



DA	Diagnosevægt	
	Betjeningsvejledning	2
SV	Diagnosvåg	
	Bruksanvisning	14
NO	Diagnosevekt	
	Bruksanvisning	26
FI	Diagnoosivaaka	
	Käyttöohje	37



Læs denne betjeningsvejledning grundigt igennem, opbevar den til senere brug, gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne.

Indhold

1. Leveringsomfang	2	7. Anvendelse	8
2. Symbolforklaring	3	8. Rengøring og vedligeholdelse	11
3. Tilsluttet brug	4	9. Sådan løser du driftsproblemer	11
4. Advarsler og sikkerhedsanvisninger	4	10. Bortskaffelse	12
5. Beskrivelse af apparatet	6	11. Tekniske data	12
6. Ibrugtagning	6	12. Garanti/service	13

Lær apparatet at kende

Apparatets funktioner

Denne digitale vægt er beregnet til vejning samt til registrering af dine personlige fitnessdata.

Den er beregnet til personlig, privat brug.

Vægten har følgende funktioner, som kan bruges af op til 8 personer:

- Måling af kropsvægt og BMI,
- Beregning af fedtprocent,
- Kropsvæskeandel,
- Muskelandel,
- Knoglemasse,
- Grundlæggende og aktivt stofskifte.

Desuden har vægten følgende ekstra funktioner:

- Skift mellem kilogram "kg", pund "lb" og stone "st",
- Automatisk slukning,
- Angivelse af batteriskift, når batterierne er ved at være tomme,
- Automatisk brugergenkendelse,
- Visning af 3 brugerinitialer på LCD-displayet,
- Lagring af de sidste 30 målinger for 8 personer, hvis det ikke er muligt at overføre til appen.

Måleprincippet

Denne vægt arbejder ud fra B.I.A.-princippet - bioelektrisk impedansanalyse. I denne forbindelse måler en ikke mærkbar og komplet ufarlig strøm på få sekunder sammensætningen af de forskellige kropsandele.

Ved at måle den elektriske modstand (impedans) og medregne konstante og individuelle værdier (alder, højde, køn, aktivitetsgrad) kan fedtprocenten og andre kropsværdier udregnes. Muskelvæv og vand har en god elektrisk ledelse og dermed en lavere modstand. Derimod har knogler og fedtvæv en dårligere ledelse, idet fedtcellerne og knoglerne yder stor modstand.

Vær opmærksom på, at de værdier, der måles af diagnosevægten, kun er en tilnærmelse af de faktiske, medicinske analyseværdier. Kun speciallæger kan udføre en nøjagtig beregning af kropsfedt, kropsvæske, muskelmasse og knoglemasse ved hjælp af medicinske metoder (f.eks. computertomografi).

1. Leveringsomfang

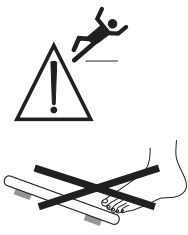
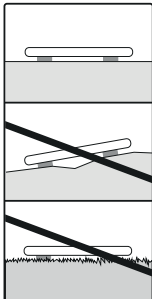
Kontrollér, om apparatets emballage er ubeskadiget, og om alt indhold er i æsken. Kontrollér før brug, at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at alt emballagemateriale er fjernet. Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte serviceadresse.

- Kort vejledning
- Diagnosevægt BF 720
- 3 x 1,5 V, AAA-batterier
- Denne betjeningsvejledning
- 1 x garantifolder

2. Symbolforklaring

Følgende symboler anvendes på apparatet, i betjeningsvejledningen, på emballagen og på apparatets typeskilt:

	ADVARSEL Advarsel om fare for tilskadekomst eller fare for dit helbred.		
	BEMÆRK Sikkerhedsanvisning om mulige skader på apparatet/tilbehøret.		
	Bemærk Vigtige oplysninger		
	Læs anvisningerne		
	Elektriske apparater må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald		
	Mærkning til identifikation af emballagemateriale. A = materialeforkortelse, B = materialenummer: 1-7 = plast, 20-22 = papir og pap		
	Batterier, der indeholder skadelige stoffer, må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald		
	CE-mærkning Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver.		
	Produkterne er påviseligt i overensstemmelse med kravene i de tekniske regler for Den Eurasiske Økonomiske Union.		
	Britisk overensstemmelsesvurdering		
	Apparatet må ikke bruges af personer med medicinske implantater (f.eks. en pacemaker). Apparatet kan påvirke funktionen af disse negativt.		
	Producent		
	Produktet og emballagekomponenterne skal adskilles og bortskaffes i henhold til de lokale bestemmelser.		
	Importørsymbol		
	Vægten må aldrig belastes med mere end 180 kg/396 lb/28 st.	 	Fare for at glide: Stå aldrig op på vægten med våde fødder.

	Fare for at vippe: Stå midt på vægten.		Stil vægten på et jævnt og plant underlag. Ikke et tæppe.
--	---	--	--

3. Tilsigtet brug

Apparatet er kun beregnet til vejning af mennesker og til registrering af deres personlige fitnessdata. Apparatet er kun beregnet til personlig brug, ikke til medicinsk eller kommerciel brug.

4. Advarsler og sikkerhedsanvisninger



ADVARSEL

- **Vægten må ikke bruges af personer med medicinske implantater (f.eks. pacemaker).** Apparatet kan påvirke funktionen af disse negativt.
- Apparatet må ikke anvendes under graviditet.
- Stå ikke på den yderste del af vægtens ene side: Fare for at vippe!
- Batterierne kan være livsfarlige hvis de sluges. Opbevar derfor både batterierne og vægten utilgængeligt for børn. Søg straks lægehjælp, hvis der er blevet slugt et batteri.
- Hold emballagen uden for børns rækkevidde (fare for kvælning).
- Stå ikke op på vægten med våde fødder, eller når overfladen er fugtig. Der er risiko for at glide!



Henvisninger for håndtering af batterier

- Batterierne skal altid isættes korrekt og under hensyntagen til polariteterne (+ / -). Hold batterierne rene og tørre, og hold dem væk fra vand. Vælg altid den rigtige batteritype.
- Batteriet og kontakterne på batterirummet må aldrig kortsluttes.
- Batterier må aldrig oplades, tvangsafledes, opvarmes, skilles ad, deformeres, indkapsles eller modificeres.
- Batterier må aldrig svejses eller loddes.
- Batterier af forskellig produktion, kapacitet (ny og brugt), størrelse og type må aldrig blandes i et apparat.
- Eksplosionsfare! Hvis disse forholdsregler ikke overholdes, kan det medføre personskade, overophedning, lækage, udluftning, brud, eksplosion eller brand.
- Hvis der er løbet batterisyre ud af batteriet, skal du tage beskyttelseshandsker på og rense batterirummet med en tør klud.
- Hvis lækket batterisyre kommer i kontakt med hud eller øjne, skal stedet vaskes med vand, hvorefter der søges læge.
- Kvælningsfare! Opbevar batterierne uden for børns rækkevidde. Ved indtagelse, kontakt omgående læge.
- Tillad aldrig børn at udskifte batterier uden opsyn af en voksen.
- Batterier skal opbevares på afstand af metalgenstande i godt ventilerede, tørre og kølige rum.
- Batterier må aldrig udsættes for direkte sollys eller regn.
- Hvis apparatet står ubenyttet hen i længere tid, skal batterierne tages ud af apparatet.
- Afladede batterier skal bortskaffes omgående og korrekt. Batterier må aldrig brændes.
- Batterier med forskellige elektrokemiske systemer skal opbevares separat, når de skal bortskaffes.



Generelle anvisninger

- Vær opmærksom på, at der af tekniske årsager kan forekomme måletolerancer, da der ikke er tale om en kalibreret vægt til professionel, medicinsk brug.
- Vægtens bæreevne er maks. 180 kg (396 lb, 28 st). Ved vejning og bestemmelse af knoglemassen vises resultaterne i trin på 100 g (0,2 lb).
- Måleresultaterne for kropsfedt-, kropsvæske- og muskelandel bliver vist i trin på 0,1 %.
- Kaloriebehovet angives i trin på 1 kcal.
- Ved køb af vægten er den indstillet til enhederne "cm" og "kg". I forbindelse med registreringen med appen kan du ændre indstillingen af enhederne.
- Stil vægten på et jævnt og fast underlag. Et fast underlag er en forudsætning for korrekte målinger.
- Reparationer må kun udføres af Beurers kundeservice eller autoriserede forhandlere. Kontrollér dog altid batterierne, og udskift dem eventuelt inden en eventuel reklamation.

Opbevaring og vedligeholdelse

Måleværdierne nøjagtighed og apparatets levetid afhænger af, hvordan du behandler apparatet:



BEMÆRK

- Apparatet skal rengøres en gang imellem. Anvend ingen skrappe rengøringsmidler, og hold aldrig apparatet under vand.
- Sørg for, at der ikke kommer væske ind i vægten. Nedsænk aldrig vægten i vand. Skyl den aldrig under rindende vand.
- Stil aldrig genstande på vægten, når den ikke er i brug.
- Brug ikke for stor kraft eller spidse genstande til at trykke på knappen.
- Udsæt ikke vægten for høje temperaturer eller kraftige elektromagnetiske felter (f.eks. mobiltelefoner).
- Beskyt apparatet mod stød, fugt, støv, kemikalier, kraftige temperatursvingninger og varmekilder (ovn, radiator) for tæt på apparatet.

Generelle tip

- Vej dig helst på samme tidspunkt af dagen (helst om morgenen), efter at du har været på toilettet, ikke har spist og ikke har taget tøj på. På den måde opnår du resultater, der kan sammenlignes.
- Vigtigt i forbindelse med målingen: Målingen af fedtprocenten skal ske barfodet. Det kan være hensigtsmæssigt at fugte fodsålerne en smule.
Helt tørre fodsåler, eller fodsåler med meget hård hud, kan resultere i utilfredsstillende resultater, idet deres elektriske ledsevne er for lav.
- Stå ret og stille under vejningen.
- Vent et par timer efter uvant fysisk anstrengelse.
- Vent ca. 15 minutter, efter at du er stået ud af sengen, så vandet i kroppen kan fordele sig.
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Normalt forekommer der kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage på grund af væsketab; kropsvæsken spiller dog en vigtig rolle i forbindelse med vores velvære.

Begrænsninger

I forbindelse med målingen af fedtprocenten og øvrige værdier kan der blive målt afvigende og usandsynlige resultater hos:

- Børn under ca. 10 år,
- Konkurrenceatleter og bodybuildere,
- Personer med feber, i dialysebehandling, med ødemsymptomer eller osteoporose,
- Personer, som er under behandling med kardiovaskulær medicin (til behandling af hjerte-kar-systemet),
- Personer, som er under behandling med medikamenter til udvidelse eller sammentrækning af blodkarrene,
- Personer med betydeligt anatomisk afvigende ben i forhold til den samlede legemsstørrelse (for lange eller for korte ben).

5. Beskrivelse af apparatet

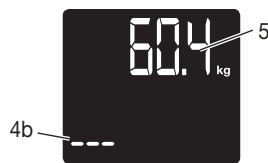
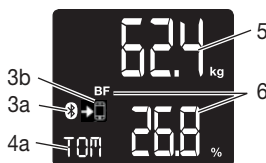
Bagside

1. Mode-knap
2. Batteriurum



Display

- 3a. *Bluetooth*[®]-symbol for forbindelse mellem vægt og smartphone
- 3b. Synkroniseringssymbol ved overførsel af målinger
- 4a. Brugerens initialer, f.eks. TOM
- 4b. Ukendt måling "- - -"
5. Kropsvægt
6. Kropsdata som f.eks. BMI, BF, ...



6. Ibrugtagning

Isætning af batterier

Tag batterierne ud af den beskyttende emballage, og isæt batterierne i overensstemmelse med markeringerne. Viser vægten ingen funktion, skal batterierne fjernes helt og isættes igen.

Opstilling af vægten

Stil vægten på et jævnt og fast underlag, et fast underlag er en forudsætning for en korrekt måling.

6.1 Ibrugtagning med app

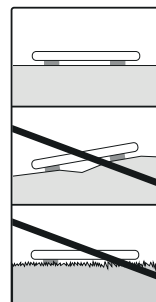
Før du kan beregne din fedtprocent og andre kropsværdier, skal du gemme dine personlige brugerdata i vægten.

Vægten har 8 brugerhukommelsespladser, hvor du og f.eks. din familie kan gemme jeres personlige indstillinger.

Brugeren kan også anvende andre mobile apparater med appen

"beurer HealthManager Pro" installeret eller skifte brugerprofil i appen (se indstillingerne i appen).

For at opretholde en aktiv *Bluetooth*[®]-forbindelse under ibrugtagningen, skal du blive i nærheden af vægten med din smartphone.



- Download den gratis app "beurer HealthManager Pro" i Apple App Store (iOS) eller hos Google Play (Android™).
- Start appen, og følg anvisningerne.
- Vælg BF 720 i appen.
- Indtast de relevante oplysninger om BF 720.
Følgende indstillinger skal indstilles eller indtastes i appen "beurer HealthManager Pro":

Brugerdata	Indstillingsværdier
Initialer/navneforkortelse	maks. 3 bogstaver eller tal
Højde	100 til 220 cm (3' 3,5" til 7' 2,5")
Ålder	10 til 100 år
Køn	mand (♂), kvinde (♀)
Aktivitetsgrad	1 til 5

Aktivitetsgrad

I forbindelse med valg af aktivitetsgraden er det mellem- og langfristede niveau af betydning.

Aktivitetsgrad	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Lav: Få og lette fysiske anstrengelser (f.eks. gåture, let havearbejde, gymnastiske øvelser).
3	Middel: Fysiske anstrengelser, mindst 2 til 4 gange om ugen, 30 minutter hver gang.
4	Høj: Fysiske anstrengelser, mindst 4 til 6 gange om ugen, 30 minutter hver gang.
5	Meget høj: Intensive fysiske anstrengelser, intensiv træning eller hårdt fysisk arbejde, mindst 1 time hver dag.

– Gennemfør brugertilknætning, når appen beder om det.

I forbindelse med automatisk persongenkendelse skal den første måling knyttes til dine personlige brugerdata. Følg til dette formål appens anvisninger. Stil dig op på vægten med bare fødder, og stå roligt med jævn vægtfordeling med begge ben på elektroderne.



Bemærk: For videregående betragtninger er det kun tilladt at anvende de måleværdier, som vises på vægten.

6.2 Ibrugtagning uden app (alternativ)



Bemærk:

Vi anbefaler ibrugtagning og gennemførelse af alle indstillinger via appen "beurer HealthManager Pro".

Gennemfør derfor kun dette trin, hvis ibrugtagningen skal gennemføres helt uden appen. Ved ibrugtagning med appen skal du gå direkte til kapitlet "Udførelse af måling".

- "USE APP" blinker på displayet, når batterierne er blevet sat i. Tryk på knappen SET for at indstille år/måned/dag og time/minut.
Tryk til dette formål på knapperne ▲/▼.
Bekræft med knappen SET. På displayet vises indikationen "0.0".
- Tryk derefter på knappen SET igen. "P-01" eller nummeret på den senest anvendte brugerhukommelse i vægten vises på displayet.
Vælg din brugerhukommelse (P-01 til P-08) med knapperne ▲/▼, og tryk på knappen SET for at bekræfte.
- Foretag de relevante indstillinger såsom køn, initialer, højde osv. (se "Ibrugtagning med app" (tabel)).
Bekræft hver gang ved tryk på knappen SET.
- Når du har foretaget dine indstillinger, vises den 4-cifrede brugerpincode. Den skal muligvis bruges til registrering i appen på et senere tidspunkt. Derefter vises "0.0" med dine initialer på displayet.
- Af hensyn til den automatiske persongenkendelse skal den første måling tilknyttes dine personlige brugerdata. Stå op på vægten, helst med bare fødder. Stå stille med vægten ligeligt fordelt og med begge fødder på elektroderne.



Anvisning vedrørende senere registrering i appen:

Hvis du har gennemført ibrugtagningen af vægten uden appen, kan du tilføje din eksisterende brugerhukommelse fra vægten til appen "beurer HealthManager Pro". Til dette formål skal du indtaste din 4-cifrede brugerpincode. Fremgangsmåden er anført i appen.

7. Anvendelse

7.1 Udførelse af måling

Stil vægten på et jævnt og fast underlag, et fast underlag er en forudsætning for en korrekt måling.

Udførelse af vejning og diagnose

Stå op på vægten med bare fødder, og stå roligt med vægten ligeligt fordelt og med begge fødder på elektroderne.

i Bemærk: Hvis der udføres en måling med sokker, er måleresultatet ikke korrekt.

Vægten begynder vejningen med det samme. Først vises vægten.

Hvis der er tilknyttet en bruger, vises BMI, BF, vand, muskler, knogler, BMR og AMR. Dette er tilfældet, når initialerne vises.

Følgende vises:

1. Vægt i kg med BMI
2. Fedtprocent i % (BF)
3. Væskeandel i % $\approx$
4. Muskelmasse i % $\pm$
5. Knoglemasse i kg $\hookrightarrow$
6. Grundlæggende stofskifte i kcal (BMR)
7. Aktivt stofskifte i kcal (AMR)

i Bemærk: Hvis to eller flere mulige brugere genkendes, skifter brugeren på displayet. Vælg den ønskede bruger ved tryk på knappen $\blacktriangle/\blacktriangledown$.
Hvis der ikke genkendes nogen bruger, vises kun vægten og "---". Vælg sedan användare med knappen $\blacktriangle/\blacktriangledown$. I modsat fald bliver målingen ikke gemt.

Kun vejning

Stil dig nu på vægten med sko på. Stil dig roligt på vægten med en jævn fordeling af vægten på begge ben. Vægten begynder vejningen med det samme.

Hvis der er tilknyttet en bruger, vises BMI. Dette er tilfældet, når initialerne vises.

Hvis brugeren ikke genkendes, vises kun vægten, og der vises ingen initialer "---".

Slukning af vægten

Vægten slukkes automatisk.

7.2 Analyse af resultaterne

Fedtprocent

Nedenstående fedtprocentværdier i % er vejledende (yderligere informationer fås hos lægen!).

Mand

Alder	lidt	normalt	middel	meget
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 %

Kvinde

Alder	lidt	normalt	middel	meget
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 %

Hos sportsudøvere registreres der ofte en lavere værdi. Afhængigt af idrætsgren, træningsintensitet og fysisk tilstand kan der opnås værdier, som ligger under de anførte referenceværdier. Vær opmærksom på, at ekstremt lave værdier kan være sundhedsskadelige.

Kropsvæskeandel

Kropsvæskeandelen i % ligger normalt inden for følgende områder:

Mand

Alder	Dårligt	Godt	meget godt
10–100	<50 %	50–65 %	> 65 %

Kvinde

Alder	Dårligt	Godt	meget godt
10–100	<45 %	45–60 %	> 60 %

Kropsfedt indeholder relativt lidt vand. Derfor kan personer med en høj fedtprocent have en kropsvæskeandel, som ligger under standardværdierne. Omvendt kan standardværdierne overskrides hos sportsudøvere på grund af den ringe fedtprocent og store muskelandel.

Kropsvæskeundersøgelserne med denne vægt er ikke egnet til at drage medicinske konklusioner om f.eks. aldersbetingede vandophobninger. Spørg din læge, hvis du er i tvivl. Som hovedregel skal man stræbe efter en høj kropsvæskeandel.

Muskelandel

Muskelandelen i % ligger normalt inden for følgende områder:

Mand

Alder	lidt	normalt	meget
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 %

Kvinde

Alder	lidt	normalt	meget
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 %

Knoglemasse

Lige som resten af kroppen er vores knogler udsat for naturlige opbygnings-, nedbrydnings- og ældningsprocesser. I barndommen øges knoglemassen, og i en alder på 30 til 40 år når den sit maksimum. Med alderen reduceres knoglemassen en smule. Med en sund kost (især calcium og D-vitaminer) og regelmæssig motion kan man i en vis grad modvirke denne tilbagegang. Ved hjælp af målrettet muskeltræning kan man øge knoglestrukturens stabilitet yderligere. Vær opmærksom på, at denne vægt ikke viser den komplette knoglemasse. Den viser kun knoglemineralandelen (uden vandindhold og uden organiske stoffer). Knoglemassen er svær at påvirke, men den kan variere en smule inden for de faktorer, der påvirker den (vægt, højde, alder, køn). Der findes ingen anerkendte retningslinjer og anbefalinger.



VIGTIGT:

Vær forsigtig med ikke at forveksle knoglemasse med knogletæthed.

Knogletætheden kan kun måles ved en medicinsk undersøgelse (f.eks. computertomografi, ultralyd-undersøgelse). Derfor kan der ikke træffes konklusioner om ændringer af knoglerne og deres hårdhed (f.eks. osteoporose) ved hjælp af denne vægt.

BMR

Det grundlæggende stofskifte (BMR = Basal Metabolic Rate) er den mængde energi, kroppen har brug for under fuldstændig hvile for at kunne opretholde de grundlæggende funktioner (f.eks. hvis man ligger i sin seng i 24 timer). Denne værdi afhænger primært af vægt, højde og alder.

Diagnosevægten viser BMR i enheden kcal/dag, og den bliver beregnet ud fra den videnskabeligt anerkendte Harris-Benedict-formel.

Denne mængde energi har kroppen under alle omstændigheder brug for, og den skal tilføres til kroppen i form af mad. Hvis du i længere tid tilfører kroppen mindre energi, kan det være sundhedsskadeligt.

AMR

Det aktive stofskifte (AMR = Active Metabolic Rate) er den mængde energi kroppen har brug for hver dag, når du er aktiv. En persons energiforbrug stiger i takt med stigende fysisk aktivitet, og diagnosevægten beregner det ved hjælp af den indstillede aktivitetsgrad (1-5).

For at opretholde den aktuelle vægt skal kroppen tilføres den mængde energi, den forbruger, i form af mad og drikkevarer.

Hvis der over en længere periode tilføres mindre energi end der forbruges, henter kroppen hovedsageligt den manglende energi fra kroppens fedtdepoter. Dermed går man ned i vægt. Hvis man derimod i længere tid tilfører kroppen mere energi end hvad det aktive stofskifte (AMR) forbrænder, kan kroppen ikke forbrænde den overskydende energi, som derfor bliver lagret i kroppen i form af fedt, hvorved vægten stiger.

Resultaternes tidsmæssige sammenhæng

 **Bemærk:** Vær opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage skyldes normalt væsketab.

Fortolkningen af resultaterne retter sig efter ændringer i den samlede vægt og procentdelen af kropsfedt-, kropsvæske- og muskelandel samt efter det tidsrum, hvori disse ændringer sker.

Der skal skelnes mellem kortfristede ændringer inden for et par dage og mellemfristede ændringer (inden for nogle uger) og langfristede ændringer (måneder).

Som hovedregel kan man gå ud fra, at kortfristede ændringer af vægten næsten udelukkende skyldes ændringer af væskeandelen. Hvorimod mellem- og langfristede ændringer også kan skyldes ændringer af fedtprocent og muskelmasse.

- Hvis vægten falder kortfristet samtidigt med at fedtprocenten stiger eller forbliver uændret, skyldes det udelukkende væsketab – f.eks. efter træning, saunabesøg eller på grund af en diæt, der udelukkende har til formål at opnå et hurtigt vægttab.
- I tilfælde af mellemfristet vægtforøgelse i forbindelse med stigende eller uændret fedtprocent, kan ændringen skyldes tab af værdifuld muskelmasse.
- Hvis vægten og fedtprocenten falder på samme tid, virker din diæt og du reducerer din fedtmasse.
- Ideelt set skal du understøtte din diæt med fysisk aktivitet, fitness eller vægttræning. Dermed kan du på mellemlangt sigt øge din muskelandel.
- Fedtprocent, væskeandel og muskelandel må ikke lægges sammen (muskelvæv indeholder også kropsvæske).

7.3 Andre funktioner

Brugertilknytning

Det er muligt at tilknytte maks. 8 oprettede vægtbrugere til ren vægtmåling (med sko) og diagnosemåling (barfodet).

Ved en ny måling tilknytter vægten målingen til den bruger, hvis sidste gemte måleværdi lå indenfor +/-3 kg. Hvis to eller flere mulige brugere genkendes, skifter brugeren på displayet. Vælg den ønskede bruger ved tryk på knappen ▲/▼.

Lagring af tilknyttede måleværdier på vægten

Hvis appen er åben, og der er en aktiv **Bluetooth®**-forbindelse til vægten, sendes nye tilknyttede målinger straks til appen. Værdierne gemmes i så fald ikke på vægten.

Hvis appen ikke er åben, blir nye tilordnede målinger lagret på vekten. Maksimalt 30 målinger kan lagres på vekten for hver bruger. Hvis det allerede er lagret 30 målinger, blinker synkroniseringssymbolet på skærmen. Overfør i så fald måleverdiene til appen for å unngå å skrive over eldre måleverdier.

De lagrede måleverdiene overføres automatisk til appen når appen åpnes innenfor **Bluetooth®**-rekkevidden. Det er muligt at foretage en automatisk overførsel, når vægten er slukket.

Synkroniseringssymbolet vises på vægtens display, når nye målinger overføres til appen. Det vises ikke, hvis der ikke er lagret eller tilknyttet nye målinger til denne bruger.

Visning af gemte måleværdier på vægten

Hvis du gerne vil have vist dine gemte måleværdier på vægten, skal du tænke for den og trykke på knappen ▼, når brugeren af vægten vises. Tryk eventuelt flere gange for at få vist flere ældre værdier.

Måleværdier, der allerede er blevet overført, kan ikke længere vises på vægtens display.

Sletning af vægtdata

Hvis du vil slette alle målinger og gamle brugerdata på vægten fuldstændigt, skal du tænde vægten og trykke på Mode-knappen i ca. 6 sekunder.

På displayet vises "CLR" i nogle sekunder.

Dette er nødvendigt, hvis du f.eks. vil slette brugere af vægten, som er oprettet forkert, eller hvis nogle brugere ikke længere bruger vægten.

Derefter skal du gennemføre kapitel 7 (brugertilknævning).

Sletning af enkelte brugere

Tænd for vægten, vælg den ønskede bruger med OP-knappen, og vent på, at "0.0" vises. Tryk på Mode-knappen i 6 sekunder, indtil "DEL" vises.

Udskiftning af batterierne

Din vægt er udstyret med et symbol for batteriskift. Hvis vægten anvendes med for svage batterier, viser displayet "Lo", og vægten slukker automatisk. Batterierne skal i så fald udskiftes (3 x 1,5 V AAA).



BEMÆRK:

- Brug batterier af samme type, samme mærke og med samme kapacitet, hver gang du udskifter batterierne.
- Brug ikke genopladelige batterier.
- Brug ikke batterier, der indeholder tungmetaller.

8. Rengøring og vedligeholdelse

Apparatet skal rengøres en gang imellem.

Anvend en let fugtig klud evt. med lidt rengøringsmiddel til at rengøre vægten.



BEMÆRK

- Brug aldrig aggressive opløsnings- eller rengøringsmidler!
- Nedsænk ikke apparatet i vand!
- Rengør ikke apparatet i opvaskemaskinen!

9. Sådan løser du driftsproblemer

Display	Årsag	Løsning
"- - -"	Ukendt måling, da det ikke er muligt at tilknytte en bruger eller foretage en entydig identifikation.	Vælg den ønskede bruger ved tryk på knapperne ▲/▼.
BF-Err	Fedtprocenten ligger uden for det målbare område (mindre end 3 % eller større end 65 %).	Gentag målingen med bare fødder, og fugt eventuelt fodsålerne en smule.
Err	Den maksimale bæreevne på 180 kg er blevet overskredet.	Belast maksimalt vægten med 180 kg.
Err eller der vises en forkert vægt.	Intet plant, fast underlag.	Stil vægten på et jævnt og fast underlag.
Err eller der vises en forkert vægt.	Du står uroligt.	Stå så stille som muligt.
Der vises en forkert vægt.	Vægten har et forkert nulpunkt.	Vent, indtil vægten slukker automatisk. Tænd for vægten, vent på, at "0.0 kg" vises, og gentag derefter målingen.

Display	Årsag	Løsning
Ingen Bluetooth®-forbindelse (⌘-symbolet mangler).	Apparatet er uden for rækkevidde.	Minimumsrækkevidden er ca. 10 m uden forhindringer. Vægge og lofter forringer rækkevidden. Andre radiobølger kan forstyrre overførslen. Stil derfor ikke vægten i nærheden af apparater som f.eks. wi-fi-router, mikrobølgeovn, induktionskogeplader osv.
	Ingen forbindelse til appen.	Luk appen helt (også i baggrunden). Slå Bluetooth® fra og til igen. Vær i denne forbindelse opmærksom på, at vægten ikke må forbindes via styresystemets Bluetooth®-indstillinger. Fjern den eventuelt fra enhedslisten i Bluetooth®-indstillingerne, og brug derefter appen "beurer HealthManager Pro". Sluk for smartphonen, og tænd den igen. Tag batterierne ud af vægten ganske kort og sæt dem i igen.
Måleresultaterne overføres ikke til appen (→  -symbolet mangler)	Ingen måling tilknyttet til brugeren eller ingen Bluetooth®-forbindelse.	Initialerne, som vises på vægtens display, skal være tilknyttet vægten i dine app-indstillinger. Det er kun disse målinger, der kan overføres. Kontrollér derfor dine initialer og dine app-indstillinger.
→  -symbolet blinker, når målingen er afsluttet.	Brugerhukommelsen er fuld. De gamle målinger bliver overskrevet.	Åbn appen inden for Bluetooth®-rækkevidden. Dataene overføres automatisk. Dette kan tage op til ét minut.
Lo	Batterierne i vægten er afladede.	Udskift vægtens batterier.

10. Bortskaffelse

De brugte, helt afladede batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbeholdere, som findes på genbrugspladser og hos forhandlere af el-apparater. Du er forpligtet til at bortskaffe batterierne på miljøvenlig vis.

Disse symboler finder du på batterier med skadelige stoffer:

Pb = batteriet indeholder bly,

Cd = batteriet indeholder cadmium,

Hg = batteriet indeholder kviksølv.



Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation.

Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.



11. Tekniske data

Model:	BF 720
Mål:	30 x 30 x 2,5 cm
Vægt:	1,6 kg
Måleområde:	5-180 kg
Display:	Skærmen aflæses i trin på 0,1 kg.
Gentagelsesnøjagtighed:	Måletolerancen for gentagne målinger er +/- 0,4 kg (mål flere gange direkte efter hinanden på samme vægt med personen og vægten placeret så ensartet som muligt).

Absolut nøjagtighed:	Sammenlignet med en kalibreret vægt er måleværdien +/- 1 % +0,1 kg. Ved 40 kg svarer dette eksempelvis til +/- 0,5 kg, ved 100 kg svarer dette til +/- 1,1 kg.
Dataoverførsel via <i>Bluetooth®</i> low energy technology	Produktet anvender <i>Bluetooth®</i> low energy technology, frekvensbånd 2402-2480 MHz, maksimal sendeeffekt 0,5 dBm.
Systemkrav og liste over kompatible apparater til appen „beurer HealthManager Pro“* 	

Ret til tekniske ændringer forbeholdes.

* Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske direktiver.

Vi bekræfter hermed, at dette produkt lever op til EU-direktivet RED 2014/53/EU. CE-overensstemmelses-erklæringen for dette produkt kan findes under:

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

12. Garanti/service

Nærmere oplysninger om garantien og garantibetingelserne findes i det medfølgende garantihæfte.



Läs noggrant igenom denna bruksanvisning, spara den för framtida användning, se till att den är tillgänglig för andra användare och följ anvisningarna.

Innehåll

1. I förpackningen ingår följande	14	7. Användning.....	19
2. Teckenförklaring	15	8. Rengöring och underhåll	23
3. Avsedd användning	16	9. Vad gör jag om det uppstår problem?.....	23
4. Varnings- och säkerhetsinformation.....	16	10. Avfallshantering	24
5. Beskrivning av produkten.....	17	11. Tekniska specifikationer	24
6. Börja använda vågen.....	18	12. Garanti/Service.....	25

Presentation av produkten

Produktens funktioner

Den här digitala vågen är avsedd för vägning och diagnos av en personlig hälsoprofil.

Vågen är endast avsedd för privat bruk.

Vågen har följande funktioner, som kan användas av upp till 8 personer:

- mätning av kroppsvikt och BMI,
- visning av andelen kroppsfett,
- andel vatten i kroppen,
- andel muskelmassa,
- benmassa,
- basalförbränning och förbränning vid aktivitet.

Vågen har dessutom följande extrafunktioner:

- möjlighet att växla mellan kilo ("kg"), pund ("lb") och stone ("st"),
- automatisk avstängningsfunktion,
- funktion som varnar när batterierna håller på att ta slut,
- automatisk användaridentifiering,
- LCD-visning av tre användarinitialer,
- lagring av de senaste 30 mätningarna för åtta personer när det inte går att överföra data till appen.

Mätprincipen

Vågen arbetar enligt BIA-principen, det vill säga med bioelektrisk impedansanalys. En knappt märkbar och helt ofarlig ström avgives och gör det möjligt att på bara några sekunder fastställa andelen kroppsfett.

Med den här mätningen av det elektriska motståndet (impedansen) samt inberäkning av konstanter och individuella värden (ålder, längd, kön, grad av fysisk aktivitet) kan andelen kroppsfett och andra värden i kroppen avgöras. Muskelvävnad och vatten leder elektricitet väl och ger därför ett lågt motstånd. Ben och fettvävnad däremot har låg ledningsförmåga, eftersom fettcellerna och benen knappt leder någon ström alls på grund av mycket högt motstånd.

Observera att de värden som diagnosvågen visar bara är en uppskattning av de medicinska, verkliga analysvärdena för kroppen. Endast en specialistläkare kan göra en exakt analys av kroppsfett, vattenhalt, muskelmassa och benmassa med medicinska metoder (t.ex. datortomografi).

1. I förpackningen ingår följande

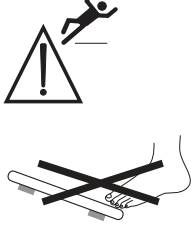
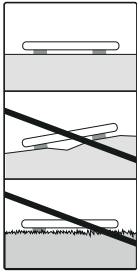
Kontrollera att produktförpackningen är oskadad och att alla delar finns med. Före användning bör du kontrollera att produkten och tillbehören inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har avlägsnats. Använd den inte i tveksamma fall utan vänd dig i stället till återförsäljaren eller till vår serviceadress.

- Snabbguide
- Diagnosvåg BF 720
- 3 x 1,5 V-batterier av typ AAA
- Denna bruksanvisning
- 1 garantifolder

2. Teckenförklaring

På produkten, i bruksanvisningen, på förpackningen och på märkskylten används följande symboler:

	VARNING Varningsinformation om skaderisker eller hälsorisker.
	OBS Säkerhetshänvisningar rörande möjliga skador på produkten/tillbehören.
	Information Hänvisar till viktig information
	Läs anvisningarna
	Elektriska produkter får inte slängas i hushållsavfallet
	Märkning för identifiering av förpackningsmaterial. A = materialförkortning, B = materialnummer: 1–7 = plast, 20–22 = papper och kartong
	Batterier som innehåller skadliga ämnen ska inte kasseras som hushållsavfall
	CE-märkning Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska och nationella riktlinjer.
	Produkterna har bevisats uppfylla kraven i EAEU:s tekniska regelverk.
	UKCA-märke
	Produkten får inte användas av personer som har medicinska implantat (t.ex. pacemaker). Implantatens funktion kan påverkas.
	Tillverkare
	Separera produkten och förpackningskomponenterna och avfallshandtera enligt kommunala föreskrifter.
	Symbol för importör
	Belasta inte vågen med mer än 180 kg / 396 lb / 28 st
	Halkrisk: Ställ dig inte på vågen med blöta fötter.
	

	Produkten kan tippa: Ställ dig i mitten av vågen.		Ställ vågen på ett jämnt underlag. Inte på en matta.
--	--	--	---

3. Avsedd användning

Produkten är endast avsedd för vägning av människor och registrering av dina personliga hälsodata. Produkten är endast avsedd för privat bruk i hemmet och inte för medicinskt eller kommersiellt bruk.

4. Varnings- och säkerhetsinformation



VARNING

- **Vågen får inte användas av personer som har medicinska implantat (t.ex. pacemaker). Implantatets funktion kan påverkas.**
- Får ej användas under graviditet.
- Ställ dig aldrig längst ut på vågens ena kant. Produkten kan tippa!
- Batterier som sväljs kan förorsaka livshotande skador. Förvara batterierna och vågen utom räckhåll för barn. Om ett batteri sväljs ska läkare omedelbart uppsökas.
- Håll barn borta från förpackningsmaterialet (risk för kvävning).
- Obs, ställ dig aldrig på vågen med blöta fötter eller när vågen är fuktig på ovansidan. Halkrisk!



Anvisningar för hantering av batterier

- Sätt alltid i batterierna korrekt och med hänsyn till polariteten (+/-). Håll batterierna rena och torra och förvara dem på avstånd från vatten. Välj alltid rätt batterityp.
- Kortslut aldrig batterierna eller batterifackskontakterna.
- Batterier får aldrig laddas, tvångsurladdas, värmas upp, tas isär, deformeras eller kapslas in.
- Svetsa eller löd aldrig på batterier.
- Blanda aldrig batterier av olika slag, kapacitet (nya och begagnade), storlek och typ i en produkt.
- Risk för explosion! Om ovanstående anvisningar inte följs kan det leda till personskador, överhettning, läckage, luftning, brott, explosion eller brand.
- Om ett batteri läcker ska batterifacket rengöras med en torr trasa. Skyddshandskar ska bäras vid rengöringen.
- Om vätska från en battericell kommer i kontakt med hud eller ögon ska det berörda området sköljas med rikliga mängder vatten. Uppsök läkare.
- Risk för sväljning! Förvara batterier utom räckhåll för barn. Kontakta läkare omedelbart vid förtäring.
- Låt aldrig barn byta batterier utan uppsikt av en vuxen.
- Förvara batterier på avstånd från metallföremål i ett väl ventilerat, torrt och svalt utrymme.
- Utsätt inte batterierna för direkt solljus eller regn.
- Om produkten inte ska användas under en längre tid ska batterierna tas ut ur produkten.
- Kassera urladdade batterier omedelbart och enligt lokala föreskrifter. Släng aldrig batterier i öppen eld.
- Vid avfallshantering ska batterier med olika elektrokemiska system förvaras åtskilda.



Allmän information

- Observera att tekniska måttoleranser kan förekomma, eftersom vågen inte är avsedd för professionellt, medicinskt bruk.
- Vågens kapacitet är max. 180 kg (396 lb, 28 st). Vid vägning och vid analys av benmassa visas resultaten i steg om 100 g (0,2 lb).

- Mätresultaten för andelen kroppsfett, vatten och muskelmassa visas i steg om 0,1 %.
- Kaloribehovet visas i steg om 1 kcal.
- Vid leveransen är vågen inställd på enheterna "cm" och "kg". När vågen tas i drift via appen kan du ändra enhetsinställningarna.
- Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. Korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.
- Reparationer får endast utföras av Beurers kundservice eller våra auktoriserade återförsäljare. Prova dock alltid att batterierna fungerar och byt ut dem om det behövs innan du reklamerar produkten.

Förvaring och skötsel

De uppmätta värdenas noggrannhet och produktens livslängd beror på hur väl den sköts:



OBS

- Produkten bör rengöras med jämna mellanrum. Använd inga starka rengöringsmedel och håll aldrig produkten under vatten.
- Se till att inga vätskor kommer i kontakt med vågen. Doppa aldrig vågen i vatten. Spola aldrig av vågen under rinnande vatten.
- Ställ inga föremål på vågen när den inte används.
- Tryck inte på knapparna med våld eller spetsiga föremål.
- Utsätt inte vågen för höga temperaturer eller kraftiga elektromagnetiska fält (t.ex. från en mobiltelefon).
- Skydda produkten mot stötar, fukt, damm, kemikalier, kraftiga temperaturvariationer och placera den inte för nära värmekällor (kaminer, värmeelement).

Allmänna tips

- För att du ska kunna jämföra din vikt bör du varje gång väga dig vid samma tid på dygnet (helst på morgonen), efter första toalettbesöket, på fastande mage och utan kläder.
- Viktigt vid mätningen: Mätning av kroppsfett måste utföras barfota och det kan vara lämpligt att fukta fotsulorna lätt.
Helt torra eller mycket hårda fotsulor kan ge missvisande resultat, eftersom de inte är tillräckligt elektriskt ledande.
- Stå rakt och stilla under mätningen.
- Vänta några timmar efter fysisk ansträngning som inte är normal för dig.
- Vänta i ca 15 minuter efter att du har gått upp så att det vatten som finns i kroppen hinner fördelas.
- Det är viktigt att observera att det enbart är den långsiktiga trenden som räknas. I regel beror kortsiktiga viktförändringar inom några få dagar på vätskeförlust; andelen vatten i kroppen spelar dock en viktig roll för välbefinnandet.

Begränsningar

Vid visning av andelen kroppsfett och ytterligare värden kan avvikande och osannolika resultat uppstå för följande personer:

- Barn under ca 10 år,
- Tävlingsidrottare och kroppsbyggare,
- Personer med feber, ödemsymtom, osteoporos eller som genomgår dialysbehandling,
- Personer som står under kardiovaskulär medicinering (medicinering av hjärt-kärlsystemet),
- Personer som står under kärlutvidgande eller kärlsammandragande medicinering,
- Personer med stora anatomiska avvikelser i benen i förhållande till kroppsstorleken (benen avsevärt kortare eller längre än normalt).

5. Beskrivning av produkten

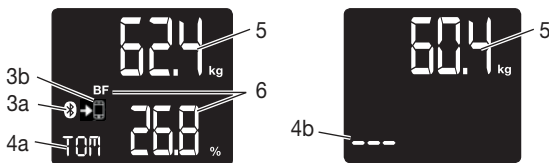
Baksida

1. Mode-knapp
2. Batterifack



Display

- 3a. Bluetooth®-symbol för förbindelse mellan våg och smarttelefon
- 3b. Synkroniseringssymbol när mätningar skickas
- 4a. Användarens initialer, t.ex. TOM
- 4b. Okänd mätning "---"
- 5. Kroppsvikt
- 6. Kroppsdata som BMI, BF, ...



6. Börja använda vågen

Sätta i batterier

Ta ut batterierna från förpackningsskyddet och sätt i dem i vågen med polerna vända åt rätt håll. Om vågen inte fungerar tar du ut batterierna helt och sätter i dem igen.

Placering av vågen

Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.

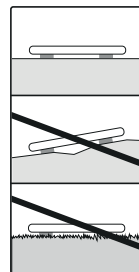
6.1 Börja använda vågen med appen

För att ta reda på andelen kroppsfett och andra kroppsvärden måste du spara dina personliga användardata i vågen.

Vågen har åtta minnesplatser där du och exempelvis dina familjemedlemmar kan spara era personliga inställningar.

Användaren kan dessutom använda appen „beurer HealthManager Pro“ på andra mobila slutenheter eller genom att ändra användarprofil i appen (se inställningarna i appen).

För att en Bluetooth®-förbindelse ska kunna hållas aktiv när du börjar använda vågen måste du ha smarttelefonen i närheten av vågen.



- Hämta den kostnadsfria appen ”beurer HealthManager Pro” i Apple App Store (iOS) eller Google Play (Android™).
- Starta appen och följ anvisningarna.
- Välj BF 720 i appen.
- Ange BF 720-data.

Följande inställningar måste vara inställda/inmatade i appen „beurer HealthManager Pro“:

Användardata	Inställningsvärde
Initialer/namnförkortning	maximalt tre bokstäver eller siffror
Kroppslängd	100 till 220 cm (3' 3,5" till 7' 2,5")
Ålder	10 till 100 år
Kön	man (♂), kvinna (♀)
Aktivitetsgrad	1 till 5

Aktivitetsnivåer

Vid val av aktivitetsnivå ska en bedömning på medellång och lång sikt göras.

Aktivitetsgrad	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Låg: Lättare och måttlig fysisk aktivitet (t.ex. promenader, lättare trädgårdsarbete, gymnastik).
3	Medelhög: Fysisk aktivitet minst 2 till 4 gånger per vecka, i 30 minuter per gång.
4	Hög: Fysisk aktivitet minst 4 till 6 gånger per vecka, i 30 minuter per gång.
5	Mycket hög: Intensiv fysisk aktivitet, intensiv träning eller hårt fysiskt arbete dagligen i minst en timme per gång.

– Genomför användartilldelningen när du uppmanas till det i appen.

För automatisk identifiering av olika personer måste en första mätning med deras personliga användardata registreras. Följ anvisningarna i appen. Ställ dig barfota på vågen och se till att du står med båda fötterna på elektroderna. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad.

i Information: För ytterligare observationer får enbart de mätvärden som visas på vågen användas.

6.2 Börja använda vågen utan appen (som alternativ)

i Information:

Vi rekommenderar att vågen tas i drift och att alla inställningar görs med appen „beurer HealthManager Pro“. Utför därför bara det här steget om du tänker börja använda vågen helt utan appen. Om du har börjat använda vågen med appen går du direkt vidare till kapitlet ”Mäta”.

– Efter att batterierna har satts i blinkar ”USE APP” på displayen. Tryck på SET-knappen för att ställa in år/månad/dag samt timtal/minuttal.

Gör inställningen med knapparna ▲/▼.

Bekräfta genom att trycka på SET-knappen. På displayen visas ”0.0”.

– Tryck nu en gång till på SET-knappen. ”P-01” eller numret på det senast använda användarminnet visas. Välj användarminne (P-01 till P-08) med hjälp av knapparna ▲/▼ och tryck på SET-knappen för att bekräfta.

– Ställ in kön, initialer, kroppslängd etc. (se ”Börja använda vågen med appen” (tabellen)). Bekräfta med SET-knappen.

– När du är klar visas den fyrsiffriga användarpinkoden. Den behövs om du vill logga in i appen senare. På displayen visas sedan ”0.0” tillsammans med dina initialer.

– För automatisk identifiering av olika personer måste en första mätning med deras personliga användardata registreras. Ställ dig helst barfota på vågen. Se till att du står med båda fötterna på elektroderna. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad.

i Information för inloggning i appen vid ett senare tillfälle:

Om du har börjat använda vågen utan appen kan du lägga till ditt befintliga användarminne i appen ”beurer HealthManager Pro”. Då krävs det att du anger din 4-siffriga användarpinkod. Detta beskrivs i appen.

7. Användning

7.1 Mäta

Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag. En korrekt vägning kan endast garanteras om vågen står på ett stabilt underlag.

Mäta vikt, utföra diagnos

Ställ dig barfota på vågen. Se till att du står med båda fötterna på elektroderna. Du ska stå stadigt och ha vikten jämnt fördelad.

i Information: Om en mätning genomförs med strumpor på blir mätresultatet inte korrekt.

Vägningen börjar direkt. Först visas vikten.

Om en användare har registrerats visas BMI, BF, vatten, muskler, benmassa, BMR och AMR. Detta gäller om initialerna visas.

Följande visas på displayen:

1. Vikt i kg med BMI
2. Kroppsfett i % (BF)
3. Andelen vatten i % $\approx$
4. Muskelandel i % $\leftrightarrow$
5. Benmassa i kg $\hookrightarrow$
6. Basalförbränning i kcal (BMR)
7. Förbränning vid aktivitet i kcal (AMR)

i Information: Om två eller fler möjliga användare identifieras ändras användaren på displayen. Välj användare genom att trycka på $\blacktriangle/\blacktriangledown$ -knappen.
Om ingen användare identifieras visas endast vikten och "---". Välj sedan användare med knapparna $\blacktriangle/\blacktriangledown$. Annars sparas inte mätningen.

Endast vägning

Ställ dig nu på vågen med skorna på. Stå stadigt på vågen med vikten jämnt fördelad på båda benen.

Vägningen börjar direkt.

Om en användare har registrerats visas BMI. Detta gäller om initialerna visas.

Om användaren inte kan identifieras visas enbart vikten och inga initialer syns "---".

Stänga av vågen

Vågen stängs av automatiskt.

7.2 Bedöma resultaten

Andel kroppsfett

Följande kroppsfettsvärden i % ger dig en riktlinje (kontakta läkare för mer information!).

Man

Ålder	lite	normalt	medel	mycket
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 %

Kvinna

Ålder	lite	normalt	medel	mycket
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 %

Idrottare uppvisar ofta lägre värden. Beroende på den typ av sport som utövas, träningsintensitet och kroppsbyggnad kan värden uppnås som ligger under de angivna riktvärdena. Observera dock att extremt låga värden kan medföra hälsorisker.

Andel vatten i kroppen

Andelen vatten i kroppen i % ligger normalt inom följande områden:

Man

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Kvinna

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Kroppsfett innehåller en relativt låg andel vatten. Därför kan personer med en hög andel kroppsfett ligga under riktvärdena för andel vatten i kroppen. För den som sysslar med uthållighetsidrotter kan riktvärdena däremot överskridas på grund av lägre andel fett och högre andel muskler.

Registreringen av kroppens vattenhalt med den här vågen lämpar sig inte för att dra medicinska slutsatser om exempelvis åldersrelaterad vatteninlagring. Rådgör med din läkare om du känner dig osäker. Principiellt bör man eftersträva en hög andel vatten i kroppen.

Andel muskler

Andelen muskler i % ligger normalt inom följande områden:

Man

Ålder	lite	normalt	mycket
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 %

Kvinna

Ålder	lite	normalt	mycket
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 %

Benmassa

Våra ben genomgår precis som resten av vår kropp naturliga uppbyggnads-, nedbrytnings- och åldrande-processer. Benmassan ökar snabbt under barndomen och når sitt maximum mellan 30 och 40 års ålder. Med stigande ålder minskar benmassan sedan något igen. Med en sund kost (särskilt kalcium och D-vitamin) och regelbunden fysisk aktivitet kan denna nedbrytning i viss mån motverkas. Med målinriktad muskeluppbyggnad kan du öka stabiliteten i skelettet ytterligare. Observera att den här vågen inte visar hela benmassan, utan endast andelen benmineral (utan vatten och organiska ämnen).

Benmassan är svår att påverka, men varierar dock något under påverkande faktorer (vikt, kroppsstorlek, ålder, kön). Det finns inga erkända riktlinjer eller rekommendationer.



OBS:

Benmassa är inte detsamma som bentäthet.

Bentätheten kan enbart bedömas vid en medicinsk undersökning (t.ex. datortomografi, ultraljud).

Därför är det inte möjligt att dra slutsatser om förändringar i benen och benens hårdhet (t.ex. osteoporos) med den här vågen.

BMR

Basalförbränningen (BMR = Basal Metabolit Rate) är den mängd energi som kroppen behöver i fullständig vila för att upprätthålla de grundläggande funktionerna (t.ex. om man ligger i sängen i ett dygn). Det här värdet är i grunden beroende av vikt, kroppsstorlek och ålder.

Det visas på diagnosvågen i enheten kcal/dag och beräknas enligt den vetenskapligt erkända Harris-Benedict-ekvationen.

Den här energimängden behöver kroppen under alla omständigheter och den måste återföras till kroppen i form av näring. Om du under längre tid intar mindre energi kan hälsan påverkas negativt.

AMR

Aktivitetsförbränningen (AMR = Active Metabolic Rate) är den mängd energi som kroppen förbrukar per dag i aktivt tillstånd. Energiförbrukningen hos en person stiger i takt med ökande fysisk aktivitet och registreras av diagnosvågen via den angivna aktivitetsnivån (1–5).

För att hålla den nuvarande vikten måste den energi som kroppen förbrukar tillföras igen i form av mat och dryck.

Om mindre energi tillförs kroppen än vad den förbrukar under en längre tid, kompenserar kroppen genom att i huvudsak hämta energi från inlagrat fett, och vikten minskar. Om istället mer energi tillförs än den beräknade aktivitetsförbränningen under en längre tid kan kroppen inte förbränna energiöverskottet, utan det lagras som fett i kroppen och vikten ökar.

Tidsmässigt samband för resultaten



Information: Observera att det enbart är den långsiktiga trenden som är av betydelse. Viktförändringar på kort sikt inom några dagar beror i regel på vätskeförlust.

Tolkningen av resultaten görs utifrån förändringarna av totalvikten och de procentuella kropps fett- och kroppsvattenandelarna samt muskelmassan och den tid som gått mellan förändringarna. Snabba förändringar inom loppet av några dagar bör skiljas från förändringar på medellång sikt (några veckor) och förändringar på längre sikt (månader). En grundläggande regel är att kortsiktiga viktförändringar nästan uteslutande beror på en ändrad vattenhalt, medan förändringar på medellång och längre sikt även kan bero på att andelen fett och muskler har påverkats.

- Om vikten sjunker på kort sikt men andelen kropps fett stiger eller står stilla, har du bara förlorat vatten – exempelvis efter ett träningspass, bastubad eller en diet som bara är inriktad på snabb viktförlust.
- Om vikten stiger på medellång sikt, och andelen kropps fett sjunker eller står stilla, kan du däremot ha byggt upp värdefull muskelmassa.
- Om vikten och andelen kropps fett sjunker samtidigt fungerar dieten och du förlorar fettmassa.
- En diet bör helst kompletteras med fysisk aktivitet, konditions- eller styrketräning. På så sätt kan du öka andelen muskler på medellång sikt.
- Resultaten för kropps fett, vattenhalt eller muskelmassa får inte läggas samman (muskelvävnad innehåller också en viss mängd vatten).

7.3 Övriga funktioner

Användarregistrering

En användarregistrering av maximalt åtta sparade användare av vågen är möjligt vid en ren viktmatning (med skor) och vid en diagnosmatning (barfota).

Vid en ny mätning registrerar vågen mätningen för användaren med det senast sparade mätvärdet inom +/-3 kg. Om två eller fler möjliga användare identifieras ändras användaren på displayen. Välj användare genom att trycka på ▲/▼-knappen.

Spara de registrerade mätvärdena i vågen

Om appen är öppen och det finns en aktiv *Bluetooth*®-anslutning till vågen skickas nyregistrerade mätningar genast till appen. Värdena sparas inte i vågen i det här fallet.

Om appen inte är öppen sparas nyregistrerade mätningar i vågen. Maximalt 30 mätningar per användare kan sparas i vågen. Om 30 mätningar redan har sparats blinkar synkroniseringssymbolen på vågens display. Du bör då överföra mätvärdena till appen så att de äldre mätvärdena inte skrivs över. De sparade mätvärdena överförs automatiskt till appen när du öppnar appen inom *Bluetooth*®-området.

En automatisk överföring kan göras när vågen är avstängd.

Synkroniseringssymbolen på vågens display visas när nya mätningar överförs till appen. Den visas inte om inga nya mätningar har sparats eller registrerats för användaren.

Ta fram sparade mätvärden på vågen

Om du vill se dina sparade mätvärden på vågen startar du vågen och trycker på ▼-knappen medan din våganvändare visas. Tryck flera gånger om du vill visa fler gamla värden.

Mätvärden som redan överförts visas inte på vågens display.

Radera vågdata

Om du helt vill radera alla mätningar och gamla användardata från vågen startar du vågen och håller i ca 6 sekunder Mode-knappen på vågens baksida nedtryckt.

På displayen visas "CLR" i några sekunder.

Detta är nödvändigt om du till exempel vill ta bort felaktigt registrerade våganvändare eller våganvändare som inte längre behövs.

Sedan måste du genomföra anvisningarna i avsnitt 7 (användartilldelning) igen.

Radera enskilda användare

Sätt på vågen, välj användare med AUF-knappen och vänta tills "0.0 kg" visas. Håll Mode-knappen nedtryckt i 6 sekunder tills "DEL" visas.

Byta batterier

Vågen är utrustad med en funktion som visar när batterinivån börjar bli låg. Om vågens batterinivå är för låg visas "Lo" i visningsfältet och vågen stängs av automatiskt. Du måste då byta batterierna (3 x 1,5 V av typ AAA).

**INFORMATION:**

- När du byter batterier ska du alltid använda batterier av samma typ, märke och med samma kapacitet.
- Använd inte uppladdningsbara batterier.
- Använd batterier utan tungmetaller.

8. Rengöring och underhåll

Produkten ska rengöras med jämna mellanrum.

Rengör vågen genom att torka av den med en fuktig trasa. Om det behövs kan du även ta lite rengöringsmedel på trasan.

**OBS**

- Använd inga starka rengöringsmedel!
- Doppa aldrig produkten i vatten!
- Diska inte produkten i diskmaskin!

9. Vad gör jag om det uppstår problem?

Visas på displayen	Orsak	Åtgärd
"- - -"	Okänd mätning; resultatet ligger inte inom någons användares intervall eller går inte att koppla till en enskild person.	Välj användare med knapparna ▲/▼.
BF-Err	Fettandelen ligger utanför det mätbara området (mindre än 3 % eller större än 65 %).	Upprepa mätningen barfota eller fukta fötterna lätt vid behov.
Err	Vågens maxkapacitet på 180 kg har överskridits.	Belasta inte vågen med mer än 180 kg.
Err eller felaktig vikt visas.	Inget jämnt och stabilt underlag.	Ställ vågen på ett jämnt och stabilt underlag.
Err eller felaktig vikt visas.	Du står inte stilla.	Stå så stilla som möjligt.
Felaktig vikt visas.	Vågen har fel nollpunkt.	Vänta tills vågen stängs av automatiskt igen. Aktivera vågen, vänta tills "0.0 kg" visas och gör sedan om mätningen.
Ingen Bluetooth®-anslutning(Ⓢ)-symbolen saknas).	Produkten utanför räckvidden.	Den lägsta räckvidden utan hinder är ca 10 m. Väggar och tak minskar räckvidden. Andra radiovågor kan störa överföringen. Placera därför inte vågen i närheten av produkter som exempelvis en WIFI-router, mikrovågsugn eller induktionsspishäll.
	Ingen anslutning till appen.	Stäng av appen helt (även i bakgrunden). Stäng av Bluetooth®-funktionen och starta den sedan igen. Observera att vågen inte får anslutas från operativsystemets Bluetooth®-inställningar. Ta om det behövs bort den från enhetslistan i Bluetooth®-inställningarna och använd sedan appen "beurer HealthManager Pro". Stäng av mobilen och sätt sedan igång den igen. Ta ur vågens batterier en kort stund och sätt sedan i dem igen.

Visas på displayen	Orsak	Åtgärd
Mätresultaten skickas inte till appen (→-symbolen saknas)	Ingen mätning till användaren eller ingen <i>Bluetooth</i> ®-anslutning.	Initialerna som visas på vågens display måste ha tilldelats en användare i appinställningarna. Endast dessa mätningar kan skickas. Kontrollera därför initialerna och appinställningarna.
→-symbolen blinkar när mätningen är klar	Minnesplatsen är full. De gamla mätvärdena skrivs över.	Öppna appen inom <i>Bluetooth</i> ®-området. Data överförs automatiskt. Detta kan ta upp till en minut.
Lo	Batterierna i vågen är slut.	Byt ut batterierna i vågen.

10. Avfallshantering

De förbrukade, helt urladdade batterierna ska kasseras separat i speciellt märkta samlingsbehållare eller lämnas tillbaka till affären. Batterier ska enligt lag kasseras på särskilt sätt.

Följande teckenkombinationer förekommer på batterier som innehåller skadliga ämnen:

Pb = batteriet innehåller bly,

Cd = batteriet innehåller kadmium,

Hg = batteriet innehåller kvicksilver.



Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet när den ska kasseras. Lämna den i stället till en återvinningscentral.

Produkten ska kasseras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Om du har frågor som rör avfallshantering vänder du dig till ansvariga kommunala myndigheter.



11. Tekniska specifikationer

Modell:	BF 720
Mått:	30 × 30 × 2,5 cm
Vikt:	1,6 kg
Mätområde:	5–180 kg
Visas på displayen:	Displayindikeringen kan läsas av i steg om 0,1 kg.
Uppreppningsnoggrannhet:	Mättoleransen vid upprepade mätningar är +/- 0,4 kg (flera mätningar direkt efter varandra med samma position på våg och person).
Absolut noggrannhet:	Mätvärdet i jämförelse med en kalibrerad vikt är +/- 1 % + 0,1 kg. T.ex. vid 40 kg motsvarar detta +/- 0,5 kg, vid 100 kg motsvarar detta +/- 1,1 kg.
Dataöverföring via <i>Bluetooth</i> ® low energy technology	Produkten använder <i>Bluetooth</i> ® low energy technology, frekvensband 2402–2480 MHz, sändningsstyrka max. 0,5 dBm.
Systemkrav och lista över kompatibla enheter för appen "beurer HealthManager Pro"*	



Tekniska ändringar förbehålles.

*Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska direktiv.

Vi intygar härmed att denna produkt uppfyller kraven i EU:s RED-direktiv 2014/53/EU. EG-försäkran om överensstämmelse för denna produkt finns här:

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

12. Garanti/Service

Mer information om garantin och garantivillkoren hittar du i den medföljande garantifoldern.



Les denne bruksanvisningen grundig, oppbevar den for senere bruk, gjør den tilgjengelig for andre brukere og følg anvisningene.

Innhold

1. Leveringsomfang	26	7. Bruk	31
2. Tegnforklaring	27	8. Rengjøring og vedlikehold	35
3. Forskriftsmessig bruk	28	9. Fremgangsmåte ved problemer?	35
4. Advarsels- og sikkerhetsanvisninger	28	10. Avfallshåndtering	36
5. Produktbeskrivelse	29	11. Tekniske data	36
6. Før bruk	30	12. Garanti/service	36

Bli kjent med produktet

Slik fungerer apparatet

Denne digitale vekten brukes for å finne vekt og diagnostisere personlige fitnessdata.

Vekten er beregnet for personlig og privat bruk.

Vekten har følgende funksjoner som kan brukes av inntil 8 personer:

- Måling av kroppsvekt og BMI,
- Måling av kroppsfettprosent,
- Kroppens vanninnhold,
- Muskelmengde,
- Benmasse,
- Grunnforbrenning og aktivitetsforbrenning.

I tillegg har vekten følgende funksjoner:

- Omstilling mellom kilogram "kg", engelske pound "lb" og stone "st",
- Funksjon for automatisk utkobling,
- Varsel om batteriskift når batteriene begynner å bli dårlige,
- Automatisk brukerregistrering,
- LCD-skjerm med 3 bruker initialer,
- Lagring av de 30 siste målingene for 8 personer, når de ikke kan overføres til appen.

Måleprinsippet

Denne vekten fungerer etter prinsippet for B.I.A., bioelektrisk impedansanalyse. Med denne metoden måles kroppsverdiene i løpet av få sekunder ved hjelp av helt ufarlig strøm som du ikke merker noe til. Ved hjelp av denne målingen av elektrisk motstand (impedans) kombinert med konstanter og individuelle verdier (alder, høyde, kjønn, aktivitetsnivå) kan man finne kroppsfettprosenten og andre kroppsverdier. Muskelvev og vann har høy ledeevne og dermed lav motstand. Ben og fettvev derimot har lav ledeevne fordi fettceller og bein knapt leder strøm på grunn av svært høy motstand.

Vi gjør oppmerksom på at verdiene som måles ved hjelp av denne diagnosevekten bare gir omtrentlige resultater når det gjelder de faktiske, medisinske analyseverdiene for kroppen. Bare leger med spesialutdannelse kan og ved hjelp av medisinske metoder (f.eks. datatomografi) kan foreta nøyaktig måling av kroppsfett, kroppens vanninnhold, muskelmengde og benbygning.

1. Leveringsomfang

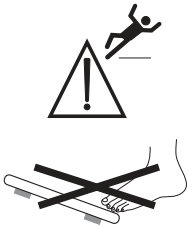
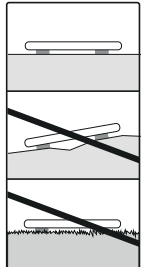
Kontroller at emballasjen på apparatet er uskadd og at innholdet er komplett. Kontroller før bruk at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader og at all emballasje er fjernet. Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Henvend deg i stedet til din lokale forhandler eller kontakt kundeservice.

- Hurtigveiledning
- Diagnosevekt BF 720
- 3 x 1,5 V, type AAA-batterier
- Denne bruksanvisningen
- 1 x garantiark

2. Tegnforklaring

Det brukes følgende symboler på selve enheten, i bruksanvisningen, på emballasjen og på enhetens merking:

	ADVARSEL Advarsel om fare for personskader eller helsemessig risiko.		
	MERK Sikkerhetsinformasjon om mulige skader på apparat/tilbehør.		
	Merknad Det henvises til viktig informasjon		
	Les veiledningen!		
	Elektriske apparater skal ikke kastes i husholdningsavfallet		
	Merking for å identifisere emballasjematerialet. A = materialforkortelse, B = materialnummer: 1-7 = kunststoff, 20-22 = papp og papir		
	Ikke kast batterier som inneholder farlige stoffer i vanlig husholdningsavfall		
	CE-merking Dette produktet oppfyller kravene til gjeldende europeiske og nasjonale retningslinjer.		
	Produktene oppfyller kravene i EAWUs tekniske forskrifter.		
	Samsvarsvurderingsmerke fra Storbritannia		
	Apparatet må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemakere). Det kan føre til redusert funksjon for disse.		
	Produsent		
	Skull produktet og emballasjekomponentene, og kast dem i henhold til gjeldende bestemmelser.		
	Importørsymbol		
	Ikke last over 180 kg / 396 lb / 28 st på vekten.		Sklifare: Ikke trå på vekten med våte føtter.

	Fare for velting: Stå midt på veieplattformen.		Plasser vekten på en jevn overflate. Ikke bruk teppe.
---	---	--	--

3. Forskriftsmessig bruk

Enheten er kun beregnet for veiing av mennesker og registrering av dine personlige treningsdata. Apparatet er kun ment for personlig bruk, og er ikke beregnet for medisinsk eller kommersiell bruk.

4. Advarsels- og sikkerhetsanvisninger



ADVARSEL

- **Vekten må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemakere). Det kan føre til redusert funksjon for disse.**
- Må ikke brukes under svangerskap.
- Trå aldri ytterst på den ene siden av vekten: Fare for velting!
- Batterier kan være livsfarlige ved svelging. Oppbevar derfor batteriene og vekten på et sted hvor små barn ikke kan få tak i dem. Kontakt lege øyeblikkelig hvis et batteri svelges.
- Barn må holdes unna emballasjen (kvelningsfare).
- Ikke gå på vekten hvis du er våt på beina eller vektens overflate er fuktig, for da risikerer du å skli!



Instruksjoner for bruk av engangs batterier

- Sett alltid inn batteriene korrekt, og pass på at polretningen (+ / -) er riktig. Hold batteriene rene og tørre og borte fra vann. Velg alltid riktig batteritype.
- Batterier og kontakter i batterirommet må aldri kortsluttes.
- Batterier må aldri lades opp, tvangsutlades, varmes opp, demonteres, deformeres, innkapsles eller modifiseres.
- Du må aldri sveise eller lodde på batteriene.
- Bland aldri batterier fra ulike produsenter, med ulik kapasitet (nye og brukte), størrelse eller type i et og samme apparat.
- **Eksplisjonsfare!** Hvis du ikke følger de angitte instruksjonen, kan det føre til personskade, overoppheting, lekkasje, utslipp, brudd, eksplosjon eller brann.
- Hvis et batteri lekker, må du bruke vernehansker og rengjøre batterirommet med en tørr klut.
- Hvis væske fra en battericelle kommer i kontakt med hud eller øyne, må det berørte området skylles med vann og lege oppsøkes umiddelbart.
- **Fare for svelging!** Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ved svelging må lege kontaktes umiddelbart.
- La aldri barn bytte batterier uten tilsyn av en voksen.
- Batterier skal oppbevares i godt ventilerte, tørre og kjølige rom, og ikke i nærheten av metallgjenstander.
- Batterier må ikke utsettes for direkte sollys eller regn.
- Ta batteriene ut av apparatet hvis dette ikke skal brukes på en stund.
- Avhend utladede batterier umiddelbart og på forskriftsmessig måte. Batterier må aldri kastes på åpen ild.
- Ved avhending skal batterier med ulike elektrokjemiske systemer oppbevares atskilt.



Generelle råd

- Vær oppmerksom på at det kan være et visst slingsringsmonn i måleverdiene. Dette har tekniske årsaker, da vekten ikke er kalibrert for profesjonell, medisinsk bruk.

- Vekten kan belastes med inntil 180 kg (396 lb, 28 st). Ved måling av kroppsvekt og benmasse blir resultatene vist i trinn på 100 g (0,2 lb).
- Måleresultatene for kroppsfett, vanninnhold og muskelmengde angis i trinn på 0,1 %.
- Kaloribehovet blir angitt i trinn på 1 kcal.
- Ved levering er vekten satt til måleenhetene "cm" og "kg". Når du tar apparatet i bruk, kan du endre enhetsinnstillingene med appen.
- Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.
- Reparasjoner skal kun gjennomføres av Beurer kundeservice eller en autorisert forhandler. Før reklamasjon foretas bør du imidlertid kontrollere batteriene og skifte dem ut.

Oppbevaring og stell

Påpasselig bruk og oppbevaring er viktig for å sikre at måleverdiene forblir nøyaktige og apparatet får lengst mulig levetid:



MERK

- Apparatet bør rengjøres med jevne mellomrom. Ikke bruk kaustiske rengjøringsmidler. Obs! Apparatet skal aldri nedsenkes i vann.
- Pass på at det ikke kommer væske inn i vekten. Vekten må aldri dypes i vann. Skyll aldri apparatet under rennende vann.
- Det må ikke plasseres gjenstander oppå vekten når den ikke er i bruk.
- Ikke trykk på knappen med stor kraft eller med skarpe gjenstander.
- Ikke utsett vekten for høye temperaturer eller sterke elektromagnetiske felt (f.eks. mobiltelefoner).
- Beskytt apparatet mot støt, fuktighet, støv, kjemikalier, kraftige temperatursvingninger og for nært plasserte varmekilder (ovner, varmeelementer).

Generelle tips

- For at resultatene skal bli mest mulig sammenlignbare, anbefales det at du veier deg omtrent samme tid på døgnet (helst om morgenen), går på toalettet først, veier deg uten klær og er i edru tilstand.
- Viktig under målingen: Målingen av kroppsfettet må alltid gjøres barfott, og det er en fordel at fotsålene er litt fuktige.
Helt tørre fotsåler eller fotsåler med svært hard hud kan føre til utilfredsstillende resultater, ettersom disse har lav ledeevne.
- Stå oppreist og stille mens veiingen pågår.
- Vent noen timer etter uvanlige kroppslige anstrengelser.
- Vent ca. 15 minutter etter at du har stått opp, slik at vannet i kroppen får fordelt seg.
- Det er viktig å huske at bare den langvarige tendensen teller. Som regel skyldes kortsiktige vektavvik i løpet av få dager væsketap, men kroppsvann er også viktig når det gjelder velvære.

Begrensninger

Ved måling av kroppsfettet og de andre verdiene kan det forekomme avvikende og urimelige resultater hos:

- barn under ca. 10 år,
- idrettsutøvere og kroppsbyggere,
- personer med feber, som tar dialysebehandling, med ødemsymptomer eller beinskjørhet,
- personer som tar medisin for hjerte- og karsykdommer,
- personer som bruker blodåreutvidende eller blodåresammentrekkende medikamenter,
- personer med store anatomiske avvik i bena i forhold til total kroppshøyde (ekstremt korte eller ekstremt lange ben).

5. Produktbeskrivelse

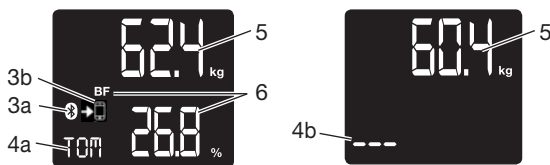
Bakside

1. Modus-knapp
2. Batterirom



Display

- 3a. Bluetooth®-symbol for forbindelse mellom vekt og smarttelefon
- 3b. Synkroniseringsikon ved sending av målinger
- 4a. Initialene til brukeren, f.eks. TOM
- 4b. Ukjent måling "---"
- 5. Kroppsvekt
- 6. Kroppsdata, for eksempel BMI, BF, ...



6. Før bruk

Sette i batterier

Ta batteriene ut av emballasjen, og sett batteriene inn i vekten. Husk riktig polaritet. Hvis vekten ikke slår seg på, fjerner du batteriene helt og setter dem inn på nytt.

Plassering av vekten

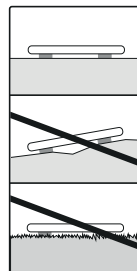
Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.

6.1 Ta i bruk med app

For å kunne måle kroppsfettprosenten og andre kroppsverdier må du legge inn personlige brukerdata på vekten.

Vekten har 8 brukerlagringsplasser der du og for eksempel resten av familien kan lagre personlige innstillinger.

I tillegg kan brukere tas i bruk via andre mobile enheter med installert „beurer HealthManager Pro“-app eller ved å skifte brukerprofil i appen (se innstillinger for appen).



For å holde Bluetooth®-forbindelsen aktiv når du tar vekten i bruk, må du oppholde deg med smarttelefonen i nærheten av vekten.

- Last ned ”beurer HealthManager Pro”-appen gratis i Apple App Store (iOS) eller i Google Play (Android™).
- Start appen og følg anvisningene.
- Velg BF 720 i appen.
- Angi data tilknyttet BF 720.

Følgende innstillinger må være innstilt eller angis i appen ”beurer HealthManager Pro”:

Brukerdata	Innstillingsverdier
Initialer/forkortelse for navn	maksimalt 3 bokstaver eller tall
Kroppshøyde	100 til 220 cm (3' 3,5" til 7' 2,5")
Alder	10 til 100 år
Kjønn	mann (♂), kvinne (♀)
Aktivitetsnivå	1 til 5

Aktivitetsnivå

Ved valg av aktivitetsnivå er det den middels langsiktige og langsiktige tendensen som er avgjørende.

Aktivitetsnivå	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Lav: Få og lette fysiske anstrengelser (f.eks. spaserturer, lett hagearbeid, trimøvelser).
3	Middels: Fysiske anstrengelser, minst 2 til 4 ganger i uken, 30 minutter hver gang.
4	Høy: Fysiske anstrengelser, minst 4 til 6 ganger i uken, 30 minutter hver gang.
5	Svært høy: Intensive fysiske anstrengelser, intensiv trening eller tungt kroppsarbeid, daglig, hver gang i minst 1 time.

– Foreta brukertilordning når du blir bedt om dette i appen.

For automatisk personregistrering må den første målingen tilordnes dine personlige brukerdata. Følg anvisningene om dette i appen. Gå barfott på vekten og pass på å stå rolig, med jevn vektfordeling og med begge bena på elektrodene.

i Merknad: For videre vurdering kan bare de målte verdiene som vises på vekten brukes.

6.2 Idriftsettelse uten app (alternativ)

- i Merknad:** Vi anbefaler oppstart og implementering av alle innstillinger med appen "beurer HealthManager Pro". Utfør derfor dette trinnet kun hvis idriftsettelse skal utføres helt uten app. For idriftsettelse med appen, gå direkte til kapittelet "Utføre målinger".
- Etter at batteriene er satt inn blinker "USE APP" på skjermen. Trykk på SET-knappen for å justere innstillingene for år/måned/dag og time /minutt. Trykk på knappen ▲/▼.
 - Bekreft med SET-knappen. Skjermen viser "0.0".
 - Trykk på SET-knappen igjen. Skjermen viser "P-01" eller nummeret til den sist brukte vekten i brukerminnet. Ved hjelp av knappene, velg ▲/▼ brukerminne (P-01 til P08) og trykk SET-knappen for å bekrefte.
 - Følg dine innstillinger som kjønn, initialer, høyde, osv. (se "Oppstart med app (tabell)"). Bekreft hver innstilling ved å trykke på SET-knappen.
 - Ved slutten av oppføringene vises den firesifrede bruker-PIN-koden. Dette er nødvendig for den eventuelle påfølgende app-registreringen. Skjermen viser da "0.0" med initialene dine.
 - For automatisk persongjenkjenning må den første måling tildeles dine personlige brukerdata. Gå helst barfott på vekten, og pass på å stå rolig med jevn vektfordeling og med begge føttene på elektrodene.

i Merk av for senere app-registrering: Hvis du har bestilt vekten uten app, kan du legge til ditt eksisterende brukerminne på vekten i appen "beurer HealthManager Pro". Det er nødvendig å legge inn din 4-sifrede bruker-PIN-kode. Denne prosedyren er beskrevet i appen.

7. Bruk

7.1 Utføre måling

Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.

Måle vekt, foreta diagnose

Trå barfott på vekten, og sørg for at du står rolig, med jevn vektfordeling og med begge ben på elektrodene.

i Merknad: Hvis du har foretatt en måling med sokker ikke, blir måleresultatet riktig.

Vekten begynner å måle med en gang. Først vises kroppsvekt.

Hvis en bruker er tilordnet, vises BMI, BF, vann, muskler, knokler, BMR og AMR. Brukeren er tilordnet hvis initialene vises.

Følgende indikatorer vises:

1. Vekt i kg med BMI
2. Kroppsfett i % (BF)
3. Kroppsvann i % $\approx$
4. Muskelmengde i % $\rightleftharpoons$
5. Benmasse i kg $\hookrightarrow$
6. Grunnforbrenning i kcal (BMR)
7. Aktivitetsforbrenning i kcal (AMR)

i Merknad: Hvis det er to eller flere mulige oppdagede brukere, endres brukeren på skjermen. Velg bruker ved å trykke på $\blacktriangle/\blacktriangledown$ -knappen.
Hvis ingen bruker oppdages, vises kun vekten og "---" indikatoren. Velg bruker med $\blacktriangle/\blacktriangledown$ -knappen.
Ellers vil denne måling ikke bli lagret.

Kun veiing

Still deg nå på vekten med sko. Stå rolig på vekten og hold kroppsvekten jevnt fordelt på begge ben. Vekten begynner å måle med en gang.

Hvis en bruker har blitt tildelt, vil BMI bli vist. Brukeren er tilordnet hvis initialene vises.

Hvis brukeren ikke gjenkjennes, vises bare vekten, og da vises heller ingen initialer "---".

Slå av vekten

Vekten slår seg av automatisk.

7.2 Evaluere resultatene

Kroppsfettprosent

Kroppsfettverdiene i % nedenfor gir deg en pekepinn (kontakt legen din for mer informasjon!).

Mann

Alder	Lav	Normal	middels	Høy
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 %

Kvinne

Alder	Lav	Normal	middels	Høy
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 %

Hos idrettsutøvere konstateres ofte en lav verdi. Avhengig av idrettsgrein, treningsintensitet og kroppskonstruksjon kan det forekomme verdier som ligger enda lavere enn de angitte, veiledende verdiene. Vi gjør likevel oppmerksom på at ekstremt lave verdier kan innebære helsefare.

Kroppens vanninnhold

Kroppens vanninnhold i % ligger normalt i følgende områder:

Mann

Alder	dårlig	bra	Svært bra
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Kvinne

Alder	dårlig	bra	Svært bra
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Kroppsfett inneholder forholdsvis lite vann. For personer med høy kroppsfettprosent kan derfor kroppens vanninnhold ligge under standardverdiene. Hos utøvere av kondisjonsidrett kan derimot standardverdiene overskrides på grunn av lav kroppsfettprosent og høy muskelmengde.

Målingen av kroppsvann med denne vekten kan ikke brukes til å trekke medisinske slutninger med hensyn til aldersbetinget vannansamling i kroppen. Kontakt lege ved behov. I utgangspunktet gjelder det å strebe mot et høyt vanninnhold i kroppen.

Muskelmengde

Muskelmengden i % ligger normalt i følgende områder:

Mann

Alder	Lav	Normal	Høy
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 %

Kvinne

Alder	Lav	Normal	Høy
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 %

Benmasse

Som resten av kroppen gjennomgår skjelettet vårt en naturlig prosess med oppbygning, nedbryting og aldring. Benmassen øker raskt når man er barn og når toppen i 30- til 40-årene. Med økende alder reduseres benmassen igjen. Med sunn kost (særlig kalsium og vitamin D) og regelmessig fysisk aktivitet kan du et stykke på vei motvirke denne nedbrytingen. Med målrettet oppbygning av musklene kan du i tillegg forsterke stabiliteten i skjelettet. Merk at denne vekten ikke viser fullstendig benmasse, men bare benmineralt innhold (uten vanninnhold og uten organisk materiale). Benmassen er det vanskelig å gjøre noe med, men den svinger litt ut fra faktorene som påvirker den (vekt, høyde, alder, kjønn). Her finnes det ingen standardverdier og anbefalinger.



MERK:

Benmasse er ikke det samme som bentetthet.

Bentettheten kan bare måles ved en medisinsk undersøkelse (f.eks. computertomografi, ultralyd). Derfor kan denne vekten ikke brukes til å trekke slutninger med hensyn til endringer i skjelettet og skjelettets hardhet (f.eks. osteoporose).

BMR

Grunnforbrenningen (BMR = Basal Metabolic Rate) er den energimengden kroppen trenger ved fullstendig ro for å opprettholde sine grunnfunksjoner (f.eks. når man ligger 24 timer i senga). Denne verdien avhenger vesentlig av vekt, kroppshøyde og alder.

Den vises i diagnosevekten i enheten kcal/dag og beregnet ut fra den vitenskapelig anerkjente Harris-Benedict-formelen.

Dette er den minimale energimengden kroppen trenger, og den må tilføres kroppen i form av næring. Hvis du over lang tid tar til deg mindre energi, kan dette være skadelig for helsen.

AMR

Aktivitetsforbrenning (AMR = Active Metabolic Rate) er energimengden kroppen forbruker per dag når den er i aktivitet. Energiforbruket til et menneske øker med økende fysisk aktivitet og måles av diagnosevekten ut fra et oppgitt aktivitetsnivå (1–5).

For å holde den aktuelle vekten må den brukte energien tilføres kroppen igjen i form av mat og drikke. Hvis det over lang tid tilføres mindre energi enn det forbrukes, henter kroppen hovedsakelig differansen fra de eksisterende fettlagrene: vekten går ned. Hvis man derimot over et lengre tidsrom tilfører mer energi enn det som trengs til den beregnede aktivitetsforbrenningen (AMR), klarer ikke kroppen å forbrønne energioverskuddet. Overskuddet lagres som fett i kroppen: vekten øker.

Tidssammenheng i måleresultatene



Merknad: Vær oppmerksom på at kun den langsiktige trenden er av betydning. Kortsiktige vekttap i løpet av få dager skyldes som regel væsketap.

Tolkningen av resultatene avhenger av forandringene i totalvekten og endrede prosentverdier for kroppsfett, kroppsvann og muskelmengde, samt over hvilket tidsrom disse endringene skjer.

Vi skiller mellom raske endringer i løpet av få dager, middels langsiktige endringer (over uker) og langsiktige endringer (over måneder).

Som grunnregel vil kortsiktige endringer av vekten nesten utelukkende vises som endringer i vanninnholdet, mens middels langsiktige og langsiktige endringer også kan påvirke fettprosenten og muskelmengden.

- Når vekten synker raskt, mens kroppsfettprosenten stiger eller ikke endres, har du bare mistet vann – f.eks. etter trening, badstue eller en diett som er begrenset til raskt vekttap.
- Hvis vekten stiger middels langsiktig mens kroppsfettprosenten synker eller ikke endres, kan du derimot ha bygd opp verdifull muskelmengde.
- Hvis både vekten og kroppsfettprosenten synker samtidig, fungerer slankekur – du mister fettmasse.
- Ideelt sett bør slankekur kombineres med fysisk aktivitet, trim eller styrketrening. På den måten kan du øke muskelmengden middels langsiktig.
- Kroppsfett, kroppsvann eller muskelmengde kan ikke legges sammen (muskelvev inneholder også bestanddeler med kroppsvann).

7.3 Andre funksjoner

Brukertilordning

En brukertilordning av maksimalt 8 registrerte vektbrukere er mulig for ren vektmåling (med sko) og for diagnosemåling (barfott).

I en ny måling tildeles vektmålingen til brukeren med den sist lagrede målte verdien innenfor +/- 3 kg. Hvis det er to eller flere mulige oppdagede brukere, endres brukeren til skjermen. Velg brukeren ved å trykke på ▲/▼-knappen.

Lagring av tilordnede måleverdier på vekten

Hvis appen er åpen og Bluetooth®-forbindelsen til vekten er aktiv, blir nye tilordnede målinger straks sendt til appen. Verdiene lagres i dette tilfellet ikke på vekten.

Hvis appen ikke er åpen, blir nye tilordnede målinger lagret på vekten. Maksimalt 30 målinger kan lagres på vekten for hver bruker. Hvis det allerede er lagret 30 målinger, blinker synkroniseringssymbolet på skjermen. Overfor i så fall måleverdiene til appen for å unngå å skrive over eldre måleverdier. De lagrede måleverdiene overføres automatisk til appen når appen åpnes innenfor Bluetooth®-rekkevidden.

Automatisk overføring er mulig når vekten er avslått.

Synkroniseringsikonet i vektvisningen vises når nye målinger overføres til appen. Det vil ikke vises hvis ingen nye målinger er lagret eller tildelt for denne brukeren.

Hente frem lagrede måleverdier på vekten

Hvis du vil vise de lagrede måleverdiene på vekten, slår du på vekten og trykker på ▼-knappen når vektbrukeren din blir vist. Trykk eventuelt flere ganger for å hente frem flere eldre verdier.

Måleverdier som allerede er overført, kan ikke lenger vises på skjermen.

Slette vektdata

Hvis du vil slette alle målinger og gammel brukerdataba på vekten, slår du på vekten og trykker i ca. 6 sekunder på modusknappen på baksiden av vekten.

På skjermen vises "CLR" i noen sekunder.

Dette er nødvendig hvis du for eksempel vil slette feilregistrerte vektbrukere eller vektbrukere som ikke lenger er aktuelle.

Deretter må du utføre punktene i kapittel 7 på nytt (brukertilordning).

Slett individuelle brukere

Slå på vekten, velg bruker med UP-knappen og vent på "0.0 kg", trykk på modus-knappen i 6 sekunder til "DEL" vises.

Skifte batterier

Vekten er utstyrt med et symbol for batteriskift. Hvis vekten aktiveres når batteriet er for svakt, vises "Lo" på displayet, og vekten slår seg automatisk av. Batteriene må da skiftes (3 x 1,5 V AAA).



MERKNAD:

- Ved batteriskift skal man bruke batterier av samme type, merke og kapasitet.
- Ikke bruk oppladbare batterier.
- Bruk tungmetallfrie batterier.

8. Rengjøring og vedlikehold

Apparatet bør rengjøres med jevne mellomrom.

Vekten rengjøres med en fuktig klut som eventuelt er påført litt oppvaskmiddel.



MERK

- Ikke bruk sterke løsnings- eller rengjøringsmidler!
- Apparatet må ikke legges i vann!
- Apparatet kan ikke rengjøres i oppvaskmaskin!

9. Fremgangsmåte ved problemer?

Skjermvisning	Årsak	Korrigerig
"--"	Ukjent måling, da den er utenfor grensen for brukertilordning eller ingen entydig tilordning er mulig.	Velg din bruker ved å trykke på ▲/▼ knappene.
BF-Err	Fettandelen ligger utenfor målbart område (under 3 % eller over 65 %).	Gjenta målingen barføtt, eller fukt eventuelt fotsålene litt.
Err	Maksimal lastekapasitet på 180 kg er overskredet.	Vekten kan kun belastes med opptil 180 kg.
Err eller feil vekt vises.	Ikke fast, plant underlag.	Plasser vekten på et jevnt og fast underlag.
Err eller feil vekt vises.	Du står urolig.	Stå mest mulig i ro.
Feil vekt vises.	Vekten har feil nullpunkt.	Vent til vekten slår seg av automatisk. Aktiver vekten, vent på "0.0 kg" og gjenta målingen.
Ingen Bluetooth®-forbindelse (Ⓜ-symbolet mangler).	Apparat er utenfor rekkevidde.	Minimumsrekkevidden i åpne rom er ca. 10 m. Vegger og tak reduserer rekkevidden. Andre radiobølger kan forstyrre overføringen. Plasser derfor ikke vekten i nærheten av apparater som WIFI-ruter, mikrobølgeovn, induksjonsplater osv.
	Ingen forbindelse til appen.	Lukk appen helt (også i bakgrunnen). Slå Bluetooth® av og på igjen. Vær oppmerksom på at vekten ikke må kobles fra Bluetooth®-innstillingene til operativsystemet. Dersom det er nødvendig, fjern den fra listen over enheter i Bluetooth®-innstillingene og bruk deretter "beurer HealthManager Pro" appen Slå smarttelefonen av og på. Fjern batteriene fra vekten og sett dem inn igjen.
Måleresultatene blir ikke sendt til appen (→ Ⓜ-symbolet mangler)	Ingen måling til brukeren eller ingen Bluetooth®-tilkobling.	Initialene som vises på vekten må tilordnes vektene i appinnstillingene dine. Bare disse målingene kan sendes. Kontroller initialene og appinnstillingene dine.
→ Ⓜ-symbolet blinker når målingen er ferdig	Brukerlagringsplassen er full. Eldre målinger overskrives.	Åpne appen innenfor rekkevidden av Bluetooth®. Dataene overføres automatisk. Dette kan ta inntil ett minutt.
Lo	Batteriene i vekten er tomme.	Bytt batteriene i vekten.

10. Avfallshåndtering

De brukte og fullstendig utladde batteriene må avhendes i spesielle samlebeholdere eller deponier for spesialavfall eller leveres inn hos en elektroforhandler. Du er lovmessig forpliktet til å kaste batteriene på en miljømessig forsvarlig måte.

Disse tegnene finnes på batterier som inneholder skadelige stoffer:

Pb = batteriet inneholder bly,

Cd = batteriet inneholder kadmium,

Hg = batteriet inneholder kvikksølv.



Av hensyn til miljøet skal apparatet etter endt levetid ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall.

Kassering skal skje via aktuelle lokale oppsamlingspunkter.

Apparatet skal avhendes i henhold til WEEE-direktivet om elektrisk og elektronisk avfall. Hvis du har spørsmål angående dette, kan du henvende deg til de kommunale myndighetene som har ansvar for avfallshåndteringen.



11. Tekniske data

Modell:	BF 720
Mål:	30 x 30 x 2,5 cm
Vekt:	1,6 kg
Måleområde:	5-180 kg
Skjermvisning:	Skjermen leses av i trinn på 0,1 kg.
Repetierbarhet:	Måletoleransen for gjentatte målinger er +/- 0,4 kg (måling flere ganger rett etter hverandre på samme vekt med samme mulige måleposisjon og person).
Absolutt nøyaktighet:	Den målte verdien sammenlignet med en kalibrert vekt er +/- 1 % + 0,1 kg. Dette tilsvarer +/- 0,5 kg ved 40 kg, og +/- 1,1 kg ved 100 kg.
Dataoverføring via Bluetooth® low energy technology	Produktet bruker Bluetooth® low energy technology, Frekvensbånd 2402 - 2480 MHz, Sendestyrke maks. 0,5 dBm.
Systemkrav og liste over kompatible apparater for appen „beurer HealthManager Pro“*	



Med forbehold om tekniske endringer.

*Dette produktet oppfyller kravene i de gjeldende europeiske direktivene.

Vi bekrefter herved at dette produktet innfrir RED-direktivet 2014/53/EU (radiodirektivet). CE-samsvarserklæringen for dette produktet finner du under:

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

12. Garanti/service

Du finner detaljert informasjon om garantien og garantivilkårene i det medfølgende garantiarket.



Lue tämä käyttöohje huolellisesti läpi, ja säilytä se myöhempäa tarvetta varten. Varmista, että se on muiden käyttäjien saatavilla, ja noudata sen sisältämiä ohjeita.

Sisältö

1. Pakkauksen sisältö	37	7. Käyttö	42
2. Merkkien selitykset	38	8. Puhdistus ja hoito	46
3. Tarkoituksenmukainen käyttö	39	9. Ongelmien ratkaisu	46
4. Varoitukset ja turvallisuusohjeet	39	10. Hävittäminen	47
5. Laitteen kuvaus	40	11. Tekniset tiedot	47
6. Käyttöönotto	41	12. Takuu/huolto	48

Tietoa tuotteesta

Laitteen toiminnot

Tämä digitaalinen vaaka mittaa painon ja analysoi kehon ominaisuuksia.

Laitte on tarkoitettu ainoastaan yksityiseen kotikäyttöön.

Vaakaan voidaan tallentaa jopa kahdeksan henkilön mittausravot seuraavista mittaustoiminnoista:

- paino ja painoindeksi (BMI),
- kehon rasvapitoisuus,
- kehon vesipitoisuus,
- lihasmassa,
- luumassa,
- peruskulutus (BMR) ja aktiviteettikulutus (AMR).

Vaa'assa on myös seuraavat lisätoiminnot:

- yksikköjen kilogramma (kg), pauna (lb) ja naula (st) valinta,
- automaattinen virrankatkaisutoiminto,
- paristonvaihtosymboli paristojen varauksen ollessa alhainen,
- automaattinen käyttäjän tunnistus,
- LCD-näytöllä käyttäjänimen kolme alkukirjainta,
- viimeisten 30 mittauksen tallennus kahdeksalle eri käyttäjälle, jos tiedonsiirto sovellukseen ei ole mahdollista.

Mittausperiaate

Vaaka toimii biosähköisen impedanssin (BIA) periaatteella. Eri kehonkoostumuksia koskevat mittaukset voidaan tehdä muutaman sekunnin kuluessa huomaamattoman, täysin vaarattoman ja turvallisen sähkövirran avulla.

Sähköinen impedanssimittaus mittaa kehon rasvaprosentin ja muita arvoja ottaen samalla huomioon pysyvät ja yksilölliset arvot (ikä, pituus, sukupuoli, aktiivisuustaso). Lihaskudos ja vesi johtavat hyvin sähköä, joten niiden vastus on vähäinen. Luiden ja rasvakudoksen johtavuus on sitä vastoin vähäisempää, sillä rasvasolujen ja luiden vastus on suurempi eivätkä ne juuri johda sähkövirtaa.

Huomaa, että diagnoosivaa'an tuottamat arvot eivät täysin vastaa kehon lääketieteellisiä, todellisiin analyysimenetelmiin perustuvia arvoja. Kehon rasva- ja vesipitoisuuden sekä lihas- ja luumassan voi määrittellä tarkasti ainoastaan lääketieteellisiä menetelmiä (esim. tietokonetomografia) käyttävä lääkäri.

1. Pakkauksen sisältö

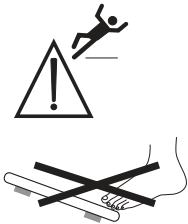
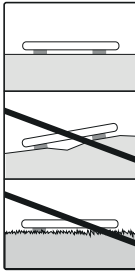
Tarkista, että laitteen pakkaus on ulkoisesti vahingoittumaton ja että toimitus sisältää kaikki osat. Varmista ennen käyttöä, ettei laitteessa ja lisävarusteissa ole näkyviä vaurioita ja että kaikki pakkausmateriaalit on poistettu. Jos olet epävarma laitteen kunnosta, älä käytä sitä. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalveluosoitteeseen.

- Pikaohje
- Diagnoosivaaka BF 720
- 3 x 1,5 V:n AAA-paristo
- Tämä käyttöohje
- 1 x takuulomake

2. Merkkien selitykset

Laitteessa, sen käyttöohjeessa, pakkauksessa ja tyyppikilvessä käytetään seuraavia symboleita:

	VAROITUS Varoitus loukkaantumisvaaroista tai terveyttä uhkaavista vaaroista.
	HUOMIO Turvallisuusvaroitus mahdollisista laitteelle/lisävarusteille aiheutuvista vaurioista.
	Ohje Huomautus tärkeistä tiedoista
	Lue ohje
	(Sähkö)laitetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen seassa.
	Pakkausmateriaalin tunnistusmerkintä. A = materiaalin lyhenne, B = materiaalinumero: 1–7 = muovit, 20–22 = paperi ja pahvi
	Vaarallisia aineita sisältäviä paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana.
	CE-merkintä Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten ja kansallisten määräysten vaatimukset.
	Tuotteet ovat todistettavasti yhdenmukaisia Euraasian talousunionin teknisten standardien kanssa.
	Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointimerkintä
	Lääketieteellisiä istutteita (kuten sydämentahdistinta) käyttävät henkilöt eivät saa käyttää laitetta. Istutteen toiminta saattaa häiriintyä.
	Valmistaja
	Irrota pakkauksen osat tuotteesta ja hävitä paikallisten määräysten mukaisesti.
	Maahantuojaan symboli
	Vaa'an suurin sallittu kuormitus on 180 kg / 396 lb / 28 st.
	Liukastumisvaara: Älä astu vaa'alle märin jaloin.
	

	Kaatumisvaara: Astu keskelle punnituspintaa.		Aseta vaaka tasaiselle alustalle. Älä aseta vaakaa maton päälle.
---	---	--	---

3. Tarkoituksenmukainen käyttö

Laitte on tarkoitettu vain ihmisten punnitsemiseen ja kehon ominaisuuksien analysointiin. Laitte on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön, ei lääkinälliseen tai kaupalliseen käyttöön.

4. Varoitukset ja turvallisuusohjeet



VAROITUS

- **Lääketieteellisiä istutetta (kuten sydämentahdistinta) käyttävät henkilöt eivät saa käyttää vaakaa. Istutteen toiminta saattaa häiriintyä.**
- Älä käytä laitetta, jos olet raskaana.
- Älä koskaan seiso ainoastaan vaa'an toisella reunalla. Kaatumisvaara!
- Paristojen nieleminen voi olla hengenvaarallista. Säilytä paristot ja vaaka pienten lasten ulottumattomissa. Jos paristo on nieltä, käänny välittömästi lääkärin puoleen.
- Pidä pakkausmateriaalit lasten ulottumattomissa (tukeutumisvaara).
- Älä astu vaa'alle märin jaloin äläkä silloin, kun vaa'an pinta on kostea. Liukastumisvaara!



Paristojen käsittelyyn liittyvät ohjeet

- Aseta paristot aina oikein ja huomioi niiden napaisuus (+ / -). Pidä paristot puhtaina ja kuivina äläkä altista niitä vedelle. Valitse aina oikea paristotyyppi.
- Älä koskaan oikosulje paristokoteloä tai sen koskettimia.
- Älä koskaan lataa, kuumenna, pura, muotoile, koteloä tai muokkaa paristoja.
- Älä koskaan hitsaa tai juota paristoja.
- Älä koskaan sekoita eri valmistajien paristoja, kapasiteetteja (uusia ja käytettyjä), erikokoisia tai -tyyppisiä paristoja keskenään.
- Räjähdyksivaara! Mainittujen kohtien noudattamatta jättäminen voi johtaa henkilövahinkoihin, ylikuumenemiseen, vuotamiseen, ilmaantumiseen, rikkoutumiseen, räjähdykseen tai tulipaloon.
- Jos paristosta on vuotanut nestettä, käytä suojakäsineitä ja puhdista paristolokero kuivalla liinalla.
- Jos paristosta vuotava neste joutuu kosketukseen ihon tai silmien kanssa, huuhtelee altistunut kohta vedellä ja hakeudu lääkäriin.
- Nielemisvaara! Säilytä paristot lasten ulottumattomissa. Jos paristo on nieltä, on hakeuduttava välittömästi lääkärin hoitoon.
- Älä koskaan anna lasten vaihtaa paristoja ilman aikuisen valvontaa.
- Paristot on varastoitava erillään metalliosista hyvin ilmastoidussa, kuivassa ja viileässä tilassa.
- Älä altista paristoja suoralle auringonvalolle tai sateelle.
- Poista paristot laitteesta, jos et käytä sitä pitkään aikaan.
- Hävitä käytetyt paristot viipymättä ja asianmukaisesti. Älä koskaan heitä paristoja tuleen.
- Kun hävität pariston, säilytä se erillään muista sähkökemiallisista järjestelmistä.



Yleisiä ohjeita

- Huomaa, että tekniset mittauspikkeamat ovat mahdollisia, sillä laite on kalibroimaton eikä sitä ole tarkoitettu ammatilliseen tai lääkinälliseen käyttöön.
- Vaa'an suurin sallittu kuormitus on 180 kg (396 lb / 28 st). Painon sekä luomassan mittauksen yhteydessä saadut tulokset näytetään 100 gramman (0,2 lb) tarkkuudella.
- Kehon rasva- ja vesipitoisuuden sekä lihasmassan näyttöväli on 0,1 %.
- Kaloritarpeen näyttöväli on 1 kcal.

- Toimitushetkellä vaa'an oletusasetuksina ovat yksiköt "cm" ja "kg". Yksikköjen oletusasetuksia voidaan muuttaa, kun laite otetaan käyttöön sovelluksen avulla.
- Aseta vaakatasaiselle ja kovalle lattiapinnalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.
- Vain Beurer-asiakaspalvelu ja valtuutettu myyjä saavat tehdä korjauksia. Ennen mahdollista reklamaatiota tarkista kuitenkin ensin paristojen toimivuus ja vaihda ne tarvittaessa.

Säilytys ja hoito

Mittaustulosten tarkkuuteen ja laitteen käyttöikään vaikuttaa laitteen huolellinen käsittely:



HUOMIO

- Laite on puhdistettava aika ajoin. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita, äläkä koskaan pidä laitetta veden alla.
- Varmista, ettei vaa'an pinnalla ole nestettä. Älä koskaan upota vaakaa veteen. Älä koskaan huuhteleta laitetta juoksevan veden alla.
- Älä säilytä mitään esineitä käyttämättömänä olevan vaa'an päällä.
- Älä paina painiketta väkivalloin äläkä käytä teräviä esineitä sen painamiseen.
- Älä altista vaakaa korkeille lämpötiloille tai voimakkailla sähkömagneettisille kentille (esimerkiksi matkapuhelimet).
- Suojaa laitetta iskuiltä, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkailta lämpötilanvaihteluilta ja suorilta lämmönlähteiltä (uunit, lämpöpatterit).

Yleisiä ohjeita

- Pyri punnitsemaan itsesi aina samaan vuorokaudenaikaan, jotta voit paremmin vertailla punnitustuloksia. Käy vaa'alla mieluiten aamuisin ilman vaatteita, heti WC:ssä käynnin jälkeen ja tyhjällä vatsalla.
- Tärkeää mittauksen yhteydessä: Kehon rasvapitoisuus voidaan mitata ainoastaan paljain jaloin. Jalkapohjat kannattaa tarvittaessa kostuttaa kevyesti. Täysin kuivat tai voimakkaasti kovettuneet jalat voivat antaa epätarkkoja tuloksia, sillä niiden johtavuus on liian alhainen.
- Seiso mittauksen aikana pystyasennossa ja liikkumatta.
- Älä suorita mittauksia muutamaan tuntiin epätavallisen fyysisen rasituksen jälkeen.
- Ole ennen mittauksen suorittamista noin 15 minuuttia jalkeilla, jotta kehossa oleva vesi ehtii jakautua.
- Huomaa, että vain pitkän aikavälin kehitys on merkityksellistä. Muutaman päivän sisällä tapahtuvat lyhytaikaiset painonvaihtelut liittyvät pääsääntöisesti nestehukkaan. Kehon vesipitoisuus on kuitenkin tärkeää yleiselle hyvinvoinnille.

Rajoitukset

Kehon rasvapitoisuus ja muut arvot voivat vaihdella, ja mittaustulokset voivat olla virheellisiä:

- alle 10-vuotiailla lapsilla,
- kilpaurheilijoilla ja kehonrakentajilla,
- henkilöillä, joilla on kuumetta, turvotusta tai osteoporoosi tai jotka ovat dialyysihoidossa,
- henkilöillä, joilla on käytössään sydän- ja verisuonilääkitys,
- henkilöillä, jotka käyttävät verisuonia laajentavia tai supistavia lääkkeitä,
- henkilöillä, joilla on huomattavia anatomisia poikkeavuuksia jalkojen pituudessa suhteessa muuhun kehoon (jalkojen pituus huomattavan lyhyt tai pitkä).

5. Laitteen kuvaus

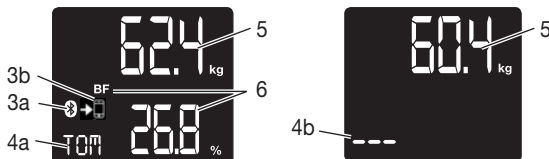
Taustapuoli

1. Painike Mode
2. Paristokotelo



Näyttö

- 3a. Vaa'an ja älypuhelimien välistä yhteyttä kuvaava *Bluetooth®*-symboli
- 3b. Synkronointisymboli mittaustuloksia lähettäessä
- 4a. Käyttäjänimen alkukirjaimet (esim. TOM)
- 4b. Tuntematon mittaustulos "---"
5. Paino
6. Kehon arvot, kuten painoindeksi (BMI), rasvapitoisuus (BF) ym.



6. Käyttöönotto

Paristojen asettaminen paikoilleen

Poista paristot pakkauksesta ja aseta ne vaakaan napaisuusmerkkintöjen mukaisesti. Jos vaa'an näyttöön ei ilmesty mitään, poista paristot kokonaan ja aseta ne uudelleen paikoilleen.

Vaa'an asettaminen paikalleen

Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle alustalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.

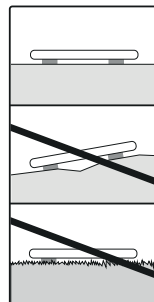
6.1 Käyttöönotto sovelluksella

Jotta voit määrittää kehosi rasvapitoisuuden ja muut arvot, sinun on tallennettava vaakaan henkilökohtaiset käyttäjätietosi.

Vaa'assa on kahdeksan käyttäjämuistipaikkaa, joihin sinä ja esimerkiksi perheenjäseni voitte tallentaa henkilökohtaiset asetukset.

Käyttäjiä voidaan lisätä myös mobiilipäätelaitteilla, joihin on asennettu „beurer HealthManager Pro“-sovellus, tai vaihtamalla käyttäjäprofiilia sovelluksessa (katso sovelluksen asetukset).

Jotta *Bluetooth®*-yhteys pysyy käyttöönoton aikana aktiivisena, pidä älypuheliminta vaa'an läheisyydessä.



– Lataa maksuton „beurer HealthManager Pro“-sovellus Apple App Store (iOS) tai Google Play (Android™).

– Käynnistä sovellus ja nouda ohjeita.

– Valitse sovelluksesta BF 720.

– Syötä BF 720 -laitteeseen liittyvät tiedot.

Seuraavien tietojen tulee olla syötettyinä „beurer HealthManager Pro“-sovellukseen:

Käyttäjätiedot	Asetettavat arvot
Alkukirjaimet/nimilyhenne	enintään kolme kirjainta tai numeroa
Pituus	100–220 cm (3' 3,5"–7' 2,5")
Ikä	10–100 vuotta
Sukupuoli	mies (♂), nainen (♀)
Aktiivisuustaso	1–5

Aktiivisuustaso

Aktiivisuustaso määritetään ennen kaikkea keskipitkän ja pitkän aikavälin tarkkailusta saatujen tulosten perusteella.

Aktiivisuustaso	Fyysinen aktiivisuus
1	Ei mitään.

2	Vähäinen: vähäinen ja kevyt fyysinen rasitus (esim. kävely, kevyt puutarhatyö, voimisteluharjoitukset).
3	Keskitaso: fyysistä rasitusta vähintään 2–4 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
4	Korkea: fyysistä rasitusta vähintään 4–6 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.
5	Erittäin korkea: intensiivinen fyysinen rasitus, täysitehoinen harjoittelu tai raskas päivittäinen ruumiillinen työ vähintään tunti kerrallaan.

– **Lisää käyttäjätiedot, kun sovellus kehottaa tekemään niin.**

Jotta käyttäjä tunnustetaan automaattisesti, ensimmäinen mittaus tulee kohdistaa hänen henkilökohtaiseen käyttäjätietoihinsa. Noudata sovelluksen antamia ohjeita. Nouse vaa’alle paljain jaloin ja varmista, että seisot elektrodien päällä rauhallisesti niin, että paino jakautuu tasaisesti molemmille jaloille.

i Huomautus: Pitkän aikavälin tarkkailussa saa käyttää ainoastaan vaa’an näyttämiä mittausravjoja.

6.2 Käyttöönotto ilman sovellusta (vaihtoehto)

- i Huomautus:**
Suosittelemme laitteen käyttöönottoa ja kaikkien asetusten määrittämistä ”beurer HealthManager Pro”- sovelluksella. Suorita nämä vaiheet vain silloin, kun käyttöönotto on tehtävä täysin ilman sovellusta. Jos suoritat käyttöönoton sovelluksella, siirry suoraan kohtaan Mittauksen suorittaminen.
- Kun paristot on asetettu paikoilleen, näytössä vilkkuu teksti ”USE APP”. Paina painiketta SET ja aseta vuosi/kuukausi/päivä ja tunnrit/minuutit.
Käytä painikkeita ▲/▼.
Vahvistä painamalla SET-painiketta. Näytössä näkyy ”0.0”.
 - Paina nyt SET-painiketta uudelleen. Näytölle ilmestyy ”P-01” tai viimeksi käytetty vaa’an käyttäjämuistin numero.
Valitse haluamasi käyttäjämuisti (P-01 – P-08) painikkeilla ▲/▼, ja vahvistä painamalla SET-painiketta.
 - Määritä omat asetukset, kuten sukupuoli, nimen alkukirjaimet, pituus ym. (katso taulukko kohdasta Käyttöönotto sovelluksella). Vahvistä jokainen yksittäinen asetus SET-painikkeella.
 - Tietojen syöttämisen jälkeen näytölle ilmestyy nelimerkkinen PIN-koodi. Tarvitset sitä, jos laite yhdistetään myöhemmin sovellukseen. Sen jälkeen näytössä näkyvät ”0.0” ja nimesi alkukirjaimet.
 - Jotta käyttäjä voidaan tunnistaa automaattisesti, ensimmäinen mittaus tulee kohdistaa käyttäjän henkilökohtaisiin käyttäjätietoihin. Nouse vaa’alle mieluiten paljain jaloin. Varmista, että seisot rauhallisesti ja että painosi jakautuu elektrodien päällä tasaisesti molemmille jaloille.

i Ohjeita sovellukseen kirjautumiseen myöhemmin:

Jos vaaka on otettu käyttöön ilman sovellusta, laitteeseen määritetyt käyttäjätiedot voidaan siirtää ”beurer HealthManager Pro”-sovellukseen. Tällöin täytyy syöttää nelimerkkinen käyttäjän PIN-koodi. Toimenpiteet on kuvattu sovelluksessa.

7. Käyttö

7.1 Mittauksen suorittaminen

Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle alustalle. Tarkka mittaustulos edellyttää, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.

Painon mittaus, diagnoosi

Nouse vaa’alle paljain jaloin. Varmista, että seisot rauhallisesti ja että painosi jakautuu elektrodien päällä tasaisesti molemmille jaloille.

i Huomautus: Mittaustulos on virheellinen, jos mittaus suoritetaan sukat jalassa.

Vaaka aloittaa mittauksen välittömästi. Ensinnäytetään paino.

Jos käyttäjän määrittäminen onnistuu, vaaka näyttää painoindeksin (BMI), kehon rasvapitoisuuden (BF), kehon vesipitoisuuden, lihas- ja luomassan määrän sekä perusaineenvaihdunnan (BMR) ja aktiivisen aineenvaihdunnan (AMR) määrän. Tällöin näytöllä näkyvät nimen alkukirjaimet.

Näytölle ilmestyvät seuraavat arvot:

1. Paino kilogrammoina (kg) ja painoindeksi (BMI)
2. Kehon rasvapitoisuus (BF) prosentteissa (%)

3. Kehon vesipitoisuus prosenteissa (%) $\approx$
4. Lihasmassan osuus prosenteissa (%) $\rightleftharpoons$
5. Luumassa kilogrammoina (kg) ∞
6. Peruskulutus (BMR) kilokaloreina (kcal)
7. Aktiviteettikulutus (AMR) kilokaloreina (kcal)

i Huomautus: Jos tunnistetaan kaksi mahdollista käyttäjää tai useampia, käyttäjä vaihtuu näytössä. Valitse käyttäjä painamalla ▲/▼-painiketta. Jos käyttäjää ei tunnisteta, näytetään vain paino ja ”- - -”. Sen jälkeen voit valita käyttäjän painikkeilla nuoli ▲/▼. Muussa tapauksessa näitä mittaustuloksia ei tallenneta.

Pelkän painon mittaaminen

Astu vaa'alle kengät jalassa. Seiso vaa'alla rauhallisesti. Painon tulee jakautua tasaisesti molemmille jaloille. Vaaka aloittaa mittauksen välittömästi.

Jos käyttäjä on määritetty, näkyviin tulee painoindeksi (BMI). Tällöin näytöllä näkyvät nimen alkukirjaimet. Jos käyttäjää ei tunnisteta, näytetään vain paino, eikä näytölle ilmesty nimen alkukirjaimia ”- - -”.

Vaa'an sammuttaminen

Vaaka sammuu automaattisesti.

7.2 Mittaustulosten arviointi

Kehon rasvapitoisuus

Seuraavat kehon rasvapitoisuusarvot (%) ovat ohjeellisia. Jos kaipaavat lisätietoja, käänny lääkärisi puoleen!

Mies

Ikä	pieni	normaali	kohtalainen	suuri
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 %

Nainen

Ikä	pieni	normaali	kohtalainen	suuri
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 %

Urheilijoiden arvot ovat yleensä alhaisempia. Harrastetusta urheilulajista, harjoittelutehosta ja ruumiinrakenteesta riippuen määritetyt arvot voivat olla annettuja ohjearvoja alhaisempia. Ota kuitenkin huomioon, että erittäin alhaiset arvot voivat aiheuttaa terveysvaaroja.

Kehon vesipitoisuus

Kehon vesipitoisuus prosenteissa jakautuu tavallisesti seuraavalla tavalla:

Mies

Ikä	huono	hyvä	erittäin hyvä
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

Nainen

Ikä	huono	hyvä	erittäin hyvä
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

Kehossa oleva rasva sisältää suhteellisen vähän vettä. Siitä syystä kehon vesipitoisuus saattaa olla ohjearvoja alhaisempi sellaisilla henkilöillä, joiden kehon rasvapitoisuus on korkea. Kestävyyssuureilijoilla voi sitä vastoin olla korkeammat arvot alhaisen rasvapitoisuuden ja suuren lihasmassan vuoksi.

Tällä vaa'alla mitatut kehon vesipitoisuudet eivät sovellu lääketieteellisten johtopäätösten tekemiseen esimerkiksi iästä johtuvan nesteen kertymisen yhteydessä. Ota tarvittaessa yhteyttä lääkäriin. Yleisesti kannattaa pyrkiä korkeaan kehon vesipitoisuuteen.

Lihasmassa

Lihasmassa prosentteina jakautuu tavallisesti seuraavalla tavalla:

Mies

Ikä	pieni	normaali	suuri
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 %

Nainen

Ikä	pieni	normaali	suuri
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 %

Luumassa

Luonnolliset kasvu-, hajoamis- ja ikääntymisprosessit vaikuttavat ihmisen luihin samoin kuin muuallekin kehoon. Luumassa kasvaa nopeasti lapsuusiässä ja saavuttaa maksiminsa 30–40 vuoden iässä. Luumassa laskee jälleen hieman iän karttuessa. Luiden haurastumista voidaan hidastaa terveellisellä, erityisesti kalsiumia ja D-vitamiinia sisältävällä ruokavaliolla ja säännöllisellä liikunnalla. Luuston kestävyyttä voidaan lisäksi vahvistaa suunnitelmallisella lihasharjoittelulla. Huomaathan, että tämä vaaka ei ilmoita luiden kokonaismassaa vaan ainoastaan luiden mineraaliaineiden osuuden ilman vettä ja orgaanisia aineita. Luumassaan ei voi juuri vaikuttaa itse, mutta tietyt muuttajat (paino, pituus, ikä, sukupuoli) aiheuttavat lieviä muutoksia siihen. Luumassalle ei ole määritetty yleisesti hyväksytyjä ohjeistoja tai suosituksia.



HUOMIO:

Älä sekoita luumassaa luuntiheyteen.

Luuntiheys voidaan määritellä ainoastaan lääketieteellisillä tutkimuksilla (esim. tietokonetomografialla, ultraäänellä). Tästä syystä tällä vaa'alla ei voida tehdä luissa tai niiden kovuudessa tapahtuneita muutoksia (esim. osteoporoosi) koskevia johtopäätöksiä.

Peruskulutus (BMR)

Peruskulutus (perusaineenvaihdunta, BMR) on energiamäärä, jonka levossa oleva keho tarvitsee välttämättömien elintoimintojen suorittamiseen (esim. 24 tunnin kulutus sängyssä maaten). Tämä arvo riippuu olennaisesti painosta, pituudesta ja iästä.

Diagnoosivaaka ilmoittaa sen muodossa kcal/päivä, ja se lasketaan tieteellisesti hyväksytyn Harris-Benedictin kaavan mukaan.

Keho tarvitsee tämän energiamäärän joka tapauksessa, ja se pitää toimittaa kehoon ravinnon muodossa. Pitkäaikaisesti alentunut energiansaanti voi olla terveydelle haitallista.

Aktiveettikulutus (AMR)

Aktiveettikulutus (aktiivinen aineenvaihdunta, AMR) on energiamäärä, jonka aktiivisessa tilassa oleva keho päivässä kuluttaa. Ihmisen energiantarve kasvaa lisääntyneen fyysisen rasituksen mukaisesti, ja se voidaan määritellä diagnoosivaaka'an aktiivisuustasoilla 1–5.

Jos mitattu paino halutaan ylläpitää, tarvittava energia pitää toimittaa kehoon ruoan ja juoman muodossa. Mikäli energiamäärä jää pitkäaikaisesti tarvetta alhaisemmaksi, elimistö alkaa käyttää varastoimaansa rasvaa ja paino laskee. Mikäli energiamäärä on pitkäaikaisesti suurempi kuin laskettu aktiveettikulutus (AMR), keho ei pysty kuluttamaan ylimääräistä energiaa, joten energia varastoituu kehoon rasvana ja paino nousee.

Tulosten ajallinen yhteys



Huomautus: Vain pitkän aikavälin kehitys on merkityksellistä. Muutaman päivän sisällä tapahtuvat lyhytkestoiset painonvaihtelut ovat tavallisesti seurausta nestehukasta.

Tulosten tulkinta määräytyy kokonaispainossa ja kehon prosentuaalisissa rasva-, vesi- ja lihaspitoisuuksissa ilmenevien muutosten sekä muutosnopeuden mukaan.

Äkilliset muutaman päivän sisällä tapahtuneet muutokset pitää erottaa keskipitkän aikavälin (viikkoja) ja pitkän aikavälin (kuukausia) muutoksista.

Perussääntö on, että lyhytkestoiset painonvaihtelut ovat riippuvaisia elimistön vesipitoisuuden määrästä, kun taas keski- ja pitkäkestoiset muutokset kohdistuvat rasvapitoisuuteen ja lihasmassaan.

- Kun paino laskee lyhyellä aikavälillä, mutta kehon rasvapitoisuus nousee tai pysyy samana, keho on vain menettänyt vettä esimerkiksi harjoittelun, saunomisen tai painoa nopeasti laskevan ruokavalion seurauksena.
- Kun paino nousee keskipitkällä aikavälillä ja kehon rasvapitoisuus laskee tai pysyy samana, kehon hyödyllisen lihasmassan määrä voi olla lisääntynyt.
- Kun paino ja kehon rasvapitoisuus laskevat samanaikaisesti, ruokavalio on toimiva ja rasvan määrä kehossa vähenee.
- Ihanteellisesti ruokavaliota tuetaan fyysisillä harjoituksilla, kuntoullalla tai voimaharjoittelulla. Ne kasvattavat kehon lihasmassaa pitkällä aikavälillä.
- Kehon rasvapitoisuutta, vesipitoisuutta ja lihasmassaa ei saa laskea yhteen (osa kehon vesipitoisuudesta on lihaskudoksessa).

7.3 Muut toiminnot

Käyttäjän määrittely

Pelkän painon mittauksen (kengät jalassa) ja analyysimittauksen (paljain jaloin) yhteydessä vaaka voi määritellä tulokset enintään kahdeksalle eri käyttäjälle.

Uuden mittauksen yhteydessä vaaka osoittaa mittauksen sille käyttäjälle, jonka viimeisin tallennettu arvo vastaa mitattua arvoa ± 3 kg. Jos tunnistetaan kaksi mahdollista käyttäjää tai useampia, käyttäjä vaihtuu näytössä. Valitse käyttäjä painamalla painikkeita ▲/▼.

Käyttäjälle määritettyjen mittaustulosten tallentaminen vaakaan

Jos sovellus on käynnissä ja *Bluetooth®*-yhteys vaakaan on aktiivinen, uudet määritetyt mittaustulokset siirtyvät heti sovellukseen. Tuloksia ei tässä tapauksessa tallenneta vaakaan.

Jos sovellus ei ole auki, uudet mittaukset tallentuvat vaakaan. Vaakaan voidaan tallentaa enintään 30 mitausta jokaista käyttäjää kohden. Jos kaikki 30 mittausta ovat täynnä, vaa'an näytöllä vilkkuu synkronointisymboli ja mittausarvot on siirrettävä sovellukseen, jotta vanhimmat mittausarvot eivät korvautu uusilla. Tallennetut mittausarvot siirtyvät automaattisesti sovellukseen, jos avaat sovelluksen *Bluetooth®*-kanta-uualueella.

Automaattinen tiedonsiirto on mahdollista, vaikka vaakaa ei ole kytketty päälle.

Kun uudet mittaustulokset siirretään sovellukseen, vaa'an näyttöön ilmestyy synkronointisymboli. Sitä ei ilmesty, jos kyseiselle käyttäjälle ei ole tallennettu tai määritetty uusia mittaustuloksia.

Tallennettujen mittausarvojen avaaminen vaakaan

Jos haluat tarkastella vaakaan tallennettuja mittausarvoja, paina painiketta Nuoli ▼ vaa'an ollessa kytkettynä päälle ja käyttäjätietojesi näkyessä. Paina tarvittaessa useamman kerran, jotta näet enemmän vanhempia arvoja.

Siirrettyjä mittausarvoja ei voida tarkastella enää vaa'an näytöllä.

Vaa'an tietojen poistaminen

Jos haluat poistaa kaikki mittaukset ja vanhat käyttäjätiedot vaa'asta, käynnistä vaaka ja pidä vaa'an taustapuolella olevaa Mode-painiketta painettuna noin 6 sekunnin ajan.

Näytöllä näkyy muutaman sekunnin ajan teksti "CLR".

Poistaminen on tarpeellista, jos haluat esimerkiksi poistaa väärin määriteltyjä käyttäjiä tai käyttäjiä, jotka eivät enää käytä vaakaa.

Tämän jälkeen sinun täytyy toimia uudelleen kohdan 7 Käyttäjätiedot ohjeiden mukaan.

Yksittäisen käyttäjän poistaminen

Käynnistä vaaka, valitse käyttäjä painikkeella nuoli ylös ja odota, että näyttöön ilmestyy "0.0 kg". Paina sen jälkeen Mode-painiketta 6 sekunnin ajan, kunnes näyttöön ilmestyy teksti "DEL".

Paristojen vaihto

Vaa'assa on paristonvaihtosymboli. Jos vaakaa käytetään silloin, kun paristoissa on liian vähän virtaa, näytöllä näkyy teksti "Lo" ja vaaka sammuu automaattisesti. Tällöin paristot on vaihdettava (3 x 1,5 V:n AAA-paristo).



HUOMAUTUS:

- Käytä aina samantyyppisiä, samanmerkisiä ja kapasiteetiltaan samanlaisia paristoja.

- Älä käytä ladattavia paristoja.
- Käytä paristoja, joissa ei ole raskasmetalleja.

8. Puhdistus ja hoito

Aika ajoin laite on puhdistettava.

Puhdista laite kostealla liinalla, jolle voit tarvittaessa lisätä hieman puhdistusainetta.



HUOMIO

- Älä koskaan käytä voimakkaita liuottimia tai puhdistusaineita!
- Älä koskaan upota laitetta veteen!
- Älä puhdista laitetta astianpesukoneessa!

9. Ongelmien ratkaisu

Näytöllä näkyvä ilmoitus	Syy	Ratkaisu
"- - -"	Tuntematon mittausta, koska mittausta on käyttäjäprofiilin raja-arvojen ulkopuolella tai käyttäjää ei voida määritellä varmasti.	Valitse käyttäjä painikkeilla ▲/▼.
BF-Err	Rasvapitoisuus on mitattavissa olevien arvojen ulkopuolella (alle 3 % tai yli 65 %).	Toista mittausta paljain tai tarvittaessa hieman kostutetuin jaloin.
Err	Vaa'an suurin sallittu kuormitus 180 kg on ylittynyt.	Älä aseta vaa'alle yli 180 kg:n painoa.
Err tai paino näkyy virheellisenä.	Alusta ei ole tukeva ja tasainen.	Aseta vaaka tukevalle ja tasaiselle alustalle.
Err tai paino näkyy virheellisenä.	Rauhaton seisominen.	Seiso mahdollisimman liikkumatta.
Paino näkyy virheellisenä.	Vaa'assa on väärä nollapiste.	Odota, kunnes vaaka sammuu automaattisesti. Käynnistä vaaka. Odota, kunnes näytöllä näkyy "0.0 kg", ja suorita mittausta uudelleen.
Ei Bluetooth®-yhteyttä (⌘-symboli puuttuu).	Laite on kantaman ulottumattomissa.	Avoimessa tilassa kantavuus on noin 10 m. Seinät ja sisäkatot heikentävät kantavuutta. Muut radioaallot saattavat häiritä tiedonsiirtoa. Älä sijoita vaakaa radioaaltoja lähettävien laitteiden (WIFI-reitittimen, mikroaaltouunin, induktiolieden tms.) läheisyyteen.
	Ei yhteyttä sovellukseen.	Sulje sovellus kokonaan (myös taustalta). Katkaise Bluetooth®-yhteys ja kytke se uudelleen päälle. Huomaa, että vaaka ei saa olla yhdistettynä käyttöjärjestelmän Bluetooth®-asetuksista. Poista laite tarvittaessa Bluetooth®-asetusten laiteluettelosta, ja käytä sen jälkeen „beurer HealthManager Pro“-sovellusta. Sammuta älypuhelin ja käynnistä se uudelleen. Poista vaa'an paristot hetkeksi ja aseta ne takaisin paikoilleen.

Näytöllä näkyvä ilmoitus	Syy	Ratkaisu
Mittaustuloksia ei lähetetä sovellukseen (→  -symboli puuttuu).	Ei käyttäjän mittaustulosta tai ei Bluetooth®-yhteyttä.	Vaa'an näyttöön ilmestyvien nimen alkukirjainten täytyy olla sovelluksen asetuksissa kohdistettu vaakaan. Vain tällaisia mittaustuloksia voidaan lähettää. Tarkista siksi nimesi alkukirjaimet ja sovelluksen asetukset.
Mittauksen päätteeksi vilkkuu →  -symboli	Muistipaikat ovat täynnä. Vanhat mittaukset korvataan uusilla.	Avaa sovellus Bluetooth®-kantavuusalueella. Tiedot siirretään automaattisesti. Se kestää korkeintaan minuutin.
Lo	Vaa'an paristot ovat tyhjä.	Vaihda vaa'an paristot.

10. Hävittäminen

Hävitä käytetyt, täysin tyhjät paristot viemällä ne paikalliseen paristonkeräys- tai ongelmajätepisteeseen tai toimittamalla ne sähköliikkeeseen. Laki edellyttää, että paristot hävitetään asianmukaisella tavalla.

Ympäristölle haitallisissa paristoissa on seuraavia merkintöjä:

Pb = paristo sisältää lyijyä,

Cd = paristo sisältää kadmiumia,

Hg = paristo sisältää elohopeaa.



Kun laitteen käyttöikä on päättynyt, laitetta ei saa ympäristösyistä hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen.

Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Lisätietoja saat paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.



11. Tekniset tiedot

Malli:	BF 720
Mitat:	30 x 30 x 2,5 cm
Paino:	1,6 kg
Mittausalue:	5–180 kg
Näytöllä näkyvä ilmoitus:	Näytössä arvo näkyy 0,1 kg:n tarkkuudella.
Toistotarkkuus:	Uusintamittausten mittaustoleranssi on +/-0,4 kg (suorita mittaus useita kertoja peräkkäin samalla vaa'alla niin, että vaaka ja henkilö ovat mahdollisimman samassa asennossa).
Absoluuttinen tarkkuus:	Mittausarvo kalibroituun painoon verrattuna on +/-1 % +0,1 kg. Esim. 40 kg:ssa tämä tekee +/-0,5 kg, 100 kg:ssa tämä tekee +/-1,1 kg.
Tiedonsiirto Bluetooth® low energy technology	Tuote hyödyntää Bluetooth® low energy technology, Taajuusalue 2 402–2 480 MHz, Enimmäislähetysteho 0,5 dBm.
beurer HealthManager Pro -sovelluksen järjestelmävaatimukset ja luettelo yhteensopivista laitteista*	



Pidätämme oikeuden teknisiin muutoksiin.

*Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten direktiivien vaatimukset.
Vahvistamme täten, että tämä tuote vastaa eurooppalaista RED-direktiiviä 2014/53/EU. Löydät tämän tuotteen CE-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen osoitteesta:
www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

12. Takuu/huolto

Tarkempia tietoja takuusta ja takuuehdoista löytyy mukana toimitetusta takuulomakkeesta.

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.

