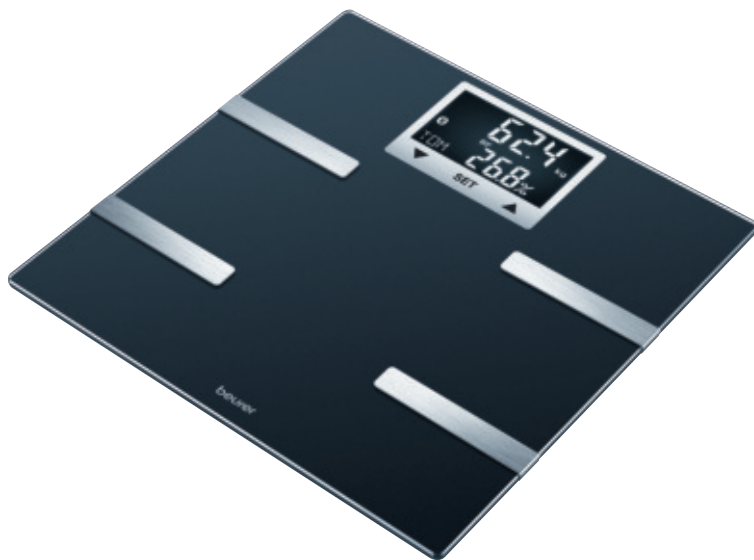


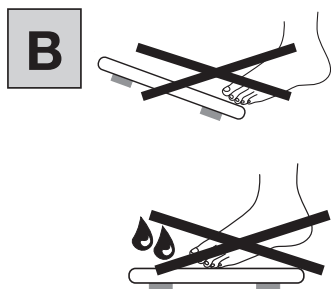
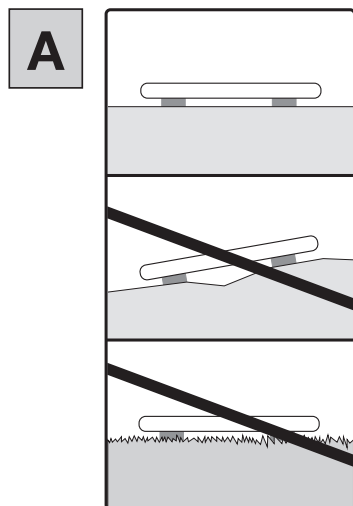
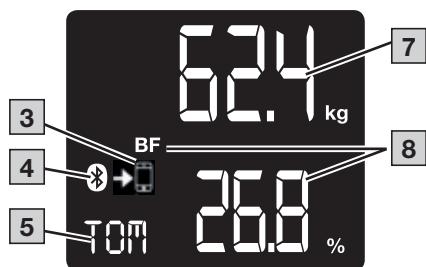
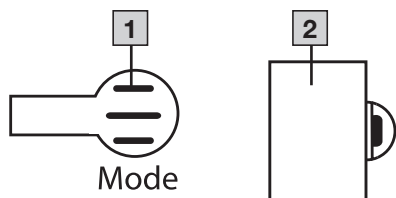
beurer

BF 720



NL Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing

EAC CE





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

Inhoud

1. Omvang van de levering.....	3
2. Verklaring van de symbolen	3
3. Voorgeschreven gebruik.....	3
4. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen	4
5. Beschrijving van het apparaat	5
6. Ingebruikname.....	5
7. Gebruik.....	6
8. Reiniging en onderhoud	8
9. Wat te doen bij problemen	8
10. Verwijdering.....	9
11. Technische gegevens.....	9
12. Garantie/service	9

1. OMVANG VAN DE LEVERING

Controleer of de buitenkant van de verpakking van het apparaat intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.

- Beknopte handleiding
- Diagnoseweegschaal BF 720
- 3 AAA-batterijen van 1,5 V
- Deze gebruikshandleiding
- 1 garantieblad

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:

⚠ GEVAAR
Duidt op een onmiddellijk dreigend gevaar. Indien dit niet vermeden wordt, heeft dit de dood of ernstig letsel tot gevolg.
⚠ WAARSCHUWING
Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet vermeden 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.
LET OP
Duidt op een mogelijk schadelijke situatie. Indien deze niet vermeden wordt, kan de apparatuur of iets in de omgeving daarvan beschadigd raken.

	Aanwijzing Verwijzing naar belangrijke informatie
	Instructie lezen
	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 verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
	CE-markering Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.
	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziatische 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 verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Importeursymbool
	Belast de weegschaal niet met meer dan 180 kg/ 396 lb/28 st.
	Gevaar voor uitglijden: Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan.
	Kantelgevaar: Ga in het midden van het weegopervlak staan.
	Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond. Geen tapijt.
	Geproduceerd volgens de verpakkingsverordening (PPWR)

3. VOORGESCHREVEN GEBRUIK

Het apparaat is alleen bedoeld voor het wegen 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.

4. WAARSCHUWINGEN EN VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN

⚠ WAARSCHUWING

- **De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.**
- Gebruik het apparaat niet tijdens de zwangerschap.
- Ga niet op een van de buitenste randen van de weegschaal staan: kantelgevaar!
- Het inslikken van batterijen kan levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen en de weegschaal buiten bereik van kleine kinderen. Zoek direct medische hulp als er een batterij is ingeslikt.
- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en stap niet op de weegschaal wanneer het oppervlak vochtig is – gevaar voor uitglijden!



Veiligheidsrichtlijnen met betrekking tot het gebruik van batterijen

⚠ GEVAAR

- **Gevaar voor inslikken!** Bewaar batterijen buiten bereik van kinderen. Roep bij inslikken onmiddellijk de hulp van een arts in. Inslikken kan chemische brandwonden, ernstig inwendig letsel en overlijden tot gevolg hebben.
- Laat kinderen nooit zonder toezicht van een volwassene batterijen vervangen.

⚠ WAARSCHUWING

- **Explosiegevaar! Brandgevaar!** Wanneer de volgende punten niet in acht worden genomen, kan dit persoonlijk letsel of oververhitting, lekkage, ontluchting, breuk, explosie of brand van de batterij tot gevolg hebben.
- Dit apparaat bevat niet-oplaadbare batterijen die niet opgeladen mogen worden.
- Gooi batterijen niet in vuur.
- Laad de batterijen nooit op, ontlaad ze niet geforceerd, verhit ze niet, haal ze niet uit elkaar, open ze niet, hak ze niet in stukken, vervorm ze niet, kapsel ze niet in en pas ze ook niet aan.
- Voorkom kortsluiting van de batterijen en van de contacten van het batterijvak.
- Bescherm de batterijen tegen direct zonlicht, regen, hitte en water.
- Als batterijen worden blootgesteld aan een omgeving met extreem hoge temperaturen of een extreem lage luchtdruk, kan dit een explosie of lekkage van ontvlambare vloeistoffen en gasen tot gevolg hebben.
- Voer defecte en lege batterijen meteen volgens de voorschriften af (zie hoofdstuk Verwijderen).
- Gebruik geen gewijzigde of beschadigde batterijen.
- Kies altijd het juiste type batterij.
- Plaats batterijen altijd op de juiste wijze en let daarbij op de juiste polariteit (+/-).
- Gebruik nooit batterijen van verschillende fabrikanten, met verschillende capaciteiten (nieuw en gebruikt) of van verschillende formaten of verschillende types door elkaar in één apparaat.

- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Als vloeistof uit een batterij in aanraking komt met de huid of ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.

⚠ VOORZICHTIG

- Bewaar batterijen in goed geventileerde, droge en koele ruimtes in een niet-geleidende verpakking waarin de batterijen niet onderling of door andere metalen voorwerpen kunnen worden kortgesloten.
- Houd batterijen schoon en droog.
- Houd batterijen uit de buurt van water.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.

LET OP

- Gebruik geen oplaadbare batterijen.

Algemene aanwijzingen

⚠ VOORZICHTIG

- Let op dat er om technische redenen meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een gekijkte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.
- Vægtens bæreevne er maks. 180 kg (396 lb, 28 st). Ved vejning og bestemmelse af knoglemasser vises resultaterne i trin på 100 g (0,2 lb).
- De meetresultaten van de percentages lichaamsvet, lichaamwater 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.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice van Beurer of door een geautoriseerd verkooppunt worden uitgevoerd. Controleer voordat u een klacht indient eerst de batterijen en vervang deze als dat nodig is.

Opbergen en onderhoud

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

⚠ VOORZICHTIG

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

Algemene tips

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

Beperkingen

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

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

5. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT

De bijbehorende tekeningen zijn afgebeeld op pagina 2.

- 1 Mode-toets
- 2 Batterijvak
- 3 Bluetooth®-symbool voor de verbinding tussen weegschaal en smartphone
- 4 Synchronisatiesymbool bij het verzenden van metingen
- 5 Initialen van de gebruiker, bijvoorbeeld TOM
- 6 Onbekende meting "-- --"
- 7 Lichaamsgewicht
- 8 Lichaamsgegevens, zoals BMI en BF

6. INGEBRUIKNAME

Batterijen plaatsen

Haal de batterijen uit de verpakking en plaats ze met de juiste polariteit in de weegschaal. Wanneer de weegschaal niet werkt, verwijdert u de batterijen volledig en plaatst u deze opnieuw.

Weegschaal plaatsen

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen. 

6.1 Ingebruikname met app

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

De weegschaal heeft 8 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 de ingebruikname actief blijft, moet u met de smartphone in de buurt van de weegschaal blijven.

- **Download de gratis "beurer HealthManager Pro"-app in de Apple App Store of de Google Play.**
- **Open de app en volg de aanwijzingen op.**
- **Selecteer BF 720 in de app.**
- **Voor de gegevens met betrekking tot de BF 720 in.**
- De volgende instellingen moeten in de app "beurer HealthManager Pro" ingevoerd zijn of worden:

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Initialen/afkorting naam	Maximaal 3 letters of cijfers
Lengte	100 tot 220 cm (3' 3,5" tot 7' 2,5")
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Geslacht	Man () , vrouw ()
Activiteitsniveau	1 tot 5

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

Activiteitsniveau	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiek oefeningen).
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 werkzaamheden, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

- **Wijs, zodra de app hierom vraagt, de gebruikers toe.**
- Voor de automatische personenherkenning moet de eerste meting met uw persoonlijke gebruikersgegevens worden toegewezen. Volg daarvoor de aanwijzingen in de app op. Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld en met beide voeten op de elektroden staat.

	Voor verdergaande beschouwingen mogen uitsluitend de meetwaarden worden gebruikt die op de weegschaal worden weergegeven.
---	---

6.2 Ingebruikname zonder app (alternatief)

i Wij adviseren u om de ingebruikname en de instellingen met behulp van de "beurer HealthManager Pro"-app uit te voeren. Voor deze stap daarom alleen uit als de ingebruikname helemaal zonder app moet worden uitgevoerd. Ga bij de ingebruikname met app verder naar het hoofdstuk "Meting uitvoeren".

1. Na het plaatsen van de batterijen knippert "USE APP" op het display. Druk op de SET-toets om de instellingen voor jaar/maand/dag en uur/ minuut te configureren. Druk daarvoor op de toetsen ▲▼. Bevestig met de SET-toets. Op het display verschijnt de melding "0.0".
2. Druk nu nogmaals op de SET-toets. De melding "P-01" of het nummer van het laatst gebruikte gebruikersgeheugen van de weegschaal wordt weergegeven. Selecteer met behulp van de toetsen ▲▼ het gewenste gebruikersgeheugen (P-01 tot P-08) en druk op de SET-toets om uw keuze te bevestigen.
3. Configureer de instellingen zoals geslacht, initialen, lengte enz. (zie "Ingebruikname met app" (tabel)). Bevestig de betreffende geconfigureerde instelling steeds door op de SET-toets te drukken.
4. Nadat de gegevens zijn ingevoerd, wordt de 4-cijferige gebruikerspincode weergegeven. Deze is nodig voor de eventuele latere app-aanmelding. Op het display verschijnt vervolgens de melding "0.0" met uw initialen.
5. Voor de automatische personenherkenning moet de eerste meting aan uw persoonlijke gebruikersgegevens worden toegewezen. Stap idealiter met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld en met beide voeten op de elektroden staat.

i Aanwijzing voor een latere app-aanmelding: Als u de weegschaal zonder app in gebruik hebt genomen, kunt u de bestaande gebruikersgegevens van de weegschaal in de "beurer HealthManager Pro"-app toevoegen. Daarbij moet de 4-cijferige gebruikerspincode worden ingevoerd. Hoe dit precies werkt, wordt in de app uitgelegd.

7. GEBRUIK

7.1 Meting uitvoeren

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen. **B**

Gewicht meten, diagnose uitvoeren

Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld en met beide voeten op de elektroden staat.

i Als u een meting uitvoert terwijl u sokken draagt, is het resultaat van de meting niet correct.

De weegschaal begint meteen met de meting. Als eerste wordt het gewicht weergegeven.

Als er een gebruiker is toegewezen, worden BMI, BF, lichaamswater, spiermassa, botmassa, BMR en AMR weergegeven. Dit is het geval als de initialen worden weergegeven.

Het volgende wordt weergegeven:

- Gewicht in kg met BMI
- Lichaamsvet in % (BF)
- Lichaamswater in % ≈
- Spiermassa in % ↔
- Botmassa in kg ↔
- Caloriebehoefte in rust in kcal (BMR)

- Caloriebehoefte bij activiteit in kcal (AMR)

i Bij twee of meer mogelijk herkende gebruikers, verandert de gebruiker in de displayweergave. Selecteer de juiste gebruiker door op de ▲▼-toets te drukken. Als er geen gebruiker wordt herkend, worden alleen het gewicht en "---" weergegeven. Met de toetsen ▲▼ kunt u vervolgens de gebruiker selecteren. Anders wordt deze meting niet opgeslagen.

Alleen gewicht meten

Ga nu met uw schoenen aan op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting. Als er een gebruiker is toegewezen, worden de BMI weergegeven. Dit is het geval als de initialen worden weergegeven.

Als de gebruiker niet wordt herkend, kan alleen het gewicht worden weergegeven en verschijnen er geen initialen "---".

Weegschaal uitschakelen

De weegschaal wordt automatisch uitgeschakeld.

7.2 Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden in % zijn een richtlijn (raadpleeg voor meer informatie uw arts!).

Man

Leeftijd	Weinig	Normaal	Middelmatig	Veel
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%

Vrouw

Leeftijd	Weinig	Normaal	Middelmatig	Veel
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%

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 gevaren voor de gezondheid.

Percentage lichaamswater

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

Man

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10-100	<50%	50-65%	>65%

Vrouw

Leeftijd	Slecht	Goed	Zeer goed
10-100	<45%	45-60%	>60%

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

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

Spiermassa

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

Man

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

Vrouw

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

Botmassa

Onze botten zijn net zoals de rest van ons lichaam onderhevig aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen. De botmassa neemt tijdens de 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 niet de complete botmassa aangeeft, maar alleen het botmineraalgehalte (zonder vocht en zonder organische stoffen). De botmassa kan amper worden beïnvloed, maar schommelt licht binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Hiervoor bestaan geen erkende richtlijnen en aanbevelingen.

⚠ VOORZICHTIG

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 Harris-Benedict-formule berekend.

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

AMR

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

Om het huidige gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken weer worden aangevuld in het lichaam.

Wanneer 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 energietoeschot 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).

7.3 Overige functies

Gebruikerstoewijzing

Bij het meten van uitsluitend het gewicht (met schoenen) en bij de diagnosemeting (blote voeten) is het toewijzen van maximaal 8 aangemaakte weegschaalgebruikers mogelijk.

Bij een nieuwe meting wijst de weegschaal de meting toe aan de gebruiker bij wie de laatste opgeslagen meetwaarde binnen ± 3 kg ligt. Bij twee of meer mogelijk herkende gebruikers, verandert de gebruiker in de displayweergave. Selecteer de juiste gebruiker door op de $\blacktriangle/\blacktriangledown$ -toets te drukken.

Toegewezen meetwaarden op de weegschaal opslaan

Als de app geopend is en er een actieve *Bluetooth®*-verbinding met de weegschaal aanwezig is, worden nieuw toegewezen metingen meteen naar de app verzonden. De waarden worden in dit geval niet op de weegschaal opgeslagen.

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. Als er al 30 metingen zijn opgeslagen, knippert het synchronisatiesymbool op het display van de weegschaal en moet u de meetwaarden overdragen naar de app om ervoor te zorgen dat oudere meetwaarden niet worden overschreven. De opgeslagen meetwaarden worden automatisch naar de app overgedragen als de app binnen het *Bluetooth®*-bereik wordt geopend.

De waarden kunnen automatisch overgedragen worden terwijl de weegschaal uitgeschakeld is.

Het synchronisatiesymbool op het display van de weegschaal verschijnt als er nieuwe metingen naar de app worden overgedragen. Het symbool verschijnt niet als er geen nieuwe metingen voor deze gebruiker zijn opgeslagen of toegewezen.

Op de weegschaal opgeslagen meetwaarden opvragen

Als u uw opgeslagen meetwaarden op de weegschaal wilt bekijken, drukt u wanneer de weegschaal ingeschakeld is en de juiste gebruiker op de weegschaal weergegeven wordt op de $\blacktriangledown$ -toets. Druk eventueel meermaals op deze toets als u meerdere oudere waarden wilt bekijken.

Als de meetwaarden al zijn overgedragen, kunnen ze niet meer op het display van de weegschaal worden weergegeven.

Weegschaalgegevens wissen

Als u alle metingen en oude gebruikersgegevens volledig van de weegschaal wilt verwijderen, schakelt u de weegschaal in en houdt u ca. 6 seconden de Mode-toets op de achterzijde van de weegschaal ingedrukt.

Op het display wordt enkele seconden lang "CLR" weergegeven.

Dit is bijvoorbeeld nodig als gebruikers van de weegschaal onjuist zijn ingesteld of als bepaalde gebruikers niet meer nodig zijn.

Daarna moet u de stappen uit hoofdstuk 7 opnieuw uitvoeren (gebruikerstoewijzing).

Individuele gebruikers wissen

Schakel de weegschaal in, selecteer de gebruiker met de toets OMHOOG, wacht tot "0.0 kg" wordt weergegeven en houd de Mode-toets 6 seconden ingedrukt tot "DEL" verschijnt.

Batterijen vervangen

Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Wanneer u de weegschaal met bijna lege batterijen

gebruikt, wordt op het display "Lo" weergegeven en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dat geval moeten de batterijen worden vervangen (3 x AAA, 1,5 V).

	• 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.
---	---

8. REINIGING EN ONDERHOUD

Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt.

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

⚠ VOORZICHTIG

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

9. WAT TE DOEN BIJ PROBLEMEN

Display-weergave	Oorzaak	Oplossing
"-- --"	Onbekende meting, omdat deze buiten de grens van de gebruikerstoewijzing ligt of omdat er geen eenduidige toewijzing mogelijk is.	Selecteer de gebruiker door op de toetsen $\blacktriangle/\blacktriangledown$ te drukken.
BF-Err	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 een beetje.
Err	Het maximale draagvermogen van 180 kg is overschreden.	Belast de weegschaal niet met meer dan 180 kg.
Err of onjuist gewicht wordt weergegeven.	Geen vlakke, vaste ondergrond.	Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond.
Err of onjuist gewicht wordt weergegeven.	U staat niet rustig op de weegschaal.	Probeer zo min mogelijk te bewegen.
Er wordt een onjuist gewicht weergegeven.	Het nulpunt van de weegschaal is onjuist.	Wacht tot de weegschaal vanzelf weer uitgaat. Activeer de weegschaal, wacht tot "0.0 kg" wordt weergegeven en herhaal de meting.

Display-weergave	Oorzaak	Oplossing
Geen <i>Bluetooth</i> ®-verbinding ( -symbool ontbreekt).	Apparaat buiten het bereik.	Het minimumbereik in een open veld 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.
Geen <i>Bluetooth</i> ®-verbinding ( -symbool ontbreekt).	Geen verbinding met de app.	Sluit de app volledig af (ook op de achtergrond). Schakel <i>Bluetooth</i> ® uit en weer in. Houd er rekening mee dat de weegschaal niet vanuit de <i>Bluetooth</i> ®-instellingen van het besturingssysteem mag worden verbonden. Verwijder het apparaat eventueel uit de lijst met apparaten in de <i>Bluetooth</i> ®-instellingen en gebruik vervolgens de "beurer HealthManager Pro"-app. Schakel de smartphone uit en weer in. Haal de batterijen kort uit de weegschaal en plaats ze vervolgens weer terug.
De meetresultaten worden niet naar de app gestuurd ( -symbool ontbreekt).	Er is geen meting voor de gebruiker aanwezig of er is geen verbinding met <i>Bluetooth</i> ®.	De initialen die op het display van de weegschaal verschijnen, moeten in de app-instellingen aan de weegschaal zijn toegewezen. Alleen deze metingen kunnen worden verstuurd. Controleer daarom uw initialen en uw app-instellingen.
 -symbool knippert na afloop van de meting	Het gebruikersgeheugen is vol. De oude metingen worden overschreven.	Open de app binnen het bereik van <i>Bluetooth</i> ®. De gegevens worden automatisch verzonden. Dit kan maximaal één minuut duren.
Lo	De batterijen van de weegschaal zijn leeg.	Verwissel de batterijen van de weegschaal.

10. 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 inzamel-punten 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.

11. TECHNISCHE GEGEVENS

Model:	BF 720
Afmetingen:	30 x 30 x 2,5 cm
Gewicht:	1,6 kg
Meetbereik:	5-180 kg
Displayweergave:	De waarden op het display worden in stappen van 0,1 kg weergegeven.
Precisie:	De meettolerantie bij herhalingsmetingen is +/- 0,4 kg (meting meerdere malen meteen na elkaar op dezelfde weegschaal met indien mogelijk dezelfde stand van weegschaal en persoon).
Absolute precisie:	De meetwaarde in vergelijking tot een geijkt gewicht is +/- 1% +0,1 kg. Bij 40 kg komt dit bijv. overeen met +/- 0,5 kg en bij 100 kg met +/- 1,1 kg.
Gegevensoverdracht via <i>Bluetooth</i> ® low energy technology	Het product maakt gebruik van <i>Bluetooth</i> ® low energy technology, frequentieband 2402 - 2480 MHz, zendvermogen max. 0,5 dBm.
Systeemvereisten en lijst met compatibele apparaten voor de app „beurer HealthManager Pro“	 Ondersteunde apparaten

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>

12. GARANTIE/SERVICE

Meer informatie over de garantie en de garantievoorzaken 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.

