degli utenti, accendere la bilancia e tenere premuto per circa 3 secondi il pulsante Reset.

Sul display compare "dEL" per alcuni secondi.

Ciò è necessario quando ad es. si desidera eliminare utenti impostati in modo errato o non più necessari. Sarà poi necessario ripetere le operazioni descritte al capitolo 7 (assegnazione utenti).

Sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batterie scariche, sul display compare la scritta "L3" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie (3 batterie AAA da 1,5 V).

 **Avvertenza:**

- Quando si sostituiscono le batterie occorre utilizzare batterie dello stesso tipo, marca e potenza.
- Non utilizzare accumulatori ricaricabili.

11. Pulizia e cura dell'apparecchio

L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto.

Per la pulizia utilizzare un panno umido e, se necessario, qualche goccia di detergente.



ATTENZIONE

- Non utilizzare mai solventi o prodotti di pulizia aggressivi!
- Non immergere mai l'apparecchio nell'acqua!
- Non lavare l'apparecchio nella lavastoviglie!

12. Smaltimento

Smaltimento delle batterie

- Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.
- I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche.
Pb = batteria contenente piombo
Cd = batteria contenente cadmio
Hg = batteria contenente mercurio



Smaltimento dell'apparecchio


A tutela dell'ambiente, al termine del suo utilizzo l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici. Lo smaltimento deve essere effettuato 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.



13. Che cosa fare in caso di problemi?

Se la bilancia rileva un errore nella pesatura, viene visualizzato:

Display	Causa	Rimedio
No hay iniciales "- - - -"	Misurazione sconosciuta, in quanto al di fuori del limite di assegnazione utente oppure non è possibile un'assegnazione chiara.	Assegnare la misurazione sconosciuta nell'app oppure ripetere l'assegnazione utente. Asegúrese de que el usuario de su báscula está bien configurado en la aplicación.
Score "- - - -".	La percentuale di grasso è al di fuori del campo misurabile (inferiore a 3% oppure superiore a 65%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi oppure inumidire leggermente le piante dei piedi.
Err	La portata massima di 180 kg è stata superata.	Caricare solo fino a 180 kg.
Viene visualizzato Err o il peso errato.	Fondo non solido, non piano.	Appoggiare la bilancia su un fondo piano e solido.
Viene visualizzato Err o il peso errato.	Posizione instabile.	Restare fermi il più possibile.
Falsches Gewicht wird Viene visualizzato il peso errato.	Il punto zero della bilancia è errato.	Attendere che la bilancia si spenga da sola. Accendere la bilancia, attendere che compaia „0.0 kg" e ripetere la misurazione.

Display	Causa	Rimedio
Nessuna connessione Bluetooth® (il simbolo  non è visualizzato).	Apparecchio fuori portata.	Asegúrese de que el usuario de su báscula está bien configurado en la aplicación. El símbolo de Bluetooth solo se mostrará en la pantalla de la báscula en caso necesario. La portata minima in campo libero è di ca. 25 m. Pareti e soffitti riducono la portata. Altre onde radio possono disturbare la trasmissione. Non mettere quindi la bilancia nelle vicinanze di apparecchi come router WLAN, microonde o piani di cottura a induzione.
FULL	La memoria utenti è piena. Le misurazioni non vengono più salvate.	Avviare la app. I dati sono trasmessi automaticamente. Questa operazione può durare fino a un minuto.
Lo	Le batterie della bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie della bilancia.

İçindekiler

1. Ürün özellikleri	51	7. Çalıştırma	54
2. İşaretlerin açıklaması	52	8. Ölçümün yapılması	55
3. Uyarı ve güvenlik yönergeleri	52	9. Sonuçların değerlendirilmesi	56
4. Bilgi	53	10. Diğer işlevler	58
5. Cihaz açıklaması	54	11. Cihaz temizliği ve bakımı	59
6. Terazinin kullanımı	54	12. Bertaraf etme	59
		13. Sorunların giderilmesi	59

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 kullanmak üzere saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönelere uyun.

Yeni cihazınızı iyi günlerde kullanmanızı dileriz
Beurer Ekibiniz

Teslimat kapsamı

- Kısa kullanım kılavuzu
- Diyagnoz terazisi BF 710
- 3 x 1,5 V, AAA tipi pil
- Bu kullanım kılavuzu

1. Ürün özellikleri




Cihazın işlevleri

Not

Terazi ancak uygulama ile tüm özellikleriyle kullanılabilir. Teraziyi uygulama olmadan kullandığınızda, terazi sadece ağırlığınızı ölçebilir.

Bu dijital diyagnoz terazisi, tartılmanıza ve kişisel kondisyon verilerinizin diyagnozuna olanak verir. Kişisel kullanım için tasarlanmıştır.

Terazide, 8 kişiye kadar kullanılabilen aşağıdaki diyagnoz fonksiyonları bulunur:

- Vücut ağırlığı ölçümü ve BMI,
- Vücuttaki yağ oranı (BF),
- Vücuttaki su oranı, 
- Kas oranı, 
- Kemik oranı 
- Bazal metabolik oran ve aktif metabolik oran (BMR ve AMR).

Sistem gereksinimleri

Terazi *Bluetooth®* Smart (Low Energy) teknolojisini kullanır ve 2,4 GHz frekans bandı üzerinden iletişim kurar.

Sistem gereksinimleri: *Bluetooth®* Smart Ready özelliğine sahip *Bluetooth®* 4.0, iOS sürüm 7.0, Android™ cihazlar sürüm 4.3

Uyumlu cihazların listesi:



2. İşaretlerin açıklaması

Kullanım kılavuzunda aşağıdaki semboller kullanılmıştır:



UYARI

Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı.



DİKKAT

Cihaz ve aksesuarlarında meydana gelebilecek hasarlara yönelik güvenlik uyarısı.



Not

Önemli bilgilere yönelik not.

3. Uyarı ve güvenlik yönergeleri

Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride kullanmak üzere saklayın, diğer kullanıcıların da erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.



UYARI

• **Terazi, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi takdirde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.**

- Hamilelik sırasında kullanmayın.
- Asla terazinin üzerine en dış kenarından çıkmayın: Devrilme tehlikesi!
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (boğulma tehlikesi).
- Dikkat, teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın ve yüzeyi nemliyen terazinin üzerine basmayın –Kayma tehlikesi!



Pillerin kullanımıyla ilgili yönergeler

- Pilden sızan cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- Yutma tehlikesi! Küçük çocuklar pilleri yutabilir ve bunun sonucunda boğulabilir. Bu nedenle pilleri, küçük çocukların erişmeyeceği yerlerde saklayın!
- Artı (+) ve eksi (-) kutup işaretlerine dikkat edin.
- Bir pil aktığında koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- Patlama tehlikesi! Pilleri ateşle atmayın.
- Piller şarj edilmemeli veya kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Cihazı uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri pil bölmesinden çıkarın.
- Sadece aynı tip veya eşdeğer tip piller kullanın.
- Her zaman tüm pilleri aynı anda değiştirin.
- Şarj edilebilir pil kullanmayın!
- Pilleri parçalarına ayırmayın, açmayın veya parçalamayın.



Genel açıklamalar

- Cihaz kişisel kullanım içindir; tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir.
- Profesyonel, tıbbi kullanım için kalibre edilmemiş bir terazi olduğundan teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları söz konusu olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Terazinin yük kapasitesi maks. 180 kg'dır (396 lb, 28 st). Ağırlık ölçümünde ve kemik kütlesi tespitinde sonuçlar, 100 gramlık artışlarla (0,2 lb) gösterilir.
- Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı ölçüm sonuçları %0,1'lik adımlarla gösterilir.
- Kalori ihtiyacı 1 kcal'lık artışlarla gösterilir.
- Fabrika çıkışında terazi "cm" ve "kg" birimlerine ayarlanmıştır. Uygulamayla birim ayarlarını değiştirebilirsiniz.
- Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru bir ölçüm için sert bir zemin şarttır.
- Cihazı darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı sıcaklık değişikliklerinden ve çok yakın ısı kaynaklarından (soba, kalorifer radyatörü) koruyun.
- Onarım işlemleri yalnızca müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Ancak, her şikayet öncesinde öncelikle pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.
- Bu ürünün Avrupa R&TTE Yönetmeliği 1999/5/EC'ye uygun olduğunu garanti ederiz.
- Detaylı bilgilere (örneğin CE - Uygunluk Beyanı) ulaşmak için lütfen belirtilen servis adresine başvurun.

Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin hassasiyeti ve cihazın kullanım ömrü itinalı kullanıma bağlıdır:



DIKKAT

- Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir. Agresif temizlik malzemeleri kullanmayın ve cihazı asla suyun altına tutmayın.
- Terazinin üzerine sıvı gelmemesini sağlayın. 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.
- Düşmeye aşırı kuvvetli bir şekilde veya sivri nesnelere basmayın.
- Teraziyi yüksek sıcaklıklara ve kuvvetli elektromanyetik alanlara maruz bırakmayın (örn. cep telefonları).

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 tayin 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 tayin edilebilir. Kas dokusu ve su iyi bir elektrik iletkenliğine sahiptir ve bu nedenle daha düşük bir dirence sahiptir. Bunlara karşın kemik ve yağ dokusu daha düşük iletkenliğe sahiptir, çünkü yağ hücreleri ve kemikler dirençlerinin çok yüksek olması nedeniyle neredeyse hiç akım iletmez.

Diyagnoz terazisi tarafından saptanan değerlerin yalnızca vücudun gerçek, tıbbi analiz değerlerine yakın değerleri ifade ettiklerini göz önünde bulundurun. Yalnızca uzman doktorlar tıbbi yöntemlerle (örn. bilgisayar tomografisi) vücut yağını, vücut suyunu, kas oranını ve kemik yapısını 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 sırasında önemlidir: Vücut yağ oranı sadece çıplak ayakla ve tercihen ayak tabanları hafifçe nemliyen saptanmalıdır. Ayak tabanlarının tamamen kuru veya nasırlı olması tatmin edici olmayan sonuçlara neden olabilir, çünkü bu durumda iletkenliği çok düşüktür.
- Tartılma esnasında dik ve hareketsiz durun.
- Alışılmadık bedensel efor harcadıktan sonra birkaç saat bekleyin.
- Uyandıktan sonra, vücudunuzdaki suyun dağılabilmesi için yakl. 15 dakika bekleyin.
- Yalnız uzun vadeli eğilimin geçerli olması önemlidir. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık değişiklikleri genelde sıvı kaybindan kaynaklanır; ancak vücuttaki su rahatlığınız için önemli bir rol oynar.

Kısıtlamalar

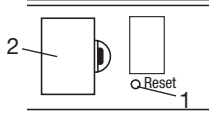
Vücut yağ oranının ve diğer değerlerin saptanması sırasında aşağıdaki durumlarda farklı ve tutarsız sonuçlar ortaya çıkabilir:

- yakl. 10 yaşından küçük olan çocuklarda,
- Profesyonel sporcularda ve vücut geliştirmecilerde,
- Hamilelerde,
- 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.





5. Cihaz açıklaması

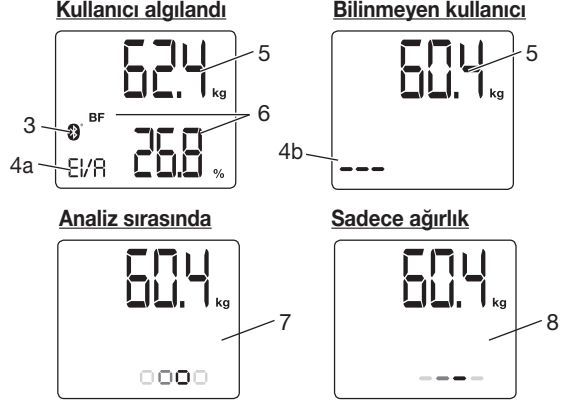
Arka taraf

1. Sıfırlama düğmesi
2. Pil yuvası



Ekran

3. Terazi ve akıllı telefon arasındaki bağlantı için *Bluetooth*® sembolü
- 4a. Kullanıcı adı, örn. EVA
- 4b. Bilinmeyen ölçüm "---"
5. Vücut ağırlığı
6. BMI, BF, , , , , BMR, AMR gibi vücut verileri
7. Analiz sürüyor
8. Analiz yapılamıyor



6. Terazinin kullanımı

- Pillerin takılması

Koruyucu ambalaj içerisindeki pilleri çıkarın ve pilleri kutuplarına dikkat ederek teraziye takın. Terazi çalışmıyorsa, pilleri tamamen çıkarın ve yeniden takın.

- Terazinin kurulması

Terazi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru bir ölçüm için sert bir zemin şarttır.

7. Çalıştırma

Vücut yağ oranınızı ve diğer vücut değerlerinizi hesaplamak için kişisel kullanıcı bilgilerinizi teraziye kaydetmeniz gerekir.

Terazi, kendinizin ve örneğin aile bireylerinizin kişisel ayarlarını kaydedebileceğiniz 8 kullanıcı hafızası yerine sahiptir.

Kullanım sırasında *Bluetooth*® bağlantısının etkin tutulabilmesi için akıllı telefonu terazinin yanından uzaklaştırmayın.

- Akıllı telefon ayarlarında *Bluetooth*® işlevini etkinleştirin.
- Appstore'dan "Beurer BodyShape" uygulamasını yükleyin.
- Uygulamayı başlatın ve talimatları uygulayın.
- BF 710 seçeneğini seçin.

- Terazı kullanıcı oluşturun:

“Beurer BodyShape” uygulamasında ařağıdaki ayarlar yapılmalı veya girilmelidir:

Kullanıcı bilgileri	Ayar deęerleri
Kullanıcı adı / Kısa ad	azami 3 harf veya sayı
Boy	100 ila 220 cm (3' 3,5" ila 7' 2,5")
Yař	10 ila 100 yař
Cinsiyet	Erkek (♂), kadın (♀)
Etkinlik derecesi	1 ila 5

Etkinlik dereceleri

Etkinlik derecesini seęerken orta ve uzun vadeli inceleme önem tařır.

Etkinlik derecesi	Bedensel etkinlik
1	Yok.
2	Az: Az veya hafif bedensel efor (örn. yürümek, hafif bahęe işleri, jimnastik egzersizleri).
3	Orta: Haftada en az 2 ila 4 kez bedensel efor, 30'ar dakika.
4	Yüksek: Haftada en az 4 ila 6 kez bedensel efor, 30'ar dakika.
5	Çok yüksek: Her gün en az 1 saat yoğun bedensel efor, yoğun antrenman veya ağır bedensel çalıřma.

- Uygulama talimat verdięinde, terazinin üzerine çıplak ayakla çıkın

Otomatik kiři algılaması için ilk ölçümün kişisel kullanıcı verilerine atanması gerekir. Uygulama talimatlarını izleyin. Terazinin üzerine çıplak ayakla çıkın ve elektrotların üzerinde ağırlığınızın iki bacağına eřit şekilde daęıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.

İlave bilgiler:

<http://www.beurer.com>

8. Ölçümün yapılması

- Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleřtirin; doęru bir ölçüm için sert bir zemin şarttır.

Ağırlığın ölçülmesi, diyagnoz uygulanması

- Terazinin üzerine çıplak ayakla çıkın ve elektrotların üzerinde ağırlığınızın iki bacağına eřit şekilde daęıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.

i **Not:** İki ayak, bacak, baldır ve uyluklar birbirine deęmemelidir. Aksi takdirde ölçüm doęru bir şekilde yapılamaz. Çorap ile ölçüm yaparsanız ölçüm sonucu hatalı olur.

Önce ağırlık görüntülenir.

Diđer parametrelerin ölçümü sırasında “○○○○” görünür.

Kullanıcı algılandığında, terazinin ekranında kullanıcı adı (örn. TOM) ve BMI, BF, su, kas, kemik, BMR ve AMR gösterilir.

Kullanıcı algılanmazsa, ad gösterilmez ve sadece ağırlık gösterilir. İlave bilgiler için bkz. bölüm 10 ve 13.

Sadece ağırlık ölçme

- Terazıye ayakkabılarınızla çıkın. Terazinin üzerinde ağırlığınızın iki bacağına eřit olarak daęıtarak hareket etmeden durun.

Ağırlık gösterilir ve LCD'de “_ _ _ _” görünür.

Bir kullanıcı atanmışsa, BMI, BMR ve AMR gösterilir. Kullanıcı adı gösterilirse, kullanıcı atanmış ve algılanmış demektir.

Kullanıcı algılanmazsa, sadece ağırlık gösterilir ve kullanıcı adı gösterilmez.

Terazinin kapatılması

Terazi ardından otomatik olarak kapanır.

9. Sonuçların değerlendirilmesi

Body Mass Index (Vücut kütle endeksi)

Body-Mass-Index (BMI), çoğunlukla vücut ağırlığının değerlendirilmesi için yararlanılan bir sayıdır. Sayı, vücut ağırlığı ve boy ölçüsü değerlerinden hesaplanır, bununla ilgili formül şöyledir: Body-Mass-Index = Vücut ağırlığı: Boy ölçüsü². Buna göre BMI birimi [kg/m²]’dir. BMI uyarınca ağırlık dağılımları yetişkinlerde (20 yaşından itibaren) aşağıdaki değerlerdedir:

Kategori		BMI
Düşük kilo	Çok düşük kilo	< 16
	Orta düşük kilo	16-16,9
	Hafif düşük kilo	17-18,4
Normal kilo		18,5-25
Fazla kilo	Obezite öncesi	25,1-29,9
Adipositas (Yüksek ağırlık)	1. derece obezite	30-34,9
	2. derece obezite	35-39,9
	3. derece obezite	≥40

Vücut yağı oranı

Yüzde olarak belirtilen vücut yağı değerleri, rehber niteliğindedir (daha fazla bilgi için doktorunuza başvurun!).

Erkek

Yaş	az	normal	fazla	çok fazla
10–14	< %11	%11–16	%16,1–21	> %21,1
15–19	< %12	%12–17	%17,1–22	> %22,1
20–29	< %13	%13–18	%18,1–23	> %23,1
30–39	< %14	%14–19	%19,1–24	> %24,1
40–49	< %15	%15–20	%20,1–25	> %25,1
50–59	< %16	%16–21	%21,1–26	> %26,1
60–69	< %17	%17–22	%22,1–27	> %27,1
70–100	< %18	%18–23	%23,1–28	> %28,1

Kadın

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

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

Vücut suyu oranı

Vücut suyu oranı (%) normalde aşağıdaki aralıktadır:

Erkek

Yaş	kötü	iyi	çok iyi
10–100	< %50	%50–65	> %65

Kadın

Yaş	kötü	iyi	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 değerleri aşılabılır.

Bu teraziyle vücut suyu oranının tespit edilmesi, örn. yaştan ileri gelen ödemler hakkında tıbbi bir sonuca varmak için elverişli değildir. Gereği halinde doktorunuza başvurun. İlke olarak vücut suyu oranının yüksek olması amaçlanmalıdır.

Kas oranı

Kas oranı (%) normalde aşağıdaki aralıktadır:

Erkek

Yaş	az	normal	fazla
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

Kadın

Yaş	az	normal	fazla
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

Kemik kütlesi

Kemiklerimiz vücudumuzun geri kalanı gibi doğal yapım, yıkım 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 vitamin D) ve düzenli bedensel hareketle bu yıkıma biraz karşı koyabilirsiniz. Kaslarınızı programlı bir şekilde geliştirerek kemiklerinizin dayanıklılığını daha da artırabilirsiniz. Terazinin kemiklerdeki kalsiyum oranını göstermediğini, aksine kemiklerin tüm öğelerinin (organik maddeler, anorganik maddeler ve su) ağırlığını saptadığını göz önünde bulundurun. Kemik kütlesine neredeyse hiç müdahale edilemez, ancak etki faktörleri içinde (ağırlık, boy, yaş, cinsiyet) az miktarda değişiklik gösterir. Kabul görmüş yönergeler ve tavsiyeler bulunmamaktadır.



DIKKAT:

Lütfen kemik kütlesini kemik yoğunluğuyla karıştırmayın.

Kemik yoğunluğu yalnız tıbbi muayeneyle (örn. bilgisayarlı tomografi, ultrason) tespit edilebilir. Bu nedenle bu teraziyi 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 fonksiyonlarını sürdürebilmek için gereksinim duyduğu enerji miktarıdır (örn. 24 saat yatakta yatıldığında). Bu değer büyük ölçüde ağırlığa, boy ve yaşa bağlıdır.

Diyagnoz terazisinde bu kcal/gün birimiyle gösterilir ve bilimsel olarak kabul görmüş Harris-Benedict Formülü'ne göre hesaplanır.

Vücudunuz bu enerji miktarına her zaman gereksinim duyar ve bunun besin olarak yeniden vücuda alınması zorunludur. Uzun süre yetersiz enerji alırsanız, sağlığınız bozulabilir.

AMR

Etkinlik 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

Yalnız 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 azalıyor 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 artıyorsa, vücut yapısı oranı azalıyor veya değişmiyorsa, değerli kas kütlesi geliştirmiş olabilirsiniz.
- Eğer ağırlık ve vücut yağ oranı aynı zamanda azalıyor, diyetinizi işe yarıyor demektir –yağ kütlesi kaybediyorsunuz.
- İdeal koşullarda diyetinizi bedensel etkinlik, fitness veya kuvvet antrenmanı ile desteklersiniz. Bu sayede orta vadede kas oranınızı artırabilirsiniz.

i Not: Vücut yağı, vücut suyu veya kas oranı birbiriyle toplanmamalıdır (kas dokusu vücut suyunun bir kısmını içerir).

10. Diğer işlevler

Kullanıcı atama

Salt ağırlık ölçümünde (ayakkabı ile) ve teşhis ölçümünde (çıplak ayak) azami 8 terazi kullanıcısı için kullanıcı ataması yapılabilir.

Yeni ölçüm yapıldığında, terazi bu ölçümü son kaydedilen ölçüm değerinin +/- 2kg aralığında bulunan kullanıcıya atar. Birden fazla kullanıcı +/- 2 kg aralığındaysa, kullanıcının son kaydedilmiş vücut yağı değeri baz alınarak atanması denir. Kullanıcılar açık şekilde atanmamışsa, ölçüm bilinmeyen ölçümlerde kaydedilir.

Bilinmeyen ölçümler

Ölçümler hiçbir kullanıcıya atanamıyorsa terazi bu ölçüm değerlerini bilinmeyen ölçümler olarak kaydeder. Ekranda adda “---” gösterilir. Terazide azami 20 bilinmeyen ölçüm kaydedilir.

Uygulama ile bilinmeyen ölçümleri kullanıcınıza doğrudan atayabilir veya silebilirsiniz.

Atanan ölçüm değerlerinin teraziye kaydedilmesi

Uygulama açıkta ve terazi ile etkin bir Bluetooth bağlantısı varsa yeni atanan ölçümler derhal uygulamaya gönderilir. Değerler bu durumda teraziye kaydedilmez.

Uygulama açık değilse yeni atanan ölçümler teraziye kaydedilir. Terazide her kullanıcı için azami 30 ölçüm kaydedilebilir. Uygulamayı Bluetooth kapsama alanı dahilinde açarsanız kaydedilen ölçüm değerleri otomatik olarak uygulamaya aktarılır.

Veri karşılaştırması yakl. 10 saniye içinde yapılır. Terazi kapalı iken otomatik aktarım mümkündür.

Terazi verilerinin silinmesi

Terazideki tüm ölçümleri ve eski kullanıcı verilerini silmek istediğinizde teraziye açın ve sıfırlama düğmesine yakl. 3 saniye basın.

Ekranda birkaç saniyelik “DEL” görünür.

Bu işlev özellikle örn. yanlış oluşturulmuş terazi kullanıcılarını veya artık kullanılmayan terazi kullanıcılarını silmek istediğinizde oldukça işe yarar.

Ardından 7. bölümü yeniden uygulamalısınız (Kullanıcı ataması).

Pillerin değiştirilmesi

Terazinizde bir pil değiştirme göstergesi bulunur. Piller çok zayıfken terazi çalıştırıldığında, ekranda “L3” yazısı görünür ve terazi otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gerekir (3 x 1,5 V AAA).

i NOT:

- Her pil değişiminde aynı tip, aynı marka ve kapasitede piller kullanın.
- Şarj edilebilen piller kullanmayın.

11. Cihaz temizliđi ve bakımı

Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir.

Temizlik için, gerektiđinde üzerine biraz sıvı bulařık deterjanı dōkebileceđiniz nemli bir bez kullanın.



DIKKAT

- Hiçbir zaman aşındırıcı çōzücü maddeler veya temizlik maddeleri kullanmayın!
- Cihazı kesinlikle suya daldırmayın!
- Cihazı bulařık makinesinde yıkamayın!

12. Bertaraf etme

Pilin bertaraf edilmesi

- Kullanılmıř, tamamen boşalmıř piller özel iřaretli toplama kutularına atılarak, özel atık toplama yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluđunuzdadır.
- Bu iřaretler, zararlı madde ięeren pillerin üzerinde bulunur:
PB = Pil kurřun ięeriyor,
Cd = Pil kadmiyum ięeriyor,
Hg = Pil cıva ięeriyor.



Cihazın bertaraf edilmesi

Çevreyi korumak için, kullanım ömrü sona erdikten sonra cihazı ev atıklarıyla birlikte elden çıkar-
mayın. Cihaz, ũlkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılıđıyla bertaraf edilmelidir. Cihazı AB
Elektrikli ve Elektronik Ekipman Atık Direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment)
uygun olarak bertaraf edin. Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.



13. Sorunların giderilmesi

Terazi, ölçüm esnasında bir hata tespit ederse řu görüntülenir:

Ekran göstergesi	Neden	Çözüm
“ - - - ” Kullanıcı adı gösteril- miyor	Bilinmeyen ölçüm, kullanıcı eşleřtirme sınırı dıřındadır veya bilinen bir eşleřtirme mümkün deđildir.	Bilinmeyen ölçümü uygulamayla eşleřtirin veya kullanıcı eşleřtirmesini tekrarlayın. Uygulamada terazi kullanıcısının dođru oluřturulduđundan emin olun.
“ - - - - ” görünüyor.	Yađ oranı ölçülebilir aralıđın dıřındadır (%3'ten küçük veya %65'ten büyük).	Lũtfen ölçümü çıplak ayakla tekrarlayın veya gerekiyorsa ayak tabanınızı hafifçe nemlendirin.
Err	180 kg olan maksimum taşıma kapasitesi ařıldı.	Sadece 180 kg'a kadar ađırlık uygulayın.
Err veya yanlıř ađırlık gösterildi.	Zemin düz ve sađlam deđil.	Teraziyi düz ve sabit bir zemine yerleřtirin.
Err veya yanlıř ađırlık gösterildi.	Hareketli durma.	Mũmkũn olduđunca hareketsiz durun.
Yanlıř ađırlık gösteriliyor.	Terazinin sıfır noktası yanlıřtır.	Terazinin tekrar kendi kendine kapanmasını bekleyin. Teraziyi etkinleřtirin, “0.0 kg” yazısını bekleyin, ardından ölçümü tekrarlayın.

Ekran göstergesi	Neden	Çözüm
Bluetooth® bağlantısı yok (📶 simgesi yok).	Cihaz kapsama alanı dışında.	Uygulamada terazi kullanıcısının doğru oluşturulduğundan emin olun. Terazi ekranındaki Bluetooth simgesi yalnız gerektiğinde gösterilir. Açık alanda asgari kapsama mesafesi yakl. 25 m'dir. Duvarlar ve tavanlar kapsama mesafesini kısaltır. Diğer radyo dalgaları aktarımı bozabilir. Bu nedenle cihazı örn. WLAN Router, mikro-dalga, endüksiyonlu ocak vs. gibi cihazların yakınına kurmayın.
FULL	Kullanıcı hafıza yeri dolu. Daha fazla ölçüm kaydedilmeyecek.	Uygulamayı açın. Veriler otomatik olarak aktarılır. Bu işlem bir dakika kadar sürebilir.
Lo	Terazinin pilleri boşalmış.	Terazideki pilleri değiştirin.

Оглавление

1. Для ознакомления	61	8. Проведение измерения	66
2. Пояснения к символам	62	9. Оценка результатов	66
3. Предостережения и указания по технике безопасности	62	10. Другие функции	69
4. Информация	63	11. Очистка прибора и уход за ним	70
5. Описание прибора	64	12. Утилизация	70
6. Ввод весов в эксплуатацию	65	13. Что делать при возникновении каких-либо проблем?	70
7. Подготовка к работе	65	14. Гарантия	71

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. 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, сохраняйте ее для последующего использования, храните ее в месте, доступном для других пользователей, и следуйте ее указаниям.

С наилучшими пожеланиями,
компания **Beurer**

Комплект поставки

- Краткое руководство
- Диагностические весы BF 710
- 3 батарейки 1,5 В типа AAA
- Данная инструкция по применению

1. Для ознакомления




Функции прибора

Указание

Полный объем функций весов доступен только с приложением. Если Вы используете весы без приложения, то с их помощью Вы сможете только измерить вес.

Данные электронные диагностические весы служат для взвешивания и диагностирования Ваших личных фитнес-характеристик. Они служат для личного (домашнего) использования.

Весы обладают следующими диагностическими функциями, которые могут использовать до 8 человек:

- измерение массы тела и ИМТ,
- определение доли жировой массы (BF),
- доли тканевой жидкости, ()
- доли мышц, ()
- массы костей, а также ()
- основной и активный обмен веществ (основной обмен веществ и обмен веществ с учетом физической активности).

Системные требования

Весы используют технологию *Bluetooth*® Smart (Low Energy) и осуществляют передачу в частотном диапазоне 2,4 ГГц.

Системные требования: *Bluetooth*® 4.0, iOS с версии 7.0, устройства Android™ с версии 4.3 с *Bluetooth*® Smart Ready.

Список поддерживаемых устройств:



2. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы:



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.



ВНИМАНИЕ указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.



Указание Отмечает важную информацию.

3. Предостережения и указания по технике безопасности

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



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

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



Обращение 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 деталей! Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Обращайте внимание на обозначение полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отделение для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
- Опасность взрыва! Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.
- Заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.



Общие указания

- Прибор предназначен исключительно для частного пользования, запрещается использование в медицинских или коммерческих целях.
- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- Максимальная нагрузка для весов составляет 180 кг (396 фунтов, 28 стоун). При измерении веса и при определении массы костей результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с точностью до 0,1 %.
- Расчетный расход энергии отображается с шагом 1 ккал.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг». Во время пуска в эксплуатацию с помощью приложения можно менять настройки единиц измерения.
- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.

- Прибор следует предохранять от ударов, влажности, пыли, воздействия химикатов, сильных колебаний температуры и не устанавливать их вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.
- Настоящим мы гарантируем, что данное изделие соответствует европейской директиве R&TTE (Директива ЕС по средствам радиосвязи и телекоммуникационному оконечному оборудованию) 1999/5/ЕС.
- Обратитесь в сервисный центр по указанному адресу для получения подробных сведений .

Хранение и уход

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



ВНИМАНИЕ

- Время от времени прибор необходимо очищать. 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 (например, со стороны мобильных телефонов).

4. Информация

Принцип измерения

Данные весы работают по принципу В.І.А. (биоимпедансометрия). При этом за считанные секунды с помощью незаметного, абсолютно безопасного электрического тока возможно определить состав тела человека.

При этом измерении электрического сопротивления (импеданса) и учета постоянных величин или индивидуальных параметров (возраст, рост, степень активности) возможно определить долю жировой массы или другие значения в организме. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электрическую проводимость, и 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.

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 сопоставимых результатов 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: Определение доли жировой массы может осуществляться только 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 тенденции, наблюдаемые в течение продолжительного периода времени. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.

Ограничения

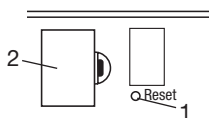
При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут иметь место у следующих групп людей:

- дети примерно до 10 лет,
- профессиональные спортсмены и культуристы,
- беременные женщины,
- лица с температурой, лица, проходящие лечение диализом, лица с симптомами отеков или остеопороза,
- лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (сердца и кровеносные сосуды),
- лица, принимающие сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- лица с существенным анатомическими отклонениями (длина ног по отношению к росту человека значительно меньше или значительно больше).

5. Описание прибора

Обратная сторона

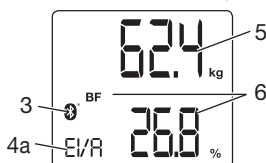
1. Кнопка «Сброс»
2. Отделение для батареек



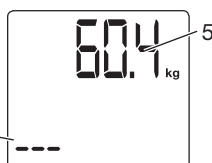
Дисплей

3. Bluetooth®-символ для соединения весов и смартфона
- 4а. Инициалы пользователя, например, EVA
- 4б. Неизвестные измеренные значения «---»
5. Масса тела
6. Данные о теле, например, ИМТ, доля внутреннего жира, BMR, AMR
7. Выполняется анализ
8. Анализ невозможен

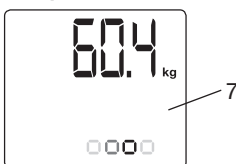
Пользователь определен



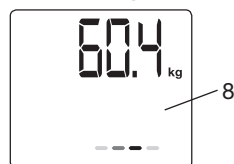
Неизвестный пользователь



Во время анализа



Только измерение веса



6. Ввод весов в эксплуатацию

- Установка батареек

Извлеките батарейки из упаковки и вставьте в гнездо на весах, соблюдая полярность. Если весы не работают, извлеките все батарейки и вставьте их обратно.

- Установка весов

Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.

7. Подготовка к работе

Чтобы определить долю жировой массы в организме и другие физические показатели, необходимо сохранить в памяти весов личные данные пользователя.

Весы оснащены 8 ячейками памяти, в которых Вы и, например, члены Вашей семьи сможете хранить личные данные.

Для того чтобы во время ввода в эксплуатацию Bluetooth®-соединение оставалось активным, держите смартфон на достаточно близком расстоянии от весов.

– **Активируйте функцию Bluetooth® в настройках смартфона.**

– **Установите приложение Beurer BodyShape в Appstore.**

– **Запустите приложение и следуйте инструкциям.**

– **Выберите BF 710.**

– **Создайте пользователя весов:**

В приложении Beurer BodyShape должны быть выбраны следующие настройки:

Данные пользователя	Значения настроек
Инициалы/сокращенная подпись	макс. 3 буквы или цифры
Рост	от 100 до 220 см (от 3' 3,5" до 7' 2,5")
Возраст	от 10 до 100 лет
Пол	мужской (♂), женский (♀)
Уровень активности	от 1 до 5

Уровни активности

При выборе уровня активности решающим является средне- или долгосрочное наблюдение.

Уровень активности	Физическая активность
1	Отсутствует.
2	Малая: малые или легкие физические нагрузки (например, прогулки, простая работа в саду, гимнастические упражнения).
3	Средняя: физические нагрузки не менее 2–4 раз в неделю, ежедневно по 30 минут.
4	Высокая: физические нагрузки не менее 4–6 раз в неделю, ежедневно по 30 минут.
5	Очень высокая: интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

– **В соответствии с указаниями приложения встать на весы без обуви**

Для автоматического распознавания пользователя при первом измерении необходимо ввести свои данные. Для этого следуйте указаниям приложения. Встаньте на весы без обуви. Стойте спокойно на электродах, равномерно распределив вес на обе ноги.

8. Проведение измерения

- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.

Измерение веса, проведение диагностики

- Встаньте на весы без обуви, обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах, равномерно распределив вес на обе ноги.

i **Указание:** Стопы, голени и бедра одной ноги не должны касаться другой ноги. В противном случае измерение не будет точным. Если Вы проводите измерение массы, стоя на весах в носках, результаты измерения будут неправильными.

Сначала отображается вес.

Во время измерения других параметров отображается «0000».

Если пользователь определен, на дисплее появляются инициалы (например, ИВАН) и отображаются показатели ИМТ, доля внутреннего жира, тканевой жидкости, мышечная масса, масса костей, скорость основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.

Если пользователь не определен, то инициалы не отображаются, а показывается только вес.

Дополнительная информация, см. главы 10 и 13.

Только измерение веса

- Встаньте на весы в обуви. На весах следует стоять спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги.

Отображается масса тела, а на дисплее идет надпись « _ _ _ _ ».

Если указан пользователь, то на дисплее отображаются ИМТ, доля внутреннего жира, скорость основного обмена веществ и AMR. В этом случае также отображаются инициалы.

Если пользователь не определяется, то на дисплее отображается только измеренная масса тела, инициалы также не отображаются.

Выключение весов

Весы автоматически отключаются.

9. Оценка результатов

Индекс массы тела (BMI)

Индекс массы тела (BMI) - это число, которое часто используется при оценке массы тела человека. Это число рассчитывается, исходя из массы тела человека и его роста, по следующей формуле: Индекс массы тела = масса тела : Рост². Единицей измерения индекса массы тела соответственно является [кг/м²]. Для взрослых людей (20 лет и старше) распределение по весу на основании BMI происходит следующим образом:

Категория		BMI (индекс массы тела)
Недостаточная масса тела	Острый дефицит массы	< 16
	Средний дефицит массы	16–6,9
	Легкий дефицит массы	17–18,4
Нормальный вес		18,5–25
Избыточный вес	Предожирение	25,1–29,9
Ожирение (избыточный вес)	Ожирение I-й степени	30–34,9
	Ожирение II-й степени	35–39,9
	Ожирение III-й степени	≥ 40

Доля жира в организме

Ориентиром являются следующие значения доли жира в организме (за дополнительной информацией обратитесь к вашему врачу!).

Мужчина

Возраст	мало	нормально	много	очень много
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Женщина

Возраст	мало	нормально	много	очень много
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

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.

Доля тканевой жидкости

Доля тканевой жидкости в % обычно находится в следующих диапазонах:

Мужчина

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Женщина

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, развивающих 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. В принципе, необходимо стремиться к большой доле тканевой жидкости.

Доля мышечной массы

Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих диапазонах:

Мужчина

Возраст	мало	нормально	много
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 %

Женщина

Возраст	мало	нормально	много
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, ослабления и старения. Масса костей в детском возрасте быстро растет и достигает своего максимума к 30–40 годам. 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. Целенаправленным наращиванием мускулатуры вы можете дополнительно увеличить стабильность Вашего костного скелета. Обратите

внимание на то, что данные весы не отображают содержание кальция в костях, а определяют вес всех составных компонентов костей (органические вещества, неорганические вещества и вода). На массу костей практически невозможно повлиять, однако она незначительно колеблется в пределах влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол). Не существует общепризнанных предписаний и рекомендаций.



ВНИМАНИЕ:

Пожалуйста, не путайте костную массу с плотностью кости.

Плотность кости может определяться 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 (основной обмен веществ)

Основной обмен 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 оно отображается в единице «ккал/день» и рассчитывается согласно научно признанной формуле Харриса-Бенедикта.

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 (активный расход)

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, они сохраняются в форме жировых отложений, 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.

Интерпретация результатов должна учитывать 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 скоростью (в течение месяцев).

Основным правилом здесь является тот факт, что краткосрочные изменения почти всегда связаны с изменением содержания воды в организме, в то время как изменения, происходящие со средней и малой скоростью, могут касаться изменений доли жировой и мышечной масс.

- 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 Вашей диеты при помощи физической активности, занятий фитнесом или силовыми видами спорта. Таким образом Вы можете увеличить долю мышечной массы в среднесрочный период.

i **Указание:** Значения долей жировой массы, тканевой жидкости или мышечной массы не следует складывать (в мышечной ткани также содержатся компоненты, в составе которых имеется тканевая жидкость).

10. Другие функции

Определение пользователя

Назначение макс. 8 запрограммированных пользователей весов возможно при простом измерении массы тела (в обуви) и при диагностической измерении (без обуви).

При новом измерении весы сохраняют результаты в ячейке памяти того пользователя, у которого последнее измеренное значение массы тела отличается от результата не больше чем на +/-2 кг. Если вес нескольких пользователей находится в пределах +/- 2 кг, то устройство пытается определить пользователя исходя из его последнего сохраненного значения для внутреннего жира. Если и его невозможно соотнести однозначно, то измерение сохраняется как измерение неизвестного пользователя.

Измерения для неавторизованных пользователей

Если невозможно определить пользователя, в ячейку памяти которого необходимо сохранить измеренное значение, весы сохраняют его как неизвестное. На дисплее появится текст «- - -» в поле инициалов пользователя. На весах можно хранить макс. 20 неизвестных измеренных значений. При помощи приложения Вы можете напрямую присвоить неизвестные измеренные значения пользователю или удалить их.

Сохранение присвоенных значений в память весов

Если открыто приложение на смартфоне, и установлено активное Bluetooth-соединение с весами, новые измеренные значения сразу отправляются в приложение. В этом случае значения не сохраняются в памяти весов.

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 отправляются в приложение, если Вы откроете его в пределах действия Bluetooth-соединения.

Синхронизация данных занимает ок. 10 секунд. Возможен автоматический перенос данных при выключенных весах.

Удаление данных с весов

Если Вы хотите полностью удалить все пользовательские данные и измерения из памяти весов, включите весы и удерживайте кнопку Reset («Сброс») нажатой примерно в течение 3 секунд.

На дисплее на несколько секунд появится «DEL».

Эта функция необходима, если Вы хотите, например, удалить неправильно настроенные или ненужные данные пользователя.

После этого снова выполните действия, описанные в гл. 7 («Определение пользователей»).

Замена батареек

Весы показывают, когда необходимо заменить батарейки. При использовании слишком слабой батарейки на дисплее появляется надпись $L3$ и весы автоматически отключаются. В этом случае батарейку следует заменить (3 шт. AAA, 1,5В).

i УКАЗАНИЕ:

- При замене батареек используйте батарейки того же типа, той же марки и такой же емкости.
- Не используйте заряжаемые аккумуляторы.

11. Очистка прибора и уход за ним

Время от времени прибор необходимо очищать.

Для очистки 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!

12. Утилизация

Утилизация аккумуляторной батареи

- Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батарейки в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.
- Эти знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:
Pb = свинец,
Cd = кадмий,
Hg = ртуть.



Утилизация приборов

В интересах защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



13. Что делать при возникновении каких-либо проблем?

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

Изображение на дисплее	Причина	Меры по устранению
«- - -» Без инициалов	Неизвестное измерение, так как не выполнены условия присвоения пользователей или однозначное присвоение невозможно.	Выполните назначение неизвестного измерения в приложении или повторите процедуру назначения пользователей. Убедитесь в том, что в приложении Ваши данные пользователя весов заданы правильно.
«- - -» пройдет через дисплей.	Доля жировой массы находится за пределами измеряемого диапазона (меньше 3 % или больше 65 %).	Пожалуйста, повторите измерение без обуви или, при необходимости, слегка смочите подошвы ступней.
Egg	Превышен максимальный вес 180 кг.	При взвешивании не превышайте максимальный вес 180 кг.
Отображается Egg или неверное значение массы.	Неровная или неустойчивая поверхность.	Поставьте весы на ровную, твердую поверхность пола.
Отображается Egg или неверное значение массы.	Неустойчивое положение.	Стойте неподвижно.

Изображение на дис- плее	Причина	Меры по устранению
Отображается непра- вильный вес.	На весах установлена невер- ная нулевая точка.	Подождите, пока весы снова автомати- чески выключатся. Активировать весы, дождаться показателя «0,0 кг», затем снова повторить измерение.
Отсутствует соедине- ние Bluetooth® (символ Ⓜ отсутствует).	Устройство находится вне радиуса действия.	Убедитесь в том, что в приложении Ваши данные пользователя весов заданы пра- вильно. Значок Bluetooth отображается на дис- плее весов только при необходимости. Минимальный радиус действия в сво- бодном пространстве — ок. 25м. Стены и потолки ограничивают радиус действия. Соединению могут мешать также другие радиосигналы, поэтому не ставьте весы вблизи таких устройств, как WLAN-марш- рутизатор, микроволновая печь, индукци- онная варочная панель.
Full	Пользовательская память заполнена. Измерения больше не сохраняются.	Откройте приложение. Данные будут автоматически перенесены в него. Это может занять до 1 минуты.
Lo	Батарейки в весах разряжены.	Замените батарейки в весах.

14. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 36 месяцев с момента продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: мин. 5 лет

Фирма-изготовитель: Бойрер Гмбх,
Софлингер штрассе 218,
89077-УЛМ, Германия

Фирма-импортер : ООО Бойрер
109451 г. Москва, ул.
Перерва , 62, корп.2 , офис 3

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул.
Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90
bts-service@ctdz.ru

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

Spis treści

1. Informacje ogólne	72	7. Uruchomienie	75
2. Objaśnienie symboli	73	8. Wykonanie pomiaru	76
3. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	73	9. Ocena wyników	77
4. Informacja	74	10. Inne funkcje	79
5. Opis urządzenia	75	11. Czyszczenie i dbałość o urządzenie	80
6. Uruchomienie wagi	75	12. Utylizacja	80
		13. Co należy zrobić w przypadku problemów? ..	81

Szanowni Klienci,

Dziękujemy, że wybrali Państwo produkt z naszego asortymentu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane produkty wysokiej jakości przeznaczone do pomiaru ciężaru, ciśnienia, temperatury i tętna, a także przyrządy do łagodnej terapii, masażu, inhalacji i ogrzewania. Prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać zawartych w niej wskazówek.

Instrukcję należy dać do przeczytania innym użytkownikom urządzenia oraz zachować do wglądu. Waga diagnostyczna pomaga w sprawowaniu kontroli nad własnym ciałem, mającej na celu poprawę zdrowia.

Z poważaniem
Zespół firmy Beurer

Zawartość opakowania

- Skrócona instrukcja obsługi
- Waga diagnostyczna BF 710
- 3 baterie 1,5 V, AAA
- Niniejsza instrukcja obsługi

1. Informacje ogólne

Funkcje urządzenia

Wskazówka

Waga może być w pełni wykorzystana wyłącznie z aplikacją. W przypadku używania wagi bez aplikacji można za jej pomocą zmierzyć wyłącznie swoją masę.

Cyfrowa waga diagnostyczna służąca do pomiaru masy ciała oraz diagnozowania innych czynników wpływających na zdrowie i kondycję. Jest przeznaczona do użytku osobistego.

Waga oferuje następujące funkcje diagnostyczne, z których może korzystać nawet 8 osób:

- pomiar wagi ciała i wskaźnika masy ciała BMI,
- pomiar tkanki tłuszczowej (BF),
- pomiar zawartości wody w organizmie, (≈)
- pomiar tkanki mięśniowej, (—)
- pomiar tkanki kostnej oraz (—)
- pomiar podstawowej i czynnej przemiany materii (BMR i AMR).

Wymagania systemowe

W wadze zastosowano technologię *Bluetooth® Smart* (Low Energy), która transmituje dane w paśmie częstotliwości 2,4 GHz.

Wymagania systemowe: *Bluetooth® 4.0*, iOS od wersji 7.0, urządzenia Android™ od wersji 4.3 z technologią *Bluetooth® Smart Ready*.

Lista zgodnych urządzeń:



2. Objaśnienie symboli

W instrukcji obsługi zastosowano następujące symbole:



OSTRZEŻENIE Wskazówka ostrzegająca przed niebezpieczeństwem odniesienia obrażeń lub zagrożenia zdrowia.



UWAGA Wskazówki bezpieczeństwa informujące o możliwości uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.



Wskazówka Wskazówka z ważnymi informacjami.

3. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

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



OSTRZEŻENIE

• **Z wagi nie mogą korzystać osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może wpływać na ich działanie.**

- Nie używaj podczas ciąży.
- Nie stawaj z jednej strony na krawędzi wagi: Niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Opakowanie przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia).
- Uwaga, nie stawaj na wagę mokrymi stopami i nie wchodź 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 je wodą i skontaktować się z lekarzem.
- Istnieje niebezpieczeństwo połknięcia! Małe dzieci mogłyby połknąć baterie i się nimi udusić. Dlatego baterie należy przechowywać w miejscach niedostępnych dla dzieci.
- Należy zwrócić uwagę na znak polaryzacji plus (+) i minus (-).
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić przegrodę na baterie suchą szmatką.
- Baterie należy chronić przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- Zagrożenie wybuchem! Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nie wolno ładować ani zwierać baterii.
- W przypadku niekorzystania z urządzenia przez dłuższy czas wyjąć baterie z przegrody.
- Należy używać tylko tego samego lub równoważnego typu baterii.
- Zawsze należy wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Nie należy używać akumulatorów!
- Nie wolno 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 cechowana do profesjonalnych zastosowań medycznych.
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 180 kg (396 lb, 28 st). Wyniki pomiaru masy ciała oraz analizy masy kostnej są wyświetlane z dokładnością do 100 g (0,2 lb).
- Wyniki pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej są wyświetlane z dokładnością do 0,1%.
- Zapotrzebowanie kaloryczne jest podawane z dokładnością do 1 kcal.
- Ustawionymi fabrycznie jednostkami wagi są „cm” i „kg”. Za pomocą aplikacji można zmienić ustawienia jednostek.
- Ustaw wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego pomiaru.

- Chronić urządzenie przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury i zbyt blisko znajdującymi się źródłami ciepła (np. piec, grzejnik).
- Naprawy mogą być wykonywane tylko przez serwis producenta lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji zawsze sprawdź baterie i w razie potrzeby je wymień.
- Gwarantujemy, że ten produkt jest zgodny z dyrektywą europejską R&TTE 1999/5/WE.
- Aby uzyskać szczegółowe dane, np. otrzymać certyfikat zgodności CE, należy skontaktować się z punktem serwisowym pod podanym adresem.

Przechowywanie i konserwacja

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego obchodzenia się z urządzeniem:



UWAGA

- Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu wyczyścić. Nie należy używać silnych środków czyszczących ani zanurzać urządzenia w wodzie.
- Upewnij się, że na wadze nie znajduje się płyn. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie spluwać urządzeń pod bieżącą wodą.
- Nie stawiaj żadnych 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 (np. piec, grzejnik).
- Nie naciskać przycisków z dużą siłą lub za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie narażaj wagi na działanie wysokich temperatur lub silnych pól elektromagnetycznych (np. telefonów komórkowych).

4. Informacja

Zasada pomiaru

Waga ta działa zgodnie z zasadą analizy B.I.A., impedancji bioelektrycznej. Przy tym w ciągu kilku sekund możliwy jest pomiar składników masy ciała przez nieodczuwalny i całkowicie nieszkodliwy przepływ prądu. Za pomocą pomiaru oporu elektrycznego (impedancji) i przy uwzględnieniu podczas pomiaru stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności) można określić ilość tkanki tłuszczowej oraz inne wskaźniki ciała. Tkanka mięśniowa i woda mają dobre przewodnictwo elektryczne, a tym samym mniejszy opór. Natomiast kości i tkanka tłuszczowa mają małą przewodność, ponieważ komórki tłuszczowe i kości dzięki bardzo wysokiej oporności praktycznie nie przewodzą prądu.

Należy pamiętać, że wartości uzyskane za pomocą wagi diagnostycznej stanowią jedynie przybliżenie 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 w miarę możliwości ważyć się 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 boso, a także celowo przy nieco wilgotnych podszewach stóp. Całkowicie suche lub pokryte odciskami podszewy mogą ujemnie wpływać na wyniki, ponieważ mają zbyt niską przewodność.
- W trakcie pomiaru należy stać w pozycji pionowej i bez ruchu.
- Należy odczekać kilka godzin po niestandardowym wysiłku fizycznym.
- Należy poczekać około 15 minut po przebudzeniu, aby woda znajdująca się w organizmie została rozprowadzona.
- Ważne jest, że pod wagę 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 wystąpić odbiegające od rzeczywistych wyniki u:

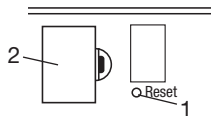
- dzieci poniżej 10 lat,
- sportowców wyczynowych i kulturystów,
- kobiet w ciąży,

- osób z gorączką, osób dializowanych, z objawami obrzęku lub osteoporozą,
- 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).

5. Opis urządzenia

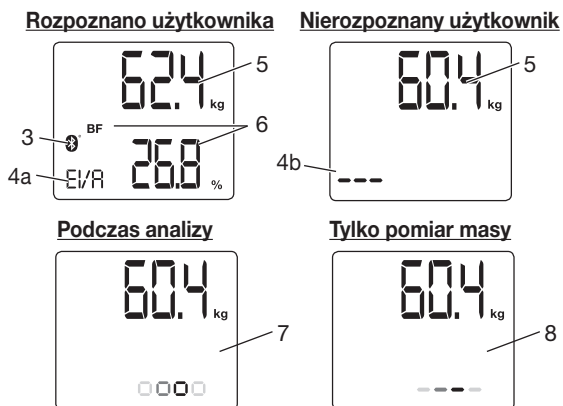
Spód

1. Przycisk Reset
2. Komora baterii



Wyświetlacz

3. Symbol Bluetooth® oznaczający połączenie wagi ze smartfonem
- 4a. Inicjały użytkownika, np. EVA
- 4b. Pomiar nieoznaczony „---”
5. Masa ciała
6. Dane ciała, np. BMI, BF, \approx , \equiv , \equiv , \equiv , BMR, AMR
7. Analiza trwa
8. Analiza niemożliwa



6. Uruchomienie wagi

– Włóż baterie

Wymij baterie z opakowania i włóż je do wagi zgodnie z biegunami. Jeżeli waga nie będzie działać, wyciągnij baterie i włóż je ponownie.

– Ustaw wagę

Ustaw wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego pomiaru.

7. Uruchomienie

Aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i inne parametry ciała, należy zapisać dane użytkownika na wadze. W pamięci wagi można zapisać dane 8 użytkowników. Miejsca w pamięci można przypisać poszczególnym członkom rodziny w celu umożliwienia zapisywania indywidualnych ustawień.

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

- **Włącz funkcję Bluetooth® w ustawieniach smartfonu.**
- **Zainstaluj aplikację „Beurer BodyShape” pobraną ze sklepu Appstore.**
- **Uruchom aplikację i postępuj zgodnie z instrukcjami.**
- **Wybierz BF 710.**

- Utwórz użytkownika wagi:

W aplikacji „Beurer BodyShape” należy ustawić lub wprowadzić następujące ustawienia:

Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Inicjały/ skrót nazwiska	maksymalnie 3 litery lub liczby
Wzrost	od 100 do 220 cm (od 3' 3,5" do 7' 2,5")
Wiek	od 10 do 100 lat
Płeć	mężczyzna (♂), kobieta (♀)
Stopień aktywności	od 1 do 5

Poziomy aktywności

Przy wyborze stopnia aktywności decydujące jest uwzględnienie średniego i długiego okresu.

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

- Zgodnie z poleceniem wyświetlonym w aplikacji należy stanąć boso na wadze

Aby automatyczne rozpoznawanie osób było możliwe, pierwszy pomiar należy przypisać do osobistych danych użytkownika. W tym celu należy postępować zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi przez aplikację. Stań boso na wadze, kładąc stopy na elektrodach. Zwróć uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i się nie poruszać.

Więcej informacji:

<http://www.beurer.com>

8. Wykonanie pomiaru

- Ustaw wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego pomiaru.

Pomiar masy ciała i wykonanie pomiarów diagnostycznych

- Stań boso na wadze i kładąc stopy na elektrodach, pamiętaj, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i się nie poruszać.

i Wskazówka: Stopy, nogi, łydki i uda nie mogą się dotykać. W przeciwnym razie wyniki pomiaru mogą być nieprawidłowe. Jeśli pomiar jest wykonywany w skarpetkach, wynik pomiaru nie będzie właściwy.

Najpierw wyświetlana jest masa ciała.

Podczas pomiaru pozostałych parametrów wyświetlany jest symbol „○○○○”.

Po rozpoznaniu użytkownika na wyświetlaczu wagi pojawiają się inicjały (np. TOM) i wyświetlane są BMI, BF, woda, mięśnie, kości, BMR i AMR.

W przypadku nierozpoznania użytkownika nie pojawiają się inicjały i można wyświetlić jedynie masę. Więcej informacji – patrz rozdział 10 i 13.

Pomiar tylko masy ciała

- Stań w butach na wadze. Stać spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach.

Zostanie wyświetlona waga oraz symbol „- - - -”.

Jeśli użytkownik został przydzielony, zostaną wyświetlone następujące wartości: BMI, BMR i AMR. Dzieje się tak, gdy są wyświetlane inicjały.

Jeśli użytkownik nie zostanie rozpoznany, może zostać wyświetlona tylko waga, a inicjały nie zostaną pokazane.

Wyłączanie wagi

Waga wyłączy się automatycznie.

9. Ocena wyników

Wskaźnik masy ciała BMI

Wskaźnik masy ciała (BMI) to wartość często wykorzystywana do oceny wagi ciała. Wielkość ta jest obliczana na podstawie wagi ciała i wzrostu. Oblicza się ją według następującego wzoru: wskaźnik masy ciała (BMI) = waga ciała: wzrost². Jednostką BMI jest zatem [kg/m²]. Klasyfikacja masy ciała na podstawie BMI w przypadku osób dorosłych (powyżej 20 lat) odbywa się w oparciu o poniższe wartości:

Kategoria		Współczynnik BMI
Niedowaga	Duża niedowaga	<16
	Średnia niedowaga	16–16,9
	Lekka niedowaga	17–18,4
Waga prawidłowa		18,5–25
Nadwaga	Zagrożenie otyłością	25,1–29,9
Otyłość (nadwaga)	I stopień otyłości	30–34,9
	II stopień otyłości	35–39,9
	III stopień otyłości	≥ 40

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

Poniższe procentowe wartości zawartości tkanki tłuszczowej mają charakter orientacyjny (w celu uzyskania bliższych informacji należy zwrócić się do lekarza!).

Mężczyzna

Wiek	Niewielka	Standardowa	Duża	Bardzo duża
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15–19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
50–59	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
60–69	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
70–100	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%

Kobieta

Wiek	Niewielka	Standardowa	Duża	Bardzo duża
10–14	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
15–19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
50–59	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%
60–69	<22%	22–27%	27,1–32%	>32,1%
70–100	<23%	23–28%	28,1–33%	>33,1%

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.

Procentowa zawartość wody

Ilość wody w organizmie w % standardowo mieści się 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. Dlatego też 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 wysoki procent 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

Ilość tkanki mięśniowej w % standardowo mieści się w następujących przedziałach:

Mężczyzna

Wiek	Niewielka	Standardowa	Duża
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

Wiek	Niewielka	Standardowa	Duża
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 budowy, degradacji i starzenia. Ilość masy kostnej zwiększa się szybko w okresie dzieciństwa i osiąga wartość maksymalną w wieku od 30 do 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. Zauważ, że ta waga nie wskazuje na zawartości wapnia w kościach, ale mierzy ciężar wszystkich składników kości (substancji organicznych, nieorganicznych i wody). Na masę kostną mamy niewielki wpływ. Jednak w niewielkim stopniu może się ona zmieniać w zależności od pewnych czynników (wagi, wzrostu, wieku, płci). Nie istnieją uznane wytyczne i 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.

Wskaźnik 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 ciężaru, wzrostu i wieku.

W przypadku wagi diagnostycznej wskaźnik ten jest wyświetlany w jednostce kcal/dzień i obliczany na podstawie naukowo uznanego wzoru Harrisa i Benedicta.

Jest to niezbędna ilość energii dla organizmu, którą należy dostarczyć z pożywieniem. Długotrwale dostarczanie zbyt małej ilości energii może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie.

Wskaźnik AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii, jaką organizm zużywa w ciągu dnia w stanie aktywnym. Zużycie energii przez organizm człowieka zwiększa się wraz ze wzrostem aktywności fizycznej i jest mierzone na wadze diagnostycznej poprzez 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 od zużywanej, organizm pobiera brakującą energię głównie z odłożonej tkanki tłuszczowej. Powoduje to spadek masy ciała. Jeżeli jednak w długim okresie czasu organizm przyjmuje większą ilość energii niż wynika to z obliczonej czynnej przemiany materii (AMR), organizm nie może spalić nadmiaru energii, a jej nadmiar jest przechowywany w postaci tkanki tłuszczowej w organizmie, powodując zwiększenie masy ciała.

Tymczasowe powiązanie wyników


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

Interpretację wyników przeprowadza się w oparciu o zmiany całkowitej masy ciała oraz procentową zawartość tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody, a także okres, w jakim zmiany te miały 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 prawie wyłącznie reprezentują 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 taka sama, może to oznaczać wytworzenie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli następuje jednoczesny spadek masy ciała i ilości tkanki tłuszczowej, oznacza to, że dieta jest skuteczna i tracona jest masa tkanki tłuszczowej.
- Idealnym rozwiązaniem jest wspomaganie skuteczności diety aktywnością fizyczną, treningiem aerobowym i siłowym. Pozwala to w średnim czasie na zwiększenie masy mięśniowej.

 **Wskazówka:** Nie można dodawać ilości tkanki tłuszczowej, wody zawartej w organizmie ani tkanki mięśniowej (tkanka mięśniowa zawiera również składniki pochodzące z wody zawartej w organizmie).

10. Inne funkcje

Przyporządkowanie użytkownika

Przyporządkowanie użytkownika (można przyporządkować maksymalnie 8 użytkowników wagi) jest możliwe zarówno podczas zwykłego pomiaru wagi (w butach), jak i pomiaru diagnostycznego (boso).

Przy nowym pomiarze waga przypisuje pomiar do użytkownika, którego ostatni pomiar różni się od obecnego najwyżej o +/- 2 kg. Jeśli więcej użytkowników mieści się w przedziale +/- 2 kg, urządzenie spróbuje przyporządkować użytkownika na podstawie ostatniej zapisanej zawartości tkanki tłuszczowej. Jeśli również tych wartości nie można jednoznacznie przyporządkować, pomiar zostanie zapisany w nierozpoznanych pomiarach.

Pomiary nieoznaczone

Jeśli pomiar nie może zostać przyporządkowany do żadnego użytkownika, waga zapisuje te wartości pomiarów jako pomiary nieoznaczone. Wyświetlacz wskazuje wartość „- - -” przy inicjałach. W pamięci wagi można zapisać maksymalnie 20 nieoznaczonych pomiarów.

Za pomocą aplikacji można przyporządkować nieoznaczone pomiary do użytkownika lub je usunąć.

Zapisywanie przyporządkowanych pomiarów w pamięci wagi

Jeśli aplikacja jest włączona i połączenie Bluetooth z wagą jest aktywne, można od razu przesłać nowo przyporządkowane pomiary do aplikacji. Wartości nie zostaną zapisane w pamięci wagi w tym przypadku.

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, jeśli urządzenie z aplikacją znajduje się w zasięgu połączenia Bluetooth. Aktualizacja danych następuje mniej więcej w ciągu 10 sekund. Możliwe jest automatyczne przeniesienie danych w przypadku wyłączonej wagi.

Usuwanie danych zapisanych w pamięci wagi

Jeśli wszystkie pomiary i stare dane użytkownika mają zostać usunięte z pamięci wagi, należy ją włączyć i wcisnąć przycisk Reset na ok. 3 sekundy.

Na wyświetlaczu pojawi się na kilka sekund symbol „dE.L.”

Jest to konieczne, gdy np. mają zostać usunięte dane źle zapisanego użytkownika lub użytkownika, który już nie korzysta z wagi.

Następnie należy jeszcze raz przeprowadzić procedurę z rozdziału 7 (przyporządkowanie użytkownika).

Wymiana baterii

Waga jest wyposażona we wskaźnik naładowania baterii. W przypadku używania wagi ze zbyt słabą baterią na wyświetlaczu pojawi się napis „L.B.” i nastąpi automatyczne wyłączenie wagi. W takim wypadku należy wymienić baterie (3 baterie 1,5 V AAA).

WSKAZÓWKA:

- Do wymiany należy używać baterii tego samego typu, marki i o identycznej pojemności.
- Nie używać ładowalnych akumulatorów.

11. Czyszczenie i dbałość o urządzenie

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

12. Utylizacja

Utylizacja baterii

- Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do oznakowanych specjalnych 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.



Utylizacja urządzeń


Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

W przypadku pytań należy zwrócić się do lokalnego urzędu odpowiedzialnego za utylizację odpadów.



13. Co należy zrobić w przypadku problemów?

Jeśli podczas pomiaru waga wykryje błąd, na wyświetlaczu pojawia się:

Wyświetlacz	Przyczyna	Rozwiązanie
”- - -” Brak inicjałów	Nieznany pomiar, ponieważ wynik jest poza granicą przyporządkowaną do użytkownika lub jednoznaczne przyporządkowanie nie jest możliwe.	Przyporządkować nieznany pomiar w aplikacji lub powtórzyć przyporządkowanie użytkownika. Należy upewnić się, że w aplikacji prawidłowo utworzono użytkownika.
Na wyświetlaczu pojawi się symbol „- - - -”.	Poziom tłuszczu znajduje się poza zakresem pomiaru (mniej niż 3% lub więcej niż 65%).	Pomiar należy powtórzyć bosą lub z lekko zwilżonymi podszewkami stóp.
Err	Przekroczono maksymalną nośność 180 kg.	Dozwolone obciążenie tylko do 180 kg.
Err lub nieprawidłowa waga na wyświetlaczu.	Waga nie jest ustawiona na płaskim i twardym podłożu.	Ustaw wagę na twardym i stabilnym podłożu.
Err lub nieprawidłowa waga na wyświetlaczu.	Użytkownik porusza się.	W miarę możliwości należy stać spokojnie.
Nieprawidłowa waga na wyświetlaczu.	Waga ma nieprawidłowy punkt zerowy.	Poczekaj, aż waga sama się wyłączy. Włącz wagę, odczekaj, aż pojawi się symbol „0.0 kg”, a następnie ponów pomiar.
Brak połączenia Bluetooth® (brak symbolu ).	Urządzenie znajduje się poza zasięgiem.	Należy upewnić się, że w aplikacji prawidłowo utworzono użytkownika. Symbol Bluetooth na wyświetlaczu wagi jest wyświetlany tylko w razie potrzeby. Minimalny zasięg na wolnej przestrzeni to ok. 25 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, płyty indukcyjne.
FULL	Pamięć z danymi użytkownika jest pełna. Pomiary nie są już zapisywane.	Włącz aplikację. Dane zostaną automatycznie przesłane. Trwa to najwyżej minutę.
Lo	Baterie wagi są zużyte.	Wymień baterie w wadze.

