

beurer

BF 1000 Super Precision



NL Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing

CE



Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. Volg de waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen op. Be-
waar de gebruiksaanwijzing voor later gebruik. Zorg ervoor dat de gebruiksaanwijzing toegankelijk is voor
andere gebruikers. Geef bij het doorgeven van het apparaat ook de gebruiksaanwijzing mee.

Inhoud

1. Omvang van de levering.....	2
2. Verklaring van de symbolen	2
3. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen	2
4. Beschrijving van het apparaat	3
5. Ingebruikname.....	4
6. De diagnoseweegschaal instellen met de app.....	4
7. Alternatief: De diagnoseweegschaal instellen zonder de app	4
8. Meting uitvoeren	5
9. Analyse van de meetwaarden	5
10. Resultaten beoordelen	7
11. Meetgegevens overdragen met de app	9
12. Meer informatie	9
13. Apparaat reinigen en onderhouden.....	9
14. Verwijdering.....	10
15. Wat te doen bij problemen	10
16. Technische gegevens.....	11
17. Garantie/ Service.....	11

1. OMVANG VAN DE LEVERING

Controleer of de buitenkant van de verpakking intact is en of
alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebrui-
ken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebe-
horen zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakings-
materiaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij
twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verko-
per of met de betreffende klantenservice.

- Diagnoseweegschaal met verhoogd display op aluminium
statief
- 4 AA-batterijen van 1,5 V
- Deze gebruiksaanwijzing
- 2 korte handleidingen
- Montageset (4 schroeven met 2 reserveschroeven + in-
bussleutel)

2. VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

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

⚠ WAARSCHUWING

Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet ver-
meden wordt, kan het de dood of ernstig letsel tot gevolg
hebben.

⚠ VOORZICHTIG

Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet
vermeden wordt, kan het lichte of geringe verwondingen tot
gevolg hebben.



Productinformatie

Verwijzing naar belangrijke informatie.

	Raadpleeg de gebruikshandleiding.
	Het (elektrisch) apparaat mag niet met het huisvuil worden weggegooid.
	Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, mogen niet met het huisvuil worden weggegooid.
	Aanduiding voor de identificatie van het verpak- kingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materi- anummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
	CE-markering Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.
	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziati- sche Economische Unie (EEU).
	UKCA-markering (UK Conformity Assessed)
	Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.
	Fabrikant
	Scheid het product en de verpakingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Importeursymbool
	Gevaar voor uitglijden! Ga niet op de weegschaal staan als deze nat is.
	Kantelgevaar! Ga niet op de buitenste rand staan.
	Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste onder- grond. Plaats de weegschaal niet op tapijt.
	Geproduceerd volgens de verpakingsverordening (PPWR)

3. WAARSCHUWINGEN EN VEILIG- HEIDSRICHTLIJNEN

⚠ WAARSCHUWING

- Het apparaat is alleen bedoeld voor het we-
gen van mensen en voor het registreren van
de persoonlijke fitnessgegevens van deze



mensen. Het apparaat is alleen bedoeld voor privégebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik. Gebruik het apparaat uitsluitend voor het doel waarvoor het is ontwikkeld en uitsluitend op de in deze gebruiksaanwijzing aangegeven wijze.

- **Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.**
- **Gebruik het apparaat niet als u zwanger bent.**
- **Kantelgevaar!** Plaats de weegschaal nooit op een ongelijke ondergrond. Ga niet op een van de buitenste randen van de weegschaal staan.
- **Gevaar voor uitglijden!** Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan. Ga niet op de weegschaal staan wanneer het oppervlak vochtig is. Ga niet op de weegschaal staan met uw sokken aan.
- Let op dat er om technische redenen meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.
- Bij elke behandeling van of bij elk dieet voor over- of ondergewicht moet deskundig advies van een specialist (bijv. een arts) worden verkregen. De met de weegschaal vastgestelde waarden kunnen de specialist hierbij ondersteunen.
- Bij kinderen, wedstrijdspelers of personen met medische/ lichamelijke beperkingen (bijv. personen met oedeemsymptomen, personen met osteoporose, personen die cardiovasculaire of vaatveranderende medicijnen innemen, personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen), kunnen bij het vaststellen van het lichaamsvet onnauwkeurige of onaannemelijke resultaten worden weergegeven.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice van Beurer of door een geautoriseerd verkooppunt worden uitgevoerd. Open de weegschaal nooit zelf.

Veiligheidsrichtlijnen met betrekking tot het gebruik van batterijen

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

- Bewaar batterijen uit de buurt van metalen voorwerpen, in een goed geventileerde, droge en koele ruimte.
- Stel batterijen nooit bloot aan direct zonlicht of regen.
- Haal batterijen uit het apparaat als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Voer lege batterijen meteen volgens de voorschriften af. Gooi batterijen nooit weg in vuur.
- Bewaar batterijen met verschillende elektrochemische systemen gescheiden van elkaar bij het afvoeren.

Algemene aanwijzingen

▲ VOORZICHTIG

- De maximale belasting van de weegschaal bedraagt 200 kg (440 lb/31 st). Bij de meting van het lichaamsgewicht worden de resultaten in stappen van 50 gram (0,1 lb) weergegeven.
- De meetresultaten van de percentages lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- De caloriebehoefte wordt weergegeven in stappen van 1 kcal.
- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheden "cm" en "kg". Tijdens de ingebruikname met de app kunt u de instellingen van de eenheden wijzigen.

Algemene tips

- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (het beste 's ochtends), nadat u naar de wc bent geweest, nuchter en zonder kleding om vergelijkbare resultaten te bereiken.
- Belangrijk bij het meten: voor het bepalen van het lichaamsvet moet de meting op blote voeten en met de handen worden uitgevoerd. Het kan daarbij zinvol zijn om uw voetzolen licht te bevochtigen.
- Helemaal droge voetzolen of voetzolen met veel eelt kunnen onbevredigende resultaten opleveren, omdat ze niet voldoende geleiden.
- Zorg ervoor dat u tijdens het wegen stil en recht staat.
- Wacht na zware lichamelijke inspanning enkele uren met wegen.
- Wacht nadat u bent opgestaan ongeveer 15 minuten met wegen, zodat het water in uw lichaam zich kan verdelen.
- Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamswater is echter van groot belang voor het welzijn.

4. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT

De bijbehorende tekeningen zijn afgebeeld op pagina 4.

- 1 Display
- 2  Menu: toets rechts (Sensortoets)
- 3 Elektroden, rechterhand
- 4  Menu: omlaag-toets (Sensortoets)
- 5  Menu: omhoog-toets (Sensortoets)
- 6  Insteltoets, ingevoerde gegevens bevestigen (Sensortoets)
- 7  ON-toets (Sensortoets)
- 8 Elektroden, linkerhand
- 9  Menu: toets links (Sensortoets)

- 10** Aluminium statief
- 11** Voetelektroden, rechtervoet
- 12** Voetelektroden, linkervoet

Display

- 13** Datum
- 14** Tijd
- 15** Bluetooth®
- 16** Totaaloverzicht
- 17** Segmentanalyse
- 18** Grafische weergave
- 19** Gebruikersgegevens
- 20** Gemiddelde waarden
- 21** Calorieverbruik
- 22** Percentage lichaamsvet met interpretatie
- 23** Percentage lichaamswater met interpretatie
- 24** Spiermassa met interpretatie
- 25** Botmassa met interpretatie
- 26** Lichaamsgewicht met BMI-interpretatie
- 27** Gewichtseenheid (kg, lb of st)

5. INGEBRUIKNAME

Weegschaal plaatsen

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

1. Maak de doos open. **A1**
2. Verwijder het piepschuim aan de linker- en rechterkant. **A2**
3. Klap het bovenste en onderste deel van het aluminium statief tegelijkertijd omhoog. **A3**
4. Steek het bovenste deel van het aluminium statief in het onderste deel en schroef aan de bovenkant vast. **A4**
5. Zet het aluminium statief rechtop in de doos. Schuif de weegschaal naar de rand... **A5**
6. ...en schroef aan de onderkant vast. **A6**
7. Houd het statief met de ene hand vast en verwijder de folie met de andere hand. **A7**
8. Plaats de batterijen met de juiste polariteit (+/-) in de onderkant van de weegschaal. Zet de weegschaal vervolgens rechtop op een vlakke ondergrond. **A8**



6. DE DIAGNOSEWEEGSCHAAL INSTELLEN MET DE APP

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

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

Gebruikers kunnen ook in gebruik worden genomen via andere mobiele apparaten met daarop de "beurer HealthManager

Pro"-app of door in de app van gebruikersprofiel te wisselen (zie instellingen van de app).

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

- **Activeer Bluetooth® in de instellingen van de smartphone.**
- **Download de gratis "beurer HealthManager Pro"-app in de Apple App Store of de Google Play Store.**
- **Open de app en volg de aanwijzingen op.**
 - De volgende instellingen moeten in de app "beurer HealthManager Pro" ingevoerd zijn of worden:

Gebruikersgegevens	Instelwaarden	
Initialen	max. 3 tekens (A-Z, 0-9)	
Geslacht	man (♂), vrouw (♀)	
Lengte	100 tot 250 cm (3' 3,5" tot 8' 02")	
Geboortedatum	jaar, maand, dag	
Activiteitsniveau	Bij het selecteren van het activiteitsniveau is de middellange- en langetermijnbeschouwing doorslaggevend:	
		Lichamelijke activiteit
	1	Geen.
	2	Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen).
	3	Gemiddeld: lichamelijke inspanning, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
	4	Veel: lichamelijke inspanning, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
	5	Zeer veel: intensieve lichamelijke inspanning, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, dagelijks, telkens meer dan 1 uur.
Streefgewicht	kg/lb/st (voor de grafische voortgangswaargave)	

- De app wijst de volgende vrije geheugenplaats op de weegschaal aan u toe (persoon 1 tot persoon 10).
- Meting uitvoeren: Voor de automatische personenherkenning moet de eerste meting aan uw persoonlijke gebruikersgegevens worden toegewezen. De app vraagt u dit te doen. Neem hiervoor hoofdstuk "8. Meting uitvoeren" in acht.

7. ALTERNATIEF: DE DIAGNOSEWEEGSCHAAL INSTELLEN ZONDER DE APP

Wij raden aan om de ingebruikname en de instellingen met behulp van de app uit te voeren. Zie hoofdstuk "6. De diagnoseweegschaal instellen met de app". Dit kan echter ook op het apparaat zelf worden uitgevoerd.

Voer de instellingen voor apparaat/tijd/gebruiker uit op de bedieningseenheid. Maak uw keuze met de toetsen en en bevestig uw keuze telkens met [SET].

a.) Tijd instellen

[SET] → "SET TIME" (TIJD INSTELLEN) → [SET]

Volgorde	Instelwaarden
Datum	jaar – maand – dag
Tijd	uren – minuten

b.) Apparaat instellen

[SET] → "SET UNIT" (APPARAAT INSTELLEN) → [SET]

Volgorde	Instelwaarden
Taal	
Maateenheid	kg – lb – st
Tijd	24 h – 12 h
Gastmodus	AAN – UIT
Bluetooth®	AAN – UIT Als deze op "UIT" staat, is een Bluetooth®-verbinding alleen mogelijk als de weegschaal ingeschakeld is. Dit kan zinvol zijn om de levensduur van de batterijen te verlengen of om ongewenste radiostraling te vermijden.

c.) Gebruikersgegevens instellen

[SET] → "SET USER" (PERSOON WIJZIGEN) → [SET]

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Initialen	max. 3 tekens (A-Z, 0-9)
Geslacht	man () , vrouw ()
Lengte	100 tot 250 cm (3'-03" tot 8'-02")
Geboortedatum	jaar, maand, dag
Activiteitsniveau	1 tot 5 (zie hoofdstuk 6)
Streefgewicht	kg/lb/st (voor de grafische voortgangswaegave)
Gebruikerspincode	Wordt automatisch toegewezen voor eventueel later gebruik van Bluetooth®. Deze informatie is nodig bij het naderhand instellen met de app als bestaande weegschaalgebruikers bij een latere installatie van de app toegevoegd worden.



Latere app-aanmelding

Als u de weegschaal zonder app in gebruik hebt genomen, kunt u uw bestaande weegschaalgebruikers in de "beurer HealthManager Pro"-app toevoegen. Daarbij moet de viercijferige gebruikerspincode ingevoerd worden. Hoe dit precies werkt, wordt in de app uitgelegd.

8. METING UITVOEREN

8.1 Meten van het lichaamsgewicht

- Druk op de toets op de bedieningseenheid. Op het display wordt „0.0“ kg weergegeven.

- De weegschaal is nu klaar om het gewicht te meten. Ga hiervoor op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. De gewichtsgegevens worden niet opgeslagen, een gebruikerstoewijzing is niet mogelijk omdat er geen BIA-meting via handen en voeten plaatsvindt.

8.2 Gastmeting uitvoeren

Bij een eenmalige meting, bijv. als er geen gebruikersgegevens opgeslagen hoeven te worden. Hiervoor moet in de apparaatinstellingen de gastmodus ingeschakeld zijn.

→ "Guest" → [SET] of weegschaal inschakelen

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Geslacht	man () , vrouw ()
Lengte	100 tot 250 cm (3'-03" tot 8'-02")
Geboortedatum	jaar, maand, dag
Activiteitsniveau	1 tot 5 (zie hoofdstuk 6)

8.3 Gebruikersmeting analyse van het hele lichaam

- Druk op de toets op de bedieningseenheid. Op het display wordt „0.0“ kg weergegeven.



Als de gastmodus in de weegschaalinstellingen geactiveerd is, gaat u op een uitgeschakelde weegschaal staan.

- Ga met blote voeten op de weegschaal staan en houd de bedieningseenheid stevig met beide handen vast. Houd de bedieningseenheid stevig vast met het onderste gedeelte van de duim op de voorste elektroden en met de vingers op de achterste elektroden.
- Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. Uw voeten, benen, kuit en bovenbenen mogen elkaar daarbij niet raken.
- Als de weegschaal u automatisch herkend heeft, vindt na de gewichtsmeting de impedantiemeting voor de analyse plaats. Dit wordt weergegeven door middel van het symbool met het doorstroomde lichaam.
- Zodra de analyse van het hele lichaam afgerond is, verschoijnt het overzicht. De meetwaarde wordt automatisch opgeslagen.



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

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

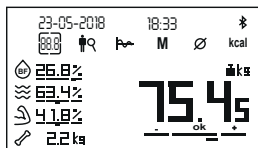
9. ANALYSE VAN DE MEETWAARDEN



Een evaluatie van de resultaten gebeurt automatisch nadat de meting is uitgevoerd of nadat de gebruiker handmatig op de bedieningseenheid is geselecteerd. Selecteer met de toets de gebruiker. Bevestig met de toets [SET] of wacht 3 seconden.

Totaaloverzicht

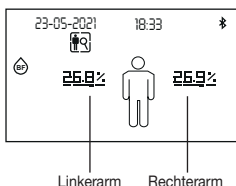
Voor of na een analyse van het hele lichaam van de gebruiker verschijnt het totaaloverzicht op het display.



Segmentanalyse voor lichaamsvet en spiermassa

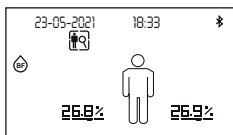
a) Lichaamsvet linker- en rechterarm

Druk zo vaak op de menu-toets  tot  gemarkeerd is. Op het display wordt de segmentanalyse van het lichaamsvet voor de linker- en rechterarm weergegeven.



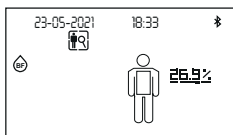
b) Lichaamsvet linker- en rechterbeen

Schakel met de toets  naar de gedetailleerde weergave van het percentage lichaamsvet voor het linker- en rechterbeen.



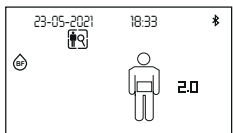
c) Lichaamsvet romp

Schakel met de toets  naar de gedetailleerde weergave van het percentage lichaamsvet voor de romp.



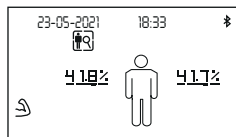
d) Visceraal vet (orgaanvet/buikvet)

Schakel met de toets  naar de gedetailleerde weergave van het percentage visceraal vet.



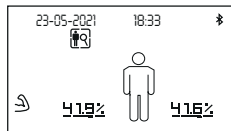
e) Spiermassa linker- en rechterarm

Schakel met de toets  naar de gedetailleerde weergave van de spiermassa in de linker- en rechterarm.



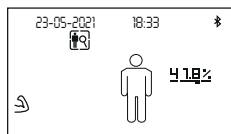
f) Spiermassa linker- en rechterbeen

Schakel met de toets  naar de gedetailleerde weergave van de spiermassa in het linker- en rechterbeen.



g) Spiermassa romp

Schakel met de toets  naar de gedetailleerde weergave van de spiermassa in de romp.



Bij gebruikers in de leeftijd van 10 tot 17 jaar wordt geen visceraal vet en geen segmentaal spierpercentage (arm/been/romp) weergegeven.

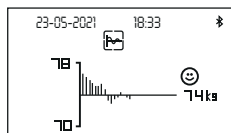
Grafische weergave

a) Lichaamsgewicht

Druk zo vaak op de menu-toets  tot  gemarkeerd is. Op het display wordt de ontwikkeling van uw lichaamsgewicht weergegeven. De ontwikkeling van uw lichaamsgewicht wordt per meting weergegeven. Nieuwere metingen worden rechts toegevoegd. De referentielijn geeft het streefgewicht weer.



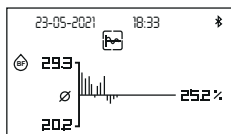
Het streefgewicht kunt u op elk moment in de gebruikersgegevens aanpassen.



b) Lichaamsvet

Schakel met de toets naar het verloop van de lichaamsvetwaarden .

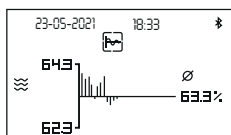
De ontwikkeling van uw lichaamsvetwaarde wordt per meting weergegeven. De referentielijn geeft de gemiddelde waarde van alle lichaamsvetmetingen weer. De staven laten zien of de waarden naar boven of naar beneden toe gewijzigd zijn.



c) Percentage lichaamswater

Schakel met de toets naar het verloop van het percentage lichaamswater .

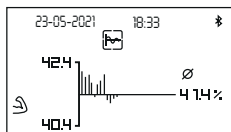
De ontwikkeling van het percentage lichaamswater wordt per meting weergegeven. De referentielijn geeft de gemiddelde waarde van alle lichaamswatermetingen weer. De staven laten zien of de waarden naar boven of naar beneden toe gewijzigd zijn.



d) Spiermassa

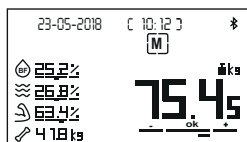
Schakel met de toets naar het verloop van de spiermassa .

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



M Opgeslagen waarden weergeven

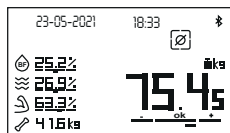
- Druk zo vaak op de menu-toets tot **M** gemarkeerd is. Op het display wordt de laatst gemeten opgeslagen waarde weergegeven. Boven staat de datum van de meting en het geheugenplaatsnummer (03-03), bijv. de derde (= laatste geheugenplaats) van in totaal 3 bezette geheugenplaatsen.
- Blader met de toetsen door de geheugenplaatsen.



Gemiddelde waarden

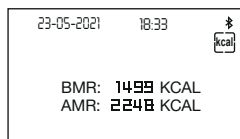
Druk zo vaak op de menu-toets tot gemarkeerd is. Op het display worden alle gemiddelde waarden uit de opgeslagen metingen weergegeven.

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



kcal Calorieverbruik

Druk zo vaak op de menu-toets tot **kcal** gemarkeerd is. De theoretisch berekende caloriebehoefte in rust (BMR) en caloriebehoefte bij activiteit (AMR) worden in kcal weergegeven.



Weegschaal uitschakelen (stand-bymodus)

- Wacht tot het display automatisch uitgeschakeld wordt of druk op de toets op de bedieningseenheid om het display handmatig uit te schakelen. Datum en tijd blijven zichtbaar.

10. RESULTATEN BEOORDELEN

Percentage lichaamsvet

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

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

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

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

Percentage visceraal vet (orgaanvet/buikvet)

Visceraal vet is vet dat de interne organen in de buikholte omsluit. Van visceraal vet wordt vermoed dat het ziekten zoals een hoge bloeddruk of diabetes bevordert.

Het percentage visceraal vet wordt op het display met een cijfer tussen 1 en 59 weergegeven.

Cijfer percentage visceraal vet	Beoordeling
1-12	Uw percentage visceraal vet ligt in het normale bereik.
13-59	Uw percentage visceraal vet is te hoog.

Percentage lichaamswater

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

Man

Leefstijl	slecht	goed	zeer goed
10-100	< 50%	50-65%	> 65%

Vrouw

Leef tijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	< 45%	45-60%	> 60%

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

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

Spiermassa

Bij de meting van de spiermassa wordt de skeletspiermassa gemeten. Met orgaanspiere wordt geen rekening gehouden. De spiermassa in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

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

Vrouw

	...		+
Leeftijd	weinig	normaal	veel
10 – 14	< 36%	36–43%	> 43%
15 – 19	< 35%	35–41%	> 41%
20–29	< 34%	34–39%	> 39%
30–39	< 33%	33–38%	> 38%
40–49	< 31%	31 –36%	> 36%
50–59	< 29%	29–34%	> 34%
60–69	< 28%	28–33%	> 33%
70–100	< 27%	27–32%	> 32%

Botmassa

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



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

BMR

De caloriebehoefte in rust (BMR = Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig

heeft voor het in werking houden van de basisfuncties (bijvoorbeeld als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in belangrijke mate afhankelijk van het gewicht, de lichaamslengte en de leeftijd. De waarde wordt bij de diagnoseweegschaal weergegeven in de eenheid kcal/dag en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Mifflin-St.Jeor-formule berekend.

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

AMR

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

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

Trends in de resultaten



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

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

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

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

11. MEETGEGEVENS OVERDRAGEN MET DE APP

Als de app niet geopend is, worden nieuw toegewezen metingen op de weegschaal opgeslagen. Op de weegschaal kunnen

maximaal 30 metingen per gebruiker worden opgeslagen. De opgeslagen meetwaarden worden automatisch naar de app overgedragen als de app binnen het Bluetooth®-bereik wordt geopend. Gegevens kunnen automatisch overgedragen worden terwijl de weegschaal uitgeschakeld is en als Bluetooth® in de apparaatinstellingen ingeschakeld is.

12. MEER INFORMATIE

Weegschaalgegevens wissen

a) Gebruiker met alle instellingen en opgeslagen waarden wissen

- Selecteer na het inschakelen de gebruiker door op de toets te drukken. Druk daarvoor indien nodig meerdere keren op de toets en bevestig de selectie met de toets [SET].
- Druk zodra de weergave **0.0** verschijnt **12** seconden op de toets [SET] om de gebruiker te wissen.
- Selecteer met de toetsen "YES" en bevestig deze selectie met de toets [SET]. Als u de gebruiker niet wilt wissen, selecteert u "NO" en bevestigt u deze selectie met de toets [SET].



Alle opgeslagen waarden en instellingen van deze gebruiker worden gewist.

b) Afzonderlijke opgeslagen waarde van een gebruiker wissen

- Selecteer in het gebruikersgeheugen een meetwaarde en druk kort op de toets [SET] op de bedieningseenheid om de weergegeven opgeslagen waarde te wissen.
- Dit kunt u ook meteen na de meting doen.
- Selecteer met de toetsen "YES" en bevestig deze selectie met de toets [SET]. Als u de waarde niet wilt wissen, selecteert u "NO" en bevestigt u deze selectie met de toets [SET].

c) Alle opgeslagen waarden van een gebruiker wissen

- Open het gebruikersgeheugen en druk ca. 5 seconden op de toets [SET] op de bedieningseenheid om alle waarden te wissen.
- Selecteer met de toetsen "YES" en bevestig deze selectie met de toets [SET]. Als u niets wilt wissen, selecteert u "NO" en bevestigt u deze selectie met de toets [SET].

Batterijen vervangen

De bedieningseenheid geeft aan wanneer de batterijen vervangen moeten worden. Op het display wordt "LOW_BATTERY" weergegeven als de batterijen van de weegschaal te zwak zijn. In dit geval moeten de batterijen worden vervangen. Verbind vervolgens de weegschaal opnieuw met de app. De systeemtijd wordt geüpdatet.



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

13. APPARAAT REINIGEN EN ONDERHOUDEN

Reinig het oppervlak van de weegschaal geregeld met een licht bevochtigde doek. Gebruik de weegschaal pas weer als het oppervlak van de weegschaal volledig droog is.



- Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen.
- Dompel de weegschaal nooit onder in water. Spoel de weegschaal nooit af onder stromend water.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal wanneer u deze niet gebruikt.
- Stel de weegschaal niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen).

14. VERWIJDERING

Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen. Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwik.



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

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

15. WAT TE DOEN BIJ PROBLEMEN

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

Display-weergave	Oorzaak	Oplossing
"ERROR:_OVERLOAD"	Het maximale draagvermogen van 200 kg is overschreden.	Niet met meer dan 200 kg belasten.
"LOW_BATTERY"	De batterijen zijn bijna leeg.	Vervang de batterijen (zie hoofdstuk "Batterijen vervangen").
"MEMORY_FULL"	Er zijn 30 metingen opgeslagen.	Draag de meetwaarden over.
"ERROR:_CONTACT"	De elektrische weerstand tussen elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	De meting met blote voeten herhalen. Voetzolen eventueel licht bevochtigen. Verwijder eventueel het eelt van de voetzolen. Houd de handelektroden vast met de vingers achter en met de bal van de hand voor.

"ERROR:_DATA"	De BIA-meting is weliswaar met succes uitgevoerd, maar het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 3% of meer dan 65%).	Herhaal de meting op blote voeten of bevochtig eventueel uw voetzolen licht. Wijzig eventueel het ingestelde activiteitsniveau.
Geen weergave	De batterijen zijn helemaal leeg.	Vervang de batterijen (zie hoofdstuk "Batterijen vervangen").
	De batterijen zijn niet op de juiste wijze geplaatst.	Controleer of de batterijen met de juiste polariteit geplaatst zijn (zie "Ingebruikname" -> "Batterijen vervangen").
Alleen weergave van het gewicht, geen diagnose	Onbekende meting, omdat deze buiten de grens van de gebruikerstoewijzing ligt of omdat er geen eenduidige toewijzing mogelijk is.	Selecteer de gebruiker op de weegschaal met de toets [] of herhaal de gebruikerstoewijzing in de app. Houd de elektroden van de bedieningsseenheid vast en ga met blote voeten op het platform staan.

Onjuiste gewichtsmeting

Mogelijke fout	Oplossing
Het nulpunt van de weegschaal is onjuist.	Schakel de weegschaal in, wacht ca. 5 seconden en herhaal de meting.
De weegschaal staat op tapijt.	Zet de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond. Ga zo ver mogelijk naar buiten staan, zonder dat de weegschaal kantelt. Bevestig bij gebruik op tapijt de meegeleverde tapijtpootjes.
Er wordt een onjuist gewicht weergegeven.	Probeer zo min mogelijk te bewegen.
Er wordt een onjuist gewicht weergegeven.	Wacht totdat de weegschaal zichzelf uitschakelt. Herhaal vervolgens de meting.

Geen Bluetooth®-verbinding (Ⓜ-symbool ontbreekt)

Mogelijke fout	Oplossing
Draadloze verbinding	Het minimumbereik in een open ruimte bedraagt ongeveer 10 m. Muren en plafonds verminderen het bereik. Andere radiogolven kunnen de overdracht storen. Plaats de weegschaal daarom niet in de buurt van apparaten zoals WIFI-routers, magnetrons en inductiekookplaten.

Mogelijke fout	Oplossing
Bluetooth®-verbinding	Sluit de app volledig af (ook op de achtergrond). Schakel Bluetooth® uit en weer in. Schakel de smartphone uit en weer in. Haal de batterijen kort uit de weegschaal en plaats ze vervolgens weer terug. Zie de FAQ op www.beurer.com .
Verbindingsopbouw duurt te lang.	Sneller Bluetooth®-interval bij een ingeschakelde weegschaal.

16. TECHNISCHE GEGEVENS

Afmetingen van de weegschaal	380 x 390 x 1000 mm
Batterijen weegschaal	4 AA-batterijen van 1,5 V
Meetbereik	8 kg tot 200 kg
Displayweergave:	De waarden op het display worden in stappen van 0,05 kg weergegeven.
Precisie:	De meettolerantie bij herhalingsmetingen is +/- 0,3 kg (meting meerdere malen meten na elkaar op dezelfde weegschaal met indien mogelijk dezelfde stand van weegschaal en persoon).
Absolute precisie:	De meetwaarde in vergelijking tot een geijkt gewicht is +/- 0,5% +0,05 kg. Bij 50 kg komt dit bijv. overeen met +/- 0,3 kg en bij 100 kg met +/- 0,55 kg.
Gegevensoverdracht via Bluetooth® wireless technology	Het product maakt gebruik van Bluetooth® low energy technology, frequentieband 2,402 – 2,480 GHz, zendvermogen max. 0 dBm, compatibel met smartphones/tablets met Bluetooth® 4.0
Systeemvereisten en lijst met compatibele apparaten voor de app „beurer HealthManager Pro“	

Technische wijzigingen voorbehouden.

Wij bevestigen hierbij dat dit product voldoet aan de Europese RED-richtlijn 2014/53/EU.

De CE-conformiteitsverklaring van dit product vindt u op:
<https://www.beurer.com/conformity>

17. GARANTIE/ SERVICE

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

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

