



DE	Diagnosewaage		IT	Bilancia diagnostica	
	Gebrauchsanweisung	2		Istruzioni per l'uso	51
EN	Diagnostic bathroom scale		TR	Diagnoz terazisi	
	Instructions for use	15		Kullanım kılavuzu	63
FR	Pèse-personne impédancemètre		RU	Диагностические весы	
	Mode d'emploi	27		Инструкция по применению	75
ES	Báscula diagnóstica		PL	Waga diagnostyczna	
	Instrucciones de uso	39		Instrukcja obsługi	88



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

Inhalt

1. Lieferumfang.....	2	7. Anwendung	8
2. Zeichenerklärung	3	8. Reinigung und Pflege	11
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	4	9. Was tun bei Problemen?	11
4. Warn- und Sicherheitshinweise	4	10. Entsorgung	12
5. Gerätebeschreibung	6	11. Technische Angaben	13
6. Inbetriebnahme	6	12. Garantie/Service.....	14

Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale 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 Funktionen, die von bis zu 8 Personen benutzt werden können:

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

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien,
- Automatische Benutzererkennung,
- LCD-Anzeige von 3 Benutzerinitialen,
- Speicherung der letzten 30 Messungen für 8 Personen, wenn zur App nicht übertragen werden kann.

Das Messprinzip

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

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

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.

1. Lieferumfang

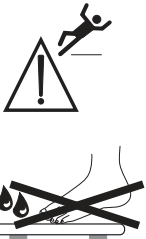
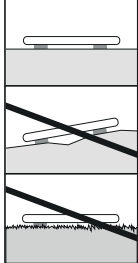
Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Service-Adresse.

- Kurzanleitung
- Diagnosewaage BF 720
- 3 x 1,5 V, Typ AAA-Batterien
- Diese Gebrauchsanleitung
- 1x Garantie-Faltblatt

2. Zeichenerklärung

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen
	Anweisung lesen
	(Elektro-)Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	CE-Kennzeichnung Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.
	Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU
	Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
	Hersteller
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Importeur Symbol

	Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.		Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.		Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät ist nur zum Wiegen von Menschen und zur Aufzeichnung Ihrer persönlichen Fitness-Daten bestimmt. Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch bestimmt.

4. Warn- und Sicherheitshinweise



WARNUNG

- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder un erreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!



Sicherheitshinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien immer korrekt und unter Berücksichtigung der Polaritäten (+ / -) einlegen. Batterien sauber und trocken halten und von Wasser fernhalten. Stets den richtigen Batterietyp wählen.
- Batterien und Kontakte des Batteriefachs niemals kurzschließen.
- Batterien niemals aufladen, zwangsentladen, erhitzen, zerlegen, deformieren, einkapseln oder modifizieren.
- Niemals an Batterien schweißen oder löten.
- Batterien unterschiedlicher Herstellung, Kapazität (neu und gebraucht), Größe und Typ innerhalb eines Gerätes niemals mischen.
- **Explosionsgefahr!** Nichtbeachtung der genannten Punkte kann zu Personenschäden, Überhitzung, Auslaufen, Entlüftung, Bruch, Explosion oder Feuer führen.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **Verschluckungsgefahr!** Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Bei Verschlucken sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Niemals Kindern erlauben, Batterien ohne Aufsicht eines Erwachsenen auszutauschen.
- Batterien entfernt von Metallgegenständen, in gut belüfteten, trockenen und kühlen Räumen lagern.
- Batterien niemals direkter Sonneneinstrahlung oder Regen aussetzen.
- Bei längerer Nichtnutzung Batterien aus dem Gerät entfernen.
- Entladene Batterien sofort und ordnungsgemäß entsorgen. Batterien niemals im Feuer entsorgen.
- Bei der Entsorgung, Batterien mit unterschiedlichen elektrochemischen Systemen getrennt aufbewahren.



Allgemeine Hinweise

- 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. Während der Inbetriebnahme 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.
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.

Aufbewahrung und Pflege

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



ACHTUNG

- 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.
- 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.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).

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,
- 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

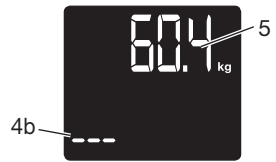
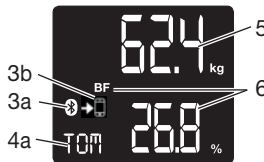
Rückseite

1. Mode-Taste
2. Batteriefach



Display

- 3a. Bluetooth®-Symbol für Verbindung zwischen Waage und Smartphone
- 3b. Synchronisierungs-Symbol beim Senden von Messungen
- 4a. Initialen des Benutzers, z.B. TOM
- 4b. Unbekannte Messung „- - -“
5. Körpergewicht
6. Körperdaten wie z.B. BMI, BF, ...



6. Inbetriebnahme

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

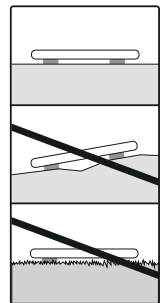
Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

6.1 Inbetriebnahme mit App

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. Zusätzlich können Benutzer über weitere mobile Endgeräte mit installierter „beurer HealthManager Pro“-App oder durch Benutzerprofilwechsel in der App (siehe Einstellungen App) in Betrieb genommen werden.

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



- Laden Sie die kostenlose „beurer HealthManager Pro“-App im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android™) herunter.
- App starten und den Anweisungen folgen.
- BF 720 in App auswählen.

– BF 720 bezogene Daten eingeben.

Folgende Einstellungen müssen in der „beurer HealthManager Pro“-App 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. Spaziergehen, 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 die Benutzerzuordnung durchführen.

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.

i Hinweis: Für weitergehende Betrachtungen dürfen ausschließlich nur die an der Waage angezeigten Messwerte verwendet werden.

6.2 Inbetriebnahme ohne App (alternativ)

i Hinweis: Wir empfehlen die Inbetriebnahme und Durchführung aller Einstellungen mit der „beurer HealthManager Pro“-App. Führen Sie diesen Schritt daher nur aus, wenn die Inbetriebnahme gänzlich ohne App durchgeführt werden soll. Bei Inbetriebnahme mit App wechseln Sie direkt zum Kapitel „Messung durchführen“.

- Nach dem Einlegen der Batterien blinkt „USE APP“ im Display. Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellungen von Jahr/Monat/Tag sowie Stunde/Minute durchzuführen. Drücken Sie dazu die Tasten ▲/▼. Bestätigen Sie mit der SET-Taste. Im Display erscheint die Anzeige „0.0“.
- Drücken Sie nun erneut die SET-Taste. Es erscheint die Anzeige „P-01“ bzw. die Nummer des zuletzt verwendeten Waagen-Benutzerspeichers. Wählen Sie mit Hilfe der Tasten ▲/▼ Ihren Benutzerspeicher aus (P-01 bis P-08) und drücken Sie die SET-Taste zur Bestätigung.
- Führen Sie Ihre Einstellungen wie Geschlecht, sowie Initialen, Körpergröße etc. durch (siehe „Inbetriebnahme mit App (Tabelle)“). Bestätigen Sie dies jeweils durch Drücken der SET-Taste.
- Am Ende Ihrer Eingaben erscheint die 4-stellige Benutzer-PIN. Diese wird für die eventuell spätere App-Anmeldung benötigt. Im Display erscheint anschließend die Anzeige „0.0“ mit Ihren Initialen.
- Für die automatische Personenerkennung muss die erste Messung Ihren persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Steigen Sie idealerweise barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Füßen auf den Elektroden stehen.



Hinweis für die spätere App-Anmeldung:

Sollten Sie die Inbetriebnahme der Waage ohne App durchgeführt haben, können Sie Ihren existierenden Waagen-Benutzerspeicher zu der „beurer HealthManager Pro“-App hinzufügen. Dabei ist die Eingabe Ihrer 4-stelligen Benutzer-PIN nötig. Diese Vorgehensweise wird in der App beschrieben.

7. Anwendung

7.1 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.



Hinweis: Falls eine Messung mit Socken durchgeführt werden sollte, ist das Messergebnis nicht korrekt.

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

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

Es erscheinen folgende Anzeigen:

1. Gewicht in kg mit BMI
2. Körperfett in % (BF)
3. Körperwasser in % $\approx$
4. Muskelanteil in % $\rightleftharpoons$
5. Knochenmasse in kg $\hookrightarrow$
6. Kaloriengrundumsatz in kcal (BMR)
7. Aktivitätsumsatz in kcal (AMR)



Hinweis: Bei zwei oder mehreren möglich erkannten Benutzern, wechselt der Benutzer in der Displayanzeige. Wählen Sie Ihren Benutzer aus, indem Sie die $\blacktriangle/\blacktriangledown$ -Taste drücken.

Wenn kein Benutzer erkannt wird, wird nur das Gewicht und „- - -“ angezeigt. Mit den Tasten $\blacktriangle/\blacktriangledown$ können Sie daraufhin Ihren Benutzer auswählen. Andernfalls wird diese Messung nicht gespeichert.

Nur Gewicht messen

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

Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, wird BMI 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 automatisch ab.

7.2 Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

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

Mann

Alter	wenig	normal	mäßig	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 %

Frau

Alter	wenig	normal	mäßig	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 %

Mann

Alter	wenig	normal	mäßig	viel
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	mäßig	viel
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 Knochengerüsts zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht die komplette Knochenmasse ausweist, sondern nur den Knochenmineralanteil (ohne Wasserinhalte und ohne organische Stoffe). 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



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

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen.

Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

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

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

7.3 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 +/- 3kg. Bei zwei oder mehreren möglich erkannten Benutzern, wechselt der Benutzer in der Displayanzeige. Wählen Sie Ihren Benutzer aus, indem Sie die ▲/▼-Taste drücken.

Speicherung der zugewiesenen Messwerte auf der Waage

Falls die App offen ist und eine aktive Bluetooth®-Verbindung 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. Sind alle 30 Messungen voll belegt,

so blinkt das Synchronisierungs-Symbol im Waagen-Display und Sie sollten Messwerte an die App übertragen, um nicht die älteren Messwerte zu überschreiben. Die gespeicherten Messwerte werden automatisch zur App übertragen, wenn Sie die App innerhalb der *Bluetooth*®-Reichweite öffnen. Eine automatische Übertragung im ausgeschalteten Zustand der Waage ist möglich. Das Synchronisierungs-Symbol im Waagen-Display erscheint, wenn neue Messungen an die App übertragen werden. Es erscheint nicht, wenn keine neue Messungen für diesen Benutzer gespeichert oder zugewiesen worden sind.

Abruf gespeicherter Messwerte auf der Waage

Möchten Sie Ihre gespeicherten Messwerte auf der Waage ansehen, so drücken Sie im eingeschalteten Zustand und während der Anzeige Ihres Waagenbenutzers die ▼-Taste, gegebenenfalls mehrfach um mehrere ältere Werte abzurufen.

Bereits übertragene Messwerte können nicht mehr auf dem Waagendisplay angesehen werden.

Waagendaten löschen

Möchten Sie alle Messungen und alte Benutzerdaten auf der Waage komplett löschen, schalten Sie die Waage an und drücken Sie für ca. 6 Sekunden die Mode-Taste auf der Waagen-Rückseite.

Auf dem Display erscheint für einige Sekunden „CLR“.

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).

Einzelne Benutzer löschen

Waage anschalten, Benutzer mit AUF-Taste auswählen und auf „0.0 kg“ warten, 6 Sekunden die Mode-Taste drücken bis „DEL“ erscheint.

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.
- Verwenden Sie schwermetalldfreie Batterien.

8. Reinigung und Pflege

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!

9. Was tun bei Problemen?

Displayanzeige	Ursache	Behebung
„---“	Unbekannte Messung, da außerhalb Grenze Benutzerzuordnung oder keine eindeutige Zuordnung möglich ist.	Wählen Sie durch Drücken der Tasten ▲/▼ Ihren Benutzer aus.
BF-Err	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.

Displayanzeige	Ursache	Behebung
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, Messung wiederholen.
Keine Bluetooth®-Verbindung (⌘-Symbol fehlt).	Gerät außerhalb der Reichweite.	Mindestreichweite im freien Feld sind ca. 10 m. Wände und Decken verringern die Reichweite. Andere Funkwellen können die Übertragung stören. Stellen Sie die Waage deshalb nicht in der Nähe von Geräten wie z.B. WIFI Router, Mikrowelle, Induktionskochfeld auf.
	Keine Verbindung zur App.	Schließen Sie die App komplett (auch im Hintergrund). Schalten Sie Bluetooth® aus und wieder an. Beachten Sie dabei, dass die Waage nicht aus den Bluetooth®-Einstellungen des Betriebssystems verbunden werden darf. Gegebenenfalls aus der Geräteleiste in den Bluetooth®-Einstellungen entfernen und anschließend die „beurer HealthManager Pro“-App verwenden. Schalten Sie das Smartphone aus und wieder an. Batterien in der Waage kurz entfernen und wieder einsetzen.
Messergebnisse werden nicht zur App gesendet (➡-Symbol fehlt)	Keine Messung zum Benutzer oder keine Bluetooth®-Verbindung.	Die Initialen, die auf dem Waagendisplay erscheinen, müssen in Ihren App-Einstellungen der Waage zugeordnet sein. Nur diese Messungen können gesendet werden. Überprüfen Sie daher Ihre Initialen und Ihre App-Einstellungen.
➡-Symbol blinkt am Ende der Messung	Benutzerspeicherplatz ist voll. Die alten Messungen werden überschrieben.	Öffnen Sie die App innerhalb der Reichweite von Bluetooth®. 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.

10. Entsorgung

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.



Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der 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.



Hinweise für Verbraucher zur Altgeräteentsorgung und Verschrottung in Deutschland:

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch die öffentlichrechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Die Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben.

Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich.

Gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) sind die folgenden Vertreter zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmittelläden mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.
- Versandhandel, wobei die Pflicht zur 1:1-Rücknahme im privaten Haushalt nur für Wärmeüberträger (Kühl-/Gefriergeräte, Klimageräte u.a.), Bildschirmgeräte und Großgeräte gilt. Für die 1:1-Rücknahme von Lampen, Kleingeräten und kleinen IT- u. Telekommunikationsgeräten sowie die 0:1-Rücknahme müssen Versandhändler Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum Endverbraucher bereitstellen.

Diese Vertreter sind verpflichtet,

- bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden.

Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben.

11. Technische Angaben

Modell:	BF 720
Maße:	30 x 30 x 2,5 cm
Gewicht:	1,6 kg
Messbereich:	5-180 kg
Displayanzeige:	Die Ablesbarkeit der Displayanzeige erfolgt in 0,1kg Schritten.
Wiederholgenauigkeit:	Die Messtoleranz bei Wiederholmessungen beträgt +/- 0,4kg (Messung mehrmals direkt hintereinander auf der selben Waage mit möglichst gleicher Standposition von Waage und Person).
Absolute Genauigkeit:	Der Messwert im Vergleich zu einem geeichten Gewicht beträgt +/- 1% +0,1kg. Z.B. bei 40kg entspricht dies +/- 0,5kg, bei 100kg entspricht dies +/- 1,1kg.
Datenübertragung per <i>Bluetooth®</i> low energy technology	Das Produkt verwendet <i>Bluetooth®</i> low energy technology, Frequenzband 2402 - 2480 MHz, Sendeleistung max. 0,5 dBm.

Systemvoraussetzungen und Liste der kompatiblen Geräte für die App „beurer HealthManager Pro“*



Technische Änderungen vorbehalten.

*Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen Richtlinien.

Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter:

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

12. Garantie/Service

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.



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

Contents

1. Included in delivery.....	15	7. Usage	21
2. Signs and symbols	16	8. Cleaning and maintenance.....	24
3. Intended use.....	17	9. What if there are problems?	24
4. Warnings and safety notes	17	10. Disposal.....	25
5. Device description.....	19	11. Technical specifications	25
6. Initial use	19	12. Warranty/service.....	26

Getting to know your device

Functions of the device

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

The scale is equipped with the following functions, which can be used by up to 8 people:

- Body weight measurement and BMI,
- Body fat percentage calculation,
- Body water content,
- Muscle percentage,
- Bone mass,
- Basal and active metabolic rate.

The scale also includes the following additional features:

- Switch between kilograms “kg”, pounds “lbs” and stones “st”,
- Automatic switch-off function,
- Low battery indicator,
- Automatic user recognition,
- LCD display of 3 user initials,
- Storage of the last 30 measurements for 8 users, if the data cannot be transferred to the app.

The measurement principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content in a matter of seconds, using a current that cannot be felt, is completely harmless and does not pose any risk.

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

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

1. Included in delivery

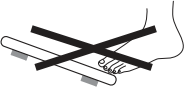
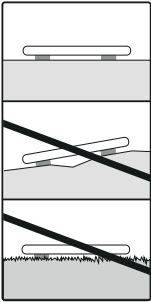
Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.

- Quick guide
- BF 720 diagnostic bathroom scale
- 3 x 1.5 V AAA batteries
- These instructions for use
- 1x warranty leaflet

2. Signs and symbols

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory.
	Note Note on important information
	Read the instructions
	The electronic device must not be disposed of with household waste
	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste
	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
	CE labelling This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives
	The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU.
	United Kingdom Conformity Assessed Mark
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.
	Manufacturer
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Importer symbol

	Do not load the scale beyond 180 kg/396 lb/28 st.		Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.		Place the scale on an even surface. No carpet.

3. Intended use

The device is only intended for weighing humans and for recording your personal fitness data. The device is only intended for private use, and not for medical or commercial purposes.

4. Warnings and safety notes



WARNING

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping!
- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a battery be swallowed, seek medical assistance immediately.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Important: do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!



Safety notes on handling batteries

- Always insert the batteries correctly, taking into account the polarity (+ / -). Keep batteries clean and dry and away from water. Always select the correct battery type.
- Never short-circuit batteries and battery compartment contacts.
- Never charge, forcibly discharge, heat, disassemble, deform, encapsulate or modify batteries.
- Never weld or solder on batteries.
- Never mix batteries of different manufacturers, capacities (new and used), size and type within a device.
- **Risk of explosion!** Failure to comply with the points mentioned above can result in personal injury, overheating, leakage, venting, breakage, explosion or fire.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected areas with water and seek medical assistance.
- **Choking hazard!** Keep batteries out of the reach of children. Seek medical attention immediately

if swallowed.

- Never allow children to replace batteries without adult supervision.
- Store batteries away from metal objects in a well-ventilated, dry and cool place.
- Never expose batteries to direct sunlight or rain.
- Remove batteries from the device if it is not going to be used for a long period of time.
- Dispose of discharged batteries immediately and properly. Never dispose of batteries in fire.
- When disposing of batteries, keep batteries with different electrochemical systems separate.



General notes

- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons, as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- The scale's maximum capacity is 180 kg (396 lb/28 st). The results for the weight measurement and bone mass calculation are displayed in 100-g increments (0.2 lb).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%.
- The calorie requirement is indicated in increments of 1 kcal.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "cm" and "kg". You can change the unit settings during initial use with the app.
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

Storage and maintenance

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



IMPORTANT

- The device should be cleaned from time to time. Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Make sure that no liquids come into contact with the scale. Never submerge the scale in water. Never rinse it in running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not in use.
- Do not press the button violently or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile telephones).
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).

General tips

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

Limitations

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

- Children under approx. 10 years of age
- Performance athletes and body-builders
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons with oedema symptoms and persons suffer-

ing from osteoporosis

- Persons taking cardiovascular medicine (affecting the heart and vascular system)
- Persons taking vasodilative or vasoconstrictive medication
- Persons with significant anatomical abnormalities in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer).

5. Device description

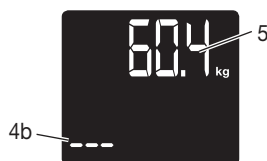
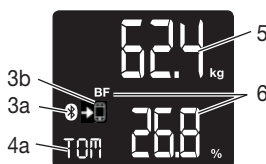
Rear

1. Mode button
2. Battery compartment



Display

- 3a. *Bluetooth*® symbol for connection between scale and smartphone
- 3b. Synchronisation symbol when transferring measurements
- 4a. Initials of the user, e.g. TOM
- 4b. Unknown measurement “- - -”
5. Body weight
6. Body data e.g. BMI, body fat etc.



6. Initial use

Inserting the 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.

Positioning the scale

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.

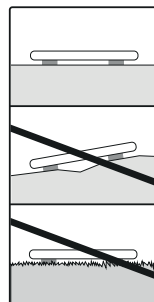
6.1 Initial use with the app

To be able to calculate your body fat percentage and additional body values, you must save the personal user data on the scale.

The scale has 8 user memory spaces which allow, for example, you and your family members to save personal settings.

It is also possible to activate users via other mobile end devices on which the “beurer HealthManager Pro” app has been installed or by changing the user profile in the app (see the app settings).

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



- Download the free “beurer HealthManager Pro” app from the Apple App Store (iOS) or from Google Play (Android™).
- Start the app and follow the instructions.
- Select BF 720 in the app.

- Enter the BF 720-related data.

The following settings must be set or entered in the “beurer HealthManager Pro” app:

User data	Set values
Initials/abbreviation of name	Max. 3 letters or numbers
Height	100 to 220 cm (3'3.5" to 7'2.5")
Age	10 to 100 years
Gender	Male (♂), female (♀)
Activity level	1 to 5

Activity levels

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

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

- Assign the user 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 feet on the electrodes.

i Note: Only the measurements displayed on the scale may be used for further observations.

6.2 Initial use without the app (alternative)

- i Note:**
We recommend using the “beurer HealthManager Pro” app for initial use and implementing all settings. Therefore, only carry out this step if initial use is to be carried out entirely without the app. If you have performed initial use with the app, go directly to the “Taking measurements” chapter.
- After inserting the batteries, “USE APP” will flash in the display. Press the SET button to set the year/month/day, as well as hour/minute.
To do this, press the ▲/▼ buttons.
Confirm with the SET button. “0.0” appears in the display.
 - Now press the SET button again. The display will show “P-01” or the number of the scale user memory which was most recently used.
Select your user memory (P-01 to P-08) with the ▲/▼ buttons and press the SET button to confirm.
 - Implement your settings such as gender and initials, height, etc. (See “Initial use with the app” (table)).
Confirm each setting by pressing the SET button.
 - The 4-digit user PIN appears once you have finished entering your details. This will be required for logging into the app at a later time. “0.0” will then appear in the display, along with your initials.
 - For automatic personal recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data. Step onto the scale, ideally with bare feet, and ensure that you are standing still with equal weight distribution, with both feet on the electrodes.

i Note on logging into the app at a later time:

If you have carried out the initial use of the scale without the app, you can add your existing scale user memory to the “beurer HealthManager Pro” app. This requires you to enter your 4-digit user PIN. This process is described in the app.

7. Usage

7.1 Taking measurements

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.

Measuring your weight, carrying out diagnostics

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

 **Note:** The measurement result will be incorrect if the measurement is taken with socks on.

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

If a user has been assigned, the BMI, body fat, water, muscle, bone, BMR and AMR are shown. This is the case if the initials are shown.

The following appears:

1. Weight in kg with BMI
2. Body fat in % (BF)
3. Body water in % $\approx$
4. Muscle percentage in % $\square \rightarrow \square$
5. Bone mass in kg $\square \rightarrow$
6. Basal metabolic rate in kcal (BMR)
7. Active metabolic rate in kcal (AMR)

 **Note:** If two or more users have potentially been recognised, the display switches between them. Select your user by pressing the $\blacktriangle/\blacktriangledown$ button.

If no user is recognised, only the weight and “- - -” will be displayed. You can then use the $\blacktriangle/\blacktriangledown$ buttons to select your user. Otherwise the measurement will not be saved.

Only measuring weight

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

If a user has been assigned, the BMI will be 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 switches itself off automatically.

7.2 Evaluating the results

Body fat percentage

The following body fat percentages serve as a guideline (for further information please consult your doctor).

Male

Age	Low	Normal	Moderate	High
10–14	<11%	11–16%	16.1–21%	>21.1%
15–19	<12%	12–17%	17.1–22%	>22.1%
20–29	<13%	13–18%	18.1–23%	>23.1%
30–39	<14%	14–19%	19.1–24%	>24.1%
40–49	<15%	15–20%	20.1–25%	>25.1%
50–59	<16%	16–21%	21.1–26%	>26.1%
60–69	<17%	17–22%	22.1–27%	>27.1%
70–100	<18%	18–23%	23.1–28%	>28.1%

Female

Age	Low	Normal	Moderate	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%

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

Body water content

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

Male

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

Female

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

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

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

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

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

Female

Age	Low	Normal	High
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to natural growth, shrinking and ageing processes. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass then begins to reduce. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of your skeleton can be further increased by means of targeted muscle build-up. Please note that this scale does not identify the total bone mass, but rather just the mineral content of the bone (without water content and without organic substances). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate slightly within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.



IMPORTANT:

Please do not confuse bone mass with bone density.

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

BMR

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

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

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

AMR

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

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

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

Temporal context of the results



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

The interpretation of the results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as on the length of time over which these changes occur.

Rapid changes within the scope of a few days are to be considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months).

It can be said as a basic rule that short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may also relate to the fat percentage and the muscle percentage.

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

7.3 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 ± 3 kg. If two or more users have potentially been recognised, the display switches between them. Select your user by pressing the ▲/▼ button.

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 transferred 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 maximum of 30 measurements per user can be saved on the scale. If all 30 measurements are fully assigned, the synchronisation symbol in the scale display flashes and you should transfer the measured values to the app in order that you do not overwrite older measured values. The saved measurements are transferred automatically to the app when you open the app within the *Bluetooth®* range.

It is possible to automatically transfer data when the scale is switched off. The synchronisation symbol on the scale display appears when new measurements are being transferred to the app. It does not appear if no new measurements have been saved or assigned for this user.

Call-up of saved measured values on the scale

If you would like to view your saved measured values on the scale, press the ▼ button when the scale is switched on and whilst you are displaying your scale user; this may need to be done several times if required in order to call up several older values.

Measured values that have already been transferred can no longer be viewed on the scale display.

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 Mode button on the rear of the scale for approx. 6 seconds.

“CLR” will appear on 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 (on user assignment) again.

Deleting individual users

Switch on the scale, select the user using the UP button and wait until “0.0 kg” appears; press the Mode button for 6 seconds until “DEL” appears.

Replacing the batteries

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with flat batteries, “Lo” 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).



NOTE:

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

8. Cleaning and maintenance

The device should be cleaned from time to time.

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



IMPORTANT

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

9. What if there are problems?

Display	Cause	Solution
“- - -”	Unknown measurement as it is outside the user assignment limit or a unique assignment is not possible.	Select your user by pressing the ▲/▼ buttons.
BF-Err	The proportion of fat is outside the measurable range (less than 3% or greater than 65%).	Please repeat the measurement barefoot, or with the soles of the feet lightly dampened if necessary.
Err	Maximum weight capacity of 180 kg exceeded.	Loads must not exceed 180 kg.
Err or incorrect weight is displayed.	No even, hard surface.	Place the scale on an even, hard surface.
Err or incorrect weight is displayed.	Not standing still.	Stand as still as possible.
Incorrect weight is displayed.	Incorrect zero point of scale.	Wait until the scale switches itself off. Activate the scale, wait for “0.0 kg” to appear and take the measurement again.

Display	Cause	Solution
No Bluetooth® connection (Ⓢ symbol is missing).	Device outside the range.	The minimum range in the open is approx. 10 m. Walls and ceilings reduce the range. Other radio waves may interfere with the transmission. Therefore, do not position the scale near devices such as WIFI routers, microwaves, induction hobs etc.
	No connection to the app.	Completely close the app (including in the background). Switch <i>Bluetooth®</i> off and back on again. When doing so, please note that the scale must not be connected from the <i>Bluetooth®</i> settings of the operating system. If need be, remove it from the devices list in the <i>Bluetooth®</i> settings, and then use the “beurer HealthManager Pro” app. Switch the smartphone off and back on again. Remove the batteries in the scale for a short period and reinsert them.
Measurements are not transferred to the app (→ symbol is missing)	No measurement for the user or no <i>Bluetooth®</i> connection.	The initials which appear on the scale display must be assigned to the scale in your app settings. Only these measurements can be transferred. Therefore, check your initials and your app settings.
→ symbol flashes at the end of the measurement	User memory space is full. The old measurements will be overwritten.	Open the app within the <i>Bluetooth®</i> range. The data will be transferred automatically. This may take up to one minute.
Lo	The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries in the scale.

10. Disposal

Empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



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

Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



11. Technical specifications

Model:	BF 720
Dimensions:	30 x 30 x 2.5 cm
Weight:	1.6 kg
Measurement range:	5-180 kg
Display:	The display can be read in increments of 0.1 kg.

Repetition accuracy:	The measuring tolerance for repeated measurements is +/- 0.4 kg (several measurements in direct succession on the same scale with position of scale and person the same as far as possible).
Absolute precision:	In comparison with a calibrated weight, the measured value is +/-1% +0.1 kg. E.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/-1.1 kg.
Data transfer via <i>Bluetooth</i> ® low energy technology	The product uses <i>Bluetooth</i> ® low energy technology, frequency band 2402 - 2480 MHz, max. 0.5 dBm transmission power.
System requirements and list of compatible devices for the “beurer HealthManager Pro” app* 	

Subject to technical changes.

*This product satisfies the requirements of the applicable European directives.

We hereby confirm that this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU. The CE Declaration of Conformity for this product can be found under:

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

12. Warranty/service

Further information on the warranty and warranty conditions can be found in the warranty leaflet supplied.



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

Sommaire

1. Contenu	27	7. Utilisation	33
2. Symboles utilisés.....	28	8. Nettoyage et entretien	36
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	29	9. Que faire en cas de problèmes ?.....	37
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde.....	29	10. Elimination	38
5. Description de l'appareil.....	31	11. Caractéristiques techniques	38
6. Mise en service.....	31	12. Garantie/maintenance	38

Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert à la fois à vous peser et à diagnostiquer vos données personnelles de fitness.

Il est conçu pour être utilisé dans un cercle privé.

Le pèse-personne dispose des fonctions suivantes pouvant être utilisées par un maximum de 8 personnes :

- mesure du poids et de l'IMC,
- mesure du taux de graisse corporelle,
- taux d'eau corporelle,
- taux de masse musculaire,
- masse osseuse,
- volume de base et volume d'activité.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctionnalités suivantes :

- conversion entre kilogramme « kg », livre « lb » et stone « st »,
- fonction d'arrêt automatique,
- affichage du changement de piles en cas de piles faibles,
- reconnaissance automatique de l'utilisateur,
- affichage LCD de 3 initiales de l'utilisateur,
- enregistrement des 30 dernières mesures pour 8 personnes, si le transfert vers l'application est impossible.

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la B.I.A., l'analyse bioélectrique de l'impédance. À cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des 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) permettent de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et présentent donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

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

1. Contenu

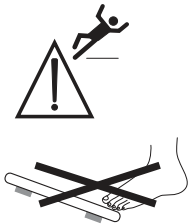
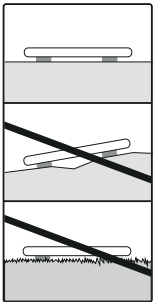
Vérifiez si l'emballage extérieur de l'appareil est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

- Manuel abrégé
- Pèse-personne impédancemètre BF 720
- 3 piles 1,5 V, type AAA
- Ce mode d'emploi
- 1 fiche de garantie

2. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

	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 Indication d'informations importantes
	Lire les consignes
	Les appareils (électriques) ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères
	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers
	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton
	Signe CE Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
	Les produits sont complètement conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA.
	Marquage de conformité UKCA
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.
	Fabricant
	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	Symbole de l'importateur

	Ne pesez pas des charges supérieures à 180 kg/396 lb/28 st.		Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.
	Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.		Posez le pèse-personne sur une surface plate. Pas sur de la moquette ni sur un tapis.

3. Utilisation conforme aux recommandations

L'appareil est uniquement destiné à peser des personnes et à enregistrer vos données personnelles de fitness. L'appareil est prévu pour un usage strictement personnel et non pas pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales.

4. Consignes d'avertissement et de mise en garde



AVERTISSEMENT

- **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : Risque de basculement !
- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles et le pèse-personne hors de portée des enfants en bas âge. En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin.
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).
- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés, et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide– Risque de glissade !



Consignes de sécurité relatives aux piles

- Insérez toujours les piles correctement, en tenant compte des polarités (+/-). Maintenir les piles propres et sèches et les maintenir à l'abri de l'eau. Toujours choisir le type de pile correct.
- Ne jamais court-circuiter les piles et les contacts du compartiment à piles.
- Ne jamais charger, décharger de force, chauffer, démonter, déformer, encapsuler ou modifier les piles.
- Ne jamais souder ni braser sur les piles.
- Ne jamais mélanger des piles de différentes fabrications, capacités (neuves et usagées), tailles et types au sein d'un même appareil.
- **Risque d'explosion !** Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures, une surchauffe, une fuite, une évacuation, une rupture, une explosion ou un incendie.
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un

chiffon sec.

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer la zone touchée avec de l'eau et consulter un médecin.
- **Risque d'ingestion !** Conserver les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.
- Ne laissez pas les enfants changer les piles sans la surveillance d'un adulte.
- Stocker les piles à l'écart d'objets métalliques, dans des locaux frais, secs et bien aérés.
- Ne pas exposer les piles à la lumière directe du soleil ou à la pluie.
- En cas de non-utilisation prolongée, retirer les piles de l'appareil.
- Jeter immédiatement et correctement les piles déchargées. Ne jamais jeter les piles dans le feu.
- Lors de la mise au rebut, les piles doivent être stockées séparément des différents systèmes électrochimiques.



Recommandations générales

- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- La résistance maximale du pèse-personne est de 180 kg (396 lb, 28 st). Les résultats lors de la mesure du poids et de l'estimation de la masse osseuse sont affichés par graduations de 100 g (0,2 lb).
- Les résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle s'affichent par graduations de 0,1 %.
- Le besoin calorique est donné par graduations 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.
- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Seul le service client Beurer ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.

Rangement et entretien

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



ATTENTION

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

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être passé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important lors de la mesure : La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide.
Il se peut que les mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Tenez-vous droit et ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

- Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas ; l'eau corporelle joue un rôle important dans le bien-être.

Limitations

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

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

5. Description de l'appareil

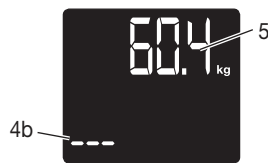
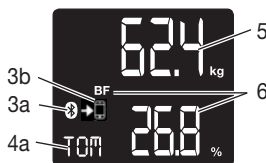
Face arrière

1. Touche Mode
2. Compartiment à piles



Écran

- 3a. Symbole *Bluetooth*® pour la connexion entre le pèse-personne et le smartphone
- 3b. Symbole de synchronisation lors de l'envoi des mesures
- 4a. Initiales de l'utilisateur, par exemple TOM
- 4b. Mesures inconnues « --- »
5. Poids
6. Données corporelles, par ex. IMC, BF...



6. Mise en service

Insérer les 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.

Poser le pèse-personne

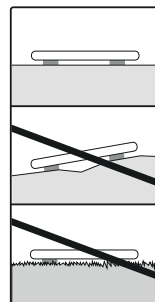
Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.

6.1 Mise en service avec l'application

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, vous devez enregistrer les données individuelles de l'utilisateur sur le pèse-personne.

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

De plus, d'autres utilisateurs peuvent être affectés depuis des terminaux mobiles où l'application « beurer HealthManager Pro » est installée, ou par le choix du profil utilisateur dans l'application (voir Paramètres de l'application).



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

- **Télécharger l'application gratuite « beurer HealthManager Pro » sur l'Apple App Store (iOS) ou sur Google Play (Android™).**
- **Démarrer l'application et suivre les instructions.**
- **Sélectionner BF 720 dans l'application.**
- **Saisir les données de BF 720.**

Les réglages suivants doivent être effectués ou entrés dans l'application « beurer HealthManager Pro » :

Données utilisateur	Valeurs de réglage
Initiales/diminutif	maximum 3 caractères alphanumériques
Taille	100 à 220 cm (3' 3,5" à 7' 2,5")
Âge	10 à 100 ans
Sexe	homme (♂), femme (♀)
Niveau d'activité	1 à 5

Niveaux d'activité

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

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

– Affecter les utilisateurs à la demande de l'application.

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.

- i Remarque :** seules les valeurs de mesure affichées sur le pèse-personne peuvent être utilisées pour des analyses complémentaires.

6.2 Mise en service sans application (alternative)

i Remarque :

Nous recommandons de faire la mise en service et le réglage de tous les paramètres depuis l'application « beurer HealthManager Pro ». Par conséquent, ne suivez cette étape que si la mise en service doit être exécutée complètement sans l'application. En cas de mise en service du pèse-personne avec l'application, passez directement au chapitre « Effectuer la mesure ».

- Après avoir remplacé les piles, « USE APP » clignote à l'écran. Appuyez sur la touche SET pour effectuer les réglages de l'année/du mois/du jour, mais aussi de l'heure/des minutes.

Appuyez sur les touches ▲/▼.

Confirmez avec la touche SET. « 0.0 » s'affiche à l'écran.

- Appuyez alors à nouveau sur la touche SET. « P-01 » ou le numéro de la dernière mémoire utilisateur utilisée s'affiche.

À l'aide des touches ▲/▼, sélectionnez votre mémoire utilisateur (P-01 à P-08) puis appuyez sur la touche SET pour confirmer.

- Effectuez les réglages tels que le sexe, les initiales, la taille, etc. (cf. « Mise en service du pèse-personne (tableau) »). Confirmez les réglages en appuyant sur la touche SET.

- Pour terminer, vous devez saisir votre code PIN utilisateur à 4 chiffres. Il sera nécessaire pour toute inscription ultérieure à l'application. « 0.0 » s'affiche ensuite à l'écran avec vos initiales.
- Pour permettre la reconnaissance automatique des personnes, leur première mesure doit être affectée à leurs données personnelles. Montez sur le pèse-personne, idéalement pieds nus, et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.



Remarque concernant une inscription ultérieure à l'application :

Si vous souhaitez mettre en service le pèse-personne sans l'application, vous pouvez ajouter une mémoire utilisateur existante sur l'application « beurer HealthManager Pro ». Il est nécessaire de saisir votre code PIN utilisateur à 4 chiffres. Cette procédure est décrite dans l'application.

7. Utilisation

7.1 Mesure

Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.

Mesurer le poids, établir un diagnostic

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



Remarque : Si la mesure est effectuée avec des chaussettes, le résultat ne sera pas correct.

Le pèse-personne commence tout de suite la mesure. Le poids est d'abord affiché.

Si un utilisateur a été affecté, l'IMC, la BF, la masse de l'eau, des muscles, des os, le BMR et l'AMR sont affichés. C'est le cas quand les initiales sont affichées.

Les éléments suivants s'affichent :

1. Poids en kg avec IMC
2. Graisse corporelle en % (BF)
3. Eau corporelle en % $\approx$
4. Masse musculaire en % $\square \rightarrow$
5. Masse osseuse en kg $\square \rightarrow$
6. Taux métabolique de base en kcal (BMR)
7. Volume d'activité en kcal (AMR)



Remarque : Si deux utilisateurs potentiels ou plus sont détectés, les utilisateurs défilent à l'écran. Sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur la touche $\blacktriangle/\blacktriangledown$.

Si aucun utilisateur n'est détecté, seuls le poids et « --- » s'affichent. À l'aide des touches $\blacktriangle/\blacktriangledown$, sélectionnez votre utilisateur. Autrement, cette mesure ne sera pas sauvegardée.

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 pèse-personne commence tout de suite la mesure.

Si un utilisateur a été affecté, son IMC s'affiche. 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 « --- ».

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

7.2 Évaluer les résultats

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de graisse corporelle suivantes en % vous donnent une ligne de conduite (pour de plus amples informations, veuillez consulter votre médecin).

Homme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
10-14	< 11 %	11-16 %	16,1-21 %	> 21,1 %

Femme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
10-14	< 16 %	16-21 %	21,1-26 %	> 26,1 %

Homme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
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

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

Taux d'eau corporelle

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

Homme

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

Femme

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

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. C'est pourquoi, chez les personnes ayant un taux de graisse corporelle élevé, le taux d'eau corporelle peut être inférieur aux valeurs de référence. Pour les sportifs d'endurance, les valeurs de référence peuvent au contraire être dépassées en raison d'un taux de graisse faible et d'un taux de masse musculaire élevé.

La détermination du taux d'eau corporelle avec ce pèse-personne ne permet pas de tirer des conclusions médicales concernant par exemple les rétentions d'eau dues à l'âge. Le cas échéant, demandez conseil à votre médecin. En principe, il faut chercher à avoir une part d'eau élevée.

Taux de masse musculaire

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

Homme

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

Femme

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

Masse osseuse

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



ATTENTION :

Veillez cependant à ne pas confondre la masse osseuse avec la densité osseuse.

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

BMR

Le volume de base (BMR = Basal Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour maintenir en activité ses fonctions de base (par exemple lorsque l'on est couché au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge.

Elle s'affiche sur le pèse-personne impédancemètre dans l'unité kcal/jour et est calculée à l'aide de la formule de Harris-Benedict reconnue scientifiquement.

Votre organisme a définitivement besoin de cette quantité d'énergie qui doit être apportée à l'organisme via l'alimentation. À long terme, un apport d'énergie moindre peut avoir des effets nocifs sur votre santé.

AMR

Le volume d'activité (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin quotidiennement lorsqu'il est actif. Les dépenses énergétiques d'une personne s'accroissent avec l'augmentation de l'activité physique et sont indiquées par le pèse-personne impédancemètre selon le niveau d'activité choisi (1 à 5).

Pour maintenir son poids actuel, l'énergie dépensée doit être renouvelée sous forme de nourriture et de boissons.

Si, sur une longue durée, le corps reçoit moins d'énergie qu'il n'en dépense, le corps compense la différence en utilisant essentiellement la graisse stockée et le poids diminue. Si au contraire, pendant une longue période de temps, le corps reçoit une quantité d'énergie supérieure au volume d'activité calculé (AMR), il ne peut pas brûler l'excédent énergétique, qui est alors stocké sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps



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

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des taux de graisse et d'eau corporelles et de masse musculaire ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent.

Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).

La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

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

7.3 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 +/- 3 kg. Si deux utilisateurs potentiels ou plus sont détectés, les utilisateurs défilent à l'écran. Sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur la touche ▲/▼.

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 peut être enregistré sur le pèse-personne. Si les 30 mesures sont complètes, le symbole de synchronisation clignote sur l'écran du pèse-personne et vous devez transférer des valeurs de mesure à l'application pour ne pas écraser les anciennes valeurs de mesure. Quand vous ouvrez l'application à portée du *Bluetooth*®, les valeurs enregistrées lui sont automatiquement transférées. Un transfert automatique est possible quand le pèse-personne est éteint.

Le symbole de synchronisation s'affiche sur l'écran du pèse-personne lorsque de nouvelles mesures sont transférées dans l'application. Il ne s'affiche pas si aucune nouvelle mesure n'a été enregistrée ou assignée pour cet utilisateur.

Consultation des valeurs enregistrées sur le pèse-personne

Si vous souhaitez consulter vos valeurs enregistrées sur le pèse-personne, appuyez sur la touche ▼ quand l'appareil est allumé et affiche votre utilisateur, le cas échéant plusieurs fois, afin de consulter plusieurs anciennes valeurs.

Les valeurs déjà transférées ne peuvent plus être consultées sur l'écran du pèse-personne.

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 6 secondes sur la touche Mode à l'arrière du pèse-personne.

Sur l'écran, « CLR » 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).

Supprimer un utilisateur

Allumer le pèse-personne, sélectionner l'utilisateur à l'aide de la touche HAUT et attendre que « 0.0 kg » s'affiche, appuyer sur la touche Mode pendant 6 secondes jusqu'à ce que « DEL » s'affiche.

Remplacer 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 « Lo » s'affiche et l'appareil s'éteint automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées (3 piles AAA 1,5 V).



REMARQUE :

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

8. Nettoyage et entretien

De temps à autre, nettoyez l'appareil.

Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide sur lequel vous pouvez mettre, au besoin, un peu de produit vaisselle.



ATTENTION

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

9. Que faire en cas de problèmes ?

Écran	Cause	Solution
« - - - »	Mesure inconnue, car elle se situe hors de la limite d'affectation utilisateur ou bien aucune affectation unique n'est possible.	Sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur les touches ▲▼.
BF-Err	Le taux de graisse dépasse les limites de la plage mesurable (inférieur à 3 % ou supérieur à 65 %).	Recommencer la mesure pieds nus ou humidifier légèrement la plante des pieds.
Err	La capacité de charge maximale de 180 kg est dépassée.	Ne pas dépasser 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.	La position 0 du pèse-personne est fausse.	Attendez que le pèse-personne s'éteigne de nouveau. Activer le pèse-personne, attendre que « 0.0 kg » s'affiche, puis répéter la mesure.
Aucune connexion Bluetooth® (le symbole  ne s'affiche pas).	Appareil hors de portée.	Dans un espace dégagé, la portée est d'environ 10 m. Les murs et les plafonds diminuent la portée. D'autres ondes radio peuvent perturber la transmission. Par conséquent, ne placez pas le pèse-personne à proximité d'appareils tels qu'un routeur sans fil, un micro-ondes, des plaques de cuisson à induction, etc.
	Aucune connexion à l'application.	Fermez complètement l'application (en arrière-plan également). Désactivez la fonction Bluetooth®, puis réactivez-la. Veuillez noter que le pèse-personne ne doit pas être connecté depuis les paramètres Bluetooth® du système d'exploitation. Si nécessaire, supprimez l'appareil de la liste des appareils dans les paramètres Bluetooth®, puis utilisez l'application « beurer HealthManager Pro ». Éteignez le smartphone puis rallumez-le. Retirez brièvement les piles du pèse-personne et réinsérez-les ensuite.
Les résultats de mesure ne sont pas envoyés à l'application (le symbole  ne s'affiche pas)	Pas de mesure pour l'utilisateur ou pas de connexion Bluetooth®.	Les initiales qui s'affichent sur l'écran du pèse-personne doivent être affectées dans les paramètres de l'application. Seules ces mesures peuvent être envoyées. Vérifiez donc vos initiales et les paramètres de votre application.
Le symbole  cli-gnote à la fin de la mesure	L'emplacement de mémoire utilisateur est plein. Les anciennes mesures sont écrasées.	Ouvrez l'application dans la portée Bluetooth®. Les données sont transmises automatiquement. Ceci peut durer jusqu'à une minute.
Lo	Les piles du pèse-personne sont vides.	Changez les piles du pèse-personne.

10. Elimination

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 batteries est une obligation légale qui vous incombe.

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :

- Pb = pile contenant du plomb,
- Cd = pile contenant du cadmium,
- Hg = pile contenant du mercure.



Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Éliminez 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.



11. Caractéristiques techniques

Modèle :	BF 720
Dimensions :	30 x 30 x 2,5 cm
Poids :	1,6 kg
Plage de mesure :	5 à 180 kg
Écran :	Les valeurs sont exprimées par graduations de 0,1 kg.
Précision de répétition :	La tolérance de mesure pour la précision de répétition est de +/- 0,4 kg (plusieurs mesures consécutives avec le même pèse-personne, la même position de l'appareil sur le sol et de la personne sur le pèse-personne).
Précision absolue :	La valeur mesurée par rapport à un même poids est de +/- 1 % +0,1 kg. Par ex. pour 40 kg, cela correspond à +/- 0,5 kg, pour 100 kg, cela correspond à +/- 1,1 kg.
Transfert de données par la technologie Bluetooth® low energy technology	Le produit utilise la technologie Bluetooth® low energy technology, Fréquence 2 402–2 480 MHz, Puissance d'émission 0,5 dBm max.
Configuration requise et liste des appareils compatibles pour l'application « beurer HealthManager Pro »*	



Sous réserve de modifications techniques.

*Ce produit répond aux exigences des directives européennes en vigueur.
Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne RED 2014/53/EU.
Vous pouvez trouver la déclaration de conformité CE de ce produit à l'adresse suivante :
www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

12. Garantie/maintenance

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, veuillez consulter la fiche de garantie fournie.

Sous réserve d'erreurs et de modifications



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

Índice

1. Artículos suministrados	39	7. Aplicación	45
2. Explicación de los símbolos	40	8. Limpieza y cuidado	48
3. Uso correcto	41	9. Resolución de problemas	48
4. Indicaciones de advertencia y de seguridad	41	10. Eliminación	49
5. Descripción del aparato	43	11. Datos técnicos	50
6. Puesta en funcionamiento	43	12. Garantía/asistencia	50

Información general

Funciones del aparato

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

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

- Medición del peso corporal e IMC,
- Determinación del porcentaje de grasa corporal,
- Porcentaje de agua corporal,
- Porcentaje de masa muscular,
- Masa ósea,
- Metabolismo basal y activo.

Además, la báscula dispone de estas otras funciones:

- Conmutación entre kilogramo “kg”, libra “lb” y stone “st”,
- Función de desconexión automática,
- Indicación de cambio de pila en caso de pilas agotadas,
- Identificación automática de usuarios,
- Indicación LCD de 3 iniciales de usuario,
- Almacenamiento de las 30 últimas mediciones para 8 personas, si no es posible la transmisión a la app.

El principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos las proporciones corporales a través de una corriente no perceptible, completamente inocua y segura.

Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse la proporción de grasa corporal y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, presentan una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una menor conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy elevada.

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

1. Artículos suministrados

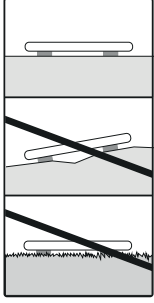
Compruebe que el envoltorio del aparato esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección del servicio de atención al cliente indicada.

- Guía rápida
- Báscula diagnóstica BF 720
- 3 pilas de 1,5 V, tipo AAA
- Estas instrucciones de uso
- 1 folleto de garantía

2. Explicación de los símbolos

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre riesgos de lesiones u otros peligros para la salud.
	ATENCIÓN Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios.
	Nota Indicación de información importante
	Leer las instrucciones
	No está permitido eliminar los aparatos (electrónicos) junto con la basura doméstica
	No deseche con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
	Marcado CE Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.
	Está demostrado que los productos cumplen los requisitos de las normas técnicas de la Unión Económica Euroasiática.
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.
	Fabricante
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Símbolo del importador

	No cargue la báscula con más de 180 kg/396 lb/28 st.	 	Peligro de resbalamiento: no se suba a la báscula con los pies mojados.
 	Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.		Coloque la báscula sobre una superficie plana. Sin alfombras.

3. Uso correcto

El aparato se ha diseñado únicamente para pesar personas y para registrar sus datos personales de forma física. El aparato se ha concebido únicamente para el uso propio, no para el uso médico o comercial.

4. Indicaciones de advertencia y de seguridad



ADVERTENCIA

- Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar la báscula, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.
- No debe utilizarse durante el embarazo.
- Nunca suba por un lado al borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco!
- Las pilas pueden resultar mortales si se ingieren. Las pilas y la báscula deben guardarse fuera del alcance de los niños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato a un médico.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, no se suba nunca con los pies mojados a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!



Indicaciones de seguridad para el manejo de las pilas

- Colocar las pilas correctamente teniendo en cuenta la polaridad (+/-). Mantener las pilas limpias y secas y alejadas del agua. Seleccionar siempre el tipo de pila correcto.
- No cortocircuite nunca las pilas ni los contactos del compartimento de las pilas.
- No cargue, descargue, caliente, desmonte, deforme, encapsule ni modifique nunca las pilas.
- No suelde nunca nada a las pilas.
- No mezcle pilas de distintos fabricantes, capacidades (nuevas y usadas), tamaños y tipos en un mismo aparato.
- ¡Peligro de explosión! El incumplimiento de estas indicaciones podría producir lesiones personales, sobrecalentamiento, fugas, escapes, roturas, explosión o incendio.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- 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! Mantener las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, acuda inmediatamente a un médico.

- No permita nunca que los niños cambien las pilas sin la supervisión de un adulto.
- Guarde las pilas alejadas de los objetos metálicos, en un lugar fresco, seco y bien ventilado.
- No exponga las pilas a la luz solar directa ni a la lluvia.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas.
- Las pilas descargadas deben desecharse de forma inmediata y adecuada. Nunca arroje las pilas al fuego.
- Cuando deseche las pilas, guárdelas por separado en función de los distintos sistemas electroquímicos.



Indicaciones generales

- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición condicionadas técnicamente, puesto que esta no es 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”. Durante la puesta en funcionamiento con la app es posible modificar los ajustes de las unidades.
- Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; para una correcta medición se requiere un revestimiento estable del suelo.
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.

Conservación y cuidado

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



ATENCIÓN

- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. No utilice productos de limpieza corrosivos y no sumerja nunca el aparato en agua.
- Asegúrese de que no caiga ningún líquido sobre la báscula. No sumerja nunca la báscula en agua. No la lave nunca debajo del grifo.
- No coloque ningún objeto sobre la báscula cuando no se utilice.
- No presione la tecla con fuerza ni con objetos afilados.
- No someta la báscula a altas temperaturas o a campos electromagnéticos intensos (p. ej., teléfonos móviles).
- Protéjala de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, fuertes cambios de temperatura y de la cercanía de fuentes de calor (hornos o radiadores).

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 obtener 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 cuenta la tendencia a largo plazo. Por lo general, las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días son debidas a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante para el bienestar.

Restricciones

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

- niños menores de 10 años;
- deportistas de alto rendimiento y culturistas;
- 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 general del cuerpo (piernas considerablemente largas o cortas).

5. Descripción del aparato

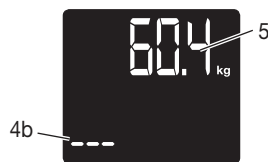
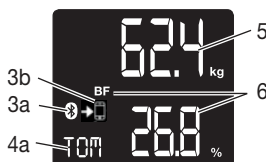
Parte trasera

1. Tecla Mode
2. Compartimento de las pilas



Pantalla

- 3a. Símbolo *Bluetooth*® para la conexión entre la báscula y el smartphone
- 3b. Símbolo de sincronización al enviar mensajes
- 4a. Iniciales del usuario, p. ej. TOM
- 4b. Medición desconocida “- - -”
5. Peso corporal
6. Datos corporales, como p. ej. IMC, BF, ...



6. Puesta en funcionamiento

Colocación de 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.

Colocación de la báscula

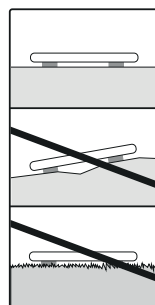
Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta.

6.1 Puesta en funcionamiento con app

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

La báscula dispone de 8 posiciones de memoria para usuarios en las que usted y, por ejemplo, los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales. Los usuarios también se pueden activar con otros terminales móviles con la app “beurer HealthManager Pro” instalada o cambiando el perfil de usuario en la app (consulte los ajustes de la app).

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



- Descárguese la app gratuita “beurer HealthManager Pro” en el Apple App Store (iOS) o en Google Play (Android™).
- Inicie la app y siga las instrucciones.
- Seleccione en la app BF 720.

- Introduzca los datos relativos a BF 720.

En la app "beurer HealthManager Pro" 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 duro, diariamente, al menos 1 hora cada día.

- Cuando la app lo solicite, realice la asignación de usuarios.

Para la identificación automática de personas debe asignarse la primera medición con sus datos personales de usuario. Siga para ello las instrucciones de la app. Súbase descalzo a la báscula y apóyese sin moverse, repartiendo bien el peso entre las dos piernas y pisando sobre los electrodos.

- i Nota:** Para otras consideraciones solo pueden utilizarse los valores de medición indicados en la báscula.

6.2 Puesta en funcionamiento sin app (alternativa)

- i Nota:** Recomendamos la puesta en funcionamiento y la realización de todos los ajustes con la app "beurer HealthManager Pro". Por tanto, ejecute este paso únicamente si desea realizar la puesta en funcionamiento completamente sin app. En caso de puesta en funcionamiento con app, cambie directamente al capítulo "Realizar medición".

- Tras insertar las pilas, en la pantalla parpadea "USE APP". Pulse la tecla SET para realizar los ajustes de año/mes/día, así como hora/minuto.

Para ello, pulse las teclas ▲/▼.

Confirme con la tecla SET. En la pantalla aparece la indicación "0.0".

- Vuelva a pulsar la tecla SET. Aparece la indicación "P-01" o el número del último registro de usuario de la báscula utilizado.

Seleccione con las teclas ▲/▼ su registro de usuario (P-01 a P-08) y pulse la tecla SET para confirmar.

- Realice sus ajustes, como sexo, iniciales, estatura, etc. (véase "Puesta en funcionamiento con app" (tabla)). Confirme cada ajuste pulsando la tecla SET.
- Al finalizar las entradas aparece el PIN de usuario de 4 dígitos que se necesitará para un eventual registro posterior en la app. En la pantalla aparece después la indicación "0.0" con sus iniciales.
- Para la identificación automática de personas la primera medición se debe asignar a sus datos personales. Súbase preferiblemente descalzo a la báscula, no se mueva y reparta uniformemente el peso con los dos pies sobre los electrodos.

- i Nota para el registro posterior en la app:**

Si ha puesto en funcionamiento la báscula sin la app, podrá agregar a la app "beurer HealthManager Pro" su registro de usuario de báscula ya existente. Para ello será necesario introducir el PIN de usuario de 4 dígitos. El proceso se describe en la app.

7. Aplicación

7.1 Realizar medición

Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta.

Medir peso, realizar diagnóstico

Súbase descalzo a la báscula, no se mueva y reparta uniformemente el peso entre las dos piernas, pisando sobre los electrodos.

 **Nota:** Si realiza la medición con calcetines, el resultado no será correcto.

La báscula empieza inmediatamente la medición. Primero se muestra el peso.

Si se ha asignado un usuario, se visualizan IMC, BF, agua, músculo, hueso, BMR y AMR. Esto ocurre cuando se muestran las iniciales.

Aparecen las siguientes indicaciones:

1. Peso en kg con IMC
2. Grasa corporal en % (BF)
3. Agua corporal en % $\approx$
4. Masa muscular en % $\rightleftharpoons$
5. Masa ósea en kg $\hookrightarrow$
6. Consumo calórico del metabolismo basal en kcal (BMR)
7. Consumo calórico del metabolismo activo en kcal (AMR)

 **Nota:** Si se detectan dos o más usuarios posibles, el usuario cambia en la indicación de la pantalla. Seleccione su usuario pulsando la tecla $\blacktriangle/\blacktriangledown$.

Si no se identifica ningún usuario, solo se visualizan el peso y “- - -”. Con las flechas $\blacktriangle/\blacktriangledown$ podrá elegir después su usuario. De lo contrario, esta medición no se guardará.

Medir solo el peso

Colóquese ahora con zapatos sobre la báscula. No se mueva y reparta bien el peso entre las dos piernas. La báscula empieza inmediatamente la medición.

Si se ha asignado un usuario, se muestra el IMC. Esto ocurre cuando se muestran 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 automáticamente.

7.2 Evaluar resultados

Proporción de grasa corporal

Los siguientes valores de grasa corporal en % son orientativos (para más información, consulte a su médico).

Hombre

Edad	baja	normal	media	alta
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	baja	normal	media	alta
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 de referencia indicados. Tenga en cuenta que contar con valores extremadamente bajos puede suponer un riesgo para la salud.

Proporción de agua corporal

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

Hombre

Edad	mala	buena	muy buena
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Mujer

Edad	mala	buena	muy buena
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 de referencia. En cambio, los deportistas de fondo pueden superar los valores de referencia debido a su baja proporción de grasa y a su elevada proporción de masa muscular.

La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas, como, por ejemplo, edemas relacionados con la edad. En caso necesario, consulte a su médico. En general, es conveniente tener una elevada proporción de agua corporal.

Masa muscular

La masa muscular en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

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

Mujer

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

Masa ósea

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



ATENCIÓN:

No confunda la masa ósea con la densidad ósea.

La densidad ósea solo puede determinarse mediante un examen médico (p. ej., tomografía computarizada, ultrasonido). Por ello, con esta báscula no es posible sacar conclusiones sobre las alteraciones y la dureza de los huesos (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 diagnóstica, este valor se visualiza en kcal/día y se calcula mediante la ecuación de Harris-Benedict, reconocida científicamente.

Esta es la cantidad mínima de energía que necesita el cuerpo y que tiene que recibir en forma de alimento. Si recibe menos energía durante mucho tiempo, puede ser perjudicial para la salud.

AMR

La tasa metabólica activa (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía diaria que consume el cuerpo en estado de actividad. El consumo de energía de una persona es mayor conforme aumenta la actividad física. En la báscula diagnóstica se determina a través del grado de actividad indicado (1-5). Para mantener el peso actual se debe volver a aportar al cuerpo la energía consumida en forma de comida y bebida.

Si, durante un largo periodo de tiempo, se ingiere menos energía de la consumida, el cuerpo recupera esta diferencia principalmente a partir de las reservas de grasa, lo que provoca una pérdida de peso. Si, en cambio, durante un largo periodo de tiempo se ingiere más energía que la tasa metabólica activa (AMR) calculada, el cuerpo no consigue quemar este exceso de energía, que se almacena en forma de grasa en el cuerpo, lo que provoca un aumento de peso.

Relación temporal de los resultados



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

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como al tiempo durante el que se producen 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).

Por regla 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 a la proporción de grasa.

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero la proporción de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de seguir una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- Si el peso aumenta a medio plazo, pero la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual, puede haber acumulado una valiosa masa muscular.
- Si 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.
- La grasa corporal, el agua o la masa muscular no pueden sumarse (el tejido muscular también incluye componentes del agua del cuerpo).

7.3 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 (sin calzado).

Al realizar una nueva medición, la báscula la asigna al usuario con el último valor de medición almacenado en un margen de +/- 3 kg. Si se detectan dos o más usuarios posibles, el usuario cambia en la indicación de la pantalla. Seleccione su usuario pulsando la tecla ▲/▼.

Almacenamiento de los valores de medición asignados en la báscula

Si la app está abierta y hay una conexión activa por *Bluetooth®* con la báscula, las nuevas mediciones asignadas se envían inmediatamente a la app. En este caso, los valores no se almacenan en la báscula. Si la app no está abierta, las nuevas mediciones asignadas se almacenan en la báscula. En la báscula se pueden almacenar como máximo 30 mediciones por cada usuario. Cuando las 30 mediciones están llenas, el símbolo de sincronización de la pantalla de la báscula parpadea y se deben transmitir los valores medidos a la app para no sobrescribir los valores antiguos. Los valores guardados se transmiten automáticamente a la app si la abre dentro del alcance de *Bluetooth®*.

También es posible la transmisión automática con la báscula apagada.

El símbolo de sincronización en la pantalla de la báscula aparece cuando se transmiten nuevas mediciones a la app. No aparece si no se han guardado o asignado nuevas mediciones para este usuario.

Consulta de los valores guardados en la báscula

Si desea ver los valores guardados en la báscula, pulse, con la báscula encendida y mientras se visualice su usuario, la tecla ▼, si es necesario varias veces, para consultar varios valores antiguos.

Los valores ya transmitidos no se podrán ver en la pantalla de la báscula.

Borrar datos de la báscula

Si desea borrar por completo todas las mediciones y los datos antiguos de usuarios de la báscula, encienda la báscula y pulse durante aprox. 6 segundos la tecla Mode en la parte trasera de la báscula. En la pantalla aparece durante unos segundos “CLR”.

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).

Borrar usuarios

Encienda la báscula, seleccione el usuario con la tecla para subir, espere a la indicación “0.0 kg” y pulse durante 6 segundos la tecla Mode hasta que aparezca “DEL”.

Cambiar las pilas

Su báscula dispone de una indicación de cambio de pilas. Si se utiliza la báscula con unas pilas demasiado gastadas, 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).



NOTA:

- 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.
- Utilice pilas sin metales pesados.

8. Limpieza y cuidado

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Para la limpieza use un paño húmedo, al que podrá añadir un poco de lavavajillas si es necesario.



ATENCIÓN

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

9. Resolución de problemas

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
“- - -”	Medición desconocida, ya que la asignación de usuarios está fuera del límite o no es posible una asignación inequívoca.	Selecione su usuario pulsando las teclas ▲/▼.
BF-Err	El porcentaje de grasa está fuera del margen de medición (inferior al 3 % o superior al 65 %).	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 plano ni estable.	Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano.
Err o se visualiza un peso erróneo.	Se ha detectado movimiento.	Quédese quieto.
Se visualiza un peso erróneo.	El punto cero de la báscula es incorrecto.	Espere hasta que la báscula vuelva a apagarse sola. Encienda la báscula, espere a la indicación “0.0 kg” y repita la medición.

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
Sin conexión Bluetooth® (falta el símbolo ).	El aparato no se encuentra dentro del alcance.	El alcance mínimo al aire libre es de aprox. 10 m. Las paredes y los techos reducen el 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 WIFI, microondas o cocinas de inducción.
	No hay conexión con la app.	Cierre por completo la app (también en segundo plano). Desactive la función <i>Bluetooth®</i> y vuelva a activarla. Tenga en cuenta que la báscula no debe conectarse desde los ajustes de <i>Bluetooth®</i> del sistema operativo. Si es necesario, elimínela de la lista de dispositivos en los ajustes de <i>Bluetooth®</i> y, a continuación, utilice la app "beurer HealthManager Pro". Apague el smartphone y vuelva a encenderlo. Retire brevemente las pilas de la báscula y vuelva a insertarlas.
Los resultados de la medición no se envían a la app (falta el símbolo  →)	Ninguna medición para el usuario o ninguna medición por <i>Bluetooth®</i> .	Las iniciales que aparecen en la pantalla de la báscula deben estar asignadas a la báscula en los ajustes de la app. Solo pueden enviarse estas mediciones. Compruebe por tanto sus iniciales y los ajustes de la app.
El símbolo  parpadea al final de la medición	La posición del registro de usuario está llena. Las mediciones antiguas se sobrescriben.	Abra la app dentro del alcance de <i>Bluetooth®</i> . Los datos se transmiten automáticamente. Esta operación puede durar hasta un minuto.
Lo	Las pilas de la báscula están agotadas.	Cambie las pilas de la báscula.

10. Eliminación

Las pilas usadas y completamente descargadas deben desecharse en contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o entregándolas a un distribuidor de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a desechar las pilas correctamente.

Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb: la pila contiene plomo,

Cd: la pila contiene cadmio,

Hg: la pila contiene mercurio.



A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona.

Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



11. Datos técnicos

Modelo:	BF 720
Dimensiones:	30 x 30 x 2,5 cm
Peso:	1,6 kg
Rango de medición:	5-180 kg
Indicador de pantalla:	La indicación de la pantalla se lee en pasos de 0,1 kg.
Precisión de repetición:	La tolerancia de medición para mediciones repetidas es de +/- 0,4 kg (medición varias veces consecutivas en la misma báscula con la misma posición, en la medida de lo posible, de la báscula y la persona).
Precisión absoluta:	El valor de medición comparado con un peso calibrado es +/- 1 % +0,1 kg. P. ej., para 40 kg corresponde a +/- 0,5 kg, para 100 kg a +/- 1,1 kg.
Transmisión de datos por Bluetooth® low energy technology	El producto utiliza Bluetooth® low energy technology, banda de frecuencias 2402 - 2480 MHz, potencia de emisión 0,5 dBm.
Requisitos del sistema y lista de aparatos compatibles para la app «beurer HealthManager Pro»*	
	

Salvo modificaciones técnicas.

*Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas vigentes. Garantizamos que este producto cumple la Directiva europea 2014/53/EU de equipos radioeléctricos. Encontrará la declaración de conformidad CE de este producto en: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

12. Garantía/asistencia

Encontrará más información sobre la garantía y las condiciones de la misma en el folleto de garantía suministrado.



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

Contenuto

1. Fornitura	51	7. Utilizzo	57
2. Spiegazione dei simboli.....	52	8. Pulizia e cura	60
3. Uso conforme.....	53	9. Che cosa fare in caso di problemi?	60
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	53	10. Smaltimento	62
5. Descrizione dell'apparecchio	55	11. Dati tecnici.....	62
6. Messa in funzione.....	55	12. Garanzia/Assistenza	62

Introduzione

Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia digitale consente di pesarsi e di diagnosticare i dati relativi alla forma fisica dell'utente.

L'apparecchio è destinato all'uso privato.

La bilancia dispone delle seguenti funzioni, utilizzabili da un massimo di 8 persone:

- Calcolo del peso e IMC,
- Calcolo della massa grassa,
- Percentuale di acqua corporea,
- Percentuale di massa muscolare,
- Massa ossea,
- Tasso metabolico basale e tasso metabolico di attività.

La bilancia dispone inoltre delle seguenti funzioni:

- Commutazione tra chilogrammi "kg", libbre "lb" e Stone "st",
- Funzione di spegnimento automatico,
- Indicazione di sostituzione batterie in caso di batterie scariche,
- Riconoscimento automatico dell'utente,
- Indicazione LCD di 3 iniziali dell'utente,
- Memorizzazione delle ultime 30 misurazioni per 8 persone, se non possono essere trasferite alla app.

Principio di misurazione

Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, una corrente impercettibile, assolutamente innocua e non pericolosa, determina le diverse percentuali corporee.

Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I tessuti muscolari e l'acqua presentano una buona conducibilità elettrica e di conseguenza una resistenza più bassa. Le ossa e i tessuti adiposi sono invece caratterizzati da una scarsa conducibilità in quanto le cellule adipose e le ossa presentano un'elevata resistenza che ostacola la conduzione della corrente.

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

1. Fornitura

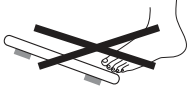
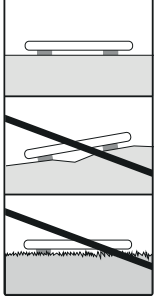
Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

- Guida rapida
- Bilancia diagnostica BF 720
- 3 batterie AAA da 1,5 V
- Le presenti istruzioni per l'uso
- 1 prospetto di garanzia

2. Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta dell'apparecchio:

	AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.
	ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.
	Nota Indicazione di informazioni importanti
	Leggere le istruzioni
	Il dispositivo elettrico non deve essere smaltito nei rifiuti domestici
	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici
	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Marchio CE Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.
	I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE.
	Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.
	Produttore
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Simbolo importatore

	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Pericolo di scivolamento: Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.
 	Pericolo di ribaltamento: Posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.		Appoggiare la bilancia su una base in piano. Nessun tappeto.

3. Uso conforme

L'apparecchio è adatto solo alla pesatura delle persone e a determinare i dati relativi alla forma fisica personali. L'apparecchio è adatto esclusivamente all'uso diretto da parte del cliente e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale.

4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza



AVVERTENZA

- **La bilancia non può essere utilizzata da persone con impianti medici (ad es. pacemaker) In caso contrario potrebbe esserne compromesso il funzionamento.**
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato: Pericolo di ribaltamento!
- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere le batterie e la bilancia lontano dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati e se la superficie è umida. Pericolo di scivolamento!



Avvertenze di sicurezza sull'uso delle batterie

- Inserire sempre le batterie correttamente e rispettando le polarità (+ / -). Tenere le batterie pulite, asciutte e lontano dall'acqua. Scegliere sempre il tipo di batteria corretto.
- Non cortocircuitare mai le batterie e i contatti del vano batterie.
- Non caricare, scaricare in modo forzato, riscaldare, smontare, deformare, incapsulare o modificare le batterie.
- Non saldare o brasare mai le batterie.
- Non utilizzare mai contemporaneamente batterie di diversa fabbricazione, capacità (nuove e usate), dimensioni e tipo all'interno dello stesso apparecchio.
- **Rischio di esplosione!** Il mancato rispetto di questi punti può provocare lesioni personali, surriscaldamento, fuoriuscite di liquido, di gas, rottura, esplosione o incendio.

- In caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Se il liquido di una batteria viene a contatto con la pelle o con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare un medico.
- **Pericolo d'ingestione!** Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico.
- Non permettere mai ai bambini di sostituire le batterie senza la supervisione di un adulto.
- Conservare le batterie lontano da oggetti metallici, in un luogo ben ventilato, fresco e asciutto.
- Non esporre mai le batterie alla luce diretta del sole o alla pioggia.
- In caso di inutilizzo prolungato, rimuovere le batterie dall'apparecchio.
- Smaltire le batterie scariche immediatamente e in modo corretto. Non gettare mai le batterie nel fuoco.
- In fase di smaltimento, tenere separate l'una dall'altra le batterie con diversi sistemi elettrochimici.



Indicazioni generali

- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- Il carico massimo della bilancia è 180 kg (396 lb, 28 st). Le misurazioni di peso e massa ossea vengono visualizzate in intervalli di 100 g (0,2 lb).
- I risultati relativi a massa grassa, percentuale di acqua e massa muscolare vengono visualizzati in intervalli di 0,1%.
- Il fabbisogno calorico viene indicato in 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.
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.

Conservazione e cura

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



ATTENZIONE

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

Suggerimenti generali

- Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: Il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi.
Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.
- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere alcune ore dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.

- Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi; tuttavia la percentuale di acqua nel corpo è un fattore importante per il benessere.

Limitazioni

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

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

5. Descrizione dell'apparecchio

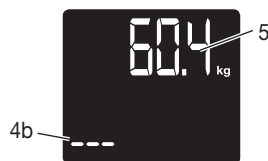
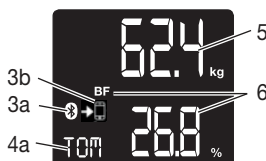
Lato posteriore

1. Pulsante Mode
2. Vano batterie



Display

- 3a. Simbolo *Bluetooth*® per il collegamento fra bilancia e smartphone
- 3b. Simbolo di sincronizzazione durante l'invio delle misurazioni
- 4a. Iniziali dell'utente, ad es. TOM
- 4b. Misurazione sconosciuta “- - -”
5. Peso
6. Dati corporei come IMC, BF, ...



6. Messa in funzione

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.

Posizionamento della bilancia

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.

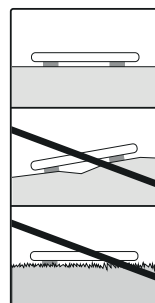
6.1 Messa in servizio con app

Per determinare la massa grassa e altri valori, è necessario memorizzare i dati utente personali sulla bilancia.

La bilancia dispone di 8 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare impostazioni personali.

Inoltre, gli utenti possono essere attivati tramite altri dispositivi mobili dotati dell'app “beurer HealthManager Pro” oppure tramite cambio di profilo nell'app (vedere Impostazioni dell'app).

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



- Scaricare l'app gratuita "beurer HealthManager Pro" dall'Apple App Store (iOS) oppure da Google Play (Android™).
- Avviare l'app e seguire le istruzioni.
- Nell'app selezionare BF 720.
- Inserire i dati relativi a BF 720.

Le seguenti impostazioni devono essere effettuate o inserite nella app "beurer HealthManager Pro":

Dati utente	Valori di impostazione
Iniziali/abbreviazione del nome	massimo 3 lettere o numeri
Statura	Da 100 a 220 cm (da 3' 3,5" a 7' 2,5")
Età	Da 10 a 100 anni
Sesso	Maschio (♂), femmina (♀)
Livello di attività	Da 1 a 5

Livelli di attività

Per la selezione del livello di attività si distingue fra osservazione a medio e a lungo termine.

Livello di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Ridotta: attività fisica ridotta e leggera (ad es. passeggiare, lavori di giardinaggio leggeri, esercizi ginnici).
3	Media: attività fisica, almeno 2-4 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
4	Impegnativa: attività fisica, almeno 4-6 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
5	Molto impegnativa: attività fisica intensa, allenamento intensivo o lavoro fisico pesante, quotidiano, per almeno un'ora.

– Quando richiesto, eseguire l'assegnazione degli utenti.

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 restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.

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

6.2 Messa in funzione senza l'app (alternativa)

i Nota:

Si consiglia di eseguire la messa in funzione e tutte le impostazioni tramite l'app "beurer HealthManager Pro". Questa procedura può essere effettuata solo se la messa in funzione deve essere effettuata interamente senza l'app. Per la messa in funzione con l'app passare direttamente al capitolo "Esecuzione della misurazione".

- Dopo l'inserimento delle batterie, sul display lampeggia la scritta "USE APP". Premere il pulsante SET per eseguire l'impostazione di Anno/Mese/Giorno e Ora/Minuti.

Premere i pulsanti ▲/▼.

Confermare con il pulsante SET. Sul display compare l'indicazione "0.0".

- Premere quindi di nuovo il pulsante SET. Viene visualizzata l'indicazione "P-01" o il numero dell'ultima memoria utente della bilancia utilizzata.

Utilizzando i pulsanti ▲/▼ scegliere la propria memoria utente (da P-01 a P-08) e premere il pulsante SET per confermare.

- Effettuare le impostazioni quali sesso, iniziali, statura, ecc. (vedere "Messa in funzione con l'app (tabella)"). Confermare ogni volta premendo il pulsante SET.
- Al termine degli inserimenti viene visualizzato il pin utente di 4 cifre. Questo sarà necessario per l'eventuale registrazione nell'app in un secondo momento. Sul display viene infine visualizzata l'indicazione "0.0" con le proprie iniziali.

– Per il riconoscimento automatico della persona, è necessario assegnare i dati personali a un utente alla prima misurazione. Salire idealmente a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambi i piedi.



Nota per la registrazione nell'app in un secondo momento:

Se la bilancia è stata messa in funzione senza app, le memorie utente della bilancia esistenti possono essere aggiunti nella app “beurer HealthManager Pro”. A questo scopo è necessario inserire il proprio pin utente “PIN” di 4 cifre. Questa procedura viene descritta nell'app.

7. Utilizzo

7.1. Esecuzione della misurazione

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.

Misurare il peso, eseguire la diagnosi

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.



Nota: Se la misurazione è stata eseguita indossando le calze, il risultato non è corretto.

La bilancia avvia subito la misurazione. Inizialmente viene indicato il peso.

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

Vengono visualizzati i seguenti indicatori:

1. Peso in kg con IMC
2. Massa grassa in % (BF)
3. Percentuale di acqua ≈
4. Massa muscolare in % ↔
5. Massa ossea in kg ⇄
6. Tasso metabolico basale in kcal (BMR)
7. Tasso metabolico di attività in kcal (AMR)



Nota: Se è possibile riconoscere due o più utenti, nell'indicazione sul display viene cambiato l'utente. Selezionare l'utente premendo il pulsante ▲/▼.

Se non viene riconosciuto nessun utente, vengono visualizzati solo il peso e “- - -”. È possibile selezionare l'utente con i pulsanti ▲/▼. In caso contrario la misurazione non viene salvata.

Misurazione del peso

Posizionarsi sulla bilancia indossando le scarpe. Restare fermi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe. La bilancia avvia subito la misurazione.

Se è stato assegnato un utente, viene visualizzato il IMC. 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.

7.2 Valutazione dei risultati

Percentuale di massa grassa

Di seguito sono riportati i valori percentuali di riferimento per la massa grassa (per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio medico).

Uomo

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

Signora

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

Uomo

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

Signora

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

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

Percentuale di acqua corporea

La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	cattiva	buona	ottima
10-100	< 50 %	50-65 %	> 65 %

Signora

Età	cattiva	buona	ottima
10-100	< 45 %	45-60 %	> 60 %

Il grasso corporeo non contiene molta acqua. Di conseguenza le persone con una massa grassa elevata possono presentare una percentuale di acqua corporea inferiore ai valori di riferimento. In coloro che praticano sport di resistenza i valori di riferimento possono invece essere superati a causa della massa grassa ridotta e dell'elevata massa muscolare.

Il calcolo dell'acqua corporea con questa bilancia non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico. In generale è consigliabile raggiungere un'elevata percentuale di acqua corporea.

Percentuale di massa muscolare

La percentuale di massa muscolare è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	bassa	normale	alta
10 - 14	< 44 %	44-57 %	> 57 %
15-19	< 43 %	43-56 %	> 56 %
20-29	< 42 %	42 - 54 %	> 54 %
30-39	< 41 %	41-52 %	> 52 %
40-49	< 40 %	40-50 %	> 50 %
50-59	< 39 %	39-48 %	> 48 %
60-69	< 38 %	38-47 %	> 47 %
70-100	< 37 %	37-46 %	> 46 %

Signora

Età	bassa	normale	alta
10 - 14	< 36 %	36-43 %	> 43 %
15-19	< 35 %	35-41 %	> 41 %
20-29	< 34 %	34-39 %	> 39 %
30-39	< 33 %	33-38 %	> 38 %
40-49	< 31 %	31-36 %	> 36 %
50-59	< 29 %	29-34 %	> 34 %
60-69	< 28 %	28-33 %	> 33 %
70-100	< 27 %	27-32 %	> 32 %

Massa ossea

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



ATTENZIONE:

Non confondere la massa ossea con la densità ossea.

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

BMR

L'indice metabolico basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo necessita a riposo per il mantenimento delle funzioni fisiche di base (ad es. se si rimane a letto per 24 ore). Tale valore dipende principalmente dal peso, dalla statura e dall'età.

È visualizzato dalla bilancia diagnostica in kcal/giorno e viene calcolato sulla base della formula Harris-Benedict riconosciuta a livello scientifico.

Si tratta della quantità di energia di cui il corpo ha bisogno in ogni caso e deve essere reintegrata sotto forma di cibo. L'assunzione di una quantità inferiore di energia per un periodo prolungato può causare danni alla salute.

AMR

Il tasso metabolico attivo (AMR = Active Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo ha bisogno ogni giorno quando è in attività. Il consumo energetico di una persona aumenta in base alla maggiore attività fisica e viene determinato dalla bilancia diagnostica mediante il livello di attività impostato (1-5).

Per mantenere il peso attuale, l'energia consumata dal corpo deve essere reintegrata sotto forma di cibo e di liquidi.

Se per un lungo periodo l'energia consumata supera quella reintegrata, il corpo preleva la differenza dalle riserve di grassi accantonate e il peso diminuisce. Quando invece per un lungo periodo l'energia reintegrata supera il tasso metabolico attivo (AMR) calcolato, il corpo non è in grado di bruciare l'eccesso di energia che viene accumulato e il peso aumenta.

Relazione temporale dei risultati



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

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni.

È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi).

Come regola generale si può considerare che le variazioni di peso a breve termine sono determinate esclusivamente da variazioni del contenuto di acqua mentre quelle a medio e lungo termine coinvolgono anche la massa grassa e quella muscolare.

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

7.3. 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 rientra in un range di +/- 3kg. Se è possibile riconoscere due o più utenti, nell'indicazione sul display viene cambiato l'utente. Selezionare l'utente premendo il pulsante ▲/▼.

Memorizzazione delle misurazioni 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. Se vi sono 30 misurazioni salvate, sul display della bilancia lampeggia il simbolo di sincronizzazione, di conseguenza è necessario trasmettere i valori misurati all'app per non sovrascrivere i valori più vecchi. I valori memorizzati vengono inviati automaticamente alla app, se quest'ultima è attiva e a portata di *Bluetooth®*. Il trasferimento automatico è possibile anche se la bilancia è spenta. Sul display della bilancia viene visualizzato il simbolo di sincronizzazione quando vengono trasmesse all'app nuove misurazioni. Questo non compare quando per questo utente non vengono salvate o non sono state assegnate nuove misurazioni.

Richiamo sulla bilancia dei valori misurati memorizzati

Per vedere sulla bilancia i valori misurati memorizzati, con bilancia accesa premere il tasto ▼ mentre viene visualizzato il proprio nome utente sulla bilancia; ripetere l'operazione se si desidera richiamare un maggior numero di valori più vecchi. I valori misurati già trasmessi non possono essere visualizzati sul display della bilancia.

Cancellazione dei dati dalla bilancia

Se si desidera eliminare completamente tutte le misurazioni e i dati vecchi degli utenti, accendere la bilancia e tenere premuto per circa 6 secondi il pulsante Mode sul retro della bilancia. Per alcuni secondi sul display compare "CLR". 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).

Eliminare un singolo utente

Accendere la bilancia, selezionare l'utente con il pulsante SU e attendere che venga visualizzata l'indicazione "0.0 kg", premere per 6 secondi il pulsante Mode fino a quando non viene visualizzato "DEL".

Sostituzione delle batterie

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



NOTA:

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

8. Pulizia e cura

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



ATTENZIONE

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

9. Che cosa fare in caso di problemi?

Indicazione sul display	Causa	Soluzione
"- - -"	Misurazione sconosciuta, in quanto al di fuori del limite di assegnazione utente oppure non è possibile un'assegnazione chiara.	Premendo i pulsanti ▲/▼ selezionare l'utente.

Indicazione sul display	Causa	Soluzione
BF-Err	La percentuale di massa grassa non rientra nel range misurabile (inferiore al 3% o superiore al 65%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi o eventualmente inumidire leggermente le piante dei piedi.
Err	È stata superata la portata massima 180 kg.	Non caricare sulla bilancia pesi superiori a 180 kg.
Err In caso contrario viene visualizzato il peso errato.	Superficie non piana e solida.	Appoggiare la bilancia su un fondo piano e solido.
Err In caso contrario viene visualizzato il peso errato.	Posizione instabile.	Restare fermi il più possibile.
Viene visualizzato un peso errato.	La bilancia presenta un valore di base diverso da 0.0.	Attendere che la bilancia si spenga da sola. Accendere la bilancia, attendere che compaia "0.0 kg" e ripetere la misurazione.

Indicazione sul display	Causa	Soluzione
Nessuna connessione Bluetooth® (non viene visualizzato il simbolo ).	Apparecchio fuori portata.	La portata minima in campo libero è di circa 10 m. Pareti e soffitti riducono la portata. Altre onde radio possono disturbare la trasmissione. Non posizionare quindi la bilancia nelle vicinanze di apparecchi come router WIFI, microonde o piani di cottura a induzione.
	Nessuna connessione con l'app.	Chiudere completamente l'app (anche in background). Disattivare e riattivare il Bluetooth®. Accertarsi che la bilancia non venga collegata alle impostazioni Bluetooth® del sistema operativo. Eventualmente rimuoverla dall'elenco dei dispositivi nelle impostazioni Bluetooth® e quindi utilizzare l'app "beurer HealthManager Pro". Spegner e riaccendere lo smartphone. Rimuovere brevemente le batterie dalla bilancia e reinserirle.
I risultati di misurazione non vengono trasmessi all'app (non viene visualizzato il simbolo )	Nessuna misurazione dell'utente o nessun collegamento Bluetooth®.	Le iniziali visualizzate sul display della bilancia devono essere assegnate nelle impostazioni dell'app della bilancia. Possono essere inviate solo queste misurazioni. Verificare le iniziali e le impostazioni dell'app.
Il simbolo  lampeggia al termine della misurazione	La memoria utenti è piena. Le vecchie misurazioni vengono sovrascritte.	Aprire l'app entro il raggio di funzionamento del Bluetooth®. I valori vengono trasmessi automaticamente. Questa operazione può durare fino a un minuto.
Lo	Le batterie della bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie della bilancia.

10. Smaltimento

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



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



11. Dati tecnici

Modello:	BF 720
Dimensioni:	30 x 30 x 2,5 cm
Peso:	1,6 kg
Range di misurazione:	5-180 kg
Display:	L'unità minima di leggibilità dei valori sul display è di 0,1 kg.
Precisione di ripetibilità:	La tolleranza di misurazione relativa a misurazioni ripetute è di +/- 0,4 kg (misurazione ripetuta più volte consecutivamente sulla stessa bilancia, mantenendo il più possibile invariata la posizione della bilancia e della persona).
Precisione assoluta:	Il valore della misurazione confrontato con un peso calibrato è di +/- 1% +0,1kg. Ad es. per 40 kg corrisponde a +/- 0,5 kg, per 100 kg corrisponde a +/- 1,1 kg.
Trasmissione tramite Bluetooth® low energy technology	Il prodotto è dotato di tecnologia Bluetooth® low energy technology, Banda di frequenza 2402 - 2480 MHz, Potenza di trasmissione max. 0,5 dBm.
Requisiti di sistema ed elenco dei dispositivi compatibili per l'app „beurer HealthManager Pro“ 	

Salvo modifiche tecniche.

*Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee vigenti.
Confermiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea RED 2014/53/EU. La dichiarazione di conformità CE relativa al presente prodotto è disponibile all'indirizzo:
www.beurer.com/web/we-landingpages/de/declarationofconformity.php.

12. Garanzia/Assistenza

Per ulteriori informazioni sulla garanzia e sulle condizioni di garanzia, consultare la scheda di garanzia fornita.

Possibili errori e variazioni



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

İçindekiler

1. Teslimat kapsamı	63	7. Kullanım	68
2. İşaretlerin açıklaması	64	8. Temizlik ve bakım	72
3. Amacına uygun kullanım	65	9. Sorunların giderilmesi	72
4. Uyarılar ve güvenlik bilgileri	65	10. Bertaraf etme	73
5. Cihaz açıklaması	67	11. Teknik veriler	73
6. İlk çalıştırma	67	12. Garanti/servis	74

Ürün özellikleri

Cihazın fonksiyonları

Bu dijital terazi, kilonuzu ölçmeye ve kişisel kondisyon verilerinizin diyagnozuna olanak verir. Evde kişisel kullanım için tasarlanmıştır.

Terazi, 8 farklı kişi tarafından kullanılabilen aşağıdaki ölçümlerin yapılmasına olanak verir:

- Vücut ağırlığı ve BMI,
- Vücut yağ oranı,
- Vücut suyu oranı,
- Kas oranı,
- Kemik kütlesi,
- Bazal ve aktif metabolizma hızı.

Terazi ayrıca aşağıdaki diğer fonksiyonları içerir:

- Kilogram “kg”, Pound “lb” ve Stone “st” ölçü birimleri arasında geçiş,
- Otomatik kapanma fonksiyonu,
- Piller zayıfladığında pil değiştirme göstergesi,
- Otomatik kullanıcı tanıma,
- Kullanıcı adının 3 harfinin LCD ekranda gösterilmesi,
- Uygulamaya aktarlamıyorsa 8 kişi için son 30 ölçümün kaydedilmesi.

Ölçüm prensibi

Bu terazi B.I.A. (biyoelektrik empedans analizi) prensibiyle çalışır. Bu prensipte hissedilemeyen, tamamen sakıncasız ve tehlikesiz bir akım sayesinde saniyeler içinde vücut oranlarının tespit edilmesi sağlanır. Bu elektrik direnci (empedans) ölçümüyle ve sabit ya da bireysel değerlerin (yaş, boy, cinsiyet, etkinlik derecesi) hesaplanmasıyla vücut yağ oranı ve vücudun diğer özellikleri tespit edilebilir. Kas dokusunun ve suyun elektrik iletkenliği iyidir ve bu nedenle dirençleri daha düşüktür. Buna karşın kemiğin ve yağ dokusunun iletkenliği azdır, çünkü yağ hücreleri ve kemikler dirençlerinin çok yüksek olması nedeniyle neredeyse hiç akım iletmez.

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

1. Teslimat kapsamı

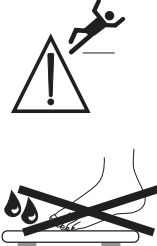
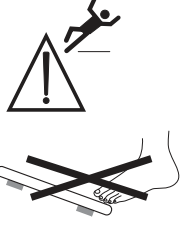
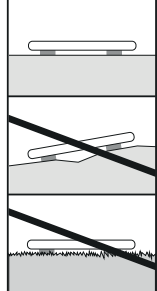
Cihazı kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen servis adresine başvurun.

- Kısa kılavuz
- Diyagnoz terazisi BF 720
- 3 x 1,5 V, AAA pil
- Bu kullanım kılavuzu
- 1 adet garanti broşürü

2. İşaretlerin açıklaması

Cihazın üzerinde, kullanım kılavuzunda, ambalajında ve model etiketinde aşağıdaki simgeler kullanılmıştır:

	UYARI Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı.
	DIKKAT Cihazda/aksesuarlarda oluşabilecek hasarlara yönelik güvenlik uyarısı.
	Not Önemli bilgilere yönelik not
	Talimatı okuyun
	(Elektrikli) cihazlar, evsel atıklar ile birlikte bertaraf edilemez
	Zararlı madde içeren pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin
	Ambalaj malzemesinin tanımlanması için kullanılan işaret. A = malzeme kısaltması, B = malzeme numarası: 1-7 = plastikler, 20 -22 = kâğıt ve karton
	CE işareti Bu ürün gerekli Avrupa direktiflerinin ve ulusal direktiflerin gerekliliklerini karşılar.
	Ürünler, AEB'nin belirlediği teknik kuralların gerektirdiği şartlara kesin bir şekilde uymaktadır.
	Birleşik Krallık İçin Uygunluk Değerlendirmesi Yapıldı İşareti
	Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.
	Üretici
	Ürünü ve ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.
	İthalatçı simgesi

	Teraziye 180 kg / 396 lb / 28 st üzerinde yük uygulamayın.		Kayma tehlikesi: Terazinin üstüne ayaklarınız ıslakken çıkmayın.
	Devrilme tehlikesi: Terazi yüzeyinin ortasına basın.		Teraziyi düz bir zemine yerleştirin. Halı olmamalıdır.

3. Amacına uygun kullanım

Cihaz sadece insanları tartmak ve insanların kişisel kondisyon verilerini kaydetmek için tasarlanmıştır. Cihaz sadece kişisel kullanım içindir, tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir.

4. Uyarılar ve güvenlik bilgileri



UYARI

- **Terazi, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi halde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.**
- Hamilelik sırasında kullanmayın.
- Asla terazi üzerine bir tarafının en dış kenarına basarak çıkmayın: Devrilme tehlikesi!
- Piller yutulursa ölüme neden olabilir. Pilleri ve teraziye çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın. Pil yutulduysa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun (boğulma tehlikesi).
- Dikkat: Teraziye ayaklarınız ıslakken çıkmayın ve yüzeyi nemliyen terazinin üzerine basmayın – Kayma tehlikesi!



Pillerin kullanımıyla ilgili güvenlik yönergeleri

- Pilleri her zaman kutup yönlerine (+ / -) dikkat ederek doğru şekilde yerleştirin. Pilleri temiz ve kuru şekilde muhafaza edin ve sudan uzak tutun. Her zaman doğru pil tipini seçin.
- Pilleri ve pil bölmesi kontaklarını asla kısa devre yaptırmayın.
- Pilleri asla şarj etmeyin, zorla deşarj etmeyin, ısıtmayın, parçalarına ayırmayın, deforme etmeyin, kapsüllemeyin veya modifiye etmeyin.
- Piller üzerinde asla kaynaklama veya lehimleme yapmayın.
- Bir cihaz içinde asla farklı üreticiye ait, farklı kapasitelere (yeni ve kullanılmış), boyutlara ve tiplere sahip pilleri birlikte kullanmayın.
- **Patlama tehlikesi!** Belirtilen noktalara uyulmaması fiziksel yaralanmalara, aşırı ısınmaya, sızıntıya, hava tahliyesine, kırılmaya, patlamaya veya yangına neden olabilir.
- Bir pil akarsa koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.

- Pilden sızan sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir hekime başvurun.
- **Nefes borusuna kaçma tehlikesi!** Pilleri çocukların erişemeyeceği bir yerde muhafaza edin. Yutulması durumunda derhal tıbbi yardım alın.
- Çocukların bir yetişkinin gözetiminde değilken pilleri değiştirmelerine asla izin vermeyin.
- Pilleri metal cisimlerden uzak, iyi havalandırılmış, kuru ve serin ortamlarda muhafaza edin.
- Pilleri asla doğrudan güneş ışığına veya yağmura maruz bırakmayın.
- Uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri cihazdan çıkartın.
- Boşalan pilleri derhal ve uygun şekilde bertaraf edin. Pilleri asla ateşe atarak bertaraf etmeyin.
- Pilleri bertaraf ederken, farklı elektrokimyasal sistemlere sahip pilleri ayrı ayrı saklayın.



Genel bilgiler

- Bu terazi profesyonel tıbbi kullanım için kalibre edilmemiştir, bu nedenle teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Terazinin yük kapasitesi maks. 180 kg'dır (396 lb, 28 st). Ağırlık ölçümünde ve kemik kütlesi tespitinde sonuçlar 100 gramlık kademelerle (0,2 lb) gösterilir.
- Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı ölçüm sonuçları %0,1'lik kademelerle gösterilir.
- Kalori ihtiyacı 1 kcal'lık kademelerle gösterilir.
- Terazî "cm" ve "kg" birimlerine ayarlanmış olarak teslim edilir. Uygulama ile ilk çalıştırma sırasında birim ayarlarını değiştirebilirsiniz.
- Terazîyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
- Onarım işlemleri yalnızca Beurer müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Ancak, şikayette bulunmadan önce her zaman pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.

Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin hassasiyeti ve cihazın kullanım ömrü özenli kullanıma bağlıdır:



DİKKAT

- Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir. Aşındırıcı temizlik malzemeleri kullanmayın ve cihazı asla suyun altına tutmayın.
- Terazinin üzerine sıvı gelmemesini sağlayın. Terazîyi kesinlikle suya daldırmayın. Kesinlikle akan suyun altında yıkamayın.
- Kullanılmadığında terazinin üzerine herhangi bir nesne koymayın.
- Şiddetli bir şekilde veya sivri nesnelerle üzerine basmayın.
- Terazîyi yüksek sıcaklıklara ve kuvvetli elektromanyetik alanlara maruz bırakmayın (örn. cep telefonları).
- Cihazı darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı sıcaklık değişikliklerinden ve çok yakın ısı kaynaklarından (soba, kalorifer radyatörü) koruyun.

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 yağı oranı tespiti yalnızca çıplak ayaklar ile ve tercihen ayak tabanları hafifçe nemliyken yapılmalıdır. Ayak tabanlarının tamamen kuru veya nasırlı olması doğru olmayan sonuçlara neden olabilir, çünkü bu durumda iletkenlik çok düşüktür.
- Ölçüm sırasında dik ve hareketsiz durun.
- Alışılmadık bedensel etkinlikten sonra birkaç saat bekleyin.
- Yataktan kalktıktan sonra vücudunuzdaki suyun dağılabilmesi için yakl. 15 dakika bekleyin.
- Sadece uzun bir süre boyunca ölçülen veriler anlamlıdır. Birkaç gün içindeki kısa süreli kilo değişiklikleri genelde sıvı kaybından kaynaklanır; ancak vücut suyu sağlığınız için önemli bir rol oynar.

Kısıtlamalar

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

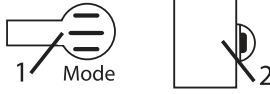
- Yakl. 10 yaşından küçük olan çocuklarda,
- Profesyonel sporcularda ve vücut geliştiricilerde,
- Ateşi olan, diyalize giren, ödem belirtileri veya osteoporoz olan kişilerde,
- Kardiyovasküler (kalp ve damarlarla ilgili) ilaçlar alan kişilerde,

- 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

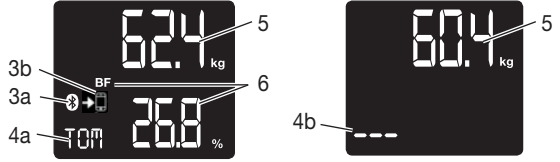
Arka taraf

1. Mode tuşu
2. Pil bölmesi



Ekran

- 3a. Terazi ve akıllı telefon arasında bağlantı için Bluetooth® simgesi
- 3b. Ölçümler gönderildiğinde senkronizasyon simgesi
- 4a. Kullanıcı adı, örn. TOM
- 4b. Bilinmeyen ölçüm “- - -”
5. Vücut ağırlığı
6. Örn. BMI, BF, ... gibi vücut bilgileri



6. İlk çalıştırma

Pillerin takılması

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

Terazinin yerleştirilmesi

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

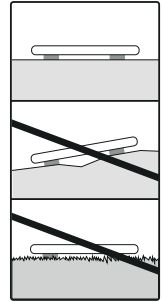
6.1 Uygulama ile ilk çalıştırma

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

Terazi, kendinize ve örneğin aile bireylerinize ait ayarları kaydedebileceğiniz 8 kullanıcı kayıt yeri içerir.

Ayrıca kullanıcılar, “beurer HealthManager Pro” uygulaması olan başka mobil kullanıcı cihazlarından veya uygulama içindeki kullanıcı profilini değiştirerek (bkz. uygulama ayarları) uygulamaya eklenebilir.

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



- Ücretsiz “beurer HealthManager Pro” uygulamasını Apple App Store (iOS) veya Google Play (Android™) mağazasından indirin.
 - Uygulamayı başlatın ve talimatları uygulayın.
 - Uygulamada BF 720 seçin.
 - BF 720 ile ilgili verileri girin.
- “beurer HealthManager Pro” uygulamasında aşağıdaki ayarlar veya girişler yapılmalıdır:

Kullanıcı bilgileri	Ayar değerleri
Kullanıcı adı/kısa ad	Azami 3 harf veya rakam
Boy	100 - 220 cm (3' 3,5" - 7' 2,5")
Yaş	10 - 100 yaş

Cinsiyet	Erkek (♂), Kadın (♀)
Etkinlik derecesi	1 - 5

Etkinlik dereceleri

Etkinlik derecesini seçerken orta ve uzun süreli takip önem taşır.

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

- Uygulamada istendiğinde kullanıcı atamasını yapın.

Otomatik kişi tanıma için ilk ölçümün kişisel kullanıcı verilerine atanması gerekir. Uygulama talimatlarını izleyin. Terazinin üzerine yalın ayak çıkın ve elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.

Not: Daha ayrıntılı değerlendirmeler için sadece terazide gösterilen ölçüm değerleri kullanılmalıdır.

6.2 Uygulama olmadan ilk çalıştırma (alternatif)

Not: İlk çalıştırmanın ve tüm ayarların “beurer HealthManager Pro” uygulaması aracılığıyla yapılmasını tavsiye ederiz. Bu nedenle bu adımı sadece ilk çalıştırma işlemi tamamen uygulama olmadan gerçekleştirilecekse uygulayın. Uygulama ile ilk çalıştırma durumunda doğrudan “Ölçümün yapılması” bölümüne geçin.

- Pilleri yerleştirdikten sonra ekranda “USE APP” yanıp söner. Yıl/Ay/Gün ve Saat/Dakika ayarlarını yapmak için SET tuşuna basın. Bunun için ▲/▼ tuşlarına basın. SET tuşuyla onaylayın. Ekranda “0.0” görüntülenir.
- Şimdi tekrar SET tuşuna basın. “P-01” veya kullanılan son terazi kullanıcı kayıt yerinin numarası görüntülenir. ▲/▼ tuşları yardımıyla kullanıcı kayıt yerinizi seçin (P-01 - P-08) ve onaylamak için “SET” tuşuna basın.
- Cinsiyet, kullanıcı adı, boy gibi ayarlarınızı yapın (bkz. “Uygulama ile ilk çalıştırma” (Tablo)). Girişlerinizin her birini SET tuşuna basarak onaylayın.
- Girişlerinizi yaptıktan sonra 4 haneli kullanıcı PIN kodu görüntülenir. Bu kod, daha sonra uygulamada oturum açmak için gereklidir. Ardından ekranda kullanıcı adınızla “0.0” göstergesi görüntülenir.
- Otomatik kullanıcı tanıma için ilk ölçümün kişisel kullanıcı verilerinize atanması gerekir. Terazinin üzerine ideal olarak yalın ayak çıkın ve elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki ayağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.

Not: Daha sonra uygulamada oturum açmaya yönelik bilgi:

Terazinizi uygulama olmadan çalıştırdıysanız, mevcut terazi kullanıcı kayıt yerinizi “beurer HealthManager Pro” uygulamasına ekleyebilirsiniz. Bunun için 4 haneli kullanıcı PIN kodu girilmelidir. Bu işlem uygulama içinde açıklanmıştır.

7. Kullanım

7.1 Ölçümün yapılması

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

Ağırlığın ölçülmesi, diyagnoz uygulanması

Terazinin üzerine yalın ayak çıkın ve elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.

i Not: Çorap ile ölçüm yaparsanız ölçüm sonucu hatalı olur.

Terazi hemen ölçüm yapmaya başlar. Önce ağırlık görüntülenir.

Bir kullanıcı atanmışsa BMI, BF, su, kas, kemik, BMR ve AMR gösterilir. Kullanıcı adı gösteriliyorsa, bu durum söz konusudur.

Aşağıdakiler görüntülenir:

1. Kg cinsinden ağırlık ve BMI
2. Vücut yağı (%) (BF)
3. Vücut suyu (%) $\approx$
4. Kas oranı (%) $\rightleftharpoons$
5. Kemik kütlesi (kg) $\rightleftharpoons$
6. Bazal kalori metabolizma hızı (kcal) (BMR)
7. Aktif metabolizma hızı (kcal) (AMR)

i Not: Tanınan iki veya daha fazla kullanıcı olduğunda, ekranda görüntülenen kullanıcı değişir. ▲/▼ tuşuna basarak kullanıcıyı seçin. Hiçbir kullanıcı tanınmazsa sadece kilo ve “- - -” görüntülenir. Ardından ▲/▼ tuşlarıyla kullanıcıyı seçebilirsiniz. Aksi halde bu ölçüm kaydedilmez.

Sadece ağırlık ölçme

Şimdi ayakkabılarınızla teraziye çıkın. Terazinin üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit olarak dağıtarak hareket etmeden durun. Terazi hemen ölçüm yapmaya başlar.

Bir kullanıcı atandıysa BMI gösterilir. Kullanıcı adı gösteriliyorsa, bu durum söz konusudur.

Kullanıcı tanınmazsa sadece ağırlık gösterilir ve kullanıcı adı “- - -” gösterilmez.

Terazinin kapatılması

Terazi otomatik olarak kapanır.

7.2. Sonuçların değerlendirilmesi

Vücut yağı oranı

% olarak belirtilen aşağıdaki vücut yağı değerleri referans olarak verilmiştir (lütfen ayrıntılı bilgi için doktorunuza danışın).

Erkek

Yaş	Az	Normal	Orta	Çok
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	Orta	Çok
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, antrenman yoğunluğuna ve bedensel kondisyona göre, belirtilen 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	İyi	Çok iyi
10-100	<%50	%50-65	>%65

Kadın

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10-100	<%45	%45-60	>%60

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

Kas oranı

Kas oranı (%) normalde aşağıdaki aralıklardadır:

Erkek

Yaş	Az	Normal	Çok
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	Çok
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 diğer bölümleri gibi doğal gelişme, azalma ve yaşlanma süreçlerine tabidir. Kemik kütlesi çocuklukta hızla artar ve 30 ile 40 yaş arasında maksimuma ulaşır. Yaş ilerledikçe kemik kütlesi bir miktar azalır. Sağlıklı beslenmeyle (özellikle kalsiyum ve D vitamini) ve düzenli bedensel hareketlerle bu azalmayı biraz yavaşlatabilirsiniz. Sistemli kas geliştirme yoluyla iskeletinizin dayanıklılığını daha da güçlendirebilirsiniz. Bu terazinin tüm kemik kütlesini değil, sadece kemikteki mineral oranını (su içeriği ve organik maddeler olmadan) gösterdiğini dikkate alın. Kemik kütlesine müdahale etmek neredeyse imkansızdır, ancak ağırlık, boy, yaş, cinsiyet gibi etkenlere bağlı olarak az miktarda değişiklik gösterir. Kabul görmüş yönergeler ve tavsiyeler bulunmamaktadır.



DİKKAT:

Lütfen kemik kütlesini kemik yoğunluğuyla karıştırmayın.

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

BMR

Bazal metabolizma hızı (BMR = Basal Metabolic Rate) vücudun tamamen istirahat halindeyken temel fonksiyonlarını sürdürebilmek için gereksinim duyduğu enerji miktarıdır (örn. 24 saat yataкта yatıldığında). Bu değer büyük ölçüde ağırlığa, boy ve yaşa bağlıdır.

Diyagnoz terazisinde kcal/gün birimiyle gösterilir ve bilimsel olarak kabul görmüş Harris-Benedict formülüne göre hesaplanır.

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

AMR

Aktif metabolizma hızı (AMR = Active Metabolic Rate) vücudun aktif durumda bir günde tükettiği enerji miktarıdır. Bedensel etkinlik arttıkça, insanın enerji tüketimi artar 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 büyük ölçüde depoladığı yağdan karşılar, kilo kaybı olur. Buna karşın uzun bir süre boyunca hesaplanan aktif metabolizma hızından (AMR) daha fazla enerji alırsanız, vücut bu enerji fazlasını yakamaz ve bu yağ olarak vücutta depolanır, kilo artar.

Sonuçların zamanla ilişkisi

İ Not: Sadece uzun süre boyunca ölçülen değerlerin 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 süre içindeki (birkaç hafta içindeki) değişikliklerden ve uzun süre içindeki (birkaç ay içindeki) değişikliklerden ayırt edilmelidir.

Temel kural olarak, ağırlıktaki kısa süreli değişikliklerin neredeyse tamamen su oranındaki değişiklikler olduğu, buna karşın orta ve uzun süreli değişikliklerin yağ ve kas oranlarını ifade ettiği kabul edilebilir.

- Eğer kısa sürede ağırlık azalıyor, ancak vücut yağı oranı artıyor veya değişmiyorsa, sadece su kaybetmişsinizdir. Örneğin antrenmandan veya saunadan sonra ya da yalnızca hızlı kilo kaybıyla sınırlı olan bir diyet sonrasında.
- Eğer orta sürede ağırlık artıyor, vücut yağı oranı azalıyor veya değişmiyorsa, değerli kas kütlesi geliştirmiş olabilirsiniz.
- Eğer ağırlık ve vücut yağı oranı aynı zamanda azalıyorsa, diyetiniz işe yarıyor, yağ kütlesi kaybediyorsunuz demektir.
- İdeal koşullarda diyetinizi bedensel etkinlik, zindelik veya kuvvet antrenmanı ile desteklersiniz. Bu sayede orta sürede kas oranınızı artırabilirsiniz.
- Vücut yağı, vücut suyu veya kas oranı birbiriyle toplanmamalıdır (kas dokusu vücut suyunun bir kısmını içerir).

7.3 Diğer fonksiyonlar

Kullanıcı atama

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

Yeni ölçüm yapıldığında, terazi bu ölçümü son kaydedilen ölçüm değerinin +/- 3kg aralığında bulunan kullanıcıya atar. Tanınan iki veya daha fazla kullanıcı olduğunda, ekranda görüntülenen kullanıcı değişir. ▲/▼ tuşuna basarak kullanıcıyı seçin.

Atanan ölçüm değerlerinin teraziye kaydedilmesi

Uygulama açıkça 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. Teraziye her kullanıcı için azami 30 ölçüm kaydedilebilir. 30 ölçümün tamamı kaydedildiğinde, terazinin ekranındaki senkronizasyon simgesi yanıp söner ve ölçüm değerlerinin eski değerlerin üzerine yazılmaması için uygulamaya aktarılması gerekir. Uygulamayı Bluetooth® kapsama alanı dahilinde açarsanız, kaydedilen ölçüm değerleri otomatik olarak uygulamaya aktarılır.

Terazi kapalı durumdayken otomatik aktarım mümkündür.

Uygulamaya yeni ölçümler aktarıldığında, terazi ekranında senkronizasyon simgesi görüntülenir. İlgili kullanıcı için yeni ölçümler kaydedilmediyse veya atanmadıysa bu simge gösterilmez.

Kayıtlı ölçüm değerlerinin terazide gösterilmesi

Kayıtlı ölçüm değerlerinizi terazide görmek istiyorsanız terazi açık durumdayken ve size ait terazi kullanıcısı gösteriliyorken ▼ tuşuna basın. Eski değerleri görmek için birkaç kez basabilirsiniz.

Aktarılmış olan ölçüm değerleri artık terazi ekranında gösterilemez.

Terazi verilerinin silinmesi

Terazideki tüm ölçümleri ve eski kullanıcı verilerini silmek istediğinizde teraziye açın ve terazinin arka tarafında bulunan Mode tuşuna yakl. 6 saniye basın.

Ekranda birkaç saniye süreyle "CLR" gösterilir.

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

Ardından Bölüm 7'deki talimatları yeniden uygulamanız gerekir (Kullanıcı ataması).

Belirli kullanıcıları silme

Teraziye açın, YUKARI tuşuyla kullanıcıyı seçin ve "0.0 kg" görünmesini bekleyin, ardından "DEL" görünümüne dek 6 saniye Mode tuşuna basın.

Pillerin değiştirilmesi

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



NOT:

- Her pil değişiminde aynı tip, aynı marka ve aynı kapasiteye sahip piller kullanın.
- Şarj edilebilir piller kullanmayın.
- Ağır metal içermeyen piller kullanın.

8. Temizlik ve bakım

Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir.

Temizlik için, gerektiğinde üzerine biraz sıvı bulaşık deterjanı dökebileceğiniz nemli bir bez kullanın.



DİKKAT

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

9. Sorunların giderilmesi

Ekran göstergesi	Neden	Çözüm
“- - -”	Kullanıcı ataması sınırı dışında veya kesin bir atama mümkün olmadığı için bilinmeyen ölçüm.	▲/▼ tuşlarına basarak kullanıcınızı seçin.
BF-E _{err}	Yağ oranı ölçülebilir aralığın dışındadır (%3'ten küçük veya %65'ten büyük).	Lütfen ölçümü yalın ayak tekrarlayın veya gerekiyorsa ayak tabanınızı hafifçe nemlendirin.
E _{err}	180 kg olan maksimum yük kapasitesi aşıldı.	Sadece 180 kg'a kadar ağırlık uygulayın.
E _{err} veya yanlış ağırlık gösteriliyor.	Zemin düz ve sert değil.	Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin.
E _{err} veya yanlış ağırlık gösteriliyor.	Hareketli duruş.	Mümkün olduğunca hareketsiz durun.
Yanlış ağırlık gösteriliyor.	Terazinin sıfır noktası yanlıştır.	Terazinin tekrar kendi kendine kapanmasını bekleyin. Teraziyi etkinleştirin, göstergede “0.0 kg” görünmesini bekleyin, ardından ölçümü yineleyin.
Bluetooth® bağlantısı yok (Ⓜ simgesi yok).	Cihaz kapsama alanı dışında.	Açık alanda asgari kapsama mesafesi yakl. 10 m'dir. Duvarlar ve tavanlar kapsama mesafesini kısaltır. Diğer radyo dalgaları aktarımı bozabilir. Bu nedenle teraziyi örn. WIFI yönlendirici, mikrodalga, endüksiyonlu ocak vs. gibi cihazların yakınına yerleştirmeyin.
	Uygulamayla bağlantı kurulmuyor.	Uygulamayı tamamen kapatın (arka planda da kapalı olmalıdır). Bluetooth® özelliğini kapatıp tekrar açın. Bu sırada terazinin işletim sisteminin Bluetooth® ayarları üzerinden bağlanmaması gerektiğini dikkate alın. Gerekirse Bluetooth® ayarlarında cihaz listesinden çıkarın ve ardından “beurer HealthManager Pro” uygulamasını kullanın. Akıllı telefonunuzu kapatıp yeniden açın. Terazinin pillerini kısa bir süreliğine çıkarıp yeniden takın.

Ekran göstergesi	Neden	Çözüm
Ölçüm sonuçları uygulamaya gönderilmiyor (→ simgesi yok)	Kullanıcı için ölçüm yok veya <i>Bluetooth®</i> bağlantısı yok.	Terazi ekranında görünen kullanıcı adı, uygulama ayarlarınızda teraziye atanmış olmalıdır. Sadece bu ölçümler gönderilebilir. Bu nedenle kullanıcı adınızı ve uygulama ayarlarınızı kontrol edin.
Ölçüm sona erdiğinde → simgesi yanıp söner	Kullanıcı kayıt yeri dolu. Eski mesajların üzerine yazılır.	Uygulamayı <i>Bluetooth®</i> kapsama alanı içerisinde açın. Veriler otomatik olarak aktarılır. Bu işlem bir dakika kadar sürebilir.
Lo	Terazinin pilleri boşalmış.	Terazideki pilleri değiştirin.

10. Bertaraf etme

Kullanılmış, tamamen boşalmış piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel atık toplama yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır.

Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:

Pb = Pil kurşun içerir,

Cd = Pil kadmiyum içerir,

Hg = Pil cıva içerir.



Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihazı evsel atıklarla beraber bertaraf etmeyin. Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilebilir.

Cihazı elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin. Bertaraf işlemiyle ilgili sorularınız olduğunda bölgenizdeki yetkili makamlara başvurun.



11. Teknik veriler

Model:	BF 720
Ölçüler:	30 x 30 x 2,5 cm
Ağırlık:	1,6 kg
Ölçüm aralığı:	5-180 kg
Ekran göstergesi:	Ekran göstergesinde değerler 0,1 kg'lık dilimlerle gösterilir.
Tekrarlama hassasiyeti:	Tekrar ölçümlerindeki ölçüm toleransı: +/- 0,4 kg (terazi ve kişi mümkün olduğunca aynı şekilde durur, aynı terazide birbirini ardına birkaç ölçüm yapılır).
Mutlak hassasiyet:	Kalibrasyonlu bir tartıya kıyasla ölçüm değeri: +/- %1+0,1 kg. Örnek olarak 40 kg için = +/- 0,5 kg, 100 kg için: +/- 1,1 kg.
<i>Bluetooth®</i> low energy technology ile veri aktarımı	Ürün <i>Bluetooth®</i> low energy technology kullanır, frekans bandı 2402 - 2480 MHz, gönderim hızı maks. 0,5 dBm.
„beurer HealthManager Pro“ uygulaması için sistem gereksinimleri ve uyumlu cihazların listesi*	



Teknik değişiklik hakkı saklıdır.

*Bu ürün, yürürlükteki Avrupa Birliği yönergelerinin gerekliliklerini karşılamaktadır.

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

12. Garanti/servis

Garanti ve garanti koşulları ile ilgili ayrıntılı bilgileri cihazla birlikte verilen garanti broşüründe bulabilirsiniz.



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

Оглавление

1. Комплект поставки.....	76	7. Применение.....	81
2. Пояснения к символам.....	76	8. Очистка и уход.....	85
3. Использование по назначению	77	9. Что делать при возникновении проблем?	85
4. Предостережения и указания по технике безопасности.....	77	10. Утилизация	86
5. Описание прибора.....	79	11. Технические данные	87
6. Подготовка к работе.....	79	12. Гарантия/сервисное обслуживание	87

Ознакомительная информация

Функции прибора

Данные электронные весы используются для взвешивания и диагностики Ваших фитнес-параметров.

Они предназначены для домашнего использования.

Весы имеют следующие функции, которыми могут пользоваться до 8 человек:

- измерение массы тела и ИМТ;
- определение доли жировой массы;
- доли тканевой жидкости;
- доли мышечной массы;
- массы костей;
- значений основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.

Кроме того, доступны следующие функции:

- переключение между единицами измерения: килограмм kg, фунт lb и стоун st;
- автоматическое отключение;
- индикация необходимости замены батареек, если они разрядились;
- автоматическое распознавание пользователя;
- ЖК-индикация трех инициалов пользователя;
- хранение данных 30 последних измерений для 8 человек, если нет возможности переноса данных в приложение.

Принцип измерения

Данные весы работают по принципу BIA (биоимпедансометрия). За считанные секунды с помощью незаметного и абсолютно безопасного электрического тока определяется состав тела человека.

Посредством измерения электрического сопротивления (импеданса) с учетом постоянных величин или индивидуальных значений (возраст, рост, пол, степень активности) можно определить долю жировой массы или других параметров в организме. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электрическую проводимость, поэтому уровень сопротивления здесь невелик. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют небольшую электрическую проводимость, так как жировые клетки и кости из-за очень высокого сопротивления практически не проводят ток.

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).

1. Комплект поставки

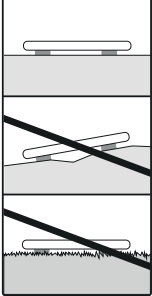
Убедитесь в том, что упаковка прибора не повреждена, и проверьте комплектность поставки. Перед использованием убедитесь, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.

- Краткое руководство
- Диагностические весы BF 720
- 3 батарейки по 1,5 В, тип AAA
- Эта инструкция по применению
- 1 гарантийный лист

2. Пояснения к символам

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и на фирменной табличке прибора используются следующие символы:

	ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью.
	ВНИМАНИЕ Указывает на возможность повреждения прибора/принадлежностей.
	Указание Важная информация
	Прочтите инструкцию
	Нельзя утилизировать (электро-)прибор вместе с бытовым мусором
	Не утилизируйте вместе с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества
	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращенное обозначение материала, B = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон
	Знак CE Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
	Продукция прошла подтверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.
	Знак соответствия требованиям Великобритании
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.
	Изготовитель
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.
	Символ импортера

	Весы рассчитаны на вес не более 180 кг/396 фунтов/28 стоунов.	 	Осторожно, скользко: не наступайте на весы мокрыми ногами.
 	Опасность опрокидывания: вставайте по центру весовой платформы.		Устанавливайте весы на устойчивую ровную поверхность. Не ставьте весы на ковер.

3. Использование по назначению

Устройство предназначено только для взвешивания людей и записи Ваших личных фитнес-параметров. Прибор предназначен исключительно для частного пользования, запрещается его использование в медицинских и коммерческих целях.

4. Предостережения и указания по технике безопасности



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

• **Запрещается пользоваться весами лицам с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.**

- Не использовать во время беременности.
- Никогда не вставайте на самый край весов с одной стороны: опасность опрокидывания!
- Батарейки содержат вещества, которые могут представлять опасность для жизни при проглатывании. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. При проглатывании батареек следует немедленно обратиться к врачу.
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушья).
- Внимание! Не вставайте на весы мокрыми ногами и не вставайте на мокрую поверхность весов: Вы можете поскользнуться!



Указания по обращению с батарейками

- Всегда правильно устанавливайте батарейки с учетом полярности (+/-). Следите, чтобы батарейки были чистыми и сухими, защищайте их от воздействия воды. Всегда выбирайте батарейки подходящего типа.
- Не допускайте короткого замыкания батареек и контактов батарейного отсека.
- Запрещается заряжать, принудительно разряжать, нагревать, разбирать, деформировать, герметизировать или модифицировать батарейки.
- Запрещается сваривать или запаивать батарейки.
- Не используйте внутри прибора батарейки разных производителей, разной емкости (новые и использованные), разного размера и типа.

- **Опасность взрыва!** Несоблюдение указанных правил может привести к травмам, перегреву, вытеканию, выпуску воздуха, поломке, взрыву или возгоранию.
- Если батарейка потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- При попадании жидкости из батареек на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- **Опасность проглатывания мелких частей!** Храните батарейки в недоступном для детей месте. При проглатывании немедленно обратитесь к врачу.
- Никогда не позволяйте детям заменять батарейки без присмотра взрослых.
- Храните батарейки вдали от металлических предметов, в хорошо проветриваемых, сухих и прохладных помещениях.
- Не подвергайте батарейки воздействию прямых солнечных лучей или дождя.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Разряженные батарейки следует немедленно утилизировать надлежащим образом. Не бросайте батарейки в огонь.
- При утилизации храните батарейки отдельно от различных электрохимических систем.



Общие указания

- 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 стоунов). При измерении веса и 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 %.
- Потребность в калориях 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.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой компании Beurer или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.

Хранение и уход

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



ВНИМАНИЕ

- 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 жидкость. Никогда не погружайте весы в воду. Не промывайте их под проточной водой.
- Не ставьте ничего на весы, когда они не используются.
- Не нажимайте на клавишу слишком сильно и не используйте для этого острые предметы.
- Не подвергайте весы воздействию высоких температур или сильных электромагнитных полей (например, со стороны мобильных телефонов).
- Прибор следует предохранять от ударов, влажности, пыли, воздействия химикатов, сильных колебаний температуры и не устанавливать их вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).

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: для определения доли жировой массы вставайте на весы босыми ногами, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены.
Абсолютно сухие подошвы стоп или подошвы стоп с сильно ороговевшими участками кожи имеют слишком низкую проводимость, что может привести к неудовлетворительным результатам измерения.

- Во время взвешивания стойте прямо и неподвижно.
- После непривычно тяжелой физической нагрузки 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

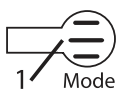
При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут наблюдаться у следующих групп людей:

- Дети примерно до 10 лет,
- Профессиональные спортсмены и культуристы,
- Лица с повышенной температурой; лица, проходящие лечение диализом, а также лица с симптомами отечности или остеопороза,
- Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (для лечения сердца и кровеносных сосудов),
- 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

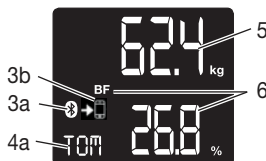
Обратная сторона

1. Кнопка Mode
2. Отделение для батареек



Дисплей

- 3a. Символ *Bluetooth*® для подключения весов к смартфону
- 3b. Символ синхронизации при отправке измерений
- 4a. Инициалы пользователя, например ОЛЯ
- 4b. Неизвестные измеренные значения «-- --»
5. Масса тела
6. Данные о теле, например ИМТ, жировая масса, ...



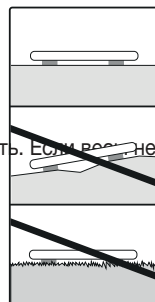
6. Подготовка к работе

Установка батареек

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

Установка весов

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



6.1 Ввод в эксплуатацию при помощи приложения

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.

Кроме того, пользователи могут подключаться с помощью мобильных устройств с установленным приложением «beurer HealthManager Pro» или путем изменения профиля пользователя в приложении (см. настройки приложения).

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

- Загрузите бесплатное приложение «beurer HealthManager Pro» в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android™).
- Запустите приложение и следуйте инструкциям.
- Выберите в приложении BF 720.
- Введите данные, касающиеся BF 720.

В приложении «beurer HealthManager Pro» должны быть выбраны следующие настройки:

Данные пользователя	Значения настроек
Инициалы/сокращенная подпись	не более 3 букв или цифр
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	Невысокая: небольшой объем легких физических нагрузок (например, пешие прогулки, легкие работы в саду, гимнастические упражнения).
3	Средняя: физические нагрузки не менее 2–4 раз в неделю по 30 минут.
4	Высокая: физические нагрузки не менее 4–6 раз в неделю по 30 минут.
5	Очень высокая: интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

- Когда в приложении появится соответствующий запрос, выполните идентификацию пользователей.

Для автоматического распознавания пользователя при первом измерении необходимо ввести свои данные. Для этого следуйте указаниям приложения. Встаньте на весы босыми ногами.

Стойте спокойно на электродах, равномерно распределив вес на обе ноги.

-  **Указание:** Для дальнейшего рассмотрения следует использовать только измерения, указанные на весах.

6.2 Ввод в эксплуатацию без приложения (как альтернатива)

-  **Указание:** Мы рекомендуем осуществлять ввод в эксплуатацию и настройку весов через приложение «beurer HealthManager Pro». Поэтому выполняйте этот шаг только в том случае, если ввод в эксплуатацию должен осуществляться полностью без приложения. Если Вы ввели весы в эксплуатацию с помощью приложения, перейдите непосредственно к главе «Выполнение измерения».

- После установки батарей на дисплее замигает «USE APP». Нажмите кнопку SET, чтобы ввести дату в формате год/месяц/день и времени — час/минута.
Для этого нажимайте кнопки ▲/▼.
Для подтверждения нажмите кнопку SET. На дисплее отобразится «0.0».
- Снова нажмите кнопку SET. На дисплее отобразится «P-01» или номер последней использовавшейся ячейки памяти весов.
При помощи кнопок ▲/▼ выберите свою ячейку памяти (от P-01 до P-08) и нажмите кнопку SET.
- Введите данные, такие как пол, инициалы, рост и т. д. (см. «Ввод в эксплуатацию при помощи приложения (Таблица)»). Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.
- После завершения ввода данных появится 4-значный PIN-код пользователя. Он необходим для последующей регистрации в приложении. Затем на дисплее появится «0.0» с Вашими инициалами.
- При первом измерении Вы должны ввести свои данные, чтобы обеспечить автоматическое распознавание пользователей. Встаньте на весы, желательно босыми ногами. Стойте спокойно на электродах, равномерно распределив вес на обе ноги.

i Указание для последующего входа в приложение:
если ввод весов в эксплуатацию проводился без приложения, то позднее данные из ячейки памяти весов можно перенести в приложение «beurer HealthManager Pro». Для этого требуется ввести Ваш 4-значный PIN-код пользователя. Последовательность действий описывается в приложении.

7. Применение

7.1 Выполнение измерения

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

Измерение веса, проведение диагностики

Встаньте на весы босыми ногами. Стойте спокойно на электродах, равномерно распределив вес на обе ноги.

i **Указание:** Если Вы проводите измерение массы, не сняв носки, результаты измерения будут неправильными.

Весы немедленно начинают измерение. Сначала отображается вес.

Если указан пользователь, то на дисплее отображаются ИМТ, жировая масса, тканевая жидкость, мышечная масса, костная масса, уровень основного и активного обмена веществ. В этом случае также отображаются инициалы.

Появится следующая индикация:

1. Вес в кг с ИМТ
2. Доля жировой массы в %(BF)
3. Доля тканевой жидкости в % ≈
4. Доля мышечной массы в % ⇄
5. Масса костей в кг ⇄
6. Скорость основного обмена веществ в ккал (BMR)
7. Скорость обмена веществ с учетом физической активности в ккал (AMR)

i **Указание:** Если есть два или более возможных обнаруженных пользователя, пользователь переключается на дисплее. Выберите пользователя, нажав кнопку ▲/▼.
Если пользователь не обнаружен, будут отображаться только вес и «- -». Затем при помощи кнопок ▲/▼ можно выбрать пользователя. В противном случае это измерение не будет сохранено.

Только измерение веса

Теперь встаньте на весы в обуви. Стойте спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы немедленно начинают измерение.

Если пользователь был определен, то будет отображаться ИМТ. В этом случае также отображаются инициалы.

Если пользователь не определяется, то на дисплее отображается только измеренный вес, инициалы «- -» не отображаются.

Выключение весов

Весы выключаются автоматически.

7.2 Оценка результатов

Доля жировой массы

Ориентиром являются следующие значения жировой массы в % (за дополнительной информацией обратитесь к врачу).

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Умеренная	Высокая
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	Низкая	Нормальная	Умеренная	Высокая
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 чрезвычайно низкие показатели могут быть опасны 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, развивающими выносливость, ориентировочные значения, наоборот, могут быть выше из-за небольшой доли жировой массы и большой доли мышечной массы.

На основании определения доли тканевой жидкости на этих весах нельзя делать какие-либо медицинские заключения, например о скоплении жидкости, связанном с возрастными изменениями. При необходимости проконсультируйтесь со своим врачом. Как правило, необходимо стремиться к большой доле тканевой жидкости.

Доля мышечной массы

Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих диапазонах:

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
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 %

Женщина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
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 %

Мужчина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
70–100	< 37 %	37–46 %	> 46 %

Женщина

Возраст	Низкая	Нормальная	Высокая
70–100	< 27 %	27–32 %	> 32 %

Масса костей

Наши кости, как и остальные ткани нашего тела, подвержены естественным процессам наращивания и уменьшения массы, а также процессам старения. Масса костей в детском возрасте быстро растет и достигает к 30–40 годам своего максимума. С увеличением возраста масса костей снова слегка снижается. Правильное питание (в частности, прием кальция и витамина D) и регулярная двигательная активность помогут замедлить этот процесс. Целенаправленно наращивая мускулатуру, Вы сможете дополнительно увеличить стабильность костного скелета. Обратите внимание, что эти веса показывают не полную массу костей, а только минеральное содержание костей (без воды и органических веществ). Повлиять на массу костей практически невозможно, однако она незначительно колеблется в пределах влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол). Общеизвестных предписаний и рекомендаций не существует.



ВНИМАНИЕ:

Не путайте костную массу с плотностью кости.

Плотность кости определяется только при медицинском исследовании (например, компьютерной томографии, ультразвуковом исследовании). Поэтому делать какие-либо заключения об изменениях костей и твердости кости (например, остеопорозе) при помощи данных весов невозможно.

BMR (уровень основного обмена веществ)

Скорость основного обмена веществ (BMR = Basal Metabolic Rate) — это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для поддержания основных функций (например, если круглые сутки лежать в постели). Данное значение в значительной степени зависит от веса, роста и возраста.

На диагностических весах данное значение отображается в единицах «ккал/день» и рассчитывается согласно научно признанной формуле Харриса-Бенедикта.

Этот объем энергии необходим Вашему организму в любом случае и должен поступать в организм с едой. Если Вы продолжительное время получаете меньшее количество энергии, это может негативно отразиться на Вашем здоровье.

AMR (обмен веществ с учетом физической активности)

Обмен веществ с учетом физической активности (AMR — Active Metabolic Rate) — это количество энергии, которое организм ежедневно расходует в активном состоянии. Расход энергии у человека повышается вместе с увеличением его физической активности и определяется на диагностических весах согласно заданной степени активности (1–5).

Для поддержания имеющегося веса затраченная энергия должна быть возвращена в организм с пищей и напитками.

Если в течение продолжительного времени в организм возвращается меньше энергии, чем расходуется, организм начинает возмещать эту разницу в основном за счет накопленных жировых отложений, в результате вес снижается. Если, напротив, в течение продолжительного времени энергии поступает больше, чем рассчитанное значение обмена веществ с учетом физической активности (AMR), излишки энергии в организме не сжигаются, а сохраняются в форме жировых отложений, в результате вес увеличивается.

Взаимосвязь результатов во времени



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

Интерпретация результатов должна учитывать изменение общей массы тела и процентной доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы, а также время, за которое произошли изменения.

Следует различать быстрые изменения в течение нескольких дней и изменения, происходящие со средней (в течение недель) и малой (в течение месяцев) скоростью.

За основной принцип принимается 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 массы.

- Если за короткое время вес снижается, а доля жировой массы увеличивается или сохраняется, Ваш организм всего лишь потерял жидкость (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, Ваша диета работает: Вы теряете жировую массу.
- В идеале Вы должны поддерживать эффективность диеты при помощи физической активности, занятий фитнесом или силовыми видами спорта. Таким образом Вы можете увеличить долю мышечной массы в среднесрочный период.
- Значения долей жировой массы, тканевой жидкости или мышечной массы не следует складывать (в мышечной ткани также содержатся компоненты, в составе которых имеется тканевая жидкость).

7.3 Прочие функции

Присвоение результатов пользователей

Присвоение результатов максимум восьми запрограммированных пользователей весов возможно при простом взвешивании (в обуви) и при диагностическом измерении (босиком).

При новом измерении весы записывают результаты в ячейке памяти того пользователя, у которого последнее измеренное значение массы тела отличается от результата не больше чем на ± 3 кг. Если есть два или более возможных обнаруженных пользователя, пользователь переключается на дисплее. Выберите пользователя, нажав кнопку ▲/▼.

Сохранение присвоенных значений в память весов

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

Если приложение не открыто, новые присвоенные результаты измерений сохраняются в памяти весов. На весах можно хранить до 30 результатов измерений для каждого пользователя. Если есть 30 ячеек памяти для измерений заняты, на дисплее весов начнет мигать символ синхронизации. Перенесите измеренные значения в приложение, иначе весы будут стирать старые записи, чтобы записать новые. Сохраненные измеренные значения автоматически передаются в приложение, если Вы откроете его в зоне действия Bluetooth®-соединения.

Возможен автоматический перенос данных при выключенных весах.

Символ синхронизации на дисплее весов появляется, когда новые измерения передаются в приложение. Он не будет отображаться, если новые измерения не были сохранены или присвоены этому пользователю.

Вызов сохраненных измеренных значений на весах

Для просмотра сохраненных значений на включенных весах в режиме отображения своего пользователя нажмите кнопку ▼. Для отображения нескольких предыдущих значений нажимайте кнопку несколько раз.

Переданные в приложение измеренные значения на дисплее весов не отображаются.

Удаление данных из памяти весов

Если Вы хотите полностью удалить все пользовательские данные и измерения из памяти весов, включите весы и удерживайте кнопку Mode на обратной стороне весов нажатой примерно в течение 6 секунд.

На экране на несколько секунд появится индикация «CLR».

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

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

Удалить отдельных пользователей

Включите весы, выберите пользователя с помощью клавиши ВВЕРХ и подождите до индикации «0.0 kg», нажмите и удерживайте кнопку Mode в течение 6 секунд, пока не появится индикация «DEL».

Замена батареек

Весы показывают, когда необходимо заменить батарейки. Если батарейки разрядились, на дисплее отображается «Lo» и весы автоматически отключаются. В этом случае необходимо заменить батарейки (3 шт. по 1,5 В, тип AAA).



УКАЗАНИЕ:

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

8. Очистка и уход

Время от времени прибор необходимо очищать.

Для чистки используйте влажную салфетку, на которую при необходимости можно нанести немного моющего средства.



ВНИМАНИЕ

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

9. Что делать при возникновении проблем?

Индикация на дисплее	Причина	Меры по устранению
« - - - »	Неизвестное измерение, так как не выполнены условия присвоения пользователей или однозначное присвоение невозможно.	Выберите нажатием кнопок ▲/▼ своего пользователя.
Bf-Err	Доля жировой массы находится за пределами измеряемого диапазона (менее 3 % или более 65 %).	Повторите измерение, встав на весы босыми ногами, или при необходимости слегка смочите подошвы стоп.
Err	Превышен максимальный вес 180 кг.	При взвешивании не превышайте максимальный вес 180 кг.
Err или отображается неверный вес.	Неровная или неустойчивая поверхность.	Поставьте весы на ровную, твердую поверхность пола.
Err или отображается неверный вес.	Неустойчивое положение.	Стойте неподвижно.
Отображается неправильный вес.	На весах установлена неверная нулевая точка.	Подождите, пока весы снова автоматически выключатся. Включите весы, подождите пока появится индикация «0.0 kg», затем повторите измерение.

Индикация на дисплее	Причина	Меры по устранению
Отсутствует соединение Bluetooth® (нет символа ).	Устройство находится вне радиуса действия.	Минимальный радиус действия в свободном пространстве — около 10 м. Стены и перекрытия ограничивают радиус действия. Передачу данных могут нарушить другие радиоволны. Поэтому не ставьте весы вблизи таких устройств, как WIFI-маршрутизатор, микроволновая печь, индукционная варочная панель.
	Отсутствует соединение с приложением.	Полностью выключите приложение (в т. ч. выйдите из фоновго режима). Выключите Bluetooth® и снова включите. Учтите, что весы не должны быть подключены через настройки Bluetooth® операционной системы. При необходимости удалите их из списка устройств в настройках Bluetooth®, а затем используйте приложение «beurer HealthManager Pro». Выключите и снова включите смартфон. Ненадолго извлеките из весов батарейки и снова вставьте их.
Результаты измерения не отправляются в приложение (символ  отсутствует)	Нет измерений для пользователя или нет соединения Bluetooth®.	Инициалы, которые отображаются на дисплее весов, должны быть назначены весам в настройках Вашего приложения. Только эти измерения могут быть отправлены. Поэтому проверьте свои инициалы и настройки приложения.
Символ  мигает по окончании измерения	Пользовательская память заполнена. Новые измерения записываются вместо старых.	Откройте приложение в пределах действия диапазона Bluetooth®. Данные измерений будут перенесены автоматически. Это может занять до 1 минуты.
Lo	Батарейки в весах разряжены.	Замените батарейки в весах.

10. Утилизация

Утилизируйте использованные и полностью разряженные батарейки в контейнеры со специальной маркировкой, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.

Следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:

Pb = свинец;

Cd = кадмий;

Hg = ртуть.



В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация производится 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 возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



11. Технические данные

Модель	BF 720
Размеры:	30 x 30 x 2,5 см.
Вес:	1,6 кг
Диапазон измерений:	5–180 кг
Индикация на дисплее:	Возможность считывания показаний дисплея с шагом 0,1 кг.
Точность при повторных измерениях:	Погрешность при повторных измерениях составляет $\pm 0,4$ кг (серия измерений: измерения выполнены подряд на тех же весах с максимально идентичным положением весов и человека).
Абсолютная точность:	Измеренное значение по сравнению с эталонным весом составляет $\pm 1 \text{ } +0,1$ кг. Например, для 40 кг отклонение составит $\pm 0,5$ кг, для 100 кг — $\pm 1,1$ кг.
Передача данных с помощью технологии Bluetooth® low energy technology	Изделие использует технологию Bluetooth® low energy technology, диапазон частот 2402–2480 МГц, мощность передачи макс. 0,5 дБм.
Системные требования и список совместимых устройств для приложения beurer HealthManager Pro* 	

Возможны технические изменения.

* Данное изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив. Настоящим подтверждаем, что данное изделие соответствует требованиям европейской директивы RED 2014/53/EU. С декларацией о соответствии стандартам CE для данного прибора можно ознакомиться, перейдя по следующей ссылке:
www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedclarationofconformity.php.

12. Гарантия/сервисное обслуживание

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



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

Spis treści

1. Zawartość opakowania	88	7. Zastosowanie	94
2. Objaśnienie symboli	89	8. Czyszczenie i konserwacja.....	97
3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	90	9. Postępowanie w przypadku problemów	98
4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa.....	90	10. Utylizacja	99
5. Opis urządzenia.....	92	11. Dane techniczne.....	99
6. Uruchomienie	92	12. Gwarancja/serwis	100

Informacje ogólne

Funkcje urządzenia

Cyfrowa waga służy do pomiaru masy ciała oraz diagnozowania innych czynników wpływających na zdrowie i kondycję.

Jest przeznaczona do użytku osobistego.

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

- pomiar masy ciała i wskaźnika BMI,
- tkanka tłuszczowa,
- zawartość wody w organizmie,
- udział tkanki mięśniowej,
- masa kostna,
- podstawowa i czynna przemiana materii.

Ponadto waga jest wyposażona w następujące dodatkowe funkcje:

- przełączanie między kilogramami „kg”, funtami „lb” i kamieniami „st”,
- automatyczne wyłączanie urządzenia,
- wskaźnik zużycia baterii przy niskim poziomie naładowania baterii,
- automatyczne rozpoznawanie użytkownika,
- wyświetlacz LCD z inicjałami 3 użytkowników,
- zapisanie ostatnich 30 pomiarów (jeśli nie można ich przenieść do aplikacji) dla 8 osób.

Zasada pomiaru

Waga działa zgodnie z zasadą analizy B.I.A., czyli impedancji bioelektrycznej, która w ciągu kilku sekund umożliwia pomiar składników masy ciała przez niewyczuwalny i całkowicie nieszkodliwy przepływ prądu. Za pomocą pomiaru oporu elektrycznego (impedancji) i przy uwzględnieniu stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności) można określić ilość tkanki tłuszczowej oraz inne wskaźniki ciała. Tkanka mięśniowa i woda charakteryzują się dobrym przewodnictwem elektrycznym, a tym samym mniejszym oporem. Natomiast kości i tkanka tłuszczowa mają małą przewodność, ponieważ komórki tłuszczowe i kości praktycznie nie przewodzą prądu ze względu na wysoką oporność.

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

1. Zawartość opakowania

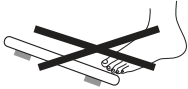
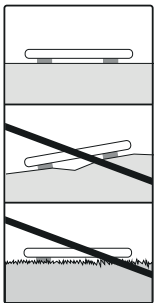
Urządzenie należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem należy upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości nie wolno używać urządzenia i należy zwrócić się do przedstawiciela handlowego lub napisać na podany adres serwisu.

- Skrócona instrukcja obsługi
- Waga diagnostyczna BF 720
- 3 baterie 1,5 V AAA
- Niniejsza instrukcja obsługi
- 1 x ulotka gwarancyjna

2. Objaśnienie symboli

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała.
	UWAGA Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.
	Wskazówka Ważne informacje
	Należy przeczytać instrukcję
	Urządzenia elektrycznego nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami domowymi
	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego.
	Oznakowanie identyfikujące materiał opakowaniowy. A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tekstura
	Oznakowanie CE Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.
	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.
	Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.
	Producent
	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Symbol importera

	Nie należy obciążać wagi powyżej 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Niebezpieczeństwo poślizgnięcia: Nie wolno stać na wadze mokrymi stopami.
 	Niebezpieczeństwo przewrócenia: Należy stać pośrodku powierzchni ważenia.		Należy ustawić wagę na równym podłożu. Nie na dywanie.

3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do ważenia ludzi i rejestrowania osobistych danych dotyczących stanu organizmu. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych.

4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



OSTRZEŻENIE

- **Z wagi nie mogą korzystać osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.**
- Nie używać w czasie ciąży.
- Nie stać na krawędzi wagi: Niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Baterie i wagę należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (ryzyko uduszenia).
- Uwaga: nie stać na wagę mokrymi stopami i nie wchodzić na nią, gdy jej powierzchnia jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!



Instrukcje bezpieczeństwa dotyczące postępowania z bateriami

- Baterie należy zawsze wkładać prawidłowo i z uwzględnieniem biegunowości (+ / -). Baterie należy utrzymywać w czystości i w stanie suchym, a także trzymać je z dala od wody. Zawsze wybierać odpowiedni typ baterii.
- Nigdy nie należy zwierać baterii ani styków baterii.
- Nigdy nie należy ładować, wymuszać rozładowywania, podgrzewać, rozkładać, deformować, okrywać ani modyfikować baterii.
- Nigdy nie należy spawać ani lutować baterii.
- Nigdy nie należy użytkować jednocześnie w jednym urządzeniu baterii różniących się producentem, pojemnością (nowe i używane), rozmiarem ani typem.
- **Zagrożenie wybuchem!** Nieprzestrzeganie powyższych punktów może prowadzić do obrażeń ciała, przegrzania, wycieku, odpowietrzenia, pęknięcia, wybuchu lub pożaru.

- Jeśli z baterii wycieknie elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub z oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.
- **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie połknięcia niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.
- Nigdy nie należy pozwalać dzieciom na wymianę baterii bez nadzoru osoby dorosłej.
- Baterie należy przechowywać z dala od przedmiotów metalowych, w dobrze wentylowanych, suchych i chłodnych pomieszczeniach.
- Nigdy nie wystawiać baterii na bezpośrednie działanie promieni słonecznych ani deszczu.
- Wyjąć baterie, jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas.
- Rozładowane baterie należy zutylizować niezwłocznie i w odpowiedni sposób. Nigdy nie należy wrzucać baterii do ognia.
- Podczas utylizacji baterie należy przechowywać oddzielnie od różnych systemów elektrochemicznych.



Wskazówki ogólne

- Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga przeznaczona 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 tkanki 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”. Podczas pierwszego uruchomienia za pomocą aplikacji można zmienić ustawienia jednostek.
- Wagę należy ustawić na płaskim i twardym podłożu, gdyż warunkuje ono prawidłowy pomiar.
- Naprawy mogą być przeprowadzane tylko przez serwis Beurer lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji należy zawsze sprawdzić baterie i w razie potrzeby je wymienić.

Przechowywanie i konserwacja

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



UWAGA

- Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu wyczyścić. Nie należy używać silnych środków czyszczących ani zanurzać urządzenia w wodzie.
- Należy upewnić się, że na wadze nie znajduje się płyn. Nigdy nie należy zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie splukiwać urządzenia pod bieżącą wodą.
- Gdy waga nie jest używana, nie należy stawiać na niej żadnych przedmiotów.
- Nie naciskać przycisków z dużą siłą lub za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie narażać wagi na działanie wysokich temperatur lub silnych pól elektromagnetycznych (np. telefonów komórkowych).
- Chronić urządzenie przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury i zbyt blisko znajdującymi się źródłami ciepła (np. piec, grzejnik).

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 podeszwach stóp. Zupełnie suche lub pokryte odciskami podeszwy mogą negatywnie wpłynąć na wyniki, ponieważ mają zbyt niską przewodność.
- W trakcie pomiaru należy stać nieruchomo w pozycji pionowej.
- Należy odczekać kilka godzin po niestandardowym wysiłku fizycznym.
- Należy poczekać około 15 minut po przebudzeniu, tak aby woda znajdująca się w organizmie została rozprowadzona.

- Należy pamiętać, że pod uwagę brana jest tylko tendencja długoterminowa. Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj spowodowane utratą płynów; woda w organizmie ma duży wpływ na dobre samopoczucie.

Ograniczenia

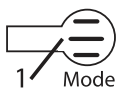
Przy pomiarze tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą pojawić się wyniki odbiegające od rzeczywistych u następujących grup:

- dzieci poniżej 10. roku życia,
- sportowców wyczynowych i kulturystów,
- osób z gorączką, dializowanych, z objawami obrzęku lub osteoporozy,
- osób zażywających leki sercowo-naczyniowe (na schorzenia układu sercowo-naczyniowego),
- osób zażywających leki rozszerzające naczynia krwionośne,
- osób o zaburzonych proporcjach długości nóg w stosunku do całkowitego wzrostu (nogi znacznie krótsze lub dłuższe).

5. Opis urządzenia

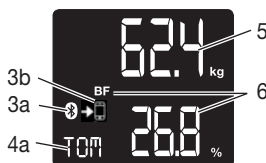
Spód

1. Przycisk Mode
2. Komora baterii



Wyświetlacz

- 3a. Symbol *Bluetooth*®, oznaczający połączenie wagi ze smartfonem
- 3b. Symbol synchronizacji podczas wysyłania pomiarów
- 4a. Inicjały użytkownika, np. TOM
- 4b. Pomiar nieoznaczony „---”
5. Masa ciała
6. Dane ciała np. BMI, BF itp.



6. Uruchomienie

Wkładanie baterii

Wyjąć baterie z opakowania i włożyć je do wagi zgodnie z odpowiednimi biegunami. Jeżeli waga nie będzie działać, wyciągnąć baterie i włożyć je ponownie.

Ustawienie wagi

Waga musi stać na płaskim i twardym podłożu, gdyż warunkuje ono prawidłowy pomiar.

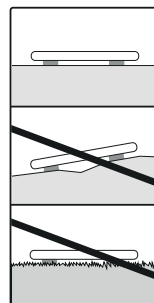
6.1. Uruchomienie z aplikacją

Aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i inne parametry ciała, należy zapisać dane użytkownika w pamięci wagi.

W pamięci wagi znajdują się miejsca na zapis danych 8 użytkowników. Można je przypisać poszczególnym członkom rodziny, co umożliwi rejestrowanie indywidualnych ustawień.

Ponadto konta użytkowników można włączać za pomocą innych mobilnych urządzeń końcowych z zainstalowaną aplikacją „beurer HealthManager Pro” lub przez zmianę profilu użytkownika w aplikacji (patrz ustawienia aplikacji).

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



- Pobrać bezpłatną aplikację „beurer HealthManager Pro” ze sklepu Apple App Store (iOS) lub Google Play (Android™).
- Uruchomić aplikację i postępować zgodnie ze wskazówkami.
- Wybrać BF 720 w aplikacji.
- Wprowadzić dane dotyczące BF 720.

W aplikacji „beurer HealthManager Pro” należy określić lub wprowadzić następujące ustawienia:

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

Stopnie aktywności

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

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

- Po wyświetleniu monitu przez aplikację należy przyporządkować użytkownika.

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. Należy stanąć boso na wadze, kładąc stopy na elektrodach. Należy zwrócić uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i pozostać nieruchomo.

-  **Wskazówka:** W celu dalszej analizy można wykorzystać tylko wyświetlone na wadze wartości pomiarów.

6.2. Uruchomienie bez aplikacji (alternatywne)

-  **Wskazówka:** Zalecamy uruchomienie i wykonanie wszystkich ustawień za pomocą aplikacji „beurer HealthManager Pro”. Poniższe czynności należy wykonać tylko wtedy, gdy uruchomienie zostanie przeprowadzone całkowicie bez aplikacji. W rozdziale Uruchomienie z aplikacją należy przejść bezpośrednio do części „Wykonanie pomiaru”.
- Po włożeniu baterii na wyświetlaczu miga wskaźnik „USE APP” (UŻYJ APLIKACJI). Nacisnąć przycisk SET, aby skonfigurować ustawienia roku/miesiąca/dnia oraz godziny/minuty.
W tym celu nacisnąć przyciski ▲/▼.
Potwierdzić przyciskiem SET. Na wyświetlaczu pojawia się wskaźnik „0.0”.
- Nacisnąć ponownie przycisk SET. Pojawia się wskaźnik „P-01” lub numer ostatnio używanej pamięci użytkownika wagi.
Za pomocą przycisków ▲/▼ wybrać odpowiednią pamięć użytkownika (od P-01 do P-08) i nacisnąć przycisk SET w celu potwierdzenia.
- Skonfigurować ustawienia, takie jak płeć, inicjały, wzrost itd. (patrz „Uruchomienie z aplikacją” (tabela)).
Potwierdzić każde ustawienie przez naciśnięcie przycisku SET.

- Po zakończeniu wprowadzania danych pojawi się 4-znakowy kod PIN użytkownika. Będzie on potrzebny przy ewentualnym późniejszym logowaniu do aplikacji. Na wyświetlaczu pojawia się wskaźnik „0.0” wraz z inicjałami.
- Aby było możliwe automatyczne rozpoznawanie osób, pierwszy pomiar należy przypisać do osobistych danych użytkownika. Należy stanąć boso na wadze, kładąc stopy na elektrodach. Należy zwrócić uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i pozostać nieruchomo.



Wskaźówka przy późniejszym logowaniu w aplikacji:

Jeśli waga jest uruchamiana bez aplikacji, istniejącą pamięć użytkownika wagi można dodać do aplikacji „beurer HealthManager Pro”. W trakcie tego procesu konieczne jest podanie 4-znakowego kodu PIN użytkownika („PIN”). Kolejne kroki zostały opisane w aplikacji.

7. Zastosowanie

7.1. Wykonanie pomiaru

Waga musi stać na płaskim i twardym podłożu, gdyż warunkuje ono prawidłowy pomiar.

Pomiar masy ciała i wykonanie pomiarów diagnostycznych

Należy stanąć boso na wadze, kładąc stopy na elektrodach. Należy zwrócić uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i pozostać nieruchomo.



Wskaźówka: Jeśli pomiar jest wykonywany w skarpetach, wynik nie będzie właściwy.

Waga natychmiast rozpoczyna pomiar. Najpierw wyświetlana jest masa ciała.

Jeśli użytkownik został przyporządkowany, wyświetlą się następujące wartości: BMI, BF, woda, mięśnie, kości, BMR i AMR. Dzieje się tak, gdy są wyświetlane inicjały.

Pojawią się następujące napisy:

1. Waga w kg z BMI
2. Tkanka tłuszczowa w % (BF)
3. Woda w organizmie w % $\approx$
4. Udział tkanki mięśniowej w % $\rightleftharpoons$
5. Masa kostna w kg $\hookrightarrow$
6. Podstawowa przemiana materii w kcal (BMR)
7. Czynna przemiana materii w kcal (AMR)



Wskaźówka: W przypadku wykrycia co najmniej dwóch użytkowników zmienia się wskaźnik użytkownika na wyświetlaczu. Wybrać użytkownika, naciskając przycisk $\blacktriangle/\blacktriangledown$.

Jeżeli użytkownik nie zostanie wykryty, pojawia się tylko waga i wskaźnik „---”. Przyciski $\blacktriangle/\blacktriangledown$ pozwalają na wybór użytkownika. W innym przypadku ten pomiar nie zostanie zapisany.

Pomiar tylko masy ciała

Stanąc w butach na wadze. Należy stać spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Waga natychmiast rozpoczyna pomiar.

Jeśli użytkownik został przyporządkowany, wyświetli się wskaźnik BMI. Dzieje się tak, gdy są wyświetlane inicjały.

Jeśli użytkownik nie zostanie rozpoznany, może wyświetlić się tylko waga, a inicjały nie zostaną pokazane „---”.

Wyłączanie wagi

Waga wyłącza się automatycznie.

7.2. Interpretacja wyników

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

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

Mężczyzna

wiek	mało	standardowo	umiarkowanie	dużo
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	mało	standardowo	umiarkowanie	dużo
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 zawartość tkanki tłuszczowej może być mniejsza od podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że przy bardzo niskich wartościach może zaistnieć zagrożenie dla zdrowia.

Procentowa zawartość wody

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

Mężczyzna

wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10–100	<50%	50–65%	>65%

Kobieta

wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10–100	<45%	45–60%	>60%

W tkance tłuszczowej znajduje się stosunkowo mało wody. W przypadku osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może być mniejsza od wartości orientacyjnych. U sportowców wytrzymałościowych wartości orientacyjne mogą zostać przekroczone ze względu na niski poziom tłuszczu i wysoką zawartość procentową tkanki mięśniowej.

Na podstawie pomiaru poziomu wody nie można wyciągać wniosków o stanie zdrowia, np. na temat zatrzymywania wody w organizmie, które jest związane z wiekiem. W razie potrzeby należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo założeniem jest dążenie do wysokiej zawartości wody w organizmie.

Tkanka mięśniowa

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

Mężczyzna

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

Kobieta

wiek	mało	standardowo	dużo
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Masa kostna

Nasze kości, podobnie jak reszta naszego ciała, podlegają naturalnym procesom rozwoju, degradacji i starzenia. Ilość masy kostnej zwiększa się szybko w okresie dzieciństwa i osiąga wartość maksymalną w wieku 30–40 lat. Z wiekiem ubywa tkanki kostnej. W wyniku stosowania zdrowej diety (bogatej w wapń i witaminę D) oraz dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym można w pewnym stopniu zapobiec degradacji masy kostnej. Przez celowe budowanie mięśni można dodatkowo zwiększyć stabilność swojego układu kostnego. Należy pamiętać, że waga nie wskazuje całej masy kostnej, lecz jedynie udział minerałów kostnych (bez udziału wody i innych substancji organicznych). Mamy niewielki wpływ na masę kostną. Jednak może się ona zmieniać w zależności od pewnych czynników (takich jak masa, wzrost, wiek, płeć). Nie istnieją uznane wytyczne ani zalecenia.



UWAGA:

Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości.

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

BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii potrzebna organizmowi w stanie całkowitego spoczynku do utrzymania podstawowych funkcji życiowych (np. leżąc w łóżku przez 24 godziny). Ta wartość zależy głównie od wagi, 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.

AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii, jaką organizm zużywa w ciągu dnia w stanie aktywnym. Zużycie energii przez ludzki organizm zwiększa się wraz ze wzrostem aktywności fizycznej i jest mierzone na wadze diagnostycznej przez wprowadzony stopień aktywności (1–5).

Aby utrzymać aktualną masę ciała, należy uzupełniać zużytą energię, dostarczając ją do organizmu w postaci jedzenia i picia.

Jeżeli przez dłuższy czas ilość dostarczanej energii jest mniejsza niż zużywana, organizm pobiera brakującą energię głównie z odłożonej tkanki tłuszczowej. Powoduje to spadek masy ciała. Jeżeli jednak przez długi okres organizm przyjmuje większą ilość energii, niż wynika to z obliczonej czynnej przemiany materii (AMR), nie może spalić nadmiaru energii, w związku z czym jest on przechowywany w postaci tkanki tłuszczowej, powodując zwiększenie masy ciała.

Związek między wynikami a długością czasu obserwacji



Wskazówka: Należy pamiętać, że największe znaczenie mają tylko tendencje długoterminowe.

Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj uwarunkowane utratą płynów.

Interpretację wyników przeprowadza się na podstawie zmiany całkowitej masy ciała oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody, a także okresu, w jakim zmiany te nastąpiły.

Należy odróżnić gwałtowne zmiany (w ciągu kilku dni) od zmian średnioterminowych (tygodnie) i długoterminowych (miesiące).

Podstawową zasadą jest to, że krótkoterminowe zmiany w masie reprezentują prawie wyłącznie zmiany w zawartości wody, podczas gdy średnio- i długoterminowe mogą dotyczyć zawartości tłuszczu i mięśni.

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

7.3. Pozostałe funkcje

Przypisanie użytkownika

Przypisanie użytkownika (można przypisać 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 różnił się od obecnego najwyżej o ± 3 kg. W przypadku wykrycia co najmniej dwóch użytkowników zmienia się wskaźnik użytkownika na wyświetlaczu. Należy wybrać użytkownika, naciskając przycisk ▲▼.

Zapisywanie przyporządkowanych pomiarów w pamięci wagi

Jeśli aplikacja jest włączona, a połączenie *Bluetooth®* z wagą aktywne, można od razu przesłać nowo przyporządkowane pomiary do aplikacji. W tym przypadku wartości nie zostaną zapisane w pamięci wagi. Jeżeli aplikacja nie jest włączona, nowo przyporządkowane pomiary zostaną zapisane w pamięci wagi. W pamięci wagi można zapisać maksymalnie 30 pomiarów na jednego użytkownika. Jeśli wszystkie 30 miejsc w pamięci są zajęte, na wyświetlaczu wagi miga symbol synchronizacji i należy przenieść zmierzone wartości do aplikacji, aby nie nadpisywać starszych zmierzonych wartości. Zapisane wartości są automatycznie przenoszone do aplikacji, gdy urządzenie z aplikacją znajduje się w zasięgu połączenia *Bluetooth®*. Symbol synchronizacji na wyświetlaczu wagi pojawia się, gdy nowe pomiary są wysyłane do aplikacji. Nie jest ona wyświetlana, jeżeli dla danego użytkownika nie zapisano nowych pomiarów lub mu ich nie przydzielono.

Wyświetlanie zapisanych wartości pomiarów na wadze

Aby wyświetlić zapisane wartości pomiarów na wadze, należy nacisnąć przycisk ▼, gdy waga jest włączona, a jej użytkownik pokazuje się na wyświetlaczu. W razie potrzeby należy kilkakrotnie nacisnąć przycisk ▼, aby wyświetlić kilka starszych wartości.

Te, które zostały już przeniesione, nie mogą być dłużej pokazywane na wyświetlaczu wagi.

Usuwanie danych zapisanych w pamięci wagi

Jeśli wszystkie pomiary i stare dane użytkownika mają zostać usunięte z pamięci wagi, należy ją włączyć i przez około 6 sekund przytrzymać przyciśnięty przycisk Mode z tyłu wagi.

Na wyświetlaczu na kilka sekund pojawi się symbol „CLR”.

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 (Przypisanie użytkownika).

Usunięcie pojedynczych użytkowników

Włączyć wagę, wybrać użytkownika przyciskiem W GÓRĘ i zaczekać na wskaźnik „0,0 kg”. Nacisnąć przycisk Mode i przytrzymać go przez 6 sekund, aż pojawi się wskaźnik „DEL”.

Wymiana baterii

Waga jest wyposażona we wskaźnik naładowania baterii. W przypadku używania wagi ze zbyt słabą baterią na wyświetlaczu pojawi się napis „Lo” 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.
- Należy stosować baterie niezawierające metali ciężkich.

8. Czyszczenie i konserwacja

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 nie należy zanurzać urządzenia w wodzie!
- Nie myć urządzenia w zmywarce!

9. Postępowanie w przypadku problemów

Informacja na wyświetlaczu	Przyczyna	Rozwiązanie
„---”	Nieznany pomiar – wynik znajduje się poza granicą przyporządkowaną do użytkownika lub jednoznaczne przyporządkowanie nie jest możliwe.	Wybrać użytkownika, naciskając przyciski ▲/▼.
BF-Err	Poziom tłuszczu znajduje się poza zakresem pomiaru (mniej niż 3% lub więcej niż 65%).	Pomiar należy powtórzyć boso lub z lekko zwilżonymi podeszwami stóp.
Err	Przekroczono maksymalną nośność 180 kg.	Dozwolone obciążenie wynosi maksymalnie 180 kg.
Err lub nieprawidłowa waga na wyświetlaczu.	Waga nie jest ustawiona na płaskim i twardym podłożu.	Ustawić wagę na twardym i stabilnym podłożu.
Err lub nieprawidłowa waga na wyświetlaczu.	Użytkownik porusza się.	W miarę możliwości należy stać nieruchomo.
Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu.	Waga ma nieprawidłowy punkt zerowy.	Zaczeekać, aż waga sama się wyłączy. Włączyć wagę, odczekać, aż pojawi się wskaźnik „0.0 kg”, a następnie powtórzyć pomiar.
Brak połączenia Bluetooth® (brak symbolu ).	Urządzenie znajduje się poza zasięgiem.	Minimalny zasięg na wolnej przestrzeni to ok. 10 m. Ściany i sufity zmniejszają ten zasięg. Inne fale radiowe mogą zakłócać połączenie. Dlatego wagi nie należy ustawiać w pobliżu takich urządzeń, jak routery sieci WIFI, mikrofalówki lub płyty indukcyjne.
	Brak połączenia z aplikacją.	Zamknąć aplikację (również w tle). Wyłączyć i ponownie włączyć Bluetooth®. Zwrócić przy tym uwagę, że nie należy łączyć wagi z poziomu ustawień Bluetooth® systemu operacyjnego. W razie potrzeby usunąć wagę z listy urządzeń Bluetooth® w ustawieniach Bluetooth®, a następnie użyć aplikacji „beurer HealthManager Pro”. Wyłączyć i włączyć smartfon. Na chwilę wyjąć baterie z wagi i włożyć je z powrotem.
Wyniki pomiarów nie są wysyłane do aplikacji (brak symbolu ).	Brak pomiaru danego użytkownika lub brak połączenia Bluetooth®.	Inicjały, które pojawiają się na wyświetlaczu wagi, muszą być do niej przyporządkowane w ustawieniach aplikacji. Tylko wówczas możliwe jest wysyłanie pomiarów. Dlatego należy sprawdzić własne inicjały w ustawieniach aplikacji.
Na końcu pomiaru miga symbol  .	Pamięć z danymi użytkownika jest pełna. Stare pomiary są nadpisywane.	Otworzyć aplikację w zasięgu połączenia Bluetooth®. Dane zostaną automatycznie przesłane. Trwa to najwyżej minutę.
Lo	Baterie wagi są zużyte.	Wymienić baterie w wadze.

10. Utylizacja

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.

Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm,

Hg = bateria zawiera rtęć.



W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. Urządzenie należy oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki.

Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej lokalnej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.



Zużyty sprzęt może mieć szkodliwy wpływ na środowisko i zdrowie ludzi z uwagi na potencjalną zawartość niebezpiecznych substancji, mieszanin oraz części składowych. Gospodarstwo domowe spełnia ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku surowców wtórnych, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Na tym etapie kształtuje się postawy, które wpływają na zachowanie wspólnego dobra jakim jest czyste środowisko naturalne.

11. Dane techniczne

Model:	BF 720
Wymiary:	30 × 30 × 2,5 cm
Masa:	1,6 kg
Zakres pomiaru:	5–180 kg
Wyświetlacz:	Wartości są wyświetlane z dokładnością do 0,1 kg.
Powtarzalność:	Tolerancja pomiarów w przypadku powtarzalnych wartości wynosi +/-0,4 kg (pomiar następujący bezpośrednio po sobie na tej samej wadze z możliwie identycznym położeniem wagi i osoby).
Absolutna dokładność:	Wartość zmierzona w stosunku do faktycznej masy wynosi +/-1% +0,1 kg. Np. w przypadku 40 kg odchylenie wynosi +/-0,5 kg, a w przypadku 100 kg, +/-1,1 kg.
Transmisja danych za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth® low energy technology	Produkt wykorzystuje Bluetooth® low energy technology, pasmo częstotliwości 2402–2480 MHz, moc nadawcza maks. 0,5 dBm.
Wymagania systemowe i lista kompatybilnych urządzeń dla aplikacji „beurer HealthManager Pro” 	

Zastrzega się prawo do zmian technicznych.

* Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich.

Niniejszym potwierdzamy, że ten produkt jest zgodny z dyrektywą europejską RED 2014/53/EU. Certyfikat zgodności CE dotyczący tego produktu można znaleźć na stronie:

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

12. Gwarancja/serwis

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i warunków gwarancji znajdują się w załączonej ulotce gwarancyjnej.

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

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

Android is a trademark of Google LLC.



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com



UK Importer: Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Stonecross Lane North,
WA3 2SH Lownton, United Kingdom