

beurer

BF 105 Body Complete



NL Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing



Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.

Inhoud

1. Kennismaking.....	2	11. Meetwaarden overdragen.....	15
2. Verklaring van de symbolen	3	12. Meer informatie	15
3. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen	4	13. Onderhoud en reiniging van het apparaat	16
4. Informatie	5	14. Verwijdering	16
6. Ingebruikname	7	15. Wat te doen bij problemen	16
7. Instelling met app	8	16. Technische gegevens	18
8. Instelling zonder app	9	17. Garantie/ service	18
9. Meting uitvoeren	10		
10. Resultaten beoordelen	13		

Omvang van de levering

- Diagnoseweegschaal
- Afneembare bedieningseenheid met display
- Muurhouder
- Montageset voor montage aan de muur
- 3 AA-batterijen van 1,5 V (weegschaal)
- 3 AA-batterijen van 1,5 V (bedieningseenheid)
- USB-kabel
- Deze gebruiksaanwijzing en een beknopte handleiding over *Bluetooth®*/USB

1. Kennismaking

Functies van het apparaat

Deze digitale weegschaal is bedoeld voor het wegen van personen en voor het vaststellen van de persoonlijke fitnessgegevens van deze personen.

De weegschaal is bestemd voor privégebruik.

De weegschaal heeft de volgende functies, die door maximaal 10 personen gebruikt kunnen worden:

- Meten van het lichaamsgewicht
- Vaststellen van het percentage lichaamsvet,
- Vaststellen van het percentage lichaamswater,
- Vaststellen van de spiermassa,
- Vaststellen van de botmassa,
- Vaststellen van de caloriebehoefte in rust en bij activiteit.

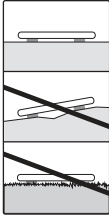
Daarnaast heeft de weegschaal de volgende aanvullende functies:

- Innovatieve menunavigatie op het grote display (naar keuze in 5 talen),
- Het display kan naar keuze op de weegschaal blijven staan, ergens los neergezet worden of aan de muur bevestigd worden. Er is optioneel ook een staanderset verkrijgbaar,
- Omschakelen tussen kilogram "kg", pond "lb" en stone "st",
- Automatische uitschakelfunctie,
- Batterijstatusindicatie als de batterijen bijna leeg zijn,
- Automatische gebruikersherkenning,
- Opslaan van de laatste 30 metingen voor 10 personen als de gegevens niet naar de app overgedragen kunnen worden.

2. Verklaring van de symbolen

Op het apparaat, in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje van het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:

	Waarschuwing Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid.
	Let op Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.
	Productinformatie Verwijzing naar belangrijke informatie.
	Instructie lezen
	Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
	Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, mogen niet met het huisvuil worden weggegooid.
	Scheid de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
	CE-markering Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.
	UKCA-markering (UK Conformity Assessed)
	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziatische Economische Unie (EEU).
	Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.
	Fabrikant
	Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Importeursymbool
	Belast de weegschaal niet met meer dan 180 kg/ 396 lb/28 st.
 	Gevaar voor uitglijden: Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan.

	Kantelgevaar: Ga in het midden van het weegoppervlak staan.		Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond. Geen tapijt.
--	--	--	--

3. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen



WAARSCHUWING

- De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.
- Gebruik het apparaat niet tijdens de zwangerschap.
- Ga niet op een van de buitenste randen van de weegschaal staan: kantelgevaar!
- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en stap niet op de weegschaal wanneer het oppervlak vochtig is – slipgevaar!



Tips voor de omgang met batterijen

- Plaats batterijen altijd op de juiste wijze en let daarbij op de juiste polariteit (+/-). Houd batterijen schoon en droog en uit de buurt van water. Kies altijd het juiste type batterij.
- Voorkom kortsluiting van de batterijen en van de contacten van het batterijvak.
- Laad batterijen nooit op, ontlad ze niet geforceerd, verhit ze niet, haal ze niet uit elkaar, vervorm ze niet, kapsel ze niet in en pas ze ook niet aan.
- Voer nooit las- of soldeerwerkzaamheden uit bij batterijen.
- Gebruik nooit batterijen van verschillende fabrikanten, met verschillende capaciteiten (nieuw en gebruikt) of van verschillende formaten of verschillende types door elkaar in één apparaat.
- **Explosiegevaar!** Wanneer de genoemde punten niet in acht worden genomen, kan dit persoonlijk letsel, oververhitting, lekkages, ontluchting, een breuk, een explosie of brand tot gevolg hebben.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u beschermende handschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Als vloeistof uit een batterij in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- **Gevaar voor inslikken!** Bewaar batterijen buiten bereik van kinderen. Roep bij inslikken onmiddellijk de hulp van een arts in.
- Laat kinderen nooit zonder toezicht van een volwassene batterijen vervangen.
- Bewaar batterijen uit de buurt van metalen voorwerpen, in een goed geventileerde, droge en koele ruimte.
- Stel batterijen nooit bloot aan direct zonlicht of regen.
- Haal batterijen uit het apparaat als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Voer lege batterijen meteen volgens de voorschriften af. Gooi batterijen nooit weg in vuur.
- Bewaar batterijen met verschillende elektrochemische systemen gescheiden van elkaar bij het afvoeren.



Algemene aanwijzingen

- Het apparaat is alleen bedoeld voor privégebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Let op dat er om technische redenen meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijekte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.
- Wanneer er sprake is van verschillende meetresultaten (op de weegschaal en in de app) dienen uitsluitend de op de weegschaal weergegeven meetwaarden gebruikt te worden.
- De maximale belasting van de weegschaal bedraagt 180 kg (396 lb/28 st). Bij het meten van het gewicht en het bepalen van de botmassa worden de resultaten in stappen van 100 gram (0,2 lb) weergegeven.
- De meetresultaten van het percentage lichaamsvet, het percentage lichaamswater en de spiermassa worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- De caloriebehoefte wordt weergegeven in stappen van 1 Kcal.

- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheden “cm” en “kg”.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice van Beurer of door geautoriseerde dealers worden uitgevoerd. Controleer voordat u een klacht indient eerst de batterijen en vervang deze als dat nodig is.

Opslag en onderhoud

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur van het apparaat zijn afhankelijk van een zorgvuldige hantering ervan:



LET OP

- Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en houd het apparaat nooit onder water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistoffen op de weegschaal terechtkomen. Dompel de weegschaal nooit onder in water. Spoel het apparaat nooit af onder stromend water.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als deze niet wordt gebruikt.
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen).
- Druk niet met geweld of met spitse voorwerpen op de toets.
- Stel de weegschaal niet bloot aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons).

4. Informatie

Het meetprincipe

Deze weegschaal werkt volgens het principe van de bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Daarbij kunnen de lichaamswaarden binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare, ongevaarlijke stroom worden bepaald.

Door de elektrische weerstand (impedantie) te meten en rekening te houden met constanten c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau), kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald. Spierweefsel en water zijn goede elektrische geleiders en hebben daardoor een lagere weerstand. Bot en vetweefsel geleiden daarentegen niet goed, omdat de vetcellen en botten de stroom door de zeer hoge weerstand amper geleiden.

Bovendien meet deze weegschaal met twee verschillende frequenties om de impedantie nog beter te kunnen vaststellen. Deze verschillende frequenties hebben verschillende invloeden op het celmembraan en op het lichaamswater. Het elektrische contact met het lichaam wordt door middel van 4 handelektroden en 4 voetelektroden geoptimaliseerd om een hogere meetnauwkeurigheid en daardoor ook een betere analyse mogelijk te maken. Door deze gevoelige analysetechniek kunnen de waarden bij herhaalde metingen iets verschillen. Dit komt door afwijkingen tijdens het meten van de impedantie (bijv. ander elektrisch contact met de elektroden met de handen en voeten of een andere verdeling van het water in het lichaam).

De analyse kan als volgt worden uitgevoerd:

- Bovenlichaam: bedieningseenheid met de handen vastpakken en met schoenen op de weegschaal gaan staan.
- Onderlichaam: bedieningseenheid bijvoorbeeld op de weegschaal laten staan en met blote voeten op de weegschaal gaan staan.
- Bovenlichaam en onderlichaam: bedieningseenheid met de handen vastpakken en met blote voeten op de weegschaal gaan staan.
- Als de bedieningseenheid voor de analyse wordt vastgehouden, wordt het gewicht hiervan automatisch van de gemeten waarden afgetrokken.

Houd er rekening mee dat de waarden die door de diagnoseweegschaal worden vastgesteld slechts een benadering van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam zijn. Alleen een specialist kan met behulp van medische methoden (bijvoorbeeld met een computertomografie) de exacte waarden voor lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa en botmassa vaststellen.

Algemene tips

- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (bij voorkeur 's ochtends), nadat u naar het toilet bent geweest, nuchter en zonder kleding, om vergelijkbare resultaten te bereiken.
- Belangrijk bij de meting: voor het bepalen van het lichaamsvet moet de meting op blote voeten worden uitgevoerd. Het kan daarbij zinvol zijn om uw voetzolen licht te bevochtigen.
- Helemaal droge voetzolen of voetzolen met veel eelt kunnen onbevredigende resultaten opleveren, omdat ze niet voldoende geleiden.

- Zorg ervoor dat u tijdens het wegen stil en recht staat.
- Wacht na zware lichamelijke inspanning enkele uren met wegen.
- Wacht nadat u bent opgestaan ongeveer 15 minuten met wegen, zodat het water in uw lichaam zich kan verdelen.
- Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamswater is echter van groot belang voor het welzijn.

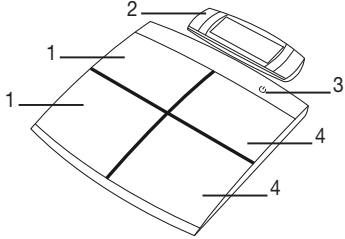
Beperkingen

Bij het vaststellen van het lichaamsvet en de andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke waarden ontstaan bij:

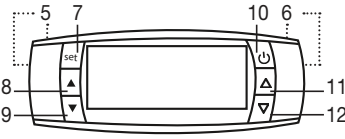
- Kinderen die jonger zijn dan 10 jaar,
- Wedstrijdsporters en bodybuilders,
- Personen met koorts, een dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,
- Personen die cardiovasculaire medicatie innemen (voor het hart en vaatstelsel),
- Personen die bloedvatverwijdende of bloedvatvernauwende medicatie innemen,
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen in verhouding tot de gehele lichaamslengte (lengte van de benen aanzienlijk korter of langer).

5. Beschrijving van het apparaat

Overzicht

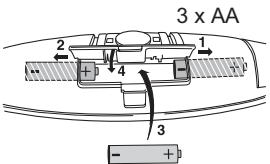
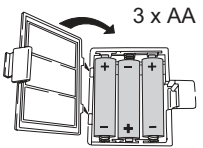
	1. Voetelektroden, linkervoet
	2. Bedieningseenheid met display
	3. Weergave bedrijfstoestand 
	4. Voetelektroden, rechervoet

Bedieningseenheid met display

	5. Contactelektroden, linkerhand
	6. Contactelektroden, rechterhand
	7. SET-insteltoets, ingevoerde gegevens bevestigen
	8. ▲ Menu: omhoog-toets
	9. ▼ Menu: omlaag-toets
	10.  ON-toets
	11. △ Instelling: omhoog-toets
	12. ▽ Instelling: omlaag-toets

6. Ingebruikname

Batterijen plaatsen

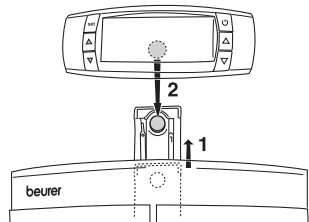
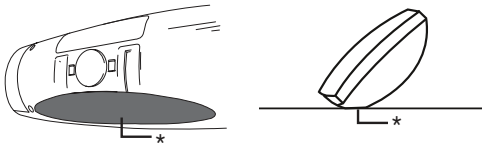
Plaats de batterijen met de juiste polariteit in de weegschaal en in de bedieningseenheid:	Bedieningseenheid 	Weegschaal 
--	---	---

Weegschaal plaatsen

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond. Voor een correcte meting is een vaste ondergrond een vereiste.

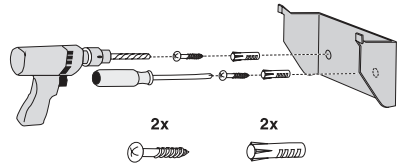
Bedieningseenheid plaatsen

U hebt 3 mogelijkheden:

a) Bevestiging aan de weegschaal 	b) Plaatsing op een vlak oppervlak 
---	---

c) Montage aan de muur

- Gebruik voor de montage de meegeleverde montageset en monteer de muurhouder zoals weergegeven. Gebruik indien nodig pluggen die geschikt zijn voor de betreffende ondergrond.
- Gebruik de muurhouder als boorsjabloon om de gaten af te tekenen.

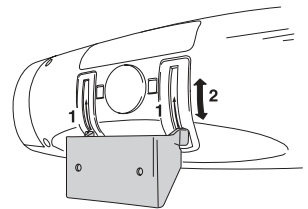


U kunt de muurhouder ook met de dubbelzijdige plakstrip aan een muur bevestigen. Het muuroppervlak moet daarvoor schoon en droog zijn. Het is mogelijk om de houder op tegels, glas, kunststof en vele andere ondergronden te plakken.

- Verwijder de beschermfolie van de plakstrip aan de achterzijde van de muurhouder.
- Druk de muurhouder stevig tegen de muur.
- Controleer of de houder stevig vastzit.

! Als u de muurhouder met de plakstrip aan de muur bevestigd hebt, moet u minstens 1 uur wachten voordat u de bedieningseenheid erin mag plaatsen!

Houd de bedieningseenheid eerst boven de muurhouder tegen de muur en schuif de bedieningseenheid vervolgens naar beneden om deze eenvoudig in de houder te plaatsen.



De bedieningseenheid kan op de muurhouder gedraaid worden. Op die manier kan de hellingshoek aangepast worden. Een vergrendeling zorgt ervoor dat de bedieningseenheid niet uit de muurhouder gehaald kan worden als de bedieningseenheid gedraaid is.

i Draai de bedieningseenheid weer volledig naar voren, voordat u deze uit de muurhouder haalt!

Als optimale aanvulling voor nog meer comfort en als hoogtepunt op fitness-/wellnessgebied raden wij de Profi-Set aan, die uit een aluminium zuil en glazen sokkel bestaat.

Ga naar www.beurer.com of neem contact op met het betreffende servicepunt in uw land (zie de lijst met servicepunten).

Omschrijving	Artikel-/bestelnummer
Profi-Set	748.11



7. Instelling met app

Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te kunnen bepalen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens op de weegschaal invoeren en opslaan.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen voor het opslaan van de persoonlijke instellingen van bijvoorbeeld uw gezinsleden en uzelf.

Gebruikers kunnen ook in gebruik worden genomen via andere mobiele apparaten met daarop de “beurer HealthManager Pro” App of door in de app van gebruikersprofiel te wisselen (zie instellingen van de app).

Om ervoor te zorgen dat de Bluetooth®-verbinding tijdens het gebruik actief blijft, moet u met de smartphone in de buurt van de weegschaal blijven.

- Activeer Bluetooth® in de instellingen van de smartphone.
- Plaats de batterijen in de weegschaal en zet de weegschaal op een vaste ondergrond (op het LCD-scherm van de weegschaal knippert “CONNECT WITH APP”).

- Download de gratis “beurer HealthManager Pro”-app in de Apple App Store (iOS) of de Google Play (Android™).
- Open de app en volg de aanwijzingen op.
- Voer de gegevens met betrekking tot de BF 105 in.
De volgende instellingen moeten in de app “beurer HealthManager Pro” App ingevoerd zijn of worden:

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Initialen	Max. 3 tekens (A-Z, 0-9)
Geslacht	Man (♂), vrouw (♀)
Lengte	100 tot 250 cm (3' 3,5" tot 8' 02")
Geboortedatum	Jaar, maand, dag
Activiteitsniveau	1 tot 5
Streefgewicht	kg/lb/st (voor de grafische voortgangswaergave)

Activiteitsniveaus

Bij het selecteren van het activiteitsniveau is de middellange- en langetermijnbeschouwing doorslaggevend.

Activiteitsniveau	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: geringe en lichte lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld wandelen, licht tuinwerk of gymnastiekoefeningen).
3	Gemiddeld: lichamelijke inspanning, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
4	Veel: lichamelijke inspanning, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
5	Zeer veel: intensieve lichamelijke inspanning, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

De app wijst de volgende vrije geheugenplaats op de weegschaal aan u toe (persoon 1 - persoon 10).

- Meting uitvoeren: Voor de automatische personenherkenning moet de eerste meting aan uw persoonlijke gebruikersgegevens worden toegewezen. De app vraagt u dit te doen. Neem hiervoor hoofdstuk 9 in acht.

8. Instelling zonder app

Wij raden aan om de ingebruikname en de instellingen met behulp van de app uit te voeren. Zie hoofdstuk 7 “Ingebruikname met app”. Dit kan echter ook op het apparaat zelf worden uitgevoerd.

- Plaats de batterijen in de weegschaal en zet de weegschaal op een vaste ondergrond (op het LCD-scherm van de weegschaal knippert “CONNECT WITH APP”).
- Configureer de instellingen met betrekking tot het apparaat, de tijd en de gebruiker op de bedieningseenheid. Maak uw keuze elke keer met de toetsen [▽] of [△] en bevestig de invoer telkens met [SET].

a. Apparaat instellen

[SET] → “SET_UNIT ”

Volgorde	Instelwaarden
Taal	DE EN B FR ES IT
Maateenheid	kg – lb – st
Tijd	24 h – 12 h
Gastmodus	Aan – uit
Bluetooth®	Aan – uit
	 Als deze op “Uit” staat, is een Bluetooth®-verbinding alleen mogelijk als de handunit ingeschakeld is.

b. Tijd instellen

[SET] → “SET_TIME”

Volgorde	Instelwaarden
Datum	Jaar – maand – dag
Tijd	Uren – minuten

c. Gebruikersgegevens instellen

[SET] → “SET_USER”

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Initialen	Max. 3 tekens (A-Z, 0-9)
Geslacht	Man (♂), vrouw (♀)
Lengte	100 tot 250 cm (3'-03 tot 8'-02)
Geboortedatum	Jaar, maand, dag
Activiteitsniveau	1 tot 5 (zie hoofdstuk 7)
Streefgewicht	kg/lb/st, in kg (voor de grafische voortgangsweggeve)
User Pin	Wordt automatisch toegewezen voor eventueel later gebruik van <i>Bluetooth</i> ®

– Meting uitvoeren: Voor de automatische personenherkenning moet de eerste meting aan uw persoonlijke gebruikersgegevens worden toegewezen. Neem hiervoor hoofdstuk 9 in acht.

Latere app-aanmelding

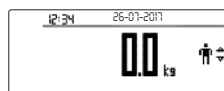
Indien u de ingebruikname van de weegschaal zonder app hebt uitgevoerd, kunt u uw gebruikers als volgt in de app configureren.

- Download de gratis “beurer HealthManager Pro” App in de Apple App Store (iOS) of de Google Play (Android™).
- Open de app en volg de aanwijzingen op.

9. Meting uitvoeren

Weegschaal inschakelen/gewicht meten

- Druk op de toets  op de bedieningseenheid.
Op het display wordt  kg weergegeven.

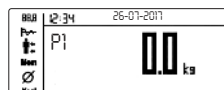


- De weegschaal is nu klaar om het gewicht te meten. Ga hiervoor op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen.

-  Bij een nieuwe meting wijst de weegschaal de meting toe aan de gebruiker bij wie de laatst opgeslagen meetwaarde binnen +/- 3 kg ligt. Als de automatische gebruikerstoewijzing niet succesvol is, wordt alleen het gewicht weergegeven, zonder initialen. Dat is het geval als een eenduidige toewijzing niet mogelijk is of als de meetwaarde niet binnen +/- 3 kg ligt. Selecteer de gebruiker in dat geval handmatig.

Bij de handmatige selectie van de gebruiker:

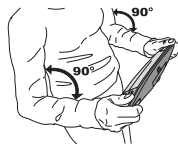
Selecteer de gebruiker door op de rechterschijf  te drukken. Druk indien nodig meermaals op de toets.
Druk op de toets [SET] of wacht 3 seconden.



-  Als u de gebruiker “GAST” activeert, moet u voorafgaand aan elke meting de gebruikersgegevens opnieuw invoeren. In de “GAST”-modus worden de gebruikersgegevens en meetwaarden niet opgeslagen. U kunt de “GAST”-modus in- of uitschakelen, zie hoofdstuk 8a.

Diagnose

Ga als de bedieningseenheid ingeschakeld is met blote voeten op de weegschaal staan en houd de bedieningseenheid stevig met beide handen vast. Houd de bedieningseenheid stevig vast met het onderste gedeelte van de duim op de voorste elektroden en met de vingers op de achterste elektroden. Als de bedieningseenheid wordt vastgehouden, wordt het gewicht hiervan automatisch van de gemeten waarden afgetrokken.



Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. Zorg ervoor dat er geen sprake is van huidcontact tussen de voeten, de benen, de kuiten en de bovenbenen.

Nadat het gewicht gemeten is, wordt de impedantie voor de analyse gemeten. Het bovenlichaam door de 4 elektroden van de bedieningseenheid, het onderlichaam door de 4 elektroden van de weegschaal. Dit wordt weergegeven door middel van het symbool met het doorstroomde lichaam.

Het overzicht wordt weergegeven.

Bij het uitschakelen wordt de meetwaarde automatisch opgeslagen.



Aanwijzing: onder de volgende omstandigheden wordt de meting niet opgeslagen:

- De gebruiker wordt niet automatisch herkend. Dit gebeurt wanneer uw gemeten gewicht +/- 3 kg afwijkt van de laatste meting of wanneer een andere gebruiker +/- 3 kg bij uw waarde in de buurt zit. Druk op de toets [△] om de gebruiker handmatig te selecteren.
- De gebruiker staat met schoenen op de weegschaal en houdt de handunit niet vast.

Analyse van de meetwaarden

Een evaluatie van de resultaten gebeurt automatisch nadat de meting is uitgevoerd of nadat de gebruiker handmatig op de bedieningseenheid is geselecteerd.

Grafische weergave

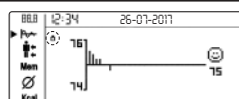
a) Gewicht

- Druk op de menutoets [▼] op de bedieningseenheid om naar afzonderlijke submenu's of geheugens te gaan.

De ontwikkeling van uw lichaamsgewicht wordt per meting weergegeven. Nieuwe metingen worden rechts toegevoegd. De referentielijn geeft het streefgewicht weer.



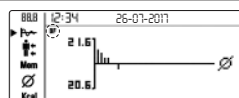
Het streefgewicht kunt u op elk moment in de gebruikersgegevens aanpassen.



b) Lichaamsvet

- Ga met de toets [▽, △] naar het verloop van de lichaamsvetwaarden.

De ontwikkeling van uw lichaamsvetwaarde wordt per meting weergegeven. De referentielijn geeft de gemiddelde waarde van alle lichaamsvetmetingen weer. De staven laten zien of de waarden naar boven of naar beneden toe gewijzigd zijn.

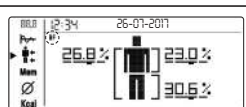


Bovenlichaam, onderlichaam

a) Lichaamsvet

- Druk op de toets [▼] op de bedieningseenheid om naar de gedetailleerde weergave van het boven-/onderlichaam te gaan.

Het actuele meetresultaat voor het lichaamsvet wordt weergegeven voor het complete lichaam en is onderverdeeld in bovenlichaam en onderlichaam.



b) Spieren

- Ga met de toets [▽, △] naar de gedetailleerde weergave van de spiermassa.  Alleen de actuele meetresultaten kunnen weergegeven worden, niet de oude opgeslagen meetwaarden.

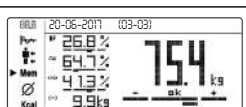


Mem Opgeslagen waarden weergeven

- Druk op de toets [▼] op de bedieningseenheid om naar het **geheugen** te gaan.

Het overzicht wordt weergegeven. Boven staat de datum van de meting en het geheugenplaatsnummer (03-03), bijv. de derde (= laatste geheugenplaats) van in totaal 3 bezette geheugenplaatsen.

- Blader met de toets [▽, △] door de geheugenplaatsen.

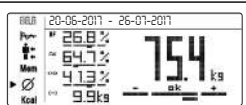


Gemiddelde waarden

- Druk op de toets [▼] op de bedieningseenheid om naar het **gemiddelde** te gaan.

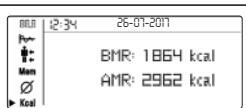
Alle gemiddelde waarden uit de opgeslagen metingen worden weergegeven.

-  Boven staat de datum van de eerste en van de laatste meting.



Kcal Calorieverbruik

- Druk op de toets [▼] op de bedieningseenheid om naar **Kcal** te gaan. De theoretisch berekende caloriebehoefte in rust (BMR) en caloriebehoefte bij activiteit (AMR) worden in Kcal weergegeven.



Weegschaal uitschakelen (stand-bymodus)

- Wacht tot het display automatisch uitgeschakeld wordt of druk op de toets [U] op de bedieningseenheid om het display handmatig uit te schakelen.

-  Datum en tijd blijven zichtbaar.

10. Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

De lichaamsvetwaarden worden op het display weergegeven en aan de hand van het staafdiagram beoordeeld. De volgende lichaamsvetwaarden in % geven u een richtlijn (raadpleeg voor meer informatie uw arts).

Man

- ok +				
Leeftijd	weinig	normaal	veel	zeer veel
10–14	< 11%	11–16%	16,1–21%	> 21%
15–19	< 12%	12–17%	17,1–22%	> 22%
20–29	< 13%	13–18%	18,1–23%	> 23%
30–39	< 14%	14–19%	19,1–24%	> 24%
40–49	< 15%	15–20%	20,1–25%	> 25%
50–59	< 16%	16–21%	21,1–26%	> 26%
60–69	< 17%	17–22%	22,1–27%	> 27%
70–100	< 18%	18–23%	23,1–28%	> 28%

Vrouw

- ok +				
Leeftijd	weinig	normaal	veel	zeer veel
10–14	< 16%	16–21%	21,1–26%	> 26%
15–19	< 17%	17–22%	22,1–27%	> 27%
20–29	< 18%	18–23%	23,1–28%	> 28%
30–39	< 19%	19–24%	24,1–29%	> 29%
40–49	< 20%	20–25%	25,1–30%	> 30%
50–59	< 21%	21–26%	26,1–31%	> 31%
60–69	< 22%	22–27%	27,1–32%	> 32%
70–100	< 23%	23–28%	28,1–33%	> 33%

Bij sporters wordt vaak een lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de beoefende sport, de trainingsintensiteit en de lichamelijke gesteldheid kunnen waarden worden bereikt die nog onder de vermelde richtwaarden liggen. Houd er echter rekening mee dat er bij extreem lage waarden sprake kan zijn van gevaar voor de gezondheid.

Percentage lichaamswater

Het lichaamswater in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

- ok +			
Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10–100	< 50%	50–65%	> 65%

Vrouw

- ok +			
Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10–100	< 45%	45–60%	> 60%

Lichaamsvet bevat relatief weinig water. Bij personen met een hoog percentage lichaamsvet kan het percentage lichaamswater daarom onder de richtwaarden liggen. Bij duursporters kunnen de richtwaarden vanwege een laag vetpercentage en een grote spiermassa juist overschreden worden.

De bepaling van het lichaamswater met deze weegschaal is niet geschikt om medische conclusies te trekken over bijvoorbeeld leeftijdsgebonden vochtophopingen. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet naar een zo hoog mogelijk percentage lichaamswater worden gestreefd.

Spiermassa

De spiermassa in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

			
Leeftijd	weinig	normaal	veel
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%

Vrouw

			
Leeftijd	weinig	normaal	veel
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%

Botmassa

Onze botten zijn net zoals de rest van ons lichaam onderhevig aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen. De botmassa neemt tijdens de kindjaren snel toe en bereikt het maximum als we 30 tot 40 jaar zijn. Naarmate we ouder worden, neemt de botmassa dan weer iets af. Met gezonde voeding (met name calcium en vitamine D) en regelmatige lichamelijke beweging kunt u deze afbraak voor een deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken. Houd er rekening mee dat deze weegschaal niet de complete botmassa aangeeft, maar alleen het botmineraalgehalte (zonder vocht en zonder organische stoffen). De botmassa kan amper worden beïnvloed, maar schommelt licht binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Hiervoor bestaan geen erkende richtlijnen en aanbevelingen.



Let op

Verwar de botmassa niet met de botdichtheid. De botdichtheid kan alleen bij een medisch onderzoek (bijvoorbeeld een computertomografie of echoscopie) worden vastgesteld. Daarom kunnen er met deze weegschaal geen conclusies met betrekking tot veranderingen van de botten en de hardheid van de botten (bijvoorbeeld osteoporose) worden getrokken.

BMR

De caloriebehoefte in rust (BMR = Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor het in werking houden van de basisfuncties (bijvoorbeeld als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in belangrijke mate afhankelijk van het gewicht, de lichaamslengte en de leeftijd. De waarde wordt bij de diagnoseweegschaal weergegeven in de eenheid kcal/dag en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedict-formule berekend.

Deze hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval nodig en moet in de vorm van voeding in het lichaam worden opgenomen. Als u gedurende langere tijd minder energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.

AMR

De caloriebehoefte bij activiteit (AMR = Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam in actieve toestand per dag verbruikt. Het energieverbruik van een mens stijgt bij toenemende lichamelijke activiteit en wordt bij de diagnoseweegschaal bepaald aan de hand van het aangegeven activiteitsniveau (1-5).

Om het huidige gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken weer worden aangevuld in het lichaam. Wanneer er gedurende langere tijd minder energie wordt toegevoerd dan er wordt verbruikt, haalt het lichaam het verschil in wezen uit de aangelegde vetreserves. Hierdoor neemt het gewicht af. Als er gedurende langere tijd echter meer energie wordt toegevoerd dan er volgens de berekende caloriebehoefte bij activiteit (AMR) nodig is, kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden en wordt het overschot in het lichaam opgeslagen als vet. Hierdoor neemt het gewicht toe.

Trends in de resultaten



Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies.

Bij de interpretatie van de resultaten wordt uitgegaan van veranderingen in het totaalgewicht en in het percentage lichaamsvet, het percentage lichaamswater en de spiermassa, en de tijdsduur waarin deze veranderingen hebben plaatsgevonden. Snelle veranderingen binnen enkele dagen moeten worden onderscheiden van veranderingen op middellange termijn (binnen enkele weken) en veranderingen op lange termijn (binnen enkele maanden).

In principe geldt dat veranderingen van het gewicht op korte termijn bijna uitsluitend veranderingen van het watergehalte zijn, terwijl veranderingen op middellange en lange termijn ook het vetpercentage en de spiermassa kunnen betreffen.

- Als het gewicht op korte termijn afneemt, terwijl het percentage lichaamsvet toeneemt of gelijk blijft, hebt u alleen vocht verloren – bijv. na een training, een bezoek aan de sauna of een dieet dat enkel gericht is op snel afvallen.
- Als het gewicht op middellange termijn toeneemt en het percentage lichaamsvet afneemt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk afnemen, werkt uw dieet – u verliest vetmassa.
- In het ideale geval begeleidt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u op middellange termijn uw spiermassa vergroten.
- Lichaamsvet, lichaamswater of spiermassa mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen van lichaamswater).

11. Meetwaarden overdragen

a) Via de app

Als de app niet geopend is, worden nieuw toegewezen metingen op de weegschaal opgeslagen. Op de weegschaal kunnen maximaal 30 metingen per gebruiker worden opgeslagen. De opgeslagen meetwaarden worden automatisch naar de app overgedragen als de app binnen het *Bluetooth*®-bereik wordt geopend. Gegevens kunnen automatisch overgedragen worden terwijl de weegschaal uitgeschakeld is.

b) Via USB

U kunt uw waarden overdragen met de computersoftware 'beurer HealthManager Pro USB-Uploader'. Hiervoor hebt u een USB-kabel nodig (bij levering inbegrepen).

U kunt de software gratis downloaden via de volgende link: connect.beurer.com/download/software. Nadat u de waarden met de computersoftware hebt overgedragen, kunt u deze in de app en via de webweergave 'beurer HealthManager Pro' bekijken.

12. Meer informatie

Weegschaalgegevens wissen

a) Gebruiker met alle instellingen en opgeslagen waarden wissen

- Selecteer na het inschakelen de gebruiker door op de toets [△] te drukken. Druk daarvoor indien nodig meerdere keren op de toets en bevestig de selectie met de toets [SET].
- Druk zodra de weergave 0.0 verschijnt 10 seconden op de toets [SET] om de gebruiker te wissen.
- Selecteer met de toetsen [▽, △] "Ja" en bevestig deze selectie met de toets [SET]. Als u de gebruiker niet wilt wissen, selecteert u "Nee" en bevestig u deze selectie met de toets [SET].



Alle opgeslagen waarden en instellingen van deze gebruiker worden gewist.

b) Afzonderlijke opgeslagen waarde van een gebruiker wissen

- Selecteer in het meetwaardegeheugen "Mem" een meetwaarde en druk kort op de toets [SET] op de bedieningseenheid om de weergegeven opgeslagen waarde te wissen.
- Dit kunt u ook meteen na de meting doen.
- Selecteer met de toetsen [▽, △] "Ja" en bevestig deze selectie met de toets [SET]. Als u de waarde niet wilt wissen, selecteert u "Nee" en bevestig u deze selectie met de toets [SET].

c) Alle opgeslagen waarden van een gebruiker wissen

- Open het meetwaardegeheugen "Mem" en druk ca. 5 seconden op de toets [SET] op de bedieningseenheid om alle waarden te wissen.
- Selecteer met de toetsen [▽, △] "Ja" en bevestig deze selectie met de toets [SET]. Als u niets wilt wissen, selecteert u "Nee" en bevestig u deze selectie met de toets [SET].

Batterijen vervangen

De bedieningseenheid geeft aan wanneer de batterijen vervangen moeten worden. Op het display wordt het symbool  weergegeven als de batterijen van de bedieningseenheid bijna leeg zijn of het symbool  als de batterijen van de weegschaal bijna leeg zijn. In dit geval moeten de batterijen worden vervangen. Verbind de weegschaal vervolgens opnieuw met de app. De systeemtijd wordt bijgewerkt.



AANWIJZING:

- Gebruik altijd batterijen van hetzelfde type, hetzelfde merk en dezelfde capaciteit wanneer u de batterijen vervangt.
- Gebruik geen oplaadbare accu's.
- Gebruik geen batterijen die zware metalen bevatten.

13. Onderhoud en reiniging van het apparaat

Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt.

U kunt het apparaat schoonmaken met een vochtige doek, waarop u indien nodig een beetje afwasmiddel kunt aanbrengen.



LET OP

- Gebruik nooit sterke oplos- en reinigingsmiddelen!
- Dompel het apparaat nooit onder in water!
- Reinig het apparaat niet in een vaatwasmachine!

14. Verwijdering

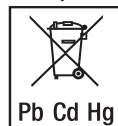
Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood,

Cd = batterij bevat cadmium,

Hg = batterij bevat kwik.



Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land.

Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



15. Wat te doen bij problemen

Wanneer de weegschaal bij de meting een fout vaststelt, wordt het volgende weergegeven:

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
ERROR:_OVERLOAD!	De maximale draagkracht van 180 kg is overschreden.	Niet met meer dan 180 kg belasten.
LOW_BATTERY	De batterijen zijn bijna leeg.	Vervang de batterijen (zie hoofdstuk 12).
MEMORY_FULL	Er zijn 30 metingen opgeslagen.	Draag de meetwaarden over.
ERROR:_CONTACT!	De elektrische weerstand tussen elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	De meting met blote voeten herhalen. Voetzolen eventueel licht bevochtigen. Verwijder eventueel het eelt van de voetzolen.
ERROR:_DATA!	De BIA-meting is weliswaar met succes uitgevoerd, maar het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 50%).	Herhaal de meting op blote voeten of bevochtig eventueel uw voetzolen licht. Wijzig eventueel het ingestelde activiteitsniveau.
Geen weergave	De batterijen in de bedieningseenheid zijn helemaal leeg.	Vervang de batterijen (zie hoofdstuk 12).
	De batterijen in de bedieningseenheid zijn niet op de juiste wijze geplaatst.	Controleer of de batterijen met de juiste polariteit zijn geplaatst (zie pagina 7).

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
Alleen weergave van het gewicht, geen diagnose	Onbekende meting, omdat deze buiten de grens van de gebruikerstoeiwijzing ligt of omdat er geen eenduidige toewijzing mogelijk is.	Selecteer de gebruiker op de weegschaal met de toets "Δ" of herhaal de gebruikerstoeiwijzing in de app. Zie hoofdstuk 9.

Geen meting mogelijk

Mogelijke fout	Oplossing
De bedieningseenheid was nog niet ingeschakeld toen u op de weegschaal ging staan.	Eerst de bedieningseenheid inschakelen, voordat u de meting start. Indien nodig 30 seconden wachten en dan de meting herhalen.
Draadloze verbinding tussen weegschaal en bedieningseenheid is verstoord.	Plaats de batterijen van de weegschaal en de bedieningseenheid opnieuw. Blijf uit de buurt van zeer elektromagnetische bronnen.
De bedieningseenheid bevindt zich te ver van de weegschaal vandaan.	Zorg voor een kleinere afstand tussen de weegschaal en de bedieningseenheid. De maximale afstand is 2 meter.
De batterijen in de weegschaal zijn leeg of niet op de juiste wijze geplaatst.	Vervang de batterijen en controleer of ze met de juiste polariteit zijn geplaatst.

Onjuiste gewichtsmeting

Mogelijke fout	Oplossing
Het nulpunt van de weegschaal is onjuist.	Weegschaal voorafgaand aan de meting kort met de voet activeren tot de weergave van de bedrijfstoestand  brandt. Ca. 5 seconden wachten en de meting herhalen. Ter informatie: omdat u bij normaal gebruik meteen op de weegschaal gaat staan, slaat de weegschaal het nulpunt op als de weegschaal wordt uitgeschakeld (als de weergave van de bedrijfstoestand  verdwijnt).
De weegschaal staat op tapijt.	Zet de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond. Ga zo ver mogelijk naar buiten staan, zonder dat de weegschaal kantelt.
Er wordt een onjuist gewicht weergegeven.	Probeer zo min mogelijk te bewegen.
Er wordt een onjuist gewicht weergegeven.	Wacht totdat de weegschaal zichzelf uitschakelt. Herhaal vervolgens de meting.

Geen Bluetooth®-verbinding (-symbool ontbreekt)

Mogelijke fout	Oplossing
Draadloze verbinding	Het minimumbereik in een open ruimte bedraagt ongeveer 10 m. Muren en plafonds beperken het bereik. Andere radiogolven kunnen de overdracht verstoren. Plaats de weegschaal daarom niet in de buurt van apparaten, zoals WIFI-routers, magnetrons en inductiekookplaten. U kunt het beste andere Bluetooth®-apparaten binnen het bereik uitschakelen.
Bluetooth®-verbinding	Sluit de app volledig af (ook op de achtergrond). Schakel Bluetooth® uit en weer in. Schakel de smartphone uit en weer in. Haal de batterijen kort uit de weegschaal en plaats ze vervolgens weer terug. Zie de FAQ op www.beurer.com .
Verbindingsopbouw duurt te lang	Sneller Bluetooth®-interval bij een ingeschakelde weegschaal: ga kort op de weegschaal staan, "  0" wordt weergegeven.

16. Technische gegevens

Afmetingen van de weegschaal	330 x 330 x 41 mm
Batterijen weegschaal	3 AA-batterijen van 1,5 V
Batterijen bedieningseenheid	3 AA-batterijen van 1,5 V
Draadloze overdracht (van weegschaal naar bedieningseenheid)	433,92MHz; Maximaal zendvermogen (ERP): -21,5dBm
Meetbereik	5 kg tot 180 kg
Afleesbaarheid d:	De waarden op het display worden in stappen van 0,1 kg weergegeven.
Precisie:	De meettolerantie bij herhalingsmetingen is +/- 0,4 kg (meting meerdere malen meteen na elkaar op dezelfde weegschaal met indien mogelijk dezelfde stand van weegschaal en persoon).
Absolute precisie:	De meetwaarde in vergelijking tot een gekijkt gewicht is +/- 1% +0,1 kg. Bij 40 kg komt dit bijv. overeen met +/- 0,5 kg en bij 100 kg met +/- 1,1 kg.
Gegevensoverdracht via <i>Bluetooth®</i> wireless technology	Het product maakt gebruik van <i>Bluetooth®</i> low energy technology, frequentieband 2402 - 2480 MHz, zendvermogen max. (EIRP): -1,43 dBm, compatibel met smartphones/tablets met <i>Bluetooth®</i> 4.0
Systeemvereisten en lijst met compatibele apparaten voor de app 'beurer HealthManager Pro'* 	

Technische wijzigingen voorbehouden.

* Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese richtlijnen.

Wij bevestigen hierbij dat dit product voldoet aan de Europese RED-richtlijn 2014/53/EU. De CE-conformiteitsverklaring van dit product vindt u op:

www.beurer.com/web/we-landingpages/de/declarationofconformity.php.

17. Garantie / service

Meer informatie over de garantie en de garantievoorzwaarden vindt u in het meegeleverde garantieblad.

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners. Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Android is a trademark of Google LLC.

