beurer

BF 950
black & white

DE Diagnosewaage
Gebrauchsanweisung 2

EN Diagnostic bathroom scale
Instructions for use 15

FR Pèse-personne impédancemètre
Mode d´emploi 28

ES Báscula diagnóstica
Instrucciones de uso 42

IT Bilancia diagnostica
Istruzioni per l'uso 56

TR Diyagnoz terazisi
Kullanım kılavuzu 69

RU Диагностические весы
Инструкция по применению 82

PL Waga diagnostyczna
Instrukcja obsługi 96

CE

DEUTSCH

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage, Beauty, Baby und Luft.
Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

Inhalt

1. Zum Kennenlernen 2
2. Zeichenerklärung 3
3. Warn- und Sicherheitshinweise 3
4. Information 4
5. Gerätebeschreibung 5
6. Inbetriebnahme der Waage mit App 6
7. Inbetriebnahme der Waage ohne App 7
8. Messung durchführen 8
9. Ergebnisse bewerten 9
10. Weitere Informationen 12
11. Gerät reinigen und pflegen 12
12. Entsorgung 13
13. Was tun bei Problemen? 13
14. Garantie/Service 14

Lieferumfang

- 2 x Kurzanleitung
- Diagnosewaage BF 950
- 4 x 1,5 V, Typ AAA-Batterien
- Teppichfüße
- Diese Gebrauchsanleitung

1. Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten.
Sie ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.
Die Waage verfügt über folgende Funktionen, die von bis zu 8 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung und BMI,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil,
- Knochenmasse sowie
- Grund- und Aktivitätsumsatz
- Farbige LED-Rückmeldung zur Zielerreichung

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- Uhrzeit und Temperaturanzeige bei Aktivierung der Waage (bei kg 24h-Modus bzw. °C, bei lb/st 12h-Modus bzw. °F),
- Tara-Funktion (Gewichtsmessung),
- Schwangerschaftsmodus,
- automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien,
- Automatische Benutzererkennung,
- Speicherung der letzten 30 Messungen für 8 Personen, wenn zur App nicht übertragen werden kann,
- Das Produkt verwendet *Bluetooth*® low energy technology, Frequenzband 2400 - 2480 MHz, Sendeleistung max. 0dBm.

Systemvoraussetzungen

iOS ≥ 8.0, AndroidTM ≥ 4.4, *Bluetooth*® ≥ 4.0.

Liste der kompatiblen Geräte:

2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet:

WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.

ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.

Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen.

3. Warn- und Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie auch anderen Anwendern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

WARNUNG

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

Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- ⚠ **Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
- ⚠ **Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.

Allgemeine Hinweise

- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Im Falle von unterschiedlichen Messergebnissen (zwischen Waage und App), sind ausschließlich die an der Waage angezeigten Messwerte zu verwenden.

- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 180 kg (396 lb, 28 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2 lb) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt.
- Der Kalorienbedarf wird in Schritten von 1 kcal angegeben.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Während der Inbetriebnahme mit der App können Sie die Einstellungen der Einheiten ändern.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

Aufbewahrung und Pflege

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

ACHTUNG

- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Taste.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern.

4. Information

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht.
Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden.
- Es darf kein Hautkontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.
- Alle Analysewerte zusammen ergeben mehr als 100%, da Körperwasser nicht hinzuaddiert werden darf, da es ebenfalls in den anderen Analysewerten (z.B. Körperfett, Muskelanteil) enthalten ist.

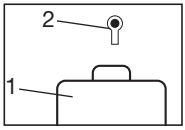
Einschränkungen

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 5 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

5. Gerätebeschreibung

Rückseite



1. Batteriefach
2. Unit / Delete / Reset-Taste

Display

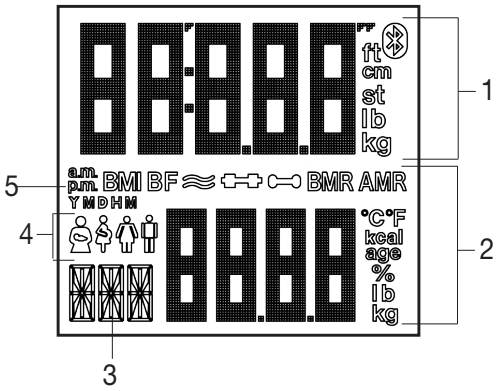
1. *Bluetooth*®-Symbol
   Körpergröße in cm / ft
   Körpergewicht in kg / lb / st

2. **BMI** = Interpretation des Körpergewichts
   BF = Körperfett in %
   = Körperwasser in %
   = Muskelanteil in %
   = Knochenmineralanteil in kg
   BMR = Kaloriengrundumsatz in kcal
   AMR = Aktivitätsumsatz in kcal
   °C°F = Temperatur in °C / °F

3. Initialen des Benutzers

4. = Tara-Funktion
   = Schwangerschaftsmodus
   = Weiblich
   = Männlich

5. Uhrzeit (12 / 24 h)
   Datum (Y/M/D)



6. Inbetriebnahme der Waage mit App

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten auf der Waage einspeichern.
Die Waage verfügt über 8 Benutzerspeicherplätze, in die Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie Ihre persönlichen Einstellungen abspeichern können.
Zusätzlich können Benutzer über weitere mobile Endgeräte mit installierter „beurer HealthManager“ App oder durch Benutzerprofilwechsel in der App in Betrieb genommen werden.

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

- ***Bluetooth*® in den Einstellungen des Smartphones aktivieren.**
- **Batterien einlegen und Waage auf einen festen Boden stellen (im Waagen-LCD blinkt „USE APP“).**
- **Laden Sie die kostenlose „beurer HealthManager“ App im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android) herunter.**
- **App starten und den Anweisungen folgen.**
- **BF950 bezogene Daten eingeben.**
  Folgende Einstellungen müssen in der App „beurer HealthManager“ eingestellt sein bzw. eingegeben werden:

<table>
<tr><th>Benutzerdaten</th><th>Einstellwerte</th></tr>
<tr><td>Geschlecht</td><td>männlich ( ); weiblich ( );
Wenn Benutzer weiblich: schwanger ( ) ja / nein</td></tr>
<tr><td>Initialen</td><td>max. 3-stellig (A-Z, 0-9)</td></tr>
<tr><td>Körpergröße</td><td>40 bis 250 cm (1' 3,7" bis 8' 2,4")</td></tr>
<tr><td>Geburtstag</td><td>Jahr, Monat, Tag
Wenn Benutzer <2 Jahre: Tara-Funktion ( ) ja / nein</td></tr>
<tr><td>Aktivitätsgrad</td><td>Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend:
<table>
<tr><th></th><th>Körperliche Aktivität</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Keine.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen
(z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Zielgewicht</td><td>5-180 kg oder kein Ziel. Wenn bei Geschlecht „schwanger“ ausgewählt wurde, kann kein Zielgewicht angegeben werden.</td></tr>
</table>

Die App weist Ihnen den nächsten freien Waagen-Benutzerspeicher zu (P01-P08).

- **Messung durchführen**
  Für die automatische Personenerkennung muss die erste Messung auf Ihren persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Die App fordert Sie hierzu auf. Steigen Sie idealerweise barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Füßen auf den Elektroden stehen. Haben Sie die Tara-Funktion ausgewählt, müssen Sie sich 2x wiegen, einmal mit und einmal ohne Kind.
- **Fahren Sie nun mit Kapitel 8 „Messung durchführen“ fort.**

7. Inbetriebnahme der Waage ohne App

Wir empfehlen die Inbetriebnahme und Durchführung aller Einstellungen per App. Siehe Kapitel 6. „Inbetriebnahme mit App“. Alternativ können Sie die Einstellungen (Uhrzeit , Datum, Benutzer anlegen) auch direkt an der Waage durchführen.

Uhrzeit und Datum einstellen

1. Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage ein. Im Waagen-LCD blinkt „USE APP“.
2. Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
3. Drücken Sie die „SET-Taste“.
4. Stellen Sie mit den Tasten „⌄ ⌃“ nacheinander Datum (Jahr/Monat/Tag) und Uhrzeit (Stunde/Minute) ein und bestätigen Sie jeweils mit der „SET-Taste“.
5. Um die Gewichtseinheit (kg/lb/st) zu verändern, drücken Sie bei eingeschalteter Waage kurz die Unit/Delete/Reset-Taste.

Benutzer anlegen

1. Belasten Sie zweimal kurz die Waage bis „0.0“ angezeigt wird.
2. Drücken Sie die „SET-Taste“. Es erscheint „P-01“
3. Wählen Sie mit den Tasten „⌄ ⌃“ Ihren gewünschten Benutzerplatz (P-01 bis P-08). Bestätigen Sie mit der „SET-Taste“.
4. Stellen Sie mit den Tasten „⌄ ⌃“ Ihre Benutzerdaten ein und bestätigen Sie jeweils mit der „SET-Taste“. Eine genaue Beschreibung aller einzustellenden Benutzderdaten finden Sie in der Tabelle im Kapitel „6. Inbetriebnahme der Waage mit App“.
5. Am Ende Ihrer Eingaben erscheint eine PIN. Diese wird für die eventuell spätere App Anmeldung benötigt (siehe Kapitel darunter „Spätere App Anmeldung“), jetzt jedoch ist sie irrelevant. Anschließend erscheint „0.0“ mit Initialen.
6. Für die automatische Personenerkennung muss die erste Messung auf Ihre persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Steigen Sie idealerweise barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Füßen auf den Elektroden stehen.

Spätere App Anmeldung

Sollten Sie die Inbetriebnahme der Waage ohne App durchgeführt haben, können Sie Ihren Nutzer wie folgt auf die App übertragen bzw. anlegen.

- **Laden Sie die kostenlose „beurer HealthManager“ App im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android) herunter.**
- **App starten und den Anweisungen folgen.**
- **Bereits existierenden Waagenbenutzer in der App bei den BF950 Einstellungen auswählen und die PIN eingeben, die im Waagendisplay angezeigt wird. Belasten Sie hierfür zweimal kurz die Waage bis „0.0“ angezeigt wird. Drücken Sie die „SET-Taste“ und wählen Sie Ihren Benutzer mit der „SET-Taste“.**

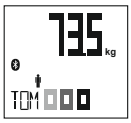
8. Messung durchführen

8.1 Diagnose

Steigen Sie **barfuß** auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Elektroden stehen.

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

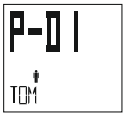
Zuerst werden 3 Sekunden lang Uhrzeit und Temperatur angezeigt, dann das Gewicht.

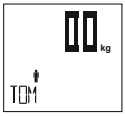


Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden Ihre Initialen angezeigt. Während der BIA-Analyse laufen „▫▫▫▫„ durch. Alle nachfolgenden Werte werden angezeigt und gespeichert.

1. BMI
2. Körperfett in %
3. Körperwasser in % ≈
4. Muskelanteil in %
5. Knochenmineralanteil in kg
6. Kaloriengrundumsatz in kcal (BMR)
7. Aktivitätsumsatz in kcal (AMR)

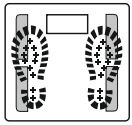
Hinweis: Wenn der Benutzer nicht erkannt wird, fehlt die Benutzerzuweisung (Initialen) und es kann nur das Gewicht angezeigt werden. Es erfolgt keine Speicherung der Messung. Dies geschieht, sollte Ihr gemessenes Gewicht um +/– 3 kg zur letzten Messung abweichen oder ein anderer Benutzer +/– 3 kg ähnlich Ihrer Werte sein.
Wiederholen Sie in diesem Fall die Messung, indem Sie die Waage einschalten und die Taste „^“ drücken um Ihren Benutzerspeicher (P01-P08) auszuwählen. Wiederholen Sie den Messvorgang.



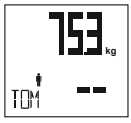


8.2 Gewicht

Stellen Sie sich **mit Schuhen** auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf der Waage stehen. Zuerst werden 3 Sekunden lang Uhrzeit und Temperatur angezeigt, dann das Gewicht.



Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden Ihre Initialen angezeigt und das Gewicht wird gespeichert. Im LCD erscheint kurz „--“ . Eine BIA-Analyse ist nicht möglich.



8.3 Tara-Funktion

Die Tara-Funktion ermöglicht das einfache Wiegen von Kleinkindern (unter 2 Jahren) durch die Zuwiegefunktion. Sie müssen dazu für das Kleinkind einen Benutzer mit Benutzerdaten in der App „beurer HealthManager“ anlegen. Alternativ können Sie auch direkt an der Waage einen Benutzer mit Benutzerdaten anlegen (siehe „Benutzer anlegen“ auf Seite 7).

Bei der Tara-Funktion ist für diesen Benutzer die automatische Benutzerzuweisung ausgeschaltet. Um die Tara-Funktion zu verwenden, gehen Sie für jede Messung wie folgt vor:

1. Belasten Sie kurz die Waage.
2. Wählen Sie mit der Taste „^“ den Benutzerspeicher des Kleinkinds und warten Sie 3 Sekunden. Im Display erscheint das Symbol der Tara-Funktion .
3. Stellen Sie sich nun auf die Waage. Sie können dabei wählen, ob Sie beim ersten oder zweiten Messvorgang das Kleinkind auf dem Arm halten.

4. Nach dem ersten Messvorgang wird das erste Gewicht kurz angezeigt. Steigen Sie von der Waage, es erscheint „0.0“ und die Waage ist zur zweiten Messung bereit. Zunächst erscheinen beide Messwerte im Display, danach wechselt die Anzeige zum Differenzgewicht, das auch abgespeichert wird.

8.4 Schwangerschaftsmodus

Mit dem Schwangerschaftsmodus können Sie Ihr Gewicht als schwangere Frau während dieser speziellen Zeit in der App genauer beobachten und vergleichen.
Sie müssen dazu für die schwangere Person einen Benutzer in der App „beurer HealthManager“ anlegen und in den Benutzerdaten „schwanger“ auswählen. Wenn Sie in den Benutzerdaten „schwanger“ auswählen, können Sie kein Zielgewicht angeben.
Alternativ können Sie auch direkt an der Waage einen Benutzer mit Benutzerdaten anlegen (siehe „Benutzer anlegen“ auf Seite 7).

Wenn der Schwangerschaftsmodus aktiviert ist, wird beim Wiegen kein Strom durch den Körper fließen und es können keine Analysewerte ermittelt werden. Nur das Gewicht mit den Initialen wird angezeigt und das Schwangerschaftssymbol blinkt.

Um den Schwangerschaftsmodus zu verwenden, gehen Sie wie folgt vor:

1. Belasten Sie kurz die Waage.
2. Wählen Sie mit der Taste „^“ den Benutzerspeicher der schwangeren Person. Im Display erscheint das Schwangerschaftssymbol .
3. Stellen Sie sich auf die Waage. Im Display erscheint das Gewicht und es blinkt kurz das Schwangerschaftssymbol .

9. Ergebnisse bewerten

Zielgewicht LED-Motivator

Die Funktion „Zielgewicht“ muss in den Einstellungen der App (oder alternativ mit den Tasten der Waage) aktiviert sein und ein entsprechendes Zielgewicht in den jeweiligen Benutzerdaten hinterlegt worden sein. Wenn in den Benutzerdaten „schwanger“ angegeben wurde, kann kein Zielgewicht hinterlegt werden.
Der LED-Motivator gibt nach dem Wiegen eine farbige LED-Rückmeldung zur Erreichung Ihres Zielgewichtes.

Es gibt verschiedene Szenarien:

Gewicht beibehalten:	Das Zielgewicht ist kleiner als +/– 1 kg zum Startwert. • Es leuchten alle 9 LEDs grün, wenn die nächsten Messungen innerhalb +/–1 kg gleich zum Startwert bleiben. • Es leuchtet die erste LED rot, wenn die Messungen außerhalb liegen.
Gewicht ändern (abnehmen bzw. zunehmen):	Das Zielgewicht ist größer als +/– 1 kg zum Startwert. • Liegt der aktuelle Messwert näher am Zielgewicht, erscheint dieser grün. Je mehr grüne LED leuchten, desto näher sind Sie Ihrem Zielgewicht (lineare Verteilung). Bei 9 grünen LEDs haben Sie Ihr Ziel erreicht. • Ist der aktuelle Messwert innerhalb +/– 0,2 kg im Vergleich zum Startwert, erscheint das erste LED gelb. • Ist der aktuelle Messwert mehr als 0,2 kg zum Startwert entfernt, erscheint das erste LED rot.

Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet: Body-Mass-Index = Körpergewicht ÷ Körpergröße^2. Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m^2]. Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	<16
	Mäßiges Untergewicht	16-16,9
	Leichtes Untergewicht	17-18,4
Normalgewicht		18,5-24,9
Übergewicht	Präadipositas	25-29,9
Adipositas (Übergewicht)	Adipositas Grad I	30-34,9
	Adipositas Grad II	35-39,9
	Adipositas Grad III	≥40

Körperfettanteil

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können. Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
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 %

Frau

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
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 %

Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.
Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Körperwasser darf nicht mit den anderen Anteilen hinzuaddiert werden, da es ebenfalls in den anderen Analysewerten (z.B. Körperfett, Muskelanteil) enthalten ist.

Muskelanteil

Bei der Messung des Muskelanteils wird die Skelettmuskelmasse gemessen. Es werden keine organischen Muskeln berücksichtigt. Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

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

Frau

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

Knochenmasse

Wie der Rest unseres Körpers unterliegen die Knochen den natürlichen Wachstums- Verfalls- und Alterungsprozessen. Die Knochenmasse steigt im Laufe der Kindheit sprunghaft an und erreicht im Alter zwischen 30 und 40 ihr Maximum. Im Alter nimmt die Knochenmasse dann allmählich ab. Durch gesunde Ernährung (insbesondere reich an Calcium und Vitamin D) und regelmäßige sportliche Ertüchtigung lässt sich dieser Prozess verlangsamen. Die Stabilität der Skelettstruktur lässt sich auch durch gezielten Muskelaufbau stärken.
Beachten Sie, dass diese Waage den Mineralanteil des Knochens ausweist und keine organischen Substanzen, wie Proteine oder Zellen. Die Beeinflussung der Knochenmasse ist kaum möglich, doch sie kann aufgrund bestimmter Einflussfaktoren (wie Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht) gewissen Schwankungen unterliegen. Es liegen keine anerkannten Leitlinien oder Empfehlungen vor.

BMR

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig.
Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1–5) ermittelt.
Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

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

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

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

- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

10. Weitere Informationen

Benutzerzuweisung

Eine Benutzerzuweisung von maximal 8 angelegten Waagenbenutzern ist möglich bei einer reinen Gewichtsmessung (mit Schuhen) und bei einer Diagnosemessung (barfuß). Eine Benutzerzuweisung bei der Tara-Funktion ist nicht möglich.
Bei einer neuen Messung weist die Waage die Messung dem Benutzer zu, bei dem der letzte gespeicherte Messwert innerhalb +/– 3kg ist. Siehe Kapitel 8.

Speicherung der zugewiesenen Messwerte auf der Waage und Übertragung zur App

Falls die App nicht offen ist, werden neu zugewiesene Messungen in der Waage gespeichert. Maximal 30 Messungen pro Benutzer können in der Waage gespeichert werden. Die gespeicherten Messwerte werden automatisch zur App übertragen, wenn Sie die App innerhalb der Bluetoothreichweite öffnen.

Waagendaten löschen

- **Alles löschen**
  Belasten Sie kurz die Waage, Uhrzeit und Temperatur erscheinen. Drücken Sie für ca. 6 Sekunden die Unit/Delete/Reset-Taste auf der Waagenrückseite. Auf dem Display erscheint für einige Sekunden „CLr“.

ⓘ Alle gespeicherten Werte und Einstellungen werden gelöscht.

- **Einzelnen Benutzer löschen**
  Belasten Sie zweimal kurz die Waage, bis „0.0“ erscheint. Drücken Sie die Tasten „⌄ ⌃“, um Ihren Benutzer auszuwählen. Wenn „0.0“ und Ihre Initialen angezeigt werden, drücken Sie für ca. 3 Sekunden die Unit/Delete/Reset-Taste auf der Waagenrückseite. Im Display erscheint „dEL“.

ⓘ Dieser Benutzer wird gelöscht.

Batterien wechseln

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (4 x 1,5 V AAA). Alle gespeicherten Messungen und Benutzer bleiben gespeichert.
Danach erneut die Waage mit der App verbinden. Die Systemzeit wird aktualisiert.

ⓘ **HINWEIS:**
- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetallfreie Batterien.

11. Gerät reinigen und pflegen

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.
Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.

⚠ **ACHTUNG**
- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungs- und Reinigungsmittel!
- Tauchen Sie das Gerät keinesfalls unter Wasser!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

12. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

Verpackung umweltgerecht entsorgen

13. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt:

Displayanzeige	Ursache	Behebung
Nur Gewichtsanzeige und Initialen fehlen	Unbekannte Messung, da außerhalb Grenze Benutzerzuordung oder keine eindeutige Zuordung möglich ist.	Waage kurz belasten und Benutzer an der Waage mit Taste „^“ auswählen oder Benutzerzuweisung in der App wiederholen. Siehe Kapitel 10 „Weitere Informationen“.
Err	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 4 % oder größer 65 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Wird Err weiterhin angezeigt, befinden Sie sich außerhalb des messbaren Bereichs.
Old	Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur bis 180 kg belasten.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Kein ebener fester Boden.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden. Keinen Teppich verwenden. Wenn Teppich, verwenden Sie die mitgelieferten Teppichfüße.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage zweimal kurz belasten bis „0.0“ abwarten. Dann Messung wiederholen.

Displayanzeige	Ursache	Behebung
Keine *Bluetooth*®-Verbindung (ᛒ-Symbol fehlt).	Gerät außerhalb der Reichweite.	Mindestreichweite im freien Feld sind ca. 10 m. Wände und Decken verringern die Reichweite. Andere Funkwellen können die Übertragung stören. Stellen Sie die Waage deshalb nicht in der Nähe von Geräten wie z.B. WLAN Router, Mikrowelle, Induktionskochfeld auf.
	Verbindungsaufbau dauert zu lange.	Schnellerer Bluetoothintervall bei eingeschalteter Waage: Belasten Sie kurz die Waage, bis Uhrzeit und Temperatur erscheinen.
	Keine Verbindung zur App.	• Schließen Sie alle Apps komplett (auch im Hintergrund). • Schalten Sie *Bluetooth*® aus und wieder an. • Schalten Sie das Smartphone aus und wieder an. • In den *Bluetooth*®-Einstellungen des Betriebssystems darf die Waage nicht verbunden sein. • In Batterien in der Waage kurz entfernen und wieder einsetzen. • Siehe FAQ unter www.beurer.com.
FULL	Benutzerspeicherplatz ist voll. Neue Messungen überschreiben die älteren Messungen.	Öffnen Sie die App. Die Daten werden automatisch übermittelt.
Lo	Die Batterien der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.

14. Garantie/Service

Wir leisten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:
- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3/5 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Ulm (Germany) geltend zu machen.

Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:
Service Hotline:
Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144
E-Mail: kd@beurer.de
www.beurer.com

Fordern wir Sie zur Übersendung des defekten Produktes auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:
Beurer GmbH
Servicecenter
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany

Irrtum und Änderungen vorbehalten

ENGLISH

Dear customer,

Thank you for choosing a product from our range. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage, beauty, baby and air.
Please read these instructions for use carefully and keep them for later use. Be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

With kind regards,
Your Beurer team

Contents

1. Getting to know your device 15
2. Signs and symbols 16
3. Warnings and safety notes 16
4. Information 17
5. Device description 18
6. Initial use of the scale with the app 19
7. Initial use of the scale without the app 20
8. Taking measurements 21
9. Evaluating the results 22
10. Additional information 25
11. Cleaning and maintaining the device 25
12. Disposal 26
13. What if there are problems? 26
14. Warranty/service 27

Included in delivery

- 2 x quick guide
- BF 950 diagnostic bathroom scale
- 4 x 1.5 V AAA batteries
- Feet for carpet
- These instructions for use

1. Getting to know your device

Functions of the device

This digital scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data.
It is intended for private use.
The scale is equipped with the following functions, which can be used by up to eight different people:

- Body weight measurement and BMI
- Body fat percentage calculation
- Body water content calculation
- Muscle percentage calculation
- Bone mass calculation
- Basal metabolic rate and active metabolic rate calculation
- Colour LED response for achieving targets

The scale also includes the following additional features:

- Switch between kilograms “kg”, pounds “lb” and stones “st”
- Time and temperature display when the scale is activated (24-hr clock and °C for kg setting, 12-hr clock and °F for lb/st setting)
- Tare function (weight measurement)
- Pregnancy mode
- Automatic switch-off function
- Battery replacement display for low batteries
- Automatic user recognition
- Storage of the last 30 measurements for 8 users if the data cannot be transferred to the app.
- The product uses *Bluetooth*® low energy technology, frequency band 2,400–2,480 MHz, transmission power max. 0 dBm

System requirements

iOS ≥ 8.0, AndroidTM ≥ 4.4, *Bluetooth*® ≥ 4.0.
List of compatible devices:

2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions for use:

WARNING Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health.

IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory.

Note Note on important information.

3. Warnings and safety notes

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to also make them accessible to other users and observe the notes they contain.

WARNING

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.**
- When pregnant, only use the scale in pregnancy mode (see the “Pregnancy mode” chapter).
- Never step onto the outer edge of the scale with one foot as this could cause the scale to tip!
- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a battery be swallowed, seek medical assistance immediately.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Important, do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!

Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected area with water and seek medical assistance.
- ⚠ **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Store batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect batteries from excessive heat.
- ⚠ **Risk of explosion!** Do not throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a relatively long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not disassemble, open or crush the batteries.

General notes

- The device is only suitable for personal use, not for medical or commercial purposes.
- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- In cases of differing measurements (between the scale and app), only use the measured values displayed on the scale.

- The scale's maximum capacity is 180 kg (396 lb/28 st). The results for weight and bone mass are displayed in 100 g increments (0.2 lb).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%.
- Calorie requirement is indicated in increments of 1 kcal.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in “kg” and “cm”. You can change the unit settings during initial use of the app.
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.
- We hereby confirm that this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU. The CE Declaration of Conformity for this product can be found under: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

Storage and maintenance

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

IMPORTANT

- Do not place any objects on the scale when not in use.
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).
- Do not press the buttons violently or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields.

4. Information

The measurement principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content in a matter seconds, using a current that cannot be felt, is completely harmless and does not pose any risk.
When this measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside constants and/or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Muscle tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as the fat cells and bones are barely able to conduct the current due to very high levels of resistance.

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

General tips

- As far as possible, weigh yourself at the same time everyday (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.
- Important point regarding the measurement: the calculation of body fat may only be made when barefoot; the soles of the feet may be lightly dampened where appropriate.
- There must be no skin contact between your feet, legs, calves or thighs. Otherwise, the measurement cannot be taken correctly.
- Stand up straight and still during measurement.
- Wait a few hours after any physical exertion to which your body is unaccustomed.
- Wait approx. 15 minutes after getting up so that the water stored in your body can disperse.
- Remember that only the long-term trend is important. Short-term changes in weight within a few days are normally caused by loss of fluids; however, body water plays an important role in terms of well-being.
- The total of all analytical values comes to more than 100% because body water must not be added; body water is already included in the other analytical values (e.g. body fat, muscle percentage).

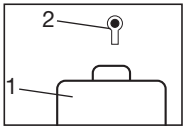
Limitations

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

- Children under approx. 5 years of age
- Performance athletes and bodybuilders
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons with oedema symptoms and persons suffering from osteoporosis
- Persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system)
- Persons taking vasodilative or vasoconstrictive medication
- Persons with significant anatomical abnormalities in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer)

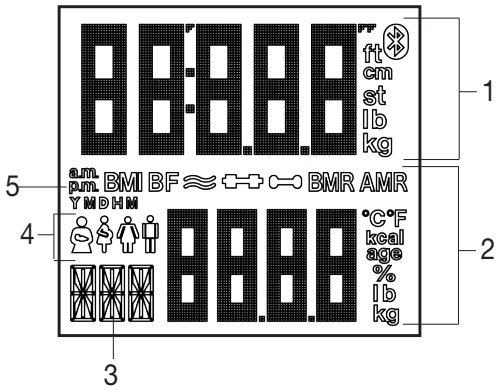
5. Device description

Rear



1. Battery compartment
2. Unit / Delete / Reset button

Display



1. *Bluetooth*® symbol
   Height in cm / ft
   Body weight in kg / lb / st

2. **BMI** = Interpretation of your body weight
   BF = Body fat in %
   = Body water in %
   = Muscle percentage in %
   = Bone mineral amount in kg
   BMR = Basal metabolic rate in kcal
   AMR = Active metabolic rate in kcal
   °C°F = Temperature in °C / °F

3. Initials of the user

4. = Tare function
   = Pregnancy mode
   = Female
   = Male

5. Time (12 / 24 h)
   Date (Y/M/D)

6. Initial use of the scale with the app

To calculate your body fat percentage and additional body values, you must save the personal user data on the scale.
The scale has 8 user memory spaces which allows, for example, you and your family members to save personal settings.
It is also possible to activate users via other mobile end devices on which the “beurer HealthManager” app has been installed or by changing the user profile in the app.

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

- **Activate *Bluetooth*® in your smartphone’s settings.**
- **Insert the batteries and place the scale on a solid surface (“USE APP” will flash on the scale’s LCD).**
- **Download the free “beurer HealthManager” app from the Apple App Store (iOS) or from Google Play (Android).**
- **Start the app and follow the instructions.**
- **Enter the BF950-related data.**
  The following settings must be set or entered in the “beurer Healthmanager” app:

<table>
<tr><th>User data</th><th>Set values</th></tr>
<tr><td>Gender</td><td>Male ( ); female ( )
If user is female: pregnant ( ) yes/no</td></tr>
<tr><td>Initials</td><td>Max. 3-digit (A-Z, 0-9)</td></tr>
<tr><td>Height</td><td>40 to 250 cm (1' 3.7" to 8' 2.4")</td></tr>
<tr><td>Date of birth</td><td>Year, month, day
If user <2 years old: Tare function ( ) yes/no</td></tr>
<tr><td>Activity level</td><td>The medium-term and long-term perspective is decisive when selecting the activity level:
<table>
<tr><th></th><th>Physical activity</th></tr>
<tr><td>1</td><td>None.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, light gardening, simple gymnastics).</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Medium: physical exertion, at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>High: physical exertion, at least 4 to 6 times a week for 30 minutes each.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Very high: intensive physical exertion, intensive training or hard physical work for at least 1 hour every day.</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Target weight</td><td>5–180 kg or no target. If “pregnant” has been selected under gender, no target weight can be specified.</td></tr>
</table>

The app assigns the next free scale user memory (P01 – P08) to you.

- **Carrying out the measurement**
  For automatic personal recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data. The app will prompt you to do this. Step onto the scale, ideally with bare feet, and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both feet on the electrodes. If you have selected the tare function, you must carry out weighing twice, once with and once without the child.
- **Now continue with chapter 8 “Carrying out the measurement”.**

7. Initial use of the scale without the app

We recommend using the app for the initial use and implementing all settings. See chapter 6. “Initial use of the scale with the app”. Alternatively, you can configure settings (time, date, creating a user) on the scale itself.

Setting the time and date

1. Remove the batteries from the protective packaging and insert the batteries into the scale, ensuring that the battery polarity is correct. “USE APP” flashes on the scale LCD.
2. Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for accurate measurements.
3. Press the “SET” button.
4. Use the “⌄ ⌃” buttons to set the date (year/month/day) and time (hour/minute) and confirm with the “SET” button.
5. To change the weight unit (kg/lb/st), briefly press the Unit/Delete/Reset button when the scale is switched on.

Creating a user

1. Briefly apply pressure to the scale twice until “0.0” is displayed.
2. Press the “SET” button. “P-01” is displayed.
3. Use the “⌄ ⌃” buttons to select the user memory space you wish to use (P-01 to P-08). Confirm using the “SET” button.
4. Use the “⌄ ⌃” to configure your user data and confirm with the “SET” button. You can find a detailed description of all the user data to be configured in the table in chapter “6. Initial use of the scale with the app”.
5. A PIN will be displayed at the end of your settings. This will be required for logging into the app later (see “Logging into the app at a later time” below); otherwise, it is not needed. “0.0” with initials then appears.
6. For automatic personal recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data. Step onto the scale, ideally with bare feet, and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both feet on the electrodes.

Logging into the app at a later time

If you have carried out the initial use of the scale without using the app, you can transfer or create your user on the app as follows.

- **Download the free “beurer HealthManager” app from the Apple App Store (iOS) or from Google Play (Android).**
- **Start the app and follow the instructions.**
- **Select the existing scale user within the BF950 settings in the app and enter the PIN shown on the scale display. Briefly apply pressure to the scale twice until “0.0” is displayed. Press the “SET” button and select your user with the “SET” button.**

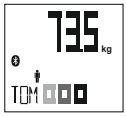
8. Taking measurements

8.1 Diagnostic functions

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

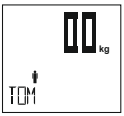
Note: The measurement result will be incorrect if the measurement is taken with socks on.

The time and temperature are shown first for 3 seconds, then the weight.



If a user has been assigned, their initials are displayed. During the BIA analysis, "oooo" is displayed. All of the following values are displayed and stored.

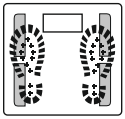
1. BMI
2. Body fat in %
3. Body water in % ≈
4. Muscle percentage in % ⊂⊃
5. Bone mineral amount in kg ⊂⊃
6. Basal metabolic rate in kcal (BMR)
7. Active metabolic rate in kcal (AMR)



Note: If the user is not recognised, then the user assignment (initials) is missing and only the weight can be displayed. The measured values will not be saved. This happens if your measured weight differs from the previous measurement by +/– 3 kg or if another user has similar values (+/– 3 kg) to yours.
In this case, repeat the measurement by turning on the scale and pressing the "∧" button to select your user memory (P01 – P08). Repeat the measurement.

8.2 Weight

Step onto the scale **wearing shoes** and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both legs on the scale.
The time and temperature are shown first for 3 seconds, then the weight.



If a user was assigned, your initials will be displayed and the weight will be saved. "--" will briefly be displayed on the LCD. A BIA analysis is not possible.

8.3 Tare function

The tare function provides an easy method of weighing small children (under 2 years old) using tare weighing. To do this, you must create a user with user data for the infant in the "beurer HealthManager" app. Alternatively, you can create a user with user data on the scale itself (see "Creating a user" on page 20).

In the tare function, automatic user assignment for this user is switched off. To use the tare function, proceed as follows for each measurement:

1. Briefly apply pressure to the scale.
2. Use the "∧" button to select the user memory for the infant and wait 3 seconds. The tare function symbol appears on the display.

3. Now step on the scale. You can choose whether to hold the infant in your arms on the first or second measurement.
4. After the first measurement, the first weight is briefly displayed. Step off the scale; “0.0” appears and the scale is ready for the second measurement. Both values appear on the display first; the display then switches to the difference in weight, which is also saved.

8.4 Pregnancy mode

Pregnancy mode allows pregnant women to monitor and compare their weight in the app with greater precision during this special time.
To do so, the pregnant woman must create a user in the “beurer HealthManager” app and select “pregnant” in the user data. If you select “pregnant” in the user data, you cannot select a target weight.
Alternatively, you can create a user with user data on the scale itself (see “Creating a user” on page 20).
When pregnancy mode is activated, no current flows through the body during weighing and no analytical values can be determined. Only the weight with initials is displayed and the pregnancy symbol flashes.

To use pregnancy mode, proceed as follows:

1. Briefly apply pressure to the scale.
2. Use the “^” button to select the user memory for the pregnant woman. The pregnancy symbol appears on the display.
3. Step onto the scale. The weight appears on the display and the pregnancy symbol flashes briefly.

9. Evaluating the results

Target weight LED motivator

The “target weight” function must be activated in the app settings (or using the buttons on the scale) and a corresponding target weight must have been stored in the respective user data. If “pregnant” has been specified in the user data, no target weight can be stored.
The LED motivator provides coloured LED feedback after weighing to indicate whether the target weight has been achieved.

There are various scenarios:

Weight maintained:	The target weight is less than +/– 1 kg different to the start value. • All 9 LEDs light up in green if the next measurements are within +/–1 kg of the start value. • The first LED lights up in red if the measurements are outside this range.
Weight changed (lost or gained):	The target weight is more than +/– 1 kg different to the start value. • If the current measurement is closer to the target weight, this is indicated in green. The more LEDs light up green, the closer you are to your target weight (linear distribution). When there are 9 green LEDs, you have achieved your target. • If the current measurement is within +/– 0.2 kg respectively of the start value (moving away from the target value), the first LED lights up in yellow. • If the current measurement is more than 0.2 kg from the start value (moving away from the target value), the first LED lights up in red.

Body mass index

The body mass index (BMI) is a figure that is commonly used to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is: body mass index = body weight ÷ height^2. The measurement unit for BMI is [kg/m^2]. According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	<16
	Moderately underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18.5-24.9
Overweight	Pre-obese	25-29.9
Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	≥40

Body fat percentage

Values will often be lower for fitness enthusiasts. Depending on the sporting activities performed, the training intensity and the physical constitution, the results may still be below the stated standard values. Please note, however, that there may be a risk to health in the case of extremely low values.
The subsequent body fat percentages serve as a guideline (for further information ask your doctor).

Male

Age	Low	Normal	High	Very high
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%

Female

Age	Low	Normal	High	Very high
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%

Body water content

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

Male

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

Female

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

Body fat contains relatively little water, therefore body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, endurance athletes may exceed the standard values due to having low levels of fat and a high muscle percentage.
The body water calculation performed using this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. Body water must not be added to the other values, as this is already included in the other analytical values (e.g. body fat, muscle percentage).

Muscle percentage

The muscle percentage measurement measures the skeletal muscle mass. No organ muscles are taken into account. The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

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

Female

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

Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to natural growth, deterioration and ageing processes. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its maximum value between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass then gradually reduces. A healthy diet (particularly one rich in calcium and vitamin D) and regular exercise can slow down this process. The stability of the skeletal structure can also be boosted by targeted muscle build-up.
Please note that this scale shows the mineral content of bone and not any organic substances such as proteins or cells. It is virtually impossible to influence bone mass; yet there may be distinct fluctuations due to certain influential factors (such as weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.

BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest in order to maintain its basic functions (e.g. when lying in bed 24 hours a day). This value is primarily dependent on weight, height and age.
This is the amount of energy that is required by your body under all circumstances and must be re-supplied to the body in the form of food. If your energy intake is below this level in the longer term, this can result in damage to health.

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy that the active body consumes each day.
An individual's energy requirement increases when the level of physical activity increases; the diagnostic bathroom scale calculates this by means of the activity level (1–5) that has been entered.
If less energy is taken in than is used over a long period of time, the body primarily takes the difference from the fat stores with resulting weight loss. However, if the amount of energy taken in exceeds the calculated active metabolic rate (AMR) for a longer period, the body cannot burn off the excess energy. The excess is stored in the body as fat, leading to weight gain.

Temporal context of the results

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

The interpretation of the results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as on the length of time over which these changes occur.
Rapid changes within the scope of a few days are to be considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months).

- If your weight drops in the short term but your body fat percentage increases or stays the same, you have only lost water, for example following a training session, visit to the sauna or a diet aimed only at fast weight loss.
- On the other hand, if your weight increases in the medium term and your body fat percentage drops or stays the same, you may have built up valuable muscle mass.

- If your weight and body fat percentage both fall at the same time, then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally, you should support your diet with physical activity, fitness or strength training. This enables you to increase your muscle percentage in the medium term.
- Body fat, body water and muscle percentages should not be totalled (muscle tissue also contains components made of body water).

10. Additional information

User assignment

It is possible to assign up to 8 scale users for a weight-only measurement (with shoes) and for a diagnosis measurement (bare feet). User assignment is not possible with the tare function.
For a new measurement, the scale assigns the measurement to the user whose most recently saved measurement falls within +/– 3kg of this. See chapter 8.

Storing the assigned measurements on the scale and transferring them to the app.

If the app is not open, the newly assigned measurements are saved on the scale. A total of 30 measurements per user can be saved on the scale. The saved measurements are transferred automatically to the app when you open the app within the Bluetooth range.

Deleting scale data

- **Delete all**
  Briefly apply pressure to the scale; the time and temperature are displayed. Hold down the Unit/Delete/Reset button on the rear of the scale for approx. 6 seconds. “CLr” will appear on the display for several seconds.

ⓘ All saved values and settings are deleted.

- **Delete individual users**
  Briefly apply pressure to the scale twice until “0.0” appears. Press the “⌄ ⌃” buttons to select your user. When “0.0” and your initials are displayed, hold down the Unit/Delete/Reset button on the rear of the scale for approx. 3 seconds. “dEL” appears on the display.

ⓘ This user is deleted.

Changing the batteries

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with flat batteries, "Lo" will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (4 x 1.5 V AAA). All saved measurements and users remain saved.
Connect the scale to the app again. The system time is updated.

ⓘ **NOTE:**
- When changing the batteries, use batteries of the same type, make and capacity.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries free from heavy metals.

11. Cleaning and maintaining the device

The device should be cleaned from time to time.
This should be done using a damp cloth and, if necessary, a small amount of detergent.

⚠ **IMPORTANT**
- Never use harsh solvents or cleaning agents!
- Never submerge the device in water!
- Do not clean the device in the dishwasher.

12. Disposal

Empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
The codes below are printed on batteries containing harmful substances:
Pb = Battery contains lead
Cd = Battery contains cadmium
Hg = Battery contains mercury

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

Dispose of packaging in an environmentally friendly manner

13. What if there are problems?

If the scale encounters an error during measurement, the following is displayed:

Display	Cause	Solution
Only weight display and initials are missing	Unknown measurement as it is outside the user assignment limit or a unique assignment is not possible.	Briefly apply pressure to the scale and select the user on the scale using the "^" button or repeat user assignment in the app. See chapter 10 "Additional information".
Err	The proportion of fat is outside the measurable range (less than 4% or greater than 65%).	Please repeat the measurement barefoot, or with the soles of the feet lightly dampened if necessary. If Err is still displayed, you are outside the measurable range.
Old	Maximum weight capacity of 180 kg exceeded.	Loads must be limited to 180 kg.
Incorrect weight is displayed.	No flat, stable surface.	Place the scale on a flat, stable surface. Do not use on carpet. If used on carpet, use the supplied feet for carpet.
Incorrect weight is displayed.	Not standing still.	Stand as still as possible.
Incorrect weight is displayed.	Incorrect zero point of scale.	Wait until the scale switches itself off. Briefly apply pressure to the scale until "0.0" appears. Then repeat the measurement.

Display	Cause	Solution
No *Bluetooth*® connection (ᛒ symbol is missing).	Device outside the range.	The range in the open is approx. 10 m. Walls and ceilings reduce the range. Other radio waves may interfere with the transmission. Therefore, do not position the scale near devices such as WIFI routers, microwaves, induction hobs etc.
	Connection set-up takes too long.	Faster Bluetooth interval when the scale is switched on: Briefly apply pressure to the scale until the time and temperature are displayed.
	No connection to the app.	• Close all apps completely (including in the background). • Switch *Bluetooth*® off and back on again. • Switch the smartphone off and back on again. • In the *Bluetooth*® settings of the operating system, the scale must not be connected. • Remove the batteries from the scale for a short period and reinsert them. • See FAQs at www.beurer.com.
FULL	User memory space is full. New measurements overwrite the older measurements.	Open the app. The data is transferred automatically.
Lo	The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries in the scale.

14. Warranty/service

In case of a claim under the warranty please contact your local dealer or the local representation which is mentioned in the list “service international”.
In case of returning the unit please add a copy of your receipt and a short report of the defect.

The following warranty terms shall apply:

1. The warranty period for BEURER products is either 5 years or- if longer- the country specific warranty period from date of Purchase.
   In case of a warranty claim, the date of purchase has to be proven by means of the sales receipt or invoice.
2. Repairs (complete unit or parts of the unit) do not extend the warranty period.
3. The warranty shall not be valid for damages because of
   a. improper treatment, e.g. nonobservance of the user instructions.
   b. repairs or tampering by the customer or unauthorised third parties.
   c. transport from the manufacturer to the consumer or during transport to the service centre.
   d. The warranty shall not be valid for accessories which are subject to normal wear and tear (cuff, batteries etc.).
4. Liability for direct or indirect consequential losses caused by the unit are excluded even if the damage to the unit is accepted as a warranty claim.

Subject to errors and changes

FRANÇAIS

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité auxquels ils sont soumis. Nos produits couvrent les domaines de la chaleur, du poids, de la pression sanguine, de la température corporelle, de la thérapie douce, des massages, de la beauté, des soins pour bébé et de l'amélioration de l'air.
Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Sincères salutations,
Votre équipe Beurer

Sommaire

1. Familiarisation avec l'appareil 28
2. Symboles utilisés..... 29
3. Consignes d'avertissement et de mise en garde 29
4. Information 30
5. Description de l'appareil..... 31
6. Mise en service du pèse-personne avec l'application 32
7. Mise en service du pèse-personne sans l'application 33
8. Mesure 34
9. Évaluation des résultats 35
10. Plus d'informations..... 38
11. Nettoyage et entretien de l'appareil 39
12. Élimination..... 39
13. Que faire en cas de problèmes ?..... 39
14. Garantie/Maintenance 41

Contenu

- 2 manuels abrégés
- Pèse-personne impédancemètre BF 950
- 4 piles 1,5 V, type AAA
- Pieds à moquette
- Ce mode d'emploi

1. Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert à la fois à vous peser et à diagnostiquer vos données personnelles de fitness. Il est conçu pour être utilisé dans un cercle privé.
Le pèse-personne dispose des fonctions suivantes pouvant être utilisées par un maximum de 8 personnes :

- mesure du poids et de l'IMC,
- du taux de graisse corporelle,
- du taux d'eau corporelle,
- du taux de masse musculaire,
- de la masse osseuse et
- du volume de base et volume d'activité.
- Indication LED colorée affichant l'avancement de l'objectif

Le pèse-personne dispose en outre des fonctionnalités suivantes :

- conversion entre kilogramme « kg », livre « lb » et stone « st »,
- affichage de l'heure et de la température lors de l'activation du pèse-personne (pour les kg, en mode 24 h et en °C, pour les lb/st, en mode 12 h et en °F),
- fonction tare (mesure du poids),
- mode Grossesse,
- fonction d'arrêt automatique,
- affichage du changement de piles en cas de piles faibles,
- reconnaissance automatique de l'utilisateur,
- enregistrement des 30 dernières mesures pour 8 personnes, si le transfert vers l'application est impossible,
- technologie *Bluetooth*® Low Energy sur la bande de fréquence 2 400 – 2 480 MHz, à une puissance d'émission max. de 0 dBm.

Configuration requise

iOS ≥ 8.0, AndroidTM ≥ 4.4, *Bluetooth*® ≥ 4.0

Liste des appareils compatibles :

2. Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans le mode d'emploi :

⚠ **AVERTISSEMENT** Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.

⚠ **ATTENTION** Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.

ⓘ **Remarque** Ce symbole indique des informations importantes.

3. Consignes d'avertissement et de mise en garde

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

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

⚠ **Remarques relatives aux piles**

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer la zone touchée avec de l'eau et consulter un médecin.
- ⚠ **Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge pourraient avaler les piles et s'étouffer. Conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respecter les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protéger les piles d'une chaleur excessive.
- ⚠ **Risque d'explosion !** Ne pas jeter les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni court-circuitées.
- En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, retirer les piles du compartiment à piles.
- Utiliser uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Toujours remplacer toutes les piles simultanément.
- Ne pas utiliser de batteries rechargeables !
- Ne pas démonter, ouvrir ou casser les piles.

Recommandations générales

- L'appareil est prévu pour un usage strictement personnel et non pas pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- Si les résultats de mesure sont différents (entre le pèse-personne et l'application), utilisez exclusivement les valeurs affichées sur le pèse-personne.
- La résistance maximale du pèse-personne est de 180 kg (396 lb, 28 st). Les résultats lors de la mesure du poids et de l'estimation de la masse osseuse sont affichés par graduations de 100 g (0,2 lb).
- Les résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle s'affichent par graduations de 0,1 %.
- Le besoin calorique est donné par graduations de 1 kcal.
- À la livraison du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Lors de la mise en service, vous pouvez modifier les réglages des unités à l'aide de l'application.
- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Seul le service client Beurer ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.
- Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne RED 2014/53/EU. Vous pouvez trouver la déclaration de conformité CE de ce produit à l'adresse suivante : www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

Rangement et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépendent de la manipulation de l'appareil :

ATTENTION

- Quand le pèse-personne est inutilisé, aucun objet ne doit être posé sur le plateau.
- Protégez l'appareil contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur).
- N'appuyez pas violemment ou avec des objets pointus sur les touches.
- N'exposez pas votre pèse-personne aux températures élevées ou à de forts champs électromagnétiques.

4. Information

Le principe de mesure

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

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

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être passé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important lors de la mesure : La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide.
- Il ne doit pas y avoir de contact cutané entre les pieds, les jambes, les mollets et les cuisses. Autrement, la mesure ne pourrait pas être correctement effectuée.

- Tenez-vous droit et ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas ; l'eau corporelle joue un rôle important dans le bien-être.
- Toutes les valeurs d'analyse additionnées représentent plus de 100 %. En effet, l'eau corporelle ne doit pas être ajoutée car elle est déjà comprise dans les autres valeurs d'analyse (p.ex. graisse corporelle, masse musculaire).

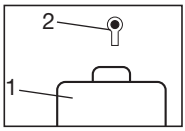
Limitations

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

- Les enfants de moins de 5 ans,
- les sportifs de haut niveau et les culturistes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire (cœur et système vasculaire),
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

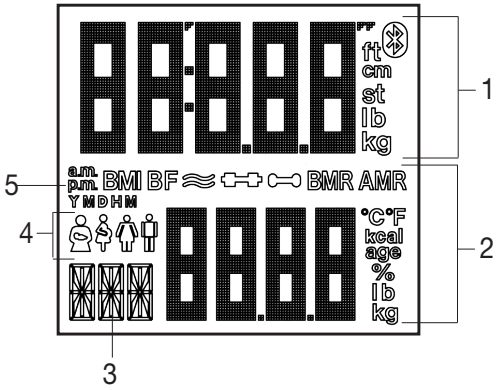
5. Description de l'appareil

Face arrière



1. Compartiment à piles
2. Touche Unit/Delete/Reset

Écran



1. Symbole *Bluetooth*®
   Poids en kg/lb/st
   Taille en cm/ft

2. **IMC** = Interprétation du poids corporel
   BF = Graisse corporelle en %
   = Eau corporelle en %
   = Masse musculaire en %
   = Masse osseuse en kg
   BMR = Taux métabolique de base en kcal
   AMR = Volume d'activité en kcal
   °C/°F = Température en °C/°F

3. Initiales de l'utilisateur

4. = Fonction tare
   = Mode Grossesse
   = Féminin
   = Masculin

5. Heure (12/24 h)
   Date (A/M/J)

6. Mise en service du pèse-personne avec l'application

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, vous devez enregistrer les données individuelles de l'utilisateur sur le pèse-personne.
Le pèse-personne dispose de 8 emplacements de sauvegarde utilisateur dans lesquels vous et les membres de votre famille pouvez, par exemple, enregistrer vos paramètres personnels.
De plus, d'autres utilisateurs peuvent être affectés depuis des terminaux mobiles où l'application « beurer HealthManager » est installée, ou par le choix du profil utilisateur dans l'application.

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

- **Activez la fonction *Bluetooth*® dans les paramètres du smartphone.**
- **Insérez les piles et placez le pèse-personne sur une surface solide (« USE APP » clignote sur l'écran LCD du pèse-personne).**
- **Téléchargez l'application gratuite beurer HealthManager sur l'App Store (iOS) ou sur Google Play (Android).**
- **Démarrez l'application et suivez les instructions.**
- **Saisir les données du BF 950.**
  Les réglages suivants doivent être effectués ou entrés dans l'application beurer Healthmanager :

<table>
<tr><th>Données utilisateur</th><th>Valeurs de réglage</th></tr>
<tr><td>Sexe</td><td>homme ( ), femme ( )
Pour les utilisatrices : enceinte ( ) oui/non</td></tr>
<tr><td>Initiales</td><td>3 caractères max. (A-Z, 0-9)</td></tr>
<tr><td>Taille</td><td>40 à 250 cm (1'3,7" à 8'2,4")</td></tr>
<tr><td>Date de naissance</td><td>Année, mois, jour
Utilisateurs de moins de 2 ans : fonction tare ( ) oui/non</td></tr>
<tr><td>Niveau d'activité</td><td>Le niveau d'activité sera sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme :
<table>
<tr><th></th><th>Activité corporelle</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Aucune.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Faible : peu d'efforts physiques et efforts physiques légers (par ex. : promenades, jardinage simple, exercices de gymnastique).</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Moyenne : efforts physiques, au moins 30 minutes, 2 à 4 fois par semaine.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Élevée : efforts physiques, au moins 30 minutes, 4 à 6 fois par semaine.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Très élevée : efforts physiques intenses, entraînement intensif ou travail physique difficile, respectivement d'au moins 1 heure par jour.</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Poids cible</td><td>5 – 180 kg ou aucun objectif. Si « enceinte » a été sélectionné, aucun poids cible ne peut être spécifié.</td></tr>
</table>

L'application vous attribue la prochaine mémoire utilisateur libre (P01-P08).

- **Effectuer la mesure**
  Pour la reconnaissance automatique des utilisateurs, leur première mesure doit être affectée à leurs données d'utilisateur personnelles. Pour cela, suivez les instructions de l'application. Montez sur le pèse-personne, idéalement pieds nus, et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes. Si vous avez sélectionné la fonction tare, vous devez vous peser deux fois, une fois avec et une fois sans enfant.
- **Passez au chapitre 8 « Mesure ».**

7. Mise en service du pèse-personne sans l'application

Nous recommandons de faire la mise en service et le réglage de tous les paramètres depuis l'application. Voir le chapitre 6. « Mise en service du pèse-personne ». Vous pouvez également définir les paramètres (heure, date, utilisateur) directement sur le pèse-personne.

Régler l'heure et la date

1. Retirez les piles de l'emballage et placez-les dans le pèse-personne en respectant la polarité. « USE APP » clignote sur l'écran LCD du pèse-personne.
2. Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
3. Appuyez sur la touche SET.
4. À l'aide des touches « ⌄ ⌃ », réglez successivement la date (année/mois/jour) et l'heure (heures/minutes), puis confirmez en appuyant sur la touche SET.
5. Pour modifier l'unité de poids (kg/lb/st), appuyez brièvement, lorsque le pèse-personne est allumé, sur la touche Unit/Delete/Reset.

Créer un utilisateur

1. Appuyez brièvement deux fois sur le pèse-personne, jusqu'à ce que « 0.0 » s'affiche.
2. Appuyez sur la touche SET. « P-01 » s'affiche.
3. À l'aide des touches « ⌄ ⌃ », sélectionnez la mémoire utilisateur souhaitée (P-01 à P-08). Confirmez avec la touche SET.
4. À l'aide des touches « ⌄ ⌃ », saisissez vos données, puis confirmez en appuyant sur la touche SET. Vous trouverez une description détaillée de toutes les données utilisateur à définir au chapitre « 6. Mise en service du pèse-personne avec l'application ».
5. À la fin de votre saisie, un code PIN s'affiche. Il sera nécessaire pour toute inscription ultérieure à l'application (cf. chapitre « Inscription ultérieure à l'application. »). Pour le moment, il n'est pas utile. « 0.0 » s'affiche alors avec les initiales.
6. Pour la reconnaissance automatique des personnes, leur première mesure doit être affectée à leurs données personnelles. Montez sur le pèse-personne, idéalement pieds nus, et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.

Inscription ultérieure à l'application

Si vous souhaitez mettre en service le pèse-personne sans l'application, vous pouvez transférer ou créer un utilisateur sur l'application comme suit :

- **Téléchargez l'application gratuite beurer HealthManager sur l´Apple App Store (iOS) ou sur Google Play (Android).**
- **Démarrez l'application et suivez les instructions.**
- **Sélectionnez les utilisateurs existants dans l'application, dans les paramètres du BF 950, et saisissez le code PIN qui sera affiché sur l'écran du pèse-personne. Montez brièvement deux fois sur le pèse-personne, jusqu'à ce que « 0.0 » s'affiche. Appuyez sur la touche SET et sélectionnez l'utilisateur à l'aide de la touche SET.**

8. Mesure

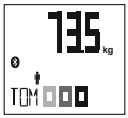
8.1 Diagnostic

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

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

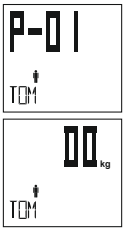
Tout d'abord, l'heure et la température s'affichent pendant 3 secondes, puis le poids.

Si un utilisateur a été affecté, ses initiales s'affichent. « ○○○○ » s'affiche pendant l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA). Toutes les valeurs suivantes s'affichent et sont enregistrées.



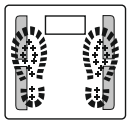
1. IMC
2. Graisse corporelle en %
3. Eau corporelle en % ≈
4. Masse musculaire en %
5. Masse osseuse en kg
6. Taux métabolique de base en kcal (BMR)
7. Volume d'activité en kcal (AMR)

Remarque : si l'utilisateur n'est pas reconnu, aucune affectation utilisateur n'apparaît (initiales) et seul le poids s'affiche. La mesure ne sera pas enregistrée. La mesure peut être effectuée si votre poids varie de ± 3 kg max. par rapport à la dernière mesure ou qu'un autre utilisateur pèse le même poids que vous à ± 3 kg.
Dans ce cas, réitérez la mesure en appuyant de nouveau sur la touche « ∧ » du pèse-personne afin de sélectionner votre mémoire utilisateur (P01-P08). Répétez la mesure.

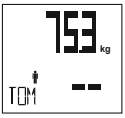


8.2 Poids

Montez désormais **en chaussures** sur le pèse-personne. Tenez-vous immobile en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes.
Tout d'abord, l'heure et la température s'affichent pendant 3 secondes, puis le poids.



Si un utilisateur a été affecté, ses initiales s'affichent et le poids est enregistré. « -- » s'affiche brièvement à l'écran. Une analyse d'impédance bioélectrique (BIA) est impossible.



8.3 Fonction tare

La fonction tare permet de peser facilement les nourrissons (de moins de 2 ans) grâce à la fonction de pesée. Vous devez créer un utilisateur pour l'enfant avec ses données utilisateur dans l'application « beurer HealthManager ». Vous pouvez également créer un utilisateur avec des données utilisateur directement sur le pèse-personne (cf. « Créer un utilisateur » à la page 33).

En cas d'utilisation de la fonction tare, l'affectation automatique des utilisateurs est désactivée. Procédez comme suit pour utiliser la fonction tare pour chaque mesure :

1. Appuyez brièvement sur le pèse-personne.
2. À l'aide de la touche « ∧ », sélectionnez la mémoire utilisateur de l'enfant et attendez 3 secondes. Le symbole de la fonction tare s'affiche à l'écran .

3. Montez maintenant sur le pèse-personne. Vous pouvez choisir de tenir l'enfant dans vos bras lors de la première ou de la seconde mesure.
4. Le poids mesuré s'affiche brièvement après la première mesure. Descendez du pèse-personne, « 0.0 » s'affiche à l'écran et indique que le pèse-personne est prêt pour la seconde mesure. Les deux valeurs mesurées s'affichent d'abord à l'écran, puis la différence de poids, qui est également enregistrée.

8.4 Mode Grossesse

Le mode Grossesse vous permet de surveiller et de comparer votre poids sur l'application pendant votre grossesse.
Vous devez d'abord créer un utilisateur pour la personne enceinte dans l'application « beurer HealthManager » et indiquer « enceinte » dans les données utilisateur. Si vous avez précisé que vous étiez enceinte dans les données utilisateur, vous ne pouvez pas indiquer de poids cible.
Vous pouvez également créer un utilisateur avec des données utilisateur directement sur le pèse-personne (cf. « Créer un utilisateur » à la page 33).

Lorsque le mode Grossesse est activé, aucun courant ne circule dans le corps pendant la pesée et aucune valeur d'analyse ne peut être déterminée. Seul le poids s'affiche avec les initiales et le symbole de grossesse clignote.

Procédez comme suit pour utiliser le mode Grossesse :

1. Appuyez brièvement sur le pèse-personne.
2. À l'aide de la touche « ^ », sélectionnez la mémoire utilisateur de la personne enceinte. Le symbole de grossesse s'affiche à l'écran.
3. Montez sur le pèse-personne. Le poids s'affiche à l'écran et le symbole de grossesse clignote brièvement.

9. Évaluation des résultats

Motivateur LED vers le poids cible

La fonction « Poids cible » doit être activée dans les paramètres de l'application (ou à l'aide des touches du pèse-personne) et un poids cible doit être enregistré dans les données utilisateur correspondantes.
Si « enceinte » a été sélectionné pour une utilisatrice, aucun poids cible ne peut être ajouté.
Après la pesée, le motivateur LED indique l'avancement vers votre objectif à l'aide de LED colorées.

Il existe plusieurs scénarios :

Conserver son poids :	le poids cible est inférieur à +/– 1 kg par rapport à la valeur de départ. • Les 9 LED s'allument en vert lorsque les mesures suivantes restent les mêmes que la valeur de départ, à +/– 1 kg. • La première LED s'allume en rouge lorsque la mesure se trouve hors de cette plage.
Changer de poids (en prendre ou en perdre) :	le poids cible est supérieur à +/– 1 kg par rapport à la valeur de départ. • Si la mesure se rapproche du poids cible, elle s'affiche en vert. Plus les LED s'allument en vert, plus vous vous rapprochez de votre poids cible (distribution linéaire). Les 9 LED s'allument lorsque vous avez atteint votre objectif. • Si la valeur mesurée est de +/– 0,2 kg par rapport à la valeur de départ, la première LED s'allume en jaune. • Si la valeur mesurée est supérieure de 0,2 kg par rapport à la valeur de départ, la première LED s'allume en rouge.

Indice de masse corporelle

L'IMC est un chiffre souvent utilisé pour l'évaluation du poids. Il est calculé à partir des valeurs de poids et de taille. La formule est la suivante : Indice de masse corporelle = poids ÷ taille^2. L'unité utilisée pour l'IMC est [kg/m^2]. Chez les adultes (à partir de 20 ans), les poids sont classés à l'aide de l'IMC selon les valeurs suivantes :

Catégorie		IMC
Insuffisance pondérale	Poids très insuffisant	<16
	Poids modérément insuffisant	16 – 16,9
	Poids légèrement insuffisant	17 – 18,4
Poids normal		18,5 – 24,9
Surcharge pondérale	Préadipose	25 – 29,9
Adipose (surpoids)	Adipose de degré I	30 – 34,9
	Adipose de degré II	35 – 39,9
	Adipose de degré III	≥40

Taux de graisse corporelle

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

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

Homme

Âge	faible	normal	élevé	très élevé
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 %

Femme

Âge	faible	normal	élevé	très élevé
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 %

Taux d'eau corporelle

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

Homme

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

Femme

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

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

La détermination du taux d'eau corporelle avec ce pèse-personne ne permet pas de tirer des conclusions médicales concernant par exemple les rétentions d'eau dues à l'âge. Le cas échéant, demandez conseil à votre médecin. L'eau corporelle ne doit pas être ajoutée aux autres valeurs, car elle est déjà comprise dans les autres valeurs d'analyse (p.ex. graisse corporelle, masse musculaire).

Taux de masse musculaire

La masse musculaire est calculée en mesurant la masse des muscles squelettiques. Aucun muscle organique n'est pris en compte. Le taux de masse musculaire en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

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

Femme

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

Masse osseuse

Comme le reste de notre corps, nos os subissent des processus naturels de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente considérablement pendant l'enfance et atteint son maximum entre 30 et 40 ans. Avec l'âge, la masse osseuse commence à diminuer progressivement. Si vous avez un régime sain (en particulier du calcium et de la vitamine D) et faites régulièrement de l'exercice, vous pouvez ralentir ce processus. Vous pouvez aussi renforcer la stabilité de votre structure squelettique à l'aide d'une croissance musculaire ciblée.
Veuillez noter que ce pèse-personne mesure les minéraux dans les os, mais pas les substances organiques, telles que les protéines ou les cellules. La masse osseuse est très difficile à modifier, mais varie légèrement en fonction de différents facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ou recommandation reconnue n'est disponible.

BMR

Le volume de base (BMR = Basal Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour maintenir en activité ses fonctions de base (par exemple lorsque l'on est couché au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge.
Votre organisme a définitivement besoin de cette quantité d'énergie qui doit être apportée à l'organisme via l'alimentation. À long terme, un apport d'énergie moindre peut avoir des effets nocifs sur votre santé.

AMR

Le volume d'activité (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin quotidiennement lorsqu'il est actif. Les dépenses énergétiques d'une personne s'accroissent avec l'augmentation de l'activité physique et sont indiquées par le pèse-personne impédancemètre selon le niveau d'activité choisi (1 à 5).
Si, sur une longue durée, le corps reçoit moins d'énergie qu'il n'en dépense, le corps compense la différence en utilisant essentiellement la graisse stockée et le poids diminue. Si au contraire, pendant une longue période de temps, le corps reçoit une quantité d'énergie supérieure au volume d'activité calculé (AMR), il ne peut pas brûler l'excédent énergétique, qui est alors stocké sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps

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

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des taux de graisse et d'eau corporelles et de masse musculaire ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent.
Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).

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

10. Plus d'informations

Affectation des utilisateurs

Il est possible d'affecter maximum 8 utilisateurs au pèse-personne pour une mesure du poids simple (avec chaussures) et une mesure diagnostique (pieds nus). La fonction tare ne vous permet pas d'affecter un utilisateur.
Lors d'une nouvelle mesure, le pèse-personne affecte celle-ci à l'utilisateur pour lequel la dernière valeur enregistrée est de +/– 3 kg. Voir le chapitre 8.

Enregistrement des valeurs affectées dans le pèse-personne et transfert sur l'application

Si l'application n'est pas ouverte, les nouvelles mesures affectées sont enregistrées sur le pèse-personne. Maximum 30 mesures par utilisateur peuvent être enregistrées sur le pèse-personne. Quand vous ouvrez l'application à portée du Bluetooth, les valeurs enregistrées lui sont automatiquement transférées.

Supprimer les données du pèse-personne

- **Tout supprimer**
  Montez brièvement sur le pèse-personne : l'heure et la température s'affichent. Appuyez sur la touche Unit/Delete/Reset au dos du pèse-personne pendant environ 6 secondes. Sur l'écran, « CLr » s'affiche pendant quelques secondes.

ⓘ Toutes les valeurs et tous les paramètres enregistrés sont supprimés.

- **Supprimer un utilisateur**
  Montez brièvement sur le pèse-personne, « 0.0 » s'affiche. Appuyez sur les touches « ⌄ ⌃ » pour sélectionner un utilisateur. Lorsque « 0.0 » et les initiales de l'utilisateur s'affichent, appuyez sur la touche Unit/Delete/Reset au dos du pèse-personne pendant environ 3 secondes. « dEL » clignote à l'écran.

ⓘ L'utilisateur est supprimé.

Remplacer les piles

Votre pèse-personne comporte un témoin de remplacement des piles. En cas d'utilisation du pèse-personne avec des piles déchargées, le message « Lo » s'affiche et l'appareil s'éteint automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées (4 piles AAA 1,5 V). Toutes les mesures et les utilisateurs enregistrés restent en mémoire.
Reconnecter ensuite le pèse-personne à l'application. L'heure système est alors actualisée.

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

11. Nettoyage et entretien de l'appareil

De temps à autre, nettoyez l'appareil.
Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide sur lequel vous pouvez mettre, au besoin, un peu de produit vaisselle.

ATTENTION

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

12. Élimination

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou dans des points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des piles est une obligation légale qui vous incombe.
Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.
Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement

13. Que faire en cas de problèmes ?

Si le pèse-personne détecte une erreur au cours d'une mesure, l'écran affiche les messages suivants :

Écran	Cause	Solution
Le poids s'affiche, mais il manque les initiales	Mesure inconnue car elle se situe hors de la limite d'affectation utilisateur ou bien aucune affectation unique n'est possible.	Montez brièvement sur le pèse-personne et sélectionnez l'utilisateur à l'aide des touches « ∧ » ou répétez l'affectation utilisateur dans l'application. Cf. chapitre 10 « Informations supplémentaires ».
Err	Le taux de graisse dépasse les limites de la plage mesurable (inférieur à 4 % ou supérieur à 65 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez légèrement la plante des pieds. Err s'affiche si vous dépassez les limites de la plage mesurable.
Old	La capacité de charge maximale de 180 kg est dépassée.	Ne pas dépasser 180 kg.
Un poids incorrect s'affiche.	Le sol n'est pas plat et dur.	Posez le pèse-personne sur un sol plat et dur. Ne le posez pas sur de la moquette. Le cas échéant, utilisez les pieds à moquette fournis.
Un poids incorrect s'affiche.	Position non stable.	Si possible, ne bougez pas.

Écran	Cause	Solution
Un poids incorrect s'affiche.	La position 0 du pèse-personne est fausse.	Attendez que le pèse-personne s'éteigne de nouveau. Montez deux fois brièvement sur le pèse-personne, jusqu'à ce que « 0.0 » s'affiche. Répéter la mesure.
Aucune connexion *Bluetooth*® (le symbole ᛒ manque).	Appareil hors de portée.	Dans un espace dégagé, la portée est d'environ 10 m. Les murs et les plafonds diminuent la portée. D'autres ondes radio peuvent perturber la transmission. Par conséquent, ne placez pas le pèse-personne à proximité d'appareils tels qu'un routeur sans fil, un micro-ondes, des plaques de cuisson à induction, etc.
	La connexion est trop lente.	Intervalle Bluetooth plus rapide lorsque le pèse-personne est allumé : Montez brièvement sur le pèse-personne jusqu'à ce que l'heure et la température s'affichent.
	Aucune connexion à l'application.	• Fermez complètement toutes les applications (en arrière-plan également). • Désactivez la fonction *Bluetooth*®, puis réactivez-la. • Éteignez le smartphone puis rallumez-le. • Dans les paramètres *Bluetooth*® de votre système d'exploitation, le pèse-personne ne doit pas être connecté. • Retirez brièvement les piles du pèse-personne, puis réinsérez-les. • Vous pouvez consulter la FAQ sur le site www.beurer.com.
FULL	L'emplacement de sauvegarde utilisateur est plein. Les nouvelles mesures écrasent les plus anciennes.	Ouvrez l'application. Les données sont transmises automatiquement.
Lo	Les piles du pèse-personne sont vides.	Changez les piles du pèse-personne.

14. Garantie/Maintenance

Pour toute demande de garantie, veuillez contacter votre revendeur local ou la succursale locale (cf. la liste « Service client à l'international »).
Lorsque vous retournez l'appareil, assurez-vous d'y joindre une copie de votre preuve d'achat et une brève description du défaut.

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent :

1. La période de garantie des produits BEURER est de 5 ans ou, si elle est plus longue, elle est applicable dans le pays concerné à compter de la date d'achat.
   Pour toute demande de garantie, vous devez prouver la date d'achat par une preuve d'achat ou une facture.
2. Les réparations (appareil complet ou pièces détachées) ne prolongent pas la période de garantie.
3. La garantie n'est pas valable en cas de dommages dus :
   a. à une utilisation inappropriée, par exemple le non-respect des instructions par l'utilisateur ;
   b. à des réparations ou des modifications réalisées par le client ou par une personne non autorisée ;
   c. au transport du fabricant chez le client ou pendant le transport jusqu'au service client ;
   d. pour les accessoires soumis à une usure naturelle (brassard, piles, etc.).
4. Toute responsabilité liée aux dommages consécutifs directs ou indirects causés par l'appareil est exclue même si un droit de garantie est reconnu en cas de dommage à l'appareil.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

ESPAÑOL

Estimada clienta, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra colección. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y comprobada calidad en el ámbito de aplicación de calor, peso, presión arterial, temperatura corporal, pulso, tratamiento suave, masaje, belleza, bebés y aire.
Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, asegúrese de que estén accesibles para otros usuarios y respete las indicaciones.

Atentamente,
El equipo de Beurer

Índice

1. Información general 42
2. Símbolos 43
3. Indicaciones de advertencia y de seguridad 43
4. Información 44
5. Descripción del aparato 45
6. Puesta en funcionamiento de la báscula con la aplicación 46
7. Puesta en funcionamiento de la báscula sin la aplicación 47
8. Realizar la medición 48
9. Evaluación de los resultados 49
10. Más información 52
11. Limpieza y cuidado del aparato 53
12. Eliminación 53
13. Solución de problemas 53
14. Garantía/asistencia 55

Artículos suministrados

- 2 guías rápidas
- Báscula diagnóstica BF 950
- 4 pilas de 1,5 V, tipo AAA
- Patas para alfombras
- Estas instrucciones de uso

1. Información general

Funciones del aparato

Esta báscula digital sirve para pesar y realizar el diagnóstico de sus datos de forma física personales. Está concebida para el uso particular en el ámbito privado.
La báscula dispone de las siguientes funciones, que pueden usar un máximo de 8 personas:

- Medición del peso corporal e IMC
- Determinación del porcentaje de grasa corporal
- Porcentaje de agua corporal
- Porcentaje de masa muscular
- Masa ósea
- Metabolismo basal y activo
- Indicación LED en color de la consecución del objetivo

Además, la báscula dispone de las siguientes funciones:

- Conmutación entre kilogramo "kg", libra "lb" y stone "st"
- Indicación de la hora y la temperatura al activar la báscula (en kg, modo 24 h y °C; en lb/st, modo 12 h y °F)
- Función de pesaje con tara (medición de peso)
- Modo de embarazo
- Función de desconexión automática
- Indicación de cambio de pila en caso de pilas agotadas
- Identificación automática de usuarios
- Almacenamiento de las 30 últimas mediciones para 8 personas, si no es posible la transmisión a la aplicación
- El producto utiliza *Bluetooth*® low energy technology, banda de frecuencias de 2400 a 2480 MHz, potencia de emisión máx. 0 dBm

Requisitos del sistema

iOS ≥ 8.0, AndroidTM ≥ 4.4, *Bluetooth*® ≥ 4.0

Lista de los aparatos compatibles:

2. Símbolos

En las presentes instrucciones de uso se utilizan los siguientes símbolos:

ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones o para su salud.

ATENCIÓN Indicación de seguridad sobre posibles daños del aparato o los accesorios.

Nota Indicación de información importante.

3. Indicaciones de advertencia y de seguridad

Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, haga que estén accesibles para otros usuarios y observe las indicaciones que contienen.

ADVERTENCIA

- **Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar la báscula, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.**
- Si está embarazada, utilice la báscula únicamente en el modo de embarazo (consulte el capítulo "Modo de embarazo").
- Nunca suba por un solo lado sobre el borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco!
- Las pilas pueden resultar mortales si se ingieren. Las pilas y la báscula deben guardarse fuera del alcance de los niños pequeños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato al médico.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, nunca se suba con los pies húmedos a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!

Indicaciones para la manipulación de las pilas

- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- ⚠ **¡Peligro de asfixia!** Los niños pequeños podrían tragarse las pilas y asfixiarse. Guarde las pilas fuera del alcance de los niños.
- Respete los símbolos más (+) y menos (–) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- ⚠ **¡Peligro de explosión!** No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, extraiga las pilas.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- No utilice baterías.
- No despiece, abra ni triture las pilas.

Indicaciones generales

- El aparato está concebido únicamente para el uso propio, no para el uso médico o comercial.
- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición condicionadas técnicamente, puesto que no se trata de una báscula calibrada para uso médico profesional.
- En caso de resultados de medición distintos (entre la báscula y la aplicación), deberán utilizarse exclusivamente los valores indicados en la báscula.

- La capacidad de carga de la báscula es de 180 kg (396 lb, 28 st) como máximo. Durante la medición del peso y la determinación de la masa ósea, los resultados se muestran en intervalos de 100 g (0,2 lb).
- Los resultados de medición de la proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular se muestran en intervalos de 0,1 %.
- La necesidad de calorías se indica en intervalos de 1 kcal.
- En el estado de suministro, en la báscula están ajustadas las unidades "cm" y "kg". Durante la puesta en funcionamiento con la aplicación puede modificar los ajustes de las unidades.
- Coloque la báscula en un suelo estable y liso; para una correcta medición, se requiere un revestimiento estable del suelo.
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.
- Garantizamos que este producto cumple la Directiva europea RED 2014/53/EU. Encontrará la declaración de conformidad CE de este producto en: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

Conservación y cuidado

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

ATENCIÓN

- No coloque ningún objeto sobre la báscula cuando no se utilice.
- Proteja el aparato de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, fuertes cambios de temperatura y de la cercanía de fuentes de calor (hornos o radiadores).
- No pulse el botón con mucha fuerza ni con objetos afilados.
- No someta la báscula a altas temperaturas o campos electromagnéticos intensos.

4. Información

El principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica. De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos los porcentajes corporales a través de una corriente no perceptible, inocua y segura.
Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse los porcentajes corporales y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una menor conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy elevada.

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

Consejos generales

- Pésese a ser posible a la misma hora del día (lo ideal es por la mañana) después de ir al baño, en ayunas y sin ropa para lograr resultados comparables.
- Importante a la hora de medir: el cálculo de la grasa corporal solo puede realizarse estando descalzo y es útil tener las plantas de los pies ligeramente húmedas.
- No puede haber contacto de la piel entre los dos pies, las piernas, los gemelos o los muslos. De lo contrario la medición no se llevará a cabo correctamente.
- Durante el proceso de medición, permanezca quieto y en posición recta.
- Espere unas horas después de hacer algún esfuerzo físico no habitual.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse, para que pueda distribuirse el agua existente en el cuerpo.

- Es importante que solo considere la tendencia a largo plazo. Por lo general, las diferencias de peso rápidas en un plazo de pocos días son debidas a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en el bienestar.
- Todos los valores obtenidos mediante el análisis suman más del 100 %, porque el agua no debe añadirse, ya que se incluye también en otros valores del análisis (p. ej., grasa corporal y masa muscular).

Restricciones

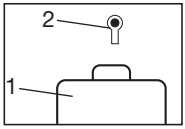
Al calcular la grasa corporal y el resto de valores, pueden obtenerse valores divergentes y no satisfactorios en el caso de:

- niños menores de 5 años;
- deportistas de alto rendimiento y culturistas;
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, síntomas de edemas u osteoporosis;
- personas que toman medicamentos para enfermedades cardiovasculares;
- personas que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores;
- personas con desviaciones anatómicas considerables en las piernas con respecto al tamaño corporal general (piernas considerablemente largas o cortas).

5. Descripción del aparato

Parte trasera

1. Compartimento de las pilas
2. Botón Unit/Delete/Reset



Pantalla

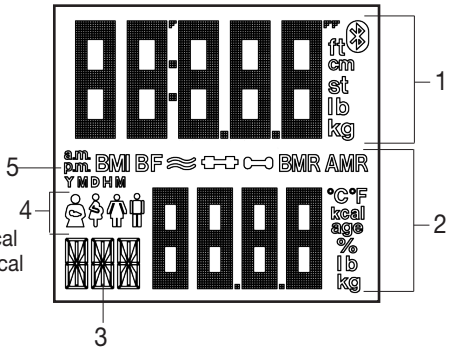
1. Símbolo *Bluetooth*®
   Peso corporal en kg/lb/st
   Estatura en cm/ft

2. **IMC** = Interpretación del peso corporal
   BF = Grasa corporal en %
   = Agua corporal en %
   = Masa muscular en %
   = Contenido mineral óseo en kg
   BMR = Consumo calórico del metabolismo basal en kcal
   AMR = Consumo calórico del metabolismo activo en kcal
   °C°F = Temperatura en °C/°F

3. Iniciales del usuario

4. = Función de pesaje con tara
   = Modo de embarazo
   = Mujer
   = Hombre

5. Hora (12/24 h)
   Fecha (A/M/D)



6. Puesta en funcionamiento de la báscula con la aplicación

Para poder determinar su porcentaje de grasa corporal y otros valores corporales deberá memorizar sus datos de usuario personales en la báscula.
La báscula dispone de 8 posiciones de memoria para usuarios en las que usted y, por ejemplo, los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales.
Los usuarios también se pueden activar con otros terminales móviles con la aplicación "beurer HealthManager" instalada o cambiando el perfil de usuario en la aplicación.

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

- **Active *Bluetooth*® en los ajustes del smartphone.**
- **Inserte las pilas y coloque la báscula en un suelo estable (en la pantalla de la báscula parpadeará "USE APP").**
- **Descárguese la aplicación gratuita "beurer HealthManager" en el Apple App Store (iOS) o en Google Play (Android).**
- **Inicie la aplicación y siga las instrucciones.**
- **Introduzca los datos relativos a BF950.**
  En la aplicación "beurer HealthManager" deben estar configurados o especificarse los siguientes ajustes:

<table>
<tr><th>Datos de usuario</th><th>Valores de ajuste</th></tr>
<tr><td>Sexo</td><td>Hombre ( ); mujer ( );
si es mujer: embarazada ( ) sí/no</td></tr>
<tr><td>Iniciales</td><td>Máx. 3 caracteres (A-Z, 0-9)</td></tr>
<tr><td>Estatura</td><td>De 40 a 250 cm (de 1' 3,7" a 8' 2,4")</td></tr>
<tr><td>Fecha de nacimiento</td><td>Año, mes, día
Si el usuario tiene <2 años: función de pesaje con tara ( ) sí/no</td></tr>
<tr><td>Grado de actividad</td><td>Al elegir el grado de actividad es fundamental considerarlo a medio y largo plazo:
<table>
<tr><th></th><th>Actividad física</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Ninguna.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Baja: poco ejercicio físico y de poca intensidad (p. ej., paseos, sencillos trabajos en el jardín, ejercicios de gimnasia).</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Media: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 2 a 4 veces por semana como mínimo.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Alta: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 4 a 6 veces por semana como mínimo.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Muy alta: ejercicios físicos intensivos, entrenamiento intensivo o trabajo corporal agotador, diariamente, al menos 1 hora cada día.</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Peso objetivo</td><td>5-180 kg o sin objetivo. Si en el sexo ha seleccionado "embarazada", no se podrá indicar un peso objetivo.</td></tr>
</table>

La aplicación le asigna el siguiente registro de usuario libre (P01-P08).

- **Realizar la medición**
  Para la identificación automática de personas debe asignar la primera medición a sus datos personales. La aplicación le pedirá que lo haga. Súbase preferiblemente descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar sobre los electrodos. Si ha seleccionado la función de pesaje con tara, debe pesarse dos veces: una vez con el niño y otra sin él.
- **Continúe ahora con el capítulo 8 "Realizar la medición".**

7. Puesta en funcionamiento de la báscula sin la aplicación

Recomendamos la puesta en funcionamiento y la realización de todos los ajustes mediante la aplicación. Consulte el capítulo 6. "Puesta en funcionamiento con la aplicación". Si lo prefiere, puede configurar los ajustes (hora, fecha y creación de usuario) directamente en la báscula.

Ajustar hora y fecha

1. Extraiga las pilas de la bolsa protectora e insértelas con la polaridad correcta en la báscula. En la pantalla de la báscula parpadeará "USE APP".
2. Coloque la báscula en un suelo estable y liso; para una correcta medición se requiere un revestimiento estable del suelo.
3. Pulse el botón "SET".
4. Defina con los botones "⌄ ⌃" sucesivamente la fecha (año/mes/día) y la hora (hora/minutos) y confirme los ajustes con el botón "SET".
5. Para cambiar la unidad de peso (kg/lb/st), cuando la báscula esté encendida pulse brevemente el botón Unit/Delete/Reset.

Crear usuarios

1. Toque brevemente la báscula dos veces hasta que aparezca "0.0".
2. Pulse el botón "SET". Aparecerá "P-01".
3. Con los botones "⌄ ⌃" seleccione la posición de usuario que desee (de P-01 a P-08). Confirme con el botón "SET".
4. Defina sus datos de usuario con los botones "⌄ ⌃" y confírmelos con el botón "SET". Encontrará una descripción detallada de todos los datos de usuario que debe configurar en la tabla del capítulo "6. Puesta en funcionamiento de la báscula con la aplicación".
5. Cuando acabe de introducir todos los datos aparecerá un PIN. Necesitará este PIN en caso de que posteriormente se registre en la aplicación (consulte el capítulo siguiente "Registro posterior en la aplicación"); ahora no lo necesita. Por último, aparecerá "0.0" con iniciales.
6. Para la identificación automática de personas debe asignar la primera medición a sus datos personales. Súbase preferiblemente descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar sobre los electrodos.

Registro posterior en la aplicación

Si ha puesto en funcionamiento la báscula sin la aplicación, podrá transferir su usuario a la aplicación o crearlo como se indica a continuación.

- **Descárguese la aplicación gratuita "beurer HealthManager" en el Apple App Store (iOS) o en Google Play (Android).**
- **Inicie la aplicación y siga las instrucciones.**
- **Seleccione los usuarios que ya existían en la aplicación en los ajustes de la BF950 e introduzca el PIN que se muestra en la pantalla de la báscula. Para ello, toque brevemente la báscula dos veces hasta que aparezca "0.0". Pulse el botón "SET" y seleccione su usuario con ese mismo botón.**

8. Realizar la medición

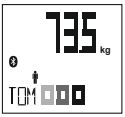
8.1 Diagnóstico

Súbase **descalzo** a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar sobre los electrodos.

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

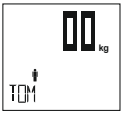
Primero se muestran durante 3 segundos la hora y la temperatura y, a continuación, el peso.

Si ha asignado un usuario, se muestran sus iniciales. Durante el análisis BIA se visualiza "oooo". Todos los valores posteriores se muestran y se guardan.



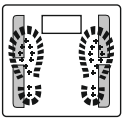
1. IMC
2. Grasa corporal en %
3. Agua corporal en % ≈
4. Masa muscular en %
5. Contenido mineral óseo en kg
6. Consumo calórico del metabolismo basal en kcal
7. Consumo calórico del metabolismo activo en kcal

Nota: si el usuario no se identifica, la asignación de usuario (iniciales) es errónea y solo se podrá visualizar el peso. La medición no se guardará. Si sucede esto, significa que su peso difiere en ±3 kg respecto a la última medición o que otro usuario tiene valores similares a los suyos en ±3 kg.
Repita en este caso la medición encendiendo la báscula y pulsando el botón "∧" para seleccionar su registro de usuario (P01-P08). Repita el proceso de medición.



8.2 Peso

Súbase **calzado** a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas.
Primero se muestran durante 3 segundos la hora y la temperatura y, a continuación, el peso.



Si se ha asignado un usuario, se visualizan sus iniciales y se guarda el peso.
En la pantalla se visualiza brevemente "--". No es posible un análisis BIA.

8.3 Función de pesaje con tara

La función de pesaje con tara permite pesar fácilmente a niños pequeños (menores de 2 años) mediante la función de adición. Para ello, debe crear un usuario para el niño con los datos de usuario en la aplicación "beurer HealthManager". Si lo prefiere, puede crear el usuario con los datos correspondientes directamente en la báscula (consulte "Crear usuarios" en la página 47).

Con la función de pesaje con tara, la asignación de usuario automática está desactivada para estos usuarios. Para usar la función de pesaje con tara, proceda del siguiente modo en cada medición:

1. Toque brevemente la báscula.
2. Con el botón "∧" seleccione el registro de usuario del niño y espere 3 segundos. Aparecerá en la pantalla el símbolo de la función de pesaje con tara .

3. Colóquese ahora sobre la báscula. Puede seleccionar si desea sostener al niño en el primer pesaje o en el segundo.
4. Tras realizar el primer pesaje se mostrará brevemente el primer peso. Bájese de la báscula y se mostrará en la pantalla "0.0", que indica que está lista para el segundo pesaje. Primero aparecen ambos valores en la pantalla; a continuación, se muestra la diferencia de peso, que también se guarda.

8.4 Modo de embarazo

Si está embarazada, utilice el modo de embarazo en la aplicación para controlar y comparar su peso de forma precisa a lo largo de este bonito periodo.
Para ello, debe crear un usuario para la persona embarazada en la aplicación "beurer HealthManager" y seleccionar "embarazada" en los datos de usuario. Si selecciona esta opción en los datos de usuario, no podrá definir un peso objetivo.
Si lo prefiere, puede crear el usuario con los datos correspondientes directamente en la báscula (consulte "Crear usuarios" en la página 47).

Cuando el modo de embarazo está activado, no se transfieren corrientes a través del cuerpo y no se pueden transmitir valores de análisis. Solo se muestra el peso con las iniciales y el símbolo de embarazo parpadea.

Para utilizar el modo de embarazo, proceda del siguiente modo:

1. Toque brevemente la báscula.
2. Seleccione con el botón "^" el registro de usuario de la persona embarazada. Aparecerá en la pantalla el símbolo de embarazo.
3. Colóquese sobre la báscula. En la pantalla se mostrará el peso y parpadeará brevemente el símbolo de embarazo.

9. Evaluación de los resultados

Motivador LED del peso objetivo

La función "Peso objetivo" debe activarse en la aplicación (o con los botones de la báscula) y debe indicarse el peso objetivo correspondiente en los datos del usuario en cuestión. Si en los datos de usuario se ha seleccionado "embarazada", no se podrá indicar un peso objetivo.
Cuando se haya pesado, el motivador LED le mostrará una indicación LED para conseguir su peso objetivo.

Hay diferentes casos:

Mantener el peso:	El peso objetivo es inferior a +/–1 kg en relación con el peso inicial. • Las 9 luces LED se iluminan en verde si los siguientes pesajes se mantienen en +/–1 kg con respecto al peso inicial. • La primera luz LED se ilumina en rojo si los valores de pesaje se encuentran fuera de dicho intervalo.
Cambiar de peso (adelgazar o engordar):	El peso objetivo es superior a +/–1 kg en relación con el peso inicial. • Si el valor actual está más cerca del peso objetivo, se mostrará en verde. Cuantas más luces LED se iluminen en verde, más cerca se encuentra de su peso objetivo (distribución lineal). Cuando se iluminen las 9 luces LED, significa que ha alcanzado su objetivo. • Si el valor actual se encuentra en un intervalo de +/–0,2 kg en comparación con el peso inicial, la primera luz LED se ilumina en amarillo. • Si el valor actual es superior a 0,2 kg en relación con el peso inicial, la primera luz LED se ilumina en rojo.

Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo. El número se calcula a partir de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente: Índice de masa corporal = peso del cuerpo ÷ estatura^2. La unidad del IMC es, por lo tanto, [kg/m^2].
La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores:

Categoría		IMC
Delgadez	Delgadez severa	<16
	Delgadez moderada	16-16,9
	Delgadez aceptable	17-18,4
Peso normal		18,5-24,9
Sobrepeso	Preobesidad	25-29,9
Obesidad (sobrepeso)	Obesidad tipo I	30-34,9
	Obesidad tipo II	35-39,9
	Obesidad tipo III	≥40

Porcentaje de grasa corporal

Los deportistas suelen presentar valores inferiores. En función de la disciplina que se practique, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzados pueden estar por debajo de los valores indicativos. Tenga en cuenta que contar con valores extremadamente bajos puede suponer un riesgo para la salud.
Los siguientes valores de grasa corporal en % le indican una pauta (para más información, consulte a su médico).

Hombre

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel alto	Nivel muy alto
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 %

Mujer

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel alto	Nivel muy alto
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 %

Porcentaje de agua corporal

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

Hombre

Edad	Nivel malo	Nivel bueno	Nivel muy bueno
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Mujer

Edad	Nivel malo	Nivel bueno	Nivel muy bueno
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

La grasa corporal tiene una proporción de agua relativamente baja. Por ello, las personas con una elevada proporción de grasa corporal pueden tener una proporción de agua corporal por debajo de los valores indicativos. En cambio, los deportistas de fondo pueden superar los valores indicativos debido a su bajo porcentaje de grasa y a su elevado porcentaje de masa muscular.

La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas, por ejemplo, de edemas debidos a la edad. En caso necesario, consulte a su médico. No se debe sumar el agua corporal al resto de porcentajes, ya que también está contenida en los demás valores de análisis (p. ej., grasa corporal, masa muscular).

Masa muscular

Al medir el porcentaje de masa muscular, se calcula la masa del músculo esquelético. No se tienen en cuenta los músculos de los órganos. La masa muscular en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

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

Mujer

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

Masa ósea

Del mismo modo que el resto de nuestro cuerpo, nuestros huesos también están sujetos a los procesos de crecimiento, degeneración y envejecimiento naturales. La masa ósea aumenta durante la infancia rápidamente y alcanza su máximo entre los 30 y 40 años de edad. A partir de ese momento, empieza a disminuir poco a poco. Con una alimentación sana (especialmente rica en calcio y en vitamina D) y ejercicio físico regular se puede ralentizar ese proceso. La estabilidad de la estructura ósea también se puede reforzar con un desarrollo muscular preciso.
Tenga en cuenta que esta báscula registra el porcentaje de minerales de los huesos, pero no sustancias orgánicas como las proteínas o las células. Apenas se puede influir sobre la masa ósea, pero puede oscilar en función de diversos factores (como el peso, la estatura, la edad y el sexo). No hay unas directrices reconocidas o recomendaciones al respecto.

TMB

El metabolismo basal o TMB (en inglés, BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía corporal necesaria para mantener las funciones básicas cuando el organismo se encuentra en un estado de inactividad total (p. ej., si se pasan 24 horas en cama). Este valor depende fundamentalmente del peso, de la estatura y de la edad.
Esta es la cantidad mínima de energía que necesita el cuerpo y que tiene que recibir en forma de alimento. Si recibe menos energía durante mucho tiempo, puede ser perjudicial para la salud.

TMBA

El metabolismo activo o TMBA (en inglés, AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía diaria que consume el cuerpo en estado de actividad. El consumo de energía de una persona es mayor conforme aumenta la actividad física. En la báscula diagnóstica se determina a través del grado de actividad indicado (1-5).
Si, durante un largo periodo de tiempo, se ingiere menos energía de la consumida, el cuerpo recupera esta diferencia de las reservas de grasa, lo que provoca una pérdida de peso. Si, en cambio, durante un largo periodo de tiempo se ingiere más energía que el metabolismo activo (TMBA) calculado, el cuerpo no consigue quemar este exceso de energía, que se almacena como grasa en el cuerpo, lo que provoca un aumento de peso.

Relación temporal de los resultados

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

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como al tiempo en que ocurren estos cambios.

Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero el porcentaje de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de hacer una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- Cuando el peso aumenta a medio plazo, pero el porcentaje de grasa corporal disminuye o permanece igual, puede haber generado una valiosa masa muscular.
- Cuando el peso y la proporción de grasa corporal disminuyen a la vez, es que su dieta está funcionando y está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que acompañe su dieta de actividad física, entrenamiento o ejercicios de fuerza. De este modo podrá aumentar su masa muscular a medio plazo.
- La grasa corporal, el agua o la masa muscular no pueden sumarse (el tejido muscular también incluye componentes del agua del cuerpo).

10. Más información

Asignación de usuarios

Puede realizarse una asignación de como máximo 8 usuarios configurados en la báscula con una medición solo del peso (con zapatos) y una medición de diagnóstico (descalzo). No es posible asignar usuarios en la función de pesaje con tara.
Al realizar una nueva medición, la báscula la asigna al usuario con el último valor de medición almacenado con un margen de +/–3 kg. Consulte el capítulo 8.

Almacenamiento de los valores de medición asignados en la báscula y transmisión a la aplicación

Si la aplicación no está abierta, las nuevas mediciones asignadas se almacenan en la báscula. En la báscula se pueden almacenar como máximo 30 mediciones por cada usuario. Los valores almacenados se envían automáticamente a la aplicación si la abre en el radio de alcance del Bluetooth.

Borrar datos de la báscula

- **Borrarlo todo**
  Toque brevemente la báscula y aparecerán la hora y la temperatura. Pulse durante unos 6 segundos el botón Unit/Delete/Reset de la parte posterior de la báscula. En la pantalla aparece durante unos segundos "CLr".

ⓘ Se borrarán todos los ajustes y valores guardados.

- **Borrar usuarios**
  Toque brevemente la báscula dos veces hasta que aparezca "0.0". Pulse los botones "⌄ ⌃" para seleccionar su usuario. Si se visualiza "0.0" y sus iniciales, pulse durante unos 3 segundos el botón Unit/Delete/Reset de la parte posterior de la báscula. En la pantalla aparece "dEL".

ⓘ Se eliminará ese usuario.

Cambiar las pilas

Su báscula está equipada con un indicador de cambio de pilas. Si se utiliza la báscula con unas pilas agotadas, aparece en la pantalla "Lo" y la báscula se apaga automáticamente. En este caso, deben sustituirse las pilas (4 pilas de 1,5 V AAA). Todas las mediciones y usuarios guardados se conservan. Después, vuelva a conectar la báscula con la aplicación. La hora del sistema se actualiza.

ⓘ **NOTA:**

- Cada vez que tenga que cambiar las pilas, hágalo por unas del mismo tipo y de la misma marca y capacidad.
- No utilice baterías recargables.
- Utilice pilas sin metales pesados.

11. Limpieza y cuidado del aparato

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.
Para la limpieza use un paño húmedo, al que puede echar un poco de lavavajillas en caso necesario.

ATENCIÓN

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

12. Eliminación

Las pilas usadas y completamente descargadas deben desecharse en contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de un distribuidor de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a desechar las pilas correctamente.
Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:
Pb: la pila contiene plomo.
Cd: la pila contiene cadmio.
Hg: la pila contiene mercurio.

A fin de preservar el medioambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona.
Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.

Eliminar el embalaje respetando el medioambiente

13. Solución de problemas

Si la báscula detecta un error al realizar la medición, se mostrará lo siguiente:

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
Solo indicación de peso y faltan las iniciales	Medición desconocida, ya que la asignación de usuarios está fuera del límite o no es posible una asignación inequívoca.	Toque brevemente la báscula y seleccione el usuario en la báscula con el botón "^" o repita la asignación de usuario en la aplicación. Consulte el capítulo 10 "Más información".
Err	El porcentaje de grasa está fuera del margen de medición (inferior al 4 % o superior al 65 %).	Repita la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Si se sigue visualizando Err, significa que se encuentra fuera del rango medible.
0Ld	Se ha superado la capacidad de carga máxima de 180 kg.	Solo pueden pesarse 180 kg.
Se visualiza un peso erróneo.	El suelo no es liso ni estable.	Coloque la báscula sobre un suelo estable y liso. No utilice alfombras. Si tiene una alfombra, utilice las patas para alfombras suministradas.
Se visualiza un peso erróneo.	Se ha detectado movimiento.	Quédese quieto.

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
Se visualiza un peso erróneo.	El punto cero de la báscula es incorrecto.	Espere a que la báscula vuelva a apagarse sola. Toque brevemente la báscula dos veces y espere a que aparezca "0.0". Repita la medición.
Sin conexión *Bluetooth*® (falta el símbolo).	El aparato no se encuentra dentro del radio de alcance.	El radio de alcance mínimo al aire libre es de aprox. 10 m. Las paredes y los techos reducen el radio de alcance. La presencia de otras ondas radioeléctricas puede interferir en la transmisión. Por este motivo, no coloque la báscula cerca de otros equipos, como p. ej. routers WLAN, microondas o cocinas de inducción.
	Se tarda demasiado en establecer la conexión.	Intervalo Bluetooth más rápido con la báscula encendida: Toque brevemente la báscula hasta que aparezcan la hora y la temperatura.
	Sin conexión con la aplicación.	• Cierre por completo todas las aplicaciones (también en segundo plano). • Desactive la función *Bluetooth*® y vuelva a activarla. • Apague el smartphone y vuelva a encenderlo. • En los ajustes de *Bluetooth*® del sistema operativo la báscula no debe estar conectada. • Retire brevemente las pilas de la báscula y vuelva a insertarlas. • Encontrará las preguntas frecuentes en www.beurer.com
FULL	El espacio de memoria de usuario está agotado. Las mediciones nuevas sobrescriben las mediciones antiguas.	Abra la aplicación. Los datos se transfieren automáticamente.
Lo	Las pilas de la báscula están agotadas.	Cambie las pilas de la báscula.

14. Garantía/asistencia

En caso de reclamaciones en el marco de la garantía diríjase a su distribuidor local o a la delegación local (ver lista "Service international").
Cuando nos envíe el aparato, adjunte una copia del recibo de compra y una breve descripción del problema.

Se aplican las siguientes condiciones de garantía:

1. El periodo de garantía para productos de BEURER es de 5 años o, si es superior, se aplica el periodo de garantía vigente en el país correspondiente a partir de la fecha de compra.
   En caso de una reclamación de la garantía, la fecha de compra deberá demostrarse con el recibo de compra o una factura.
2. Las reparaciones (todo el aparato o solo algunas piezas) no hacen que se prolongue el periodo de garantía.
3. La garantía no tiene validez para daños debidos a
   a. Uso indebido, p. ej. si no se siguen las instrucciones de uso.
   b. Reparaciones o cambios realizados por el cliente o por una persona no autorizada.
   c. Transporte del fabricante al cliente o durante el transporte al centro de servicio.
   d. La garantía no tiene validez para accesorios sometidos al desgaste habitual (brazalete, pilas, etc.).
4. La responsabilidad por daños derivados directos o indirectos provocados por el aparato también queda excluida incluso si se reconoce una reclamación de la garantía en caso de daño del aparato.

Salvo errores y modificaciones

ITALIANO

Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, relativi ai settori calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio, Beauty, Baby e aria.
Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Cordiali saluti
Il team Beurer

Contenuto

1. Introduzione 56
2. Spiegazione dei simboli 57
3. Segnalazioni di rischi e indicazioni di sicurezza 57
4. Informazioni 58
5. Descrizione dell'apparecchio 59
6. Messa in servizio della bilancia con app 60
7. Messa in servizio della bilancia senza app 61
8. Esecuzione della misurazione 62
9. Valutazione dei risultati 63
10. Ulteriori informazioni 66
11. Pulizia e cura dell'apparecchio 67
12. Smaltimento 67
13. Che cosa fare in caso di problemi? 67
14. Garanzia/Assistenza 68

Fornitura

- 2 guide rapide
- Bilancia diagnostica BF 950
- 4 batterie AAA da 1,5 V
- Piedini per tappeto
- Le presenti istruzioni per l'uso

1. Introduzione

Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia digitale consente di pesarsi e di diagnosticare i dati relativi alla forma fisica dell'utente. L'apparecchio è destinato all'uso privato.
La bilancia dispone delle seguenti funzioni, utilizzabili da un massimo di 8 persone:

- calcolo del peso e IMC
- calcolo della massa grassa
- percentuale di acqua corporea
- percentuale di massa muscolare
- massa ossea nonché
- tasso metabolico basale e tasso metabolico di attività
- segnalazione a LED colorata al raggiungimento dell'obiettivo

La bilancia dispone inoltre delle seguenti funzioni:

- commutazione tra chilogrammi "kg", libbre "lb" e Stone "st"
- ora e indicazione della temperatura all'accensione della bilancia (in modalità kg 24 h e/o °C, in modalità lb/st 12 h e/o °F)
- funzione tara (misurazione del peso)
- modalità gravidanza
- funzione di spegnimento automatico
- indicazione di sostituzione batterie in caso di batterie scariche
- riconoscimento automatico dell'utente
- memorizzazione delle ultime 30 misurazioni per 8 persone, se non possono essere trasferite alla app
- Il prodotto utilizza *Bluetooth*® low energy technology, banda di frequenza 2400 – 2480 MHz, potenza di trasmissione max 0 dBm.

Requisiti del sistema

iOS ≥ 8.0, AndroidTM ≥ 4.4, *Bluetooth*® ≥ 4.0.
Elenco dei dispositivi compatibili:

2. Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni per l'uso vengono utilizzati i seguenti simboli:

AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.

ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.

Nota Nota su importanti informazioni.

3. Segnalazioni di rischi e indicazioni di sicurezza

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

AVVERTENZA

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

Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- ⚠ **Pericolo d'ingestione!** I bambini possono ingerire le batterie e soffocare. Tenere quindi le batterie lontano dalla portata dei bambini!
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
- ⚠ **Rischio di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.
- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.

Indicazioni generali

- L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso personale e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale.
- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.

- In caso di risultati di misurazione diversi (tra bilancia e app) è necessario utilizzare esclusivamente i valori visualizzati sulla bilancia.
- Il carico massimo della bilancia è 180 kg (396 lb, 28 st). Le misurazioni di peso e massa ossea vengono visualizzate in intervalli di 100 g (0,2 lb).
- I risultati relativi a massa grassa, percentuale di acqua e massa muscolare vengono visualizzati in intervalli di 0,1%.
- Il fabbisogno calorico viene indicato in intervalli di 1 kcal.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg". Le impostazioni delle unità possono essere modificate durante la messa in servizio con la app.
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.
- Con la presente confermiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea RED 2014/53/EU. La Dichiarazione di Conformità relativa al presente prodotto è reperibile su: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

Conservazione e cura

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

ATTENZIONE

- Non posizionare alcun oggetto sulla bilancia quando non viene utilizzata.
- Non esporre l'apparecchio a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).
- Non azionare i pulsanti bruscamente o con oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici.

4. Informazioni

Principio di misurazione

Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, una corrente impercettibile, assolutamente innocua e non pericolosa, determina le diverse percentuali corporee.
Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I tessuti muscolari e l'acqua presentano una buona conducibilità elettrica e di conseguenza una resistenza più bassa. Le ossa e i tessuti adiposi sono invece caratterizzati da una scarsa conducibilità in quando le cellule adipose e le ossa presentano un'elevata resistenza che ostacola la conduzione della corrente.

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

Suggerimenti generali

- Per ottenere risultati confrontabili è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi.
- I piedi, le gambe, i polpacci e le cosce non devono essere a contatto. In caso contrario non è possibile garantire la correttezza della misurazione.
- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere alcune ore dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.

- Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi; tuttavia la percentuale di acqua nel corpo è un fattore importante per il benessere.
- La somma di tutti i valori analizzati ammonta a più del 100% in quanto l'acqua presente nel corpo non deve essere sommata, perché è già contenuta negli altri valori analizzati (ad es. massa grassa, massa muscolare).

Limitazioni

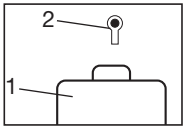
Durante il calcolo della massa grassa e di altri valori possono presentarsi risultati difformi e non plausibili in:

- bambini al di sotto dei 5 anni circa
- soggetti molto allenati e soggetti che praticano bodybuilding
- persone con febbre, in dialisi, che presentano sintomi di edema o affette da osteoporosi
- persone che assumono farmaci cardiovascolari (per il sistema cardiocircolatorio)
- persone che assumono vasodilatatori o vasocostrittori
- persone che presentano anomalie anatomiche alle gambe che si ripercuotono sulla statura (gambe significativamente più lunghe o più corte).

5. Descrizione dell'apparecchio

Lato posteriore

1. Vano batterie
2. Pulsante Unit/Delete/Reset



Display

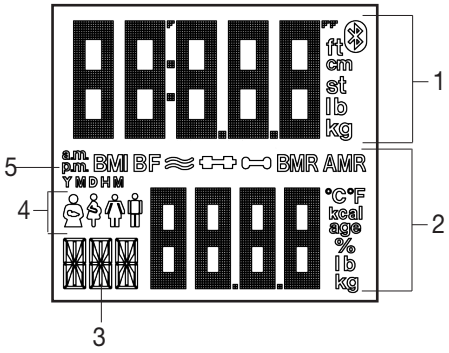
1. Simbolo *Bluetooth*®
   Peso in kg/lb/st
   Altezza in cm/ft

2. **IMC** = interpretazione del peso
   BF = massa grassa in %
   = percentuale di acqua
   = massa muscolare in %
   = massa minerale ossea in kg
   BMR = tasso metabolico basale in kcal
   AMR = tasso metabolico di attività in kcal
   °C °F = temperatura in °C/°F

3. Iniziali dell'utente

4. = funzione tara
   = modalità gravidanza
   = donna
   = uomo

5. Ora (12/24 h)
   Data (A/M/G)



6. Messa in servizio della bilancia con app

Per determinare la massa grassa e altri valori, è necessario memorizzare i dati utente personali sulla bilancia.
La bilancia dispone di 8 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare impostazioni personali.
Inoltre, gli utenti possono essere attivati tramite altri dispositivi mobili dotati dell'app "beurer Health-Manager" oppure tramite cambio di profilo nell'app.

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

- **Attivare il Blu*etooth*® nelle impostazioni dello smartphone.**
- **Inserire le batterie e posizionare la bilancia su una superficie stabile (sull'LCD della bilancia lampeggia "App").**
- **Scaricare l'app gratuita "beurer HealthManager" dall'Apple App Store (iOS) oppure da Google Play (Android).**
- **Avviare l'app e seguire le istruzioni.**
- **Inserire i dati relativi a BF950.**
  Le seguenti impostazioni devono essere impostate o inserite nella app "beurer HealthManager".

<table>
<tr><th>Dati utente</th><th>Valori di impostazione</th></tr>
<tr><td>Sesso</td><td>maschile ( ); femminile ( )
Se l'utente è una femmina: incinta ( ) sì/no</td></tr>
<tr><td>Iniziali</td><td>max 3 caratteri (A-Z, 0-9)</td></tr>
<tr><td>Altezza</td><td>da 40 a 250 cm (da 1' 3,7" a 8' 2,4")</td></tr>
<tr><td>Data di nascita</td><td>anno, mese, giorno
Se l'utente ha meno di 2 anni: funzione tara ( ) sì/no</td></tr>
<tr><td>Livello di attività</td><td>Per la selezione del livello di attività si distingue fra osservazione a medio e a lungo termine:
<table>
<tr><th></th><th>Attività fisica</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Nessuna</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Ridotta: attività fisica ridotta e leggera (ad es. passeggiare, lavori di giardinaggio leggeri, esercizi ginnici)</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Media: attività fisica, almeno 2-4 volte alla settimana, 30 minuti per sessione</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Impegnativa: attività fisica, almeno 4-6 volte alla settimana, 30 minuti per sessione</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Molto impegnativa: attività fisica intensa, allenamento intensivo o lavoro fisico pesante, quotidiano, per almeno un'ora</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Peso desiderato</td><td>5-180 kg oppure nessun obiettivo. Se per alla voce sesso è stato selezionato "incinta", non è possibile immettere alcun peso desiderato.</td></tr>
</table>

L'app mostra la successiva memoria utente della bilancia libera (P01-P08).

- **Esecuzione della misurazione**
  per il riconoscimento automatico della persona, assegnare alla prima misurazione i dati personali dell'utente. L'app li richiede. Salire idealmente a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambi i piedi. Se è stata selezionata la funzione tara, bisogna pesarsi 2 volte, una volta con e l'altra senza bambino.
- **Procedere ora come da capitolo 8 "Esecuzione della misurazione".**

7. Messa in servizio della bilancia senza app

Si consiglia di eseguire la messa in servizio e tutte le impostazioni tramite app. Vedere il capitolo 6. "Messa in servizio con app". In alternativa le impostazioni (ora, data, creazione utente) possono essere eseguite anche direttamente sulla bilancia.

Impostazione di data e ora

1. Rimuovere le batterie dalla loro confezione e inserirle nella bilancia rispettando la polarità. Sull'LCD della bilancia lampeggia "USE APP".
2. Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
3. Premere il "pulsante SET".
4. Con i pulsanti "∨ ∧" impostare in sequenza la data (anno/mese/giorno) e l'ora (ore/minuti) e confermare con il "pulsante SET".
5. Per modificare l'unità di peso (kg/lb/st) premere brevemente il pulsante Unit/Delete/Reset con la bilancia accesa.

Creazione di un utente

1. Salire due volte brevemente sulla bilancia finché non compare "0.0".
2. Premere il "pulsante SET". Compare "P-01".
3. Con i pulsanti "∨ ∧" selezionare la posizione utente desiderata (da P-01 a P-08). Confermare con il "pulsante SET".
4. Con i pulsanti "∨ ∧" impostare i dati dell'utente e confermare con il "pulsante SET". Una descrizione dettagliata di tutti i dati dell'utente da impostare è riportata nella tabella al capitolo "6. Messa in servizio della bilancia con app".
5. Al termine degli inserimenti viene visualizzato un PIN. Esso è necessario per l'eventuale registrazione nell'app in un secondo momento (vedere il capitolo seguente "Registrazione nell'app in un secondo momento"), ma ora è irrilevante. Successivamente compare "0.0" con le iniziali.
6. Per il riconoscimento automatico della persona, è necessario assegnare i dati personali a un utente alla prima misurazione. Salire idealmente a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambi i piedi.

Registrazione nell'app in un secondo momento

Se la bilancia è stata messa in servizio senza app, l'utente può essere trasmesso e impostato nell'app come segue.

- **Scaricare l'app gratuita "beurer HealthManager" dall'Apple App Store (iOS) ooppure da Google Play (Android).**
- **Avviare l'app e seguire le istruzioni.**
- **Selezionare l'utente della bilancia già esistente nell'app nelle impostazioni del BF950 e inserire il PIN visualizzato sul display della bilancia. Salire due volte brevemente sulla bilancia finché non compare "0.0". Premere il "pulsante SET" e selezionare l'utente con il "pulsante SET".**

8. Esecuzione della misurazione

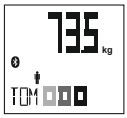
8.1 Diagnosi

Salire **a piedi nudi** sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.

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

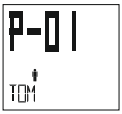
Prima vengono visualizzate l'ora e la temperatura per 3 secondi, poi il peso.

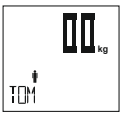
Se è stato assegnato un utente, vengono visualizzate le sue iniziali. Durante l'analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA) scorrono "oooo". Tutti i valori successivi vengono visualizzati e memorizzati.



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

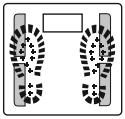
Nota: se l'utente non viene riconosciuto, l'assegnazione utente viene a mancare (iniziali) e viene solo visualizzato il peso. La misurazione non viene memorizzata. Se questo accade, il peso misurato potrebbe variare +/– 3 kg dall'ultima misurazione oppure essere simile a quello di un altro utente con una differenza di +/– 3 kg.
In questo caso ripetere la misurazione: accendere la bilancia e premere il pulsante "^" per selezionare la propria memoria utente (P01-P08). Ripetere il processo di misurazione.





8.2 Peso

Salire **con le scarpe** sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe. Prima vengono visualizzate l'ora e la temperatura per 3 secondi, poi il peso.



Se è stato assegnato un utente, vengono visualizzate le relative iniziali e viene memorizzato il peso. Sull'LCD viene visualizzato brevemente "--". Non è possibile effettuare un'analisi dell'impedenza bioelettrica.

8.3 Funzione tara

La funzione tara consente di pesare facilmente bambini piccoli (sotto ai 2 anni). A tale scopo creare un utente con dati utente per il bambino nell'app "beurer HealthManager". In alternativa è possibile creare un utente con dati utente anche direttamente sulla bilancia (vedere "Creazione di un utente" a pagina 61).

Con la funzione tara l'assegnazione automatica dell'utente è disattivata per questo utente. Per utilizzare la funzione tara, procedere come segue per ciascuna misurazione:

1. Salire brevemente sulla bilancia.
2. Con il pulsante "^" selezionare la memoria utente del bambino e attendere 3 secondi. Sul display compare il simbolo della funzione tara .

3. Posizionarsi sulla bilancia. Si può scegliere se tenere in braccio il bambino durante la prima o la seconda pesata.
4. Dopo la prima pesata viene visualizzato brevemente il peso. Scendere dalla bilancia, compare "0.0" e la bilancia è pronta per la seconda misurazione. Dapprima compaiono entrambi i valori misurati sul display, poi l'indicazione passa alla differenza di peso che viene anch'essa memorizzata.

8.4 Modalità gravidanza

La modalità gravidanza consente alla donna incinta di osservare e confrontare più attentamente il peso durante questo periodo particolare.
A tale scopo creare un utente per la donna incinta nell'app "beurer HealthManager" e nei dati utente selezionare "incinta". Se si seleziona il dato utente "incinta" non si può indicare un peso desiderato.
In alternativa è possibile creare un utente con dati utente anche direttamente sulla bilancia (vedere "Creazione di un utente" a pagina 61).

Se è attiva la modalità gravidanza, durante la pesata il corpo non è attraversato dalla corrente e non possono essere determinati valori analizzati. Compare solo il peso con le iniziali e il simbolo della gravidanza lampeggia.

Per utilizzare la modalità gravidanza, procedere nel modo seguente:

1. Salire brevemente sulla bilancia.
2. Con il pulsante "^" selezionare la memoria utente della donna incinta. Sul display compare il simbolo della gravidanza.
3. Posizionarsi sulla bilancia. Sul display compare il peso e il simbolo della gravidanza lampeggia brevemente.

9. Valutazione dei risultati

Motivatore LED peso desiderato

La funzione "Peso desiderato" deve essere attivata nelle impostazioni dell'app (o in alternativa con i pulsanti della bilancia) e deve essere stato memorizzato un peso desiderato corrispondente nei dati del relativo utente. Se nei dati dell'utente è stato indicato "incinta", non è possibile immettere alcun peso desiderato.
Dopo la pesata il motivatore LED indica una segnalazione a LED colorata al raggiungimento dell'obiettivo.

Esistono diversi scenari:

Mantenimento del peso:	Il peso desiderato è inferiore a +/– 1 kg rispetto al valore iniziale. • Si accendono tutti i 9 LED se le successive misurazioni si mantengono uguali al valore iniziale entro +/– 1 kg. • Si accende il primo LED rosso se le misurazioni non rientrano nel range stabilito.
Modifica del peso (aumento o riduzione):	Il peso desiderato è superiore a +/– 1 kg rispetto al valore iniziale. • Se il valore misurato attuale si avvicina al peso desiderato, si accende di colore verde. Più LED verdi sono accesi, più si è vicino al peso desiderato (distribuzione lineare). Quando si accendono 9 LED verdi, si è raggiunto il peso desiderato. • Se il valore misurato attuale si trova entro +/– 0,2 kg rispetto al valore iniziale, il primo LED si accende di colore giallo. • Se il valore misurato attuale si discosta di più di 0,2 kg dal valore iniziale, il primo LED si accende di colore rosso.

Indice di massa corporea

L'indice di massa corporea è utilizzato frequentemente per la valutazione del peso. L'indice viene calcolato in base ai valori di peso e statura, la relativa formula è la seguente: indice di massa corporea = peso ÷ statura^2. L'unità dell'IMC è pertanto [kg/m^2]. Le categorie di peso per gli adulti (dai 20 anni) in base all'IMC sono le seguenti:

Categoria		IMC
Sottopeso	Grave sottopeso	<16
	Sottopeso moderato	16-16,9
	Leggero sottopeso	17-18,4
Normopeso		18,5-24,9
Sovrappeso	Sovrappeso	25-29,9
Adiposità (sovrappeso)	Obesità	30-34,9
	Obesità grave	35-39,9
	Obesità patologica	≥40

Percentuale di massa grassa

Gli sportivi presentano spesso un valore ridotto. A seconda della disciplina sportiva praticata, dell'intensità dell'allenamento e della costituzione è possibile raggiungere valori ancora inferiori ai valori di riferimento indicati. In presenza di valori estremamente bassi possono tuttavia sussistere dei rischi per la salute.
Di seguito sono riportati i valori percentuali di riferimento per la massa grassa (per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio medico).

Uomo

Età	bassa	normale	alta	molto alta
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%

Donna

Età	bassa	normale	alta	molto alta
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%

Percentuale di acqua corporea

La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<50%	50–65%	>65%

Donna

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<45%	45–60%	>60%

Il grasso corporeo non contiene molta acqua. Di conseguenza le persone con una massa grassa elevata possono presentare una percentuale di acqua corporea inferiore ai valori di riferimento. In coloro che praticano sport di resistenza i valori di riferimento possono invece essere superati a causa della massa grassa ridotta e dell'elevata massa muscolare.
Il calcolo dell'acqua corporea con questa bilancia non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico. L'acqua presente nel corpo non deve essere sommata alle altre percentuali, perché è già contenuta negli altri valori analizzati (massa grassa, massa muscolare).

Percentuale di massa muscolare

Per la misurazione della massa muscolare viene misurata la massa muscolo-scheletrica. Non vengono presi in considerazione muscoli organici. La percentuale di massa muscolare in % è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

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

Donna

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

Massa ossea

Come il resto del nostro corpo, i muscoli sono soggetti ai processi di crescita, decadimento e invecchiamento naturali. La massa ossea cresce rapidamente nel corso dell'infanzia e raggiunge il suo massimo nell'età compresa tra i 30 e i 40 anni. Con l'età la massa ossea si riduce gradualmente. Questo processo può essere rallentato con un'alimentazione sana (particolarmente ricca di calcio e vitamina D) e regolare attività fisica. La stabilità della struttura ossea può essere rafforzata anche con un potenziamento mirato della muscolatura.

Si ricorda che questa bilancia indica la percentuale di minerali dell'osso non le sostanze organiche come proteine e cellule. È praticamente impossibile influire sulla massa ossea, ma essa può subire determinate oscillazioni a seguito di specifici fattori (come peso, altezza, età, sesso). Non esistono linee guida o suggerimenti riconosciuti.

BMR

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

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

AMR

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

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

Relazione temporale dei risultati

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

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni.
È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi).

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

10. Ulteriori informazioni

Assegnazione degli utenti

È possibile assegnare un massimo di 8 utenti impostati con misurazione del solo peso (con scarpe) e misurazione diagnostica (a piedi nudi). Non è possibile assegnare un utente con la funzione tara.
In caso di nuova misurazione, la bilancia la assegna all'utente la cui ultima misurazione memorizzata rientra in un range di +/– 3 kg. Vedere il capitolo 8.

Memorizzazione dei valori assegnati sulla bilancia e trasmissione all'app

Se la app non è attiva, le misurazioni assegnate vengono salvate sulla bilancia. Nella bilancia può essere salvato un massimo di 30 misurazioni per utente. I valori memorizzati vengono inviati automaticamente alla app, se quest'ultima è attiva e a portata di Bluetooth.

Eliminazione dei dati della bilancia

- **Eliminare tutto**
  Salire brevemente sulla bilancia, compaiono l'ora e la temperatura. Premere per ca. 6 secondi il pulsante Unit/Delete/Reset sul retro della bilancia. Sul display compare "CLr" per alcuni secondi.

Tutti i valori e le impostazioni memorizzate vengono cancellati.

- **Eliminare un singolo utente**
  Salire due volte brevemente sulla bilancia finché non compare "0.0". Premere il pulsante "⌄ ⌃" per selezionare l'utente. Se compaiono "0.0" e le iniziali, premere per ca. 3 secondi il pulsante Unit/Delete/Reset sul retro della bilancia. Sul display compare "dEL".

Questo utente viene eliminato.

Sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batterie scariche, sul display compare la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie (4 batterie AAA da 1,5 V). Tutte le misurazioni e gli utenti memorizzati rimangono memorizzati. Collegare quindi di nuovo la bilancia con l'app. L'ora del sistema viene aggiornata.

NOTA:

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

11. Pulizia e cura dell'apparecchio

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

ATTENZIONE

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

12. Smaltimento

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.
I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche:
Pb = batteria contenente piombo
Cd = batteria contenente cadmio
Hg = batteria contenente mercurio

Per motivi ecologici, l'apparecchio non deve essere smaltito tra i normali rifiuti quando viene buttato via. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta.
Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente. 20 PAP

13. Che cosa fare in caso di problemi?

Se durante la misurazione la bilancia riscontra un errore, vengono visualizzate le seguenti indicazioni:

Display	Causa	Soluzione
Mancano solo l'indicazione del peso e le iniziali	Misurazione sconosciuta, in quanto al di fuori del limite di assegnazione utente oppure non è possibile un'assegnazione chiara.	Salire brevemente sulla bilancia e selezionare l'utente sulla bilancia con il pulsante "^" o ripetere l'assegnazione utente nell'app. Vedere il capitolo 10 "Ulteriori informazioni".
Err	La percentuale di massa grassa non rientra nel range misurabile (inferiore al 4% o superiore al 65%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi o eventualmente inumidire leggermente le piante dei piedi. Se continua a essere visualizzato Err, il valore è al di fuori dell'intervallo misurabile.
Old	È stata superata la portata massima di 180 kg .	Non caricare sulla bilancia pesi superiori a 180 kg.
Viene visualizzato il peso errato.	Fondo non solido, non piano.	Appoggiare la bilancia su un fondo piano e solido. Non utilizzare un tappeto. In presenza di un tappeto, utilizzare i piedini per tappeto in dotazione.
Viene visualizzato il peso errato.	Posizione instabile.	Restare fermi il più possibile.
Viene visualizzato il peso errato.	La bilancia presenta un valore di base diverso da 0.0.	Attendere che la bilancia si spenga da sola. Salire due volte brevemente sulla bilancia e attendere fino a quando compare "0.0". Ripetere quindi la misurazione.

Display	Causa	Soluzione
Nessuna connessione *Bluetooth*® (il simbolo ᛒ non è visualizzato).	Apparecchio fuori portata.	La portata minima in campo libero è di ca. 10 m. Pareti e soffitti riducono la portata. Altre onde radio possono disturbare la trasmissione. Non mettere quindi la bilancia nelle vicinanze di apparecchi come router WLAN, microonde o piani di cottura a induzione.
	La creazione della connessione dura troppo a lungo.	Intervallo Bluetooth più rapido a bilancia accesa: salire brevemente sulla bilancia, compaiono l'ora e la temperatura.
	Nessuna connessione con l'app.	• Chiudere completamente tutte le app (anche in background). • Disattivare e riattivare il *Bluetooth*®. • Spegnere lo smartphone e riaccenderlo. • Nelle impostazioni del *Bluetooth*®del sistema operativo la bilancia non deve essere collegata. • Rimuovere brevemente le batterie dalla bilancia e reinserirle. • Vedere le FAQ sul sito www.beurer.com.
FULL	La memoria utenti è piena. Le nuove misurazioni sovrascrivono quelle vecchie.	Avviare la app. I dati sono trasmessi automaticamente.
Lo	Le batterie della bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie della bilancia.

14. Garanzia/Assistenza

Per rivendicazioni nell'ambito della garanzia, rivolgersi al rivenditore locale o alla sede locale (vedere l'elenco "Service international").
Allegare al reso dell'apparecchio una copia della prova d'acquisto e una breve descrizione del difetto.

Si applicano le seguenti condizioni di garanzia:
1. La garanzia dei prodotti BEURER dura 5 anni oppure, se più lunga, fa fede la durata di garanzia valida dalla data di acquisto di ciascun paese.
   In caso di rivendicazioni, la data di acquisto deve essere dimostrata tramite una prova d'acquisto o una fattura.
2. La durata della garanzia non viene prolungata da riparazioni (dell'intero apparecchio o di parti di esso).
3. La garanzia non ha validità per i danni derivanti da
   a. Uso improprio, ad es. mancata osservanza delle istruzioni per l'uso.
   b. Riparazioni o modifiche effettuate dal cliente o da persone non autorizzate.
   c. Trasporto dal produttore al cliente o durante il trasporto al centro di assistenza.
   d. La garanzia non è valida per gli accessori soggetti a comune usura (manicotto, batterie, ecc.).
4. La responsabilità per danni diretti o indiretti causati dall'apparecchio è esclusa se viene riconosciuta una rivendicazione della garanzia per il danno dell'apparecchio.

Salvo errori e modifiche

TÜRKÇE

Sayın müşterimiz,

Ürünlerimizden birini seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Isı, ağırlık, kan basıncı, vücut sıcaklığı, nabız, yumuşak terapi, masaj, güzellik, bebek ve hava konularında değerli ve titizlikle test edilmiş kaliteli ürünlerimiz, dünyanın her tarafında tercih edilmektedir.
Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride gerekebileceği için saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

Yeni cihazınızı iyi günlerde kullanmanızı dileriz.
Beurer Ekibiniz

İçindekiler

1. Ürün özellikleri 69
2. İşaretlerin açıklaması 70
3. Uyarılar ve güvenlik bilgileri 70
4. Bilgi 71
5. Cihaz açıklaması 72
6. Terazinin uygulama ile ilk kez çalıştırılması 73
7. Terazinin uygulama olmadan çalıştırılması 74
8. Ölçümün yapılması 75
9. Sonuçların değerlendirilmesi 76
10. Diğer bilgiler 79
11. Cihazın temizliği ve bakımı 79
12. Bertaraf etme 80
13. Sorunların giderilmesi 80
14. Garanti/servis 81

Teslimat kapsamı

- 2 x Kısa kılavuz
- Diyagnoz terazisi BF 950
- 4 x 1,5 V, AAA tipi pil
- Halı ayakları
- Bu kullanım kılavuzu

1. Ürün özellikleri

Cihazın fonksiyonları

Bu dijital terazi, kilonuzu ölçmeye ve kişisel kondisyon verilerinizin diyagnozuna olanak verir. Evde kişisel kullanım için tasarlanmıştır.
Terazi, 8 farklı kişi tarafından kullanılabilen aşağıdaki işlevleri içerir:

- Vücut ağırlığı ölçümü ve BMI,
- Vücut yağ oranı tespiti,
- Vücut suyu oranı,
- Kas oranı,
- Kemik kütlesi ve
- Bazal ve aktif metabolizma hızı tespiti
- Hedef hesaplaması için renkli LED geri bildirimi

Terazi ayrıca aşağıdaki fonksiyonları içerir:

- Kilogram "kg", Pound "lb" ve Stone "st" ölçü birimleri arasında geçiş yapılabilir,
- Terazi etkinleştirildiğinde saat ve sıcaklık göstergesi (kg biriminde 24 saat modu ve °C; lb/st biriminde 12 saat ve °F),
- Dara fonksiyonu (ağırlık ölçümü),
- Hamilelik modu,
- Otomatik kapanma işlevi,
- Piller zayıfladığında pil değiştirme göstergesi,
- Otomatik kullanıcı algılaması,
- Uygulamaya aktarılamıyorsa 8 kişi için son 30 ölçümün kaydedilmesi,
- Ürün *Bluetooth*® low energy teknolojisini kullanır; frekans bandı 2400 - 2480 MHz, verici gücü maks. 0dBm.

Sistem gereksinimleri

iOS ≥ 8.0, AndroidTM ≥ 4.4, *Bluetooth*® ≥ 4.0.

Uyumlu cihazların listesi:

2. İşaretlerin açıklaması

Kullanım kılavuzunda aşağıdaki semboller kullanılmıştır:

UYARI Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı.

DİKKAT Cihazda ve aksesuarlarında meydana gelebilecek hasarlara yönelik güvenlik uyarısı.

Not Önemli bilgilere yönelik not.

3. Uyarılar ve güvenlik bilgileri

Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride kullanmak üzere saklayın, diğer kullanıcıların da erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

UYARI

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

Pillerin kullanımıyla ilgili bilgiler

- Pilden sızan sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde ilgili yeri suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- ⚠ **Yutma tehlikesi!** Küçük çocuklar pilleri yutabilir ve bunun sonucunda boğulabilir. Bu nedenle piller, küçük çocukların erişemeyeceği yerlerde saklanmalıdır!
- Artı (+) ve eksi (-) kutup işaretlerine dikkat edin.
- Bir pil aktığında koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- ⚠ **Patlama tehlikesi!** Piller ateşe atılmamalıdır.
- Piller şarj edilmemeli veya kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Cihazı uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri pil bölmesinden çıkarın.
- Sadece aynı tip veya eşdeğer tip piller kullanın.
- Her zaman tüm pilleri aynı anda değiştirin.
- Şarj edilebilir pil kullanmayın!
- Pilleri parçalamayın, açmayın veya ezmeyin.

Genel açıklamalar

- Cihaz kişisel kullanım içindir; tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir.
- Profesyonel, tıbbi kullanım için kalibre edilmemiş bir terazi olduğundan teknik özelliklere bağlı ölçüm toleransları olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Farklı ölçme sonuçları alınması durumunda (terazi ve uygulama arasında), yalnızca terazide gösterilen ölçüm değerleri kullanılmalıdır.
- Terazinin yük kapasitesi maks. 180 kg'dır (396 lb, 28 st). Ağırlık ölçümünde ve kemik kütlesi tespitinde sonuçlar 100 gramlık kademelerle (0,2 lb) gösterilir.
- Vücut yağı, vücut suyu ve kas oranı ölçüm sonuçları %0,1'lik kademelerle gösterilir.
- Kalori ihtiyacı 1 kcal'lik kademelerle gösterilir.

- Terazi "cm" ve "kg" birimlerine ayarlanmış olarak teslim edilir. Uygulamayla çalıştırdığınızda birim ayarlarını değiştirebilirsiniz.
- Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
- Onarım işlemleri yalnızca Beurer müşteri servisi veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Ancak, her şikayet öncesinde öncelikle pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.
- Bu ürünün 2014/53/AB sayılı Avrupa RED direktifine uygun olduğunu onaylarız. Bu ürüne ait CE Uygunluk Beyanını şu adreste bulabilirsiniz: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

Saklama ve bakım

Ölçüm değerlerinin hassasiyeti ve cihazın kullanım ömrü itinalı kullanıma bağlıdır:

⚠ DİKKAT

- Kullanılmadığında terazinin üzerine herhangi bir nesne koymayın.
- Cihazı darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı sıcaklık değişikliklerinden ve çok yakın ısı kaynaklarından (soba, kalorifer radyatörü) koruyun.
- Tuşa aşırı kuvvetli bir şekilde veya sivri nesnelerle basmayın.
- Teraziyi yüksek sıcaklıklara ve kuvvetli elektromanyetik alanlara maruz bırakmayın.

4. Bilgi

Ölçüm prensibi

Bu terazi B.I.A. (biyoelektrik empedans analizi) prensibiyle çalışır. Bu prensipte hissedilemeyen, tamamen sakıncasız ve tehlikesiz bir akım sayesinde saniyeler içinde vücut oranlarının tespit edilmesi sağlanır. Bu elektrik direnci (empedans) ölçümüyle ve sabit ya da bireysel değerlerin (yaş, boy, cinsiyet, etkinlik derecesi) hesaplanmasıyla vücut yağ oranı ve vücudun diğer özellikleri tespit edilebilir. Kas dokusu ve su iyi bir elektrik iletkenliğine sahiptir ve bu nedenle daha düşük bir dirence sahiptir. Bunlara karşın kemik ve yağ dokusu daha düşük iletkenliğe sahiptir, çünkü yağ hücreleri ve kemikler dirençlerinin çok yüksek olması nedeniyle neredeyse hiç akım iletmez.

Diyagnoz terazisi tarafından saptanan değerlerin yalnızca vücudun gerçek, tıbbi analiz değerlerine yakın değerleri ifade ettiklerini göz önünde bulundurun. Yalnızca uzman doktorlar tıbbi yöntemlerle (örn. bilgisayar tomografisi) vücut yağını, vücut suyunu, kas oranını ve kemik yapısı tam olarak belirleyebilir.

Genel öneriler

- Karşılaştırılabilir sonuçlar elde etmek için mümkün olduğunca günün aynı saatlerinde (en iyisi sabahları), tuvalete çıktıktan sonra, aç karnına ve çıplak olarak tartılın.
- Ölçüm sırasında önemlidir: Vücut yağ oranı tespiti yalnızca çıplak ayaklar ile ve tercihen ayak tabanları hafifçe nemliyken yapılmalıdır.
- Ayaklar, bacaklar, baldırlar ve uyluklar birbirine değmemelidir. Aksi halde ölçüm doğru bir şekilde yapılamaz.
- Tartılma esnasında dik ve hareketsiz durun.
- Alışılmadık bedensel efor harcadıktan sonra birkaç saat bekleyin.
- Uyandıktan sonra, vücudunuzdaki suyun dağılabilmesi için yakl. 15 dakika bekleyin.
- Sadece uzun vadeli eğilimin değerlendirilmesi önemlidir. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık değişiklikleri genelde sıvı kaybından kaynaklanır; ancak vücuttaki su rahatlığınız için önemli bir rol oynar.
- Diğer analiz değerlerinde de (örn. vücut yağı, kas yüzdesi) bulunması sebebiyle vücut suyu eklenmediği için, birlikte alınan tüm analiz değerleri % 100'den fazla bir değer oluşturur.

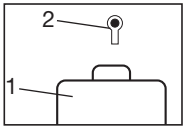
Kısıtlamalar

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

- Yakl. 5 yaşından küçük olan çocuklarda,
- Profesyonel sporcularda ve vücut geliştiricilerde,
- Ateşi olan, diyalize giren, ödem belirtileri veya osteoporoz olan kişilerde,
- Kardiyovasküler (kalp ve damarlarla ilgili) ilaçlar alan kişilerde,
- Damarları genişleten veya damarları daraltan ilaçlar alan kişilerde,
- Bacaklarında vücutlarının tamamına oranla büyük anatomik farklılıklar (bacakları çok kısa veya çok uzun) olan kişilerde.

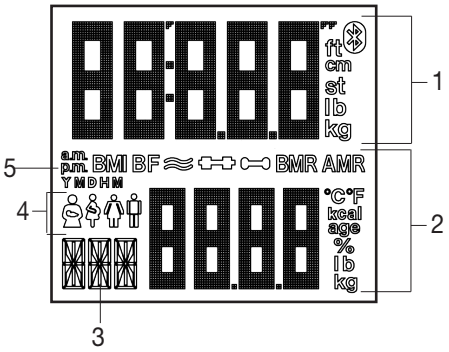
5. Cihaz açıklaması

Arka taraf



1. Pil bölmesi
2. Unit / Delete / Reset tuşu

Ekran



1. *Bluetooth*® sembolü
   Vücut ağırlığı (kg / lb / st)
   Boy (cm / ft)

2. **BMI** = Vücut ağırlığının yorumlanması
   BF = Vücut yağı (%)
   = Vücut suyu (%)
   = Kas oranı (%)
   = Kemik oranı (kg)
   BMR = Bazal kalori metabolizma hızı (kcal)
   AMR = Etkinlik metabolizma hızı (kcal)
   °C°F = Sıcaklık (°C / °F)

3. Kullanıcının baş harfleri

4. = Dara fonksiyonu
   = Hamilelik modu
   = Kadın
   = Erkek

5. Günün saati (12 / 24 saat)
   Tarih (Y/A/G)

6. Terazinin uygulama ile ilk kez çalıştırılması

Vücut yağ oranınızı ve diğer vücut değerlerinizi hesaplamak için kişisel kullanıcı bilgilerinizi teraziye kaydetmeniz gerekir.
Terazi, kendinizin ve örneğin aile bireylerinizin kişisel ayarlarını kaydedebileceğiniz 8 kullanıcı kayıt yerine sahiptir.
Ayrıca, "beurer HealthManager" uygulamasının kurulu olduğu diğer mobil cihazlar üzerinde veya uygulama içindeki kullanıcı profili değiştirilerek uygulamaya kullanıcı eklenebilir.

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

- **Akıllı telefon ayarlarında *Bluetooth*® özelliğini etkinleştirin.**
- **Pilleri yerine takın ve teraziyi sert bir zemin üzerine yerleştirin (terazinin LCD'sinde "USE APP" yanıp söner).**
- **Ücretsiz "beurer HealthManager" uygulamasını Apple App Store (iOS) veya Google Play'den (Android) indirin.**
- **Uygulamayı başlatın ve yönergeleri uygulayın.**
- **BF950 ile ilgili verileri girin.**
  "beurer HealthManager" uygulamasında aşağıdaki ayarlar yapılmalı veya girilmelidir:

<table>
<tr><th>Kullanıcı bilgileri</th><th>Ayar değerleri</th></tr>
<tr><td>Cinsiyet</td><td>Erkek ( ), Kadın ( );
Kullanıcı kadınsa: Hamile ( ) evet / hayır</td></tr>
<tr><td>Baş harfler</td><td>maks. 3 haneli (A-Z, 0-9)</td></tr>
<tr><td>Boy</td><td>40 ila 250 cm (1' 3,7" ila 8' 2,4")</td></tr>
<tr><td>Doğum günü</td><td>Yıl, Ay, Gün
Kullanıcı 2 yaşından küçükse: Dara fonksiyonu ( ) evet / hayır</td></tr>
<tr><td>Etkinlik derecesi</td><td>Etkinlik derecesini seçerken orta ve uzun vadeli değerlendirme önem taşır.
<table>
<tr><th></th><th>Bedensel etkinlik</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Yok.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Az: Az ve hafif bedensel efor (örn. yürüyüş, hafif bahçe işleri, jimnastik egzersizleri).</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Orta: Haftada en az 2 ila 4 kez 30'ar dakikalık bedensel efor.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Yüksek: Haftada en az 4 ila 6 kez 30'ar dakikalık bedensel efor.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Çok yüksek: Her gün en az 1 saat yoğun bedensel efor, yoğun antrenman veya ağır bedensel çalışma.</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Hedef ağırlık</td><td>5-180 kg veya bir hedef yok. Cinsiyette "Hamile" seçildiğinde bir hedef ağırlık girilemez.</td></tr>
</table>

  Uygulama bir sonraki boş terazi kullanıcı kayıt yerini (P01-P08) size atar.

- **Ölçümün yapılması**
  Otomatik kişi algılaması için ilk ölçümün kişisel kullanıcı verilerinize atanması gerekir. Uygulama sizden bu işlemi yapmanızı ister. Terazinin üzerine ideal olarak yalınayak çıkın ve elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki ayağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin. Dara fonksiyonunu seçtiyseniz, bir kez çocukla ve bir kez çocuk olmadan 2 kez tartılmanız gerekir.
- **Şimdi Bölüm 8 "Ölçümün yapılması" ile devam edin.**

7. Terazinin uygulama olmadan çalıştırılması

İlk çalıştırmanın ve tüm ayarların uygulama üzerinden yapılmasını tavsiye ederiz. Bkz. Bölüm 6. "Uygulama ile ilk çalıştırma". Alternatif olarak, ayarları (saat, tarih, kullanıcı ekleme) doğrudan terazi üzerinde de yapabilirsiniz.

Saatin ve tarihin ayarlanması

1. Koruyucu ambalaj içerisindeki pilleri çıkarın ve pilleri kutuplarına dikkat ederek teraziye takın. Terazinin LCD'sinde "USE APP" yanıp söner.
2. Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin; doğru ölçüm için sert bir zemin şarttır.
3. "SET" tuşuna basın.
4. "⌄ ⌃" tuşlarıyla tarihi (yıl/ay/gün) ve saati (saat/dakika) ayarlayın ve her seferinde "SET" tuşuyla onaylayın.
5. Ağırlık birimini (kg/lb/st) değiştirmek için terazi açıkken Unit/Delete/Reset tuşuna kısaca basın.

Kullanıcı ekleme

1. "0.0" gösterilinceye kadar teraziye iki kez kısaca yük uygulayın.
2. "SET" tuşuna basın. "P-01" gösterilir
3. "⌄ ⌃" tuşlarıyla istediğiniz kullanıcı yerini seçin (P-01 ila P-08). "SET" tuşuyla onaylayın.
4. "⌄ ⌃" tuşlarıyla kullanıcı verilerinizi ayarlayın ve her seferinde "SET" tuşuyla onaylayın. Ayarlanacak tüm kullanıcı verilerinin ayrıntılı açıklamasını "6. Terazinin uygulama ile ilk kez çalıştırılması" bölümündeki tabloda bulabilirsiniz.
5. Girişlerinizi tamamladığınızda bir PIN kodu görünür. Bu kod, daha sonra uygulamada oturum açmak için gereklidir (bkz "Sonradan uygulamada oturum açılması" bölümü), ancak şimdi gerekli değildir. Ardından baş harfler ile "0.0" gösterilir.
6. Otomatik kişi algılaması için ilk ölçümün kişisel kullanıcı verilerine atanması gerekir. Terazinin üzerine ideal olarak yalınayak çıkın ve elektrotların üzerinde ağırlığınızı iki ayağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.

Sonradan uygulamada oturum açılması

Terazinizi uygulama olmadan çalıştırdıysanız, kullanıcınızı aşağıdaki gibi uygulamaya aktarabilirsiniz ya da kullanıcı oluşturabilirsiniz.

- **Ücretsiz "beurer HealthManager" uygulamasını Apple App Store (iOS) veya Google Play'den (Android) indirin.**
- **Uygulamayı başlatın ve yönergeleri uygulayın.**
- **Uygulamada BF950 ayarlarında mevcut terazi kullanıcılarını seçin ve terazi ekranında gösterilen PIN kodunu girin. Bunun için "0.0" gösterilinceye kadar teraziye iki kez yük uygulayın. "SET" tuşuna basın ve kullanıcınızı "SET" tuşuyla seçin.**

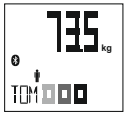
8. Ölçümün yapılması

8.1 Diyagnoz

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

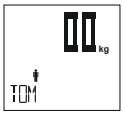
Not: Çorap ile ölçüm yaparsanız ölçüm sonucu hatalı olur.

Önce 3 saniye boyunca saat ve sıcaklık, ardından ağırlık gösterilir.



Bir kullanıcı atandıysa baş harfleri gösterilir. BIA analizi sırasında ekrandan "oooo" geçer. Takip eden değerlerin hepsi gösterilir ve kaydedilir.

1. BMI
2. Vücut yağı (%)
3. Vücut suyu (%) ≈
4. Kas oranı (%)
5. Kemik oranı (kg)
6. Bazal kalori metabolizma hızı (kcal) (BMR)
7. Aktif metabolizma hızı (kcal) (AMR)



Not: Kullanıcı tanınmıyorsa, kullanıcı ataması yapılmamıştır (baş harfler) ve yalnızca ağırlık gösterilebilir. Ölçüm kaydedilmez. Ölçülen ağırlığınız son ölçümden ± 3 kg farklıysa veya başka bir kullanıcının değerleri de sizin gibi ± 3 kg dahilinde kalıyorsa bu durumla karşılaşabilirsiniz.
Bu durumda, teraziyi açıp kullanıcı kayıt yerinizi (P01-P08) seçmek için "∧" tuşuna basarak ölçümü tekrarlayın. Ölçüm işlemini tekrarlayın.

8.2 Ağırlık

Terazinin üzerine **ayakkabılarınızla** çıkın ve terazi üzerinde ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtarak ve hareketsiz olarak durmaya dikkat edin.
Önce 3 saniye boyunca saat ve sıcaklık, ardından ağırlık gösterilir.

Kullanıcı ataması yapılmışsa, baş harfleriniz gösterilir ve ağırlık kaydedilir.
LCD ekranda kısaca "--" görülür. BIA analizi mümkün değildir.

8.3 Dara fonksiyonu

Dara fonksiyonu, dara alma yöntemiyle küçük çocukların (2 yaşından küçük) kolayca tartılmasını sağlar. Bunun için, küçük çocuk için "beurer HealthManager" uygulamasında kullanıcı verileriyle bir kullanıcı oluşturulmalıdır. Alternatif olarak, doğrudan terazide kullanıcı verileriyle bir kullanıcı ekleyebilirsiniz (bkz "Kullanıcı ekleme" sayfa 74).

Dara fonksiyonunda bu kullanıcı için otomatik kullanıcı ataması devre dışıdır. Dara fonksiyonunu kullanmak için her bir ölçüm için aşağıdakileri yapın:

1. Teraziye kısaca yük uygulayın.
2. "∧" tuşuyla küçük çocuğun kullanıcı kayıt yerini seçin ve 3 saniye bekleyin. Ekranda dara fonksiyonu simgesi görünür.

3. Şimdi teraziye çıkın. Küçük çocuğu ilk ölçümde mi yoksa ikinci ölçümde mi kucağınıza alacağınızı seçebilirsiniz.
4. Birinci ölçüm işleminden sonra birinci ağırlık kısaca gösterilir. Teraziden inin. Ekran da "0.0" gösterilir ve terazi ikinci kullanım için hazırdır. Önce iki ölçüm değeri ekranda gösterilir, ardından fark ağırlık gösterilir ve kaydedilir.

8.4 Hamilelik modu

Hamilelik moduyla, bu özel durumdaki ağırlığınızı uygulamada daha yakından inceleyebilir ve karşılaştırabilirsiniz.
Hamile kullanıcı için "beurer HealthManager" uygulamasında bir kullanıcı oluşturun ve kullanıcı verilerinde "Hamile" seçeneğini seçin. Kullanıcı verilerinde "Hamile" seçeneğini seçtiğinizde bir hedef ağırlık belirtemezsiniz.
Alternatif olarak, doğrudan terazide kullanıcı verileriyle bir kullanıcı ekleyebilirsiniz (bkz "Kullanıcı ekleme" sayfa 74).

Hamilelik modu etkinleştirildiğinde, tartma işlemi sırasında vücuttan elektrik akımı geçmez ve analiz değerleri elde edilmez. Sadece baş harflerle birlikte ağırlık görüntülenir ve hamilelik simgesi yanıp söner.

Hamilelik modunu kullanmak için şu işlemleri yapın:

1. Teraziye kısaca yük uygulayın.
2. "^" tuşuyla hamile kişinin kullanıcı kayıt yerini seçin. Ekranda hamilelik simgesi yanıp söner.
3. Teraziye çıkın. Ağırlık ekranda görünür ve hamilelik sembolü kısaca yanıp söner.

9. Sonuçların değerlendirilmesi

Hedef ağırlık motivasyon LED'i

"Hedef ağırlık" fonksiyonu, uygulamanın ayarlarında (veya alternatif olarak terazinin tuşlarıyla) etkinleştirilmiş ve ilgili kullanıcı verilerinde gerekli hedef ağırlığı girilmiş olmalıdır. Kullanıcı verilerinde "Hamile" seçildiğinde bir hedef ağırlık girilemez.
Motivasyon LED'i, tartıldıktan sonra hedef ağırlığınıza ulaşma yolundaki durumunuzla ilgili olarak renkli LED'le bir geri bildirim verir.

Farklı durumlar görülebilir:

Ağırlığın aynı kalması:	Hedef değer = Başlangıç değeri +/– 1 kg'dan daha az. • Sonraki ölçümler başlangıç değerinden sadece +/–1 kg'a kadar farklı ise, 9 LED'in tümü yeşil yanar. • Ölçümler bu aralığın dışındaysa ilk LED kırmızı yanar.
Ağırlığın değişmesi (kilo verme veya alma):	Hedef değer = Başlangıç değeri +/– 1 kg'dan daha fazla. • Güncel ölçüm değeri hedef ağırlığa yakınsa, bu yeşil yanar. Ne kadar fazla yeşil LED yanarsa hedef ağırlığınıza o kadar yakınsınız demektir (doğrusal dağılım). 9 LED yeşil yandığında hedefinize eriştiniz demektir. • Ölçülen değer ve başlangıç değeri arasında +/– 0,2 kg fark varsa, ilk LED sarı yanar. • Ölçülen değer ve başlangıç değeri arasında 0,2 kg'dan fazla fark varsa, ilk LED kırmızı yanar.

Body Mass Index (Vücut kütle endeksi)

Body-Mass-Index (BMI), çoğunlukla vücut ağırlığının değerlendirilmesi için yararlanılan bir sayıdır. Sayı, vücut ağırlığı ve boy ölçüsü değerlerinden hesaplanır, bununla ilgili formül şöyledir: Body Mass Index = Vücut ağırlığı ÷ Boy^2. Buna göre BMI birimi [kg/m^2]'dir. BMI uyarınca ağırlık dağılımları yetişkinlerde (20 yaşından itibaren) aşağıdaki değerlerdedir:

Kategori		BMI
Normalin altında kilo	Normalin çok altında kilo	<16
	Normalin orta derecede altında kilo	16-16,9
	Normalin hafif derecede altında kilo	17-18,4
Normal kilo		18,5-24,9
Aşırı kilo	Preadiposit	25-29,9
Adiposit (aşırı kilo)	1. derece adiposit	30-34,9
	2. derece adiposit	35-39,9
	3. derece adiposit	≥40

Vücut yağı oranı

Sporcularda sıklıkla daha düşük bir değer tespit edilir. Yapılan spor türüne göre, antrenman yoğunluğuna ve bedensel kondisyona göre belirtilen referans değerlerin altında kalan değerlere ulaşılabilir. Ancak aşırı düşük değerlerde sağlıkla ilgili risklerin olabileceğini lütfen unutmayın.
Yüzde olarak belirtilen vücut yağı değerleri, rehber niteliğindedir (ayrıntılı bilgi için doktorunuza danışın!).

Erkek

Yaş	Az	Normal	Fazla	Çok fazla
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

Kadın

Yaş	Az	Normal	Fazla	Çok fazla
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

Vücut suyu oranı

Vücut suyu oranı (%) normalde aşağıdaki aralıktadır:

Erkek

Yaş	Kötü	İyi	Çok iyi
10-100	<%50	%50–65	>%65

Kadın

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

Vücut yağı görece az su içerir. Bu nedenle vücut yağı oranı yüksek olan kişilerdeki vücut suyu oranı referans değerlerin altında olabilir. Buna karşın dayanıklılık sporları yapan kişilerde, yağ oranının az ve kas oranının yüksek olması nedeniyle bu referans değerler aşılabilir.
Bu teraziyle vücut suyu oranının tespit edilmesi, örn. yaştan ileri gelen ödemler hakkında tıbbi bir sonuca varmak için elverişli değildir. Gerektiğinde doktorunuza danışın. Diğer analiz değerlerinde de (örn. vücut yağı, kas yüzdesi) bulunması sebebiyle, vücut suyu diğer oranlara eklenemez.

Kas oranı

Kas oranı ölçümünde iskelet kası kütlesi ölçülür. Organ kasları hesaba katılmaz. Kas oranı (%) normalde aşağıdaki aralıktadır:

Erkek

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

Kadın

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

Kemik kütlesi

Vücudumuzun diğer kısımları gibi kemikler de doğal büyüme, bozulma ve yaşlanma süreçlerine tabidir. Kemik kütlesi çocukluk yaşlarında hızla artar ve 30 ile 40 yaş arasında maksimuma ulaşır. Yaş ilerledikçe kemik kütlesi gittikçe azalır. Sağlıklı beslenme (özellikle kalsiyum ve D vitamini açısından zengin beslenme) ve düzenli spor egzersizleri bu süreci yavaşlatabilir. İskelet yapısının sağlamlığı da hedeflenen kas yapısı ile güçlendirilebilir.
Bu terazinin kemiğin mineral içeriğini belirlediğini ve protein veya hücreler gibi organik maddeleri belirlemediğini göz önünde bulundurun. Kemik kütlesini değiştirmek mümkün değildir, ancak bu bazı etki faktörleri (örn. kilo, boy, yaş, cinsiyet) sebebiyle belirli dalgalanmalara maruz kalabilir. Kabul edilen bir referans veya öneri yoktur.

BMR

Bazal metabolizma hızı (BMR = Basal Metabolic Rate) vücudun, tamamen istirahat halindeyken temel fonksiyonlarını sürdürebilmek için gereksinim duyduğu enerji miktarıdır (örn. 24 saat yatakta yatıldığında). Bu değer büyük ölçüde ağırlığa, boya ve yaşa bağlıdır.
Vücudunuz bu enerji miktarına her durumda gereksinim duyar ve bunun besin şeklinde yeniden vücuda alınması zorunludur. Uzun vadede yetersiz enerji alırsanız, sağlığınız bozulabilir.

AMR

Aktif metabolizma hızı (AMR = Active Metabolic Rate) vücudun aktif durumda bir günde tükettiği enerji miktarıdır. İnsanın enerji tüketimi aran bedensel etkinlikle doğru orantılıdır ve diyagnoz terazisinde girilen etkinlik derecesi (1 – 5) yardımıyla saptanır.
Uzun bir süre boyunca tüketilenden daha az enerji alındığında vücut aradaki farkı esas olarak depoladığı yağdan karşılar, ağırlık kaybı olur. Buna karşın, uzun bir süre boyunca hesaplanan aktif metabolizma hızından (AMR) daha fazla enerji alınırsa vücut bu enerji fazlasını yakamaz ve bu yağ olarak vücutta depolanır, ağırlık artar.

Sonuçların zamanla ilişkisi

Yalnız uzun vadeli eğilimin önem taşıdığını göz önünde bulundurun. Birkaç gün içindeki kısa süreli ağırlık farklılıkları genelde su kaybından ileri gelir.

Sonuçlar, toplam ağırlıktaki ve vücut yağı, vücut suyu ve kas kütlesi oranlarındaki değişikliklere ve ayrıca bu değişikliklerin olduğu süreye göre yorumlanır.
Birkaç gün içindeki hızlı değişiklikler orta vadeli (birkaç hafta içindeki) değişikliklerden ve uzun vadeli (birkaç ay içindeki) değişikliklerden ayırt edilmelidir.

- Eğer kısa vadede ağırlık azalıyorsa, ancak vücut yağı oranı artıyor veya değişmiyorsa, sadece su kaybetmişsinizdir – örn. antrenmandan veya saunadan sonra ya da yalnızca hızlı kilo kaybıyla sınırlı olan bir diyet sonrasında.
- Eğer orta vadede ağırlık artıyor, vücut yağı oranı azalıyor veya değişmiyorsa, değerli kas kütlesi geliştirmiş olabilirsiniz.

- Eğer ağırlık ve vücut yağı oranı aynı zamanda azalıyorsa, diyetiniz işe yarıyor, yağ kütlesi kaybediyorsunuz demektir.
- İdeal koşullarda diyetinizi bedensel etkinlik, fitness veya kuvvet antrenmanıyla desteklersiniz. Bu sayede orta vadede kas oranınızı artırabilirsiniz.
- Vücut yağı, vücut suyu veya kas oranı birbiriyle toplanmamalıdır (kas dokusu vücut suyunun bir kısmını içerir).

10. Diğer bilgiler

Kullanıcı atama

Salt ağırlık ölçümünde (ayakkabı ile) ve diyagnoz ölçümünde (yalınayak) azami 8 terazi kullanıcısı için kullanıcı ataması yapılabilir. Dara fonksiyonunda kullanıcı ataması mümkün değildir.
Yeni ölçüm yapıldığında, terazi bu ölçümü son kaydedilen ölçüm değerinin +/– 3kg aralığında bulunan kullanıcıya atar. Bkz. Bölüm 8.

Atanan ölçüm değerlerinin teraziye kaydedilmesi ve uygulamaya aktarılması

Uygulama açık değilse yeni atanan ölçümler teraziye kaydedilir. Teraziye her kullanıcı için azami 30 ölçüm kaydedilebilir. Uygulamayı Bluetooth kapsama alanı dahilinde açarsanız kaydedilen ölçüm değerleri otomatik olarak uygulamaya aktarılır.

Terazi verilerinin silinmesi

- **Tümünü silme**
  Tartma yüzeyine, saat ve sıcaklık gösterilinceye kadar kısaca yük uygulayın. Terazinin arka tarafındaki Unit/Delete/Reset tuşunu yakl. 6 saniye basılı tutun. Ekranda birkaç saniye süreyle "CLr" gösterilir.

ⓘ Kaydedilmiş tüm değerler ve ayarlar silinir.

- **Tek bir kullanıcıyı silme**
  "0.0" gösterilinceye kadar teraziye iki kez kısaca bastırın. Kullanıcınız seçmek için "⌄ ⌃" tuşlarına basın. "0.0" ve baş harfleriniz göründüğünde, terazinin arka tarafındaki Unit/Delete/Reset tuşunu yakl. 3 saniye basılı tutun. Ekranda "dEL" gösterilir.

ⓘ Bu kullanıcı silinir.

Pillerin değiştirilmesi

Terazinizde bir pil değiştirme göstergesi bulunur. Piller çok zayıfken terazi çalıştırıldığında, ekranda "Lo" yazısı belirir ve terazi otomatik olarak kapanır. Bu durumda pillerin değiştirilmesi gerekir (4 x 1,5 V AAA). Kaydedilen ölçümlerin ve kullanıcıların hepsi kayıtlı kalır.
Bunun ardından teraziyi tekrar uygulamaya bağlayın. Sistem zamanı güncellenir.

ⓘ **NOT:**
- Her pil değişiminde aynı tip, aynı marka ve kapasitede piller kullanın.
- Şarj edilebilir piller kullanmayın.
- Ağır metal içermeyen piller kullanın.

11. Cihazın temizliği ve bakımı

Cihaz belirli aralıklarla temizlenmelidir.
Temizlik için, gerektiğinde üzerine biraz sıvı bulaşık deterjanı dökebileceğiniz nemli bir bez kullanın.

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

12. Bertaraf etme

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

Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:
Pb = Pil kurşun içerir,
Cd = Pil kadmiyum içerir,
Hg = Pil cıva içerir.

Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihaz evsel atıklarla birlikte bertaraf edilmemelidir. Cihaz, kullanıldığı ülkedeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilmelidir. Cihaz, elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edilmelidir. Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.

Ambalaj çevreye zarar vermeyecek şekilde bertaraf edilmelidir

13. Sorunların giderilmesi

Terazi, ölçüm esnasında bir hata tespit ederse şu görüntülenir:

Ekran göstergesi	Neden	Çözüm
Sadece ağırlık gösteriliyor, baş harfler gösterilmiyor	Kullanıcı ataması sınırı dışında veya kesin bir atama mümkün olmadığı için bilinmeyen ölçüm.	Teraziye kısaca yük uygulayın ve terazide "^" tuşuyla kullanıcıyı seçin veya uygulamada kullanıcı atama işlemini tekrarlayın. bkz. Bölüm 10 "Diğer bilgiler".
Err	Yağ oranı ölçülebilir aralığın dışındadır (%4'ten küçük veya %65'ten büyük).	Lütfen ölçümü yalınayak olarak tekrarlayın veya gerekiyorsa ayak tabanınızı hafifçe nemlendirin. Err görünmeye devam ederse, ölçüm aralığının dışındasınız demektir.
OLd	180 kg olan maksimum taşıma kapasitesi aşılmıştır.	Sadece 180 kg'a kadar ağırlık uygulayın.
Yanlış ağırlık gösteriliyor	Zemin düz ve sert değil.	Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin. Halı üzerinde kullanmayın. Halı üzerinde kullanacaksanız, birlikte verilen halı ayaklarını kullanın.
Yanlış ağırlık gösteriliyor	Hareketli duruş.	Mümkün olduğunca hareketsiz durun.
Yanlış ağırlık gösteriliyor	Terazinin sıfır noktası yanlıştır.	Terazinin tekrar kendi kendine kapanmasını bekleyin. Teraziye iki kez yük uygulayın ve "0.0" görünmesini bekleyin. Ölçümü tekrarlayın.

Ekran göstergesi	Neden	Çözüm
***Bluetooth*® bağlantısı yok (ᛒ simgesi yok).**	Cihaz kapsama alanı dışında.	Açık alanda asgari kapsama mesafesi yakl. 10 m'dir. Duvarlar ve tavanlar kapsama mesafesini kısaltır. Diğer radyo dalgaları aktarımı bozabilir. Bu nedenle cihazı örn. WLAN Router, mikrodalga, endüksiyonlu ocak vs. gibi cihazların yakınına kurmayın.
	Bağlantı kurulması çok uzun sürüyor.	Açılmış terazide daha hızlı Bluetooth intervali: Teraziye saat ve sıcaklık gösterilinceye kadar kısaca yük uygulayın.
	Uygulamayla bağlantı kurulmuyor.	• Tüm uygulamaları tamamen kapatın (arka planda da kapalı olmalıdır). • *Bluetooth*® özelliğini kapatıp tekrar açın. • Akıllı telefonu kapatıp yeniden açın. • İşletim sisteminin *Bluetooth*® ayarlarında terazi bağlanmış olmamalıdır. • Terazinin pillerini kısa süreliğine çıkarıp yeniden takın. • www.beurer.com sitesinde Sık Sorulan Sorulara bakın.
FULL	Kullanıcı kayıt yeri dolu. Yeni ölçümler eski ölçümlerin üzerine yazılır.	Uygulamayı açın. Veriler otomatik olarak aktarılır.
Lo	Terazinin pilleri boşalmış.	Terazideki pilleri değiştirin.

14. Garanti/servis

Garanti ile ilgili talepleriniz için bölgenizdeki yetkili satıcınıza veya bölgenizdeki şubeye başvurun ("Uluslararası servis" listesine bakın).
Cihazı geri gönderirken faturanızın bir kopyasını ve arızanın kısa açıklamasını ekleyin.

Aşağıdaki garanti koşulları geçerlidir:
1. BEURER ürünlerinin garanti süresi 5 yıldır veya – daha uzun ise – ilgili ülkede geçerli olan satın alma tarihinden itibaren garanti süresi kabul edilir.
   Garanti talebinde satın alma tarihi bir satış fişi veya fatura ile belgelenmelidir.
2. Onarım (cihazın tamamı veya parçaları) garanti süresinin uzamasını sağlamaz.
3. Garanti aşağıdakiler sonucu oluşan hasarlar için geçerli değildir:
   a. Usulüne uygun olmayan kullanım, örn. kullanım talimatlarına uyulmaması.
   b. Müşteri veya yetkisiz kişiler tarafından yapılan onarımlar.
   c. Üreticiden müşteriye nakliye veya servis merkezine nakliye sırasında oluşan hasarlar.
   d. Normal yıpranmaya uğrayan aksesuarlar (manşet, piller vb.) için garanti geçerli değildir.
4. Cihaz hasar gördüğünde bir garanti talebi kabul edilmesi durumunda da cihazın neden olduğu doğrudan veya dolaylı netice kabilinden doğan hasarlar için sorumluluk üstlenilmez.

Hata ve değişiklik hakkı saklıdır

РУССКИЙ

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей компании. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева тела, измерения массы, кровяного давления, температуры тела, пульса, для легкой терапии, массажа, косметического ухода, ухода за детьми и очистки воздуха.
Внимательно прочтите данную инструкцию по применению и сохраните ее для последующего использования, храните ее в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

Оглавление

1. Ознакомительная информация 82
2. Пояснения к символам 83
3. Предостережения и указания по технике безопасности 83
4. Информация 84
5. Описание прибора 85
6. Ввод весов в эксплуатацию при помощи приложения 86
7. Ввод весов в эксплуатацию без приложения 87
8. Выполнение измерения 88
9. Оценка результатов 90
10. Дополнительная информация 93
11. Очистка прибора и уход за ним 93
12. Утилизация 94
13. Что делать при возникновении проблем? 94
14. Гарантия/сервисное обслуживание 95

Комплект поставки

- 2 кратких руководства
- Диагностические весы BF 950
- 4 батарейки 1,5 В типа AAA
- Коврик для ног
- Данная инструкция по применению

1. Ознакомительная информация

Функции прибора

Данные электронные весы используются для взвешивания и диагностики Ваших фитнес-параметров. Они предназначены для домашнего использования.
Весы имеют следующие функции, которыми могут пользоваться до восьми человек:

- измерение массы тела и ИМТ;
- определение доли жировой массы;
- доли тканевой жидкости;
- доли мышечной массы;
- массы костей;
- значений основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности;
- цветной светодиодный сигнал, сообщающий о завершении измерения.

Кроме того, доступны следующие функции:

- переключение между единицами измерения: килограмм kg, фунт lb и стоун st;
- указание времени и температуры при включении весов (доступны два режима: кг, 24-часовой режим и °C или lb/st, 12-часовой режим и °F);
- функция тарирования (измерение веса);
- режим для беременных;
- автоматическое отключение;
- индикация необходимости замены батареек, если они разрядились;
- автоматическое распознавание пользователя;
- хранение 30 последних измерений для 8 человек при невозможности переноса данных в приложение;
- продукт использует технологию *Bluetooth*® low energy, частотный диапазон 2400–2480 МГц, мощность передатчика макс. 0 дБм.

Системные требования

iOS ≥ 8.0, AndroidTM ≥ 4.4, *Bluetooth*® ≥ 4.0.
Список поддерживаемых устройств:

2. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.

⚠ **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ** Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.

⚠ **ВНИМАНИЕ** Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.

ⓘ **Указание** Содержит важную информацию.

3. Предостережения и указания по технике безопасности

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

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

- **Запрещается пользоваться весами лицам с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае качество работы имплантата может ухудшиться.**
- Во время беременности использование весов допускается только в активном режиме для беременных (см. раздел «Режим для беременных»).
- Никогда не вставайте на самый край весов с одной стороны. Существует опасность опрокидывания!
- Батарейки содержат вещества, которые могут представлять опасность для жизни при проглатывании. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. При проглатывании батарейки следует немедленно обратиться к врачу.
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушения).
- Внимание! Не вставайте на весы влажными ногами и на влажную поверхность весов: Вы можете поскользнуться!

⚠ Указания по обращению с батарейками

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- ⚠ **Опасность проглатывания мелких деталей!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте.
- Обращайте внимание на обозначение полярности: плюс (+) и минус (–).
- Если батарейка потекла, очистите отделение для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Оберегайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
- ⚠ **Существует опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.
- Заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.

Общие указания

- Прибор предназначен исключительно для частного пользования, запрещается использование в медицинских или коммерческих целях.
- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- В случае получения разных результатов измерения (на весах и в приложении) следует использовать только значения, указанные на весах.
- Максимальная нагрузка для весов составляет 180 кг (396 фунтов, 28 стоунов). При измерении веса и при определении массы костей результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с точностью до 0,1 %.
- Расчетный расход энергии отображается с шагом 1 ккал.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг». Во время пуска в эксплуатацию с помощью приложения можно менять настройки единиц измерения.
- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой компании Beurer или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.
- Настоящим подтверждаем, что данное изделие соответствует требованиям европейской директивы RED 2014/53/EU. Декларацию о соответствии этого изделия основным требованиям директивы о медицинских изделиях можно найти по ссылке www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

Хранение и уход

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

ВНИМАНИЕ

- Не ставьте ничего на весы, когда они не используются.
- Прибор следует предохранять от ударов, влажности, пыли, воздействия химикатов, сильных колебаний температуры и не устанавливать их вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Не нажимайте кнопку слишком сильно и не используйте для этого острые предметы.
- Не подвергайте весы воздействию высоких температур или сильных электромагнитных полей.

4. Информация

Принцип измерения

Данные весы работают по принципу BIA (биоимпедансометрия). За считанные секунды с помощью незаметного, абсолютно безопасного электрического тока определяется состав тела человека. Посредством измерения электрического сопротивления (импеданса) с учетом постоянных величин или индивидуальных параметров (возраст, рост, степень активности) можно определить долю жировой массы или других веществ в организме. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электрическую проводимость, поэтому уровень сопротивления здесь невелик. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют небольшую электрическую проводимость, так как жировые клетки и кости из-за очень высокого сопротивления практически не проводят ток.

Учитывайте, что значения, определенные диагностическими весами, являются лишь приближенными к реальным медицинским значениям, полученным в результате анализа. Долю жировой массы, тканевой жидкости, мышечной массы и строение костей может определить только врач, используя медицинские методы (например, компьютерную томографию).

Общие советы

- Для получения сопоставимых результатов по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.
- Важно при измерении: определение доли жировой массы может осуществляться только без обуви, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены.
- Стопы, голени и бедра одной ноги не должны касаться другой ноги. В противном случае измерение будет неточным.
- Во время взвешивания стойте прямо и неподвижно!
- После физической нагрузки в непривычно большом объеме воздержитесь от измерений в течение нескольких часов.
- Встав утром, подождите примерно 15 минут, чтобы вода, содержащаяся в организме, распределилась по нему.
- Важно: значение имеют только тенденции, наблюдаемые в течение продолжительного периода времени. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.
- Все результаты измерений составляют более 100 %, поскольку доля тканевой жидкости прибавляться не должна, потому что эта информация содержится в других результатах (например, доля жировой и мышечной массы).

Ограничения

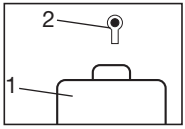
При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут иметь место у следующих групп людей

- Дети примерно до 5 лет.
- Профессиональные спортсмены и культуристы.
- Лица с повышенной температурой; лица, проходящие лечение диализом, а также лица с симптомами отеков или остеопороза.
- Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (для лечения сердца и кровеносных сосудов).
- Лица, принимающие сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты.
- Лица с существенным анатомическими отклонениями (длина ног по отношению к росту человека значительно меньше или значительно больше).

5. Описание прибора

Обратная сторона

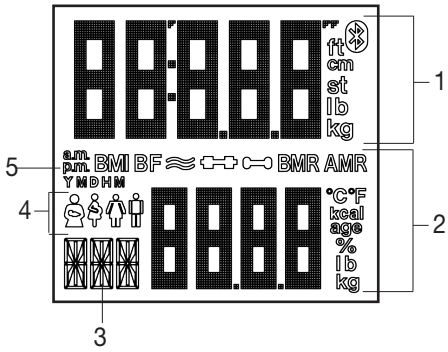
1. Отделение для батареек
2. Кнопка Unit/Delete/Reset



Дисплей

1. Символ *Bluetooth*®
   Масса тела в кг/фунтах/стоунах
   Рост в см/футах

2. **BMI** = оценка массы тела
   BF = доля жировой массы в %
   = доля тканевой жидкости в %
   = доля мышечной массы в %
   = доля костной массы в кг
   скорость основного обмена
   BMR = веществ в ккал (уровень основного обмена веществ)
   скорость активного обмена
   AMR = веществ в ккал (обмен веществ с учетом физической активности)
   °C°F = температура в °C/°F



3. Инициалы пользователя

4. = функция тарирования
   = режим для беременных
   = женщина
   = мужчина

5. Время (12/24 ч)
   Дата (Г/М/Д)

6. Ввод весов в эксплуатацию при помощи приложения

Чтобы определить долю жировой массы в организме и другие физические показатели, необходимо сохранить в памяти весов личные данные пользователя.
Весы оснащены восемью ячейками памяти, в которых Вы и, например, члены Вашей семьи сможете хранить личные данные.
Дополнительно пользователи могут подключаться к весам с помощью мобильных устройств с установленным приложением Beurer HealthManager или путем изменения профиля пользователя в приложении.

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

- **Активируйте функцию *Bluetooth*® в настройках смартфона.**
- **Вставьте батарейки и установите весы на твердую поверхность (на ЖК-дисплее весов начнет мигать надпись USE APP).**
- **Загрузите бесплатное приложение Beurer HealthManager в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android).**
- **Запустите приложение и следуйте инструкциям.**

- **Введите данные, касающиеся F950.**
  В приложении Beurer HealthManager должны быть выбраны следующие настройки.

<table>
<tr><th>Данные пользователя</th><th>Значения настроек</th></tr>
<tr><td>Пол</td><td>Мужской ( ); женский ( )
Для пользователей женского пола: беременна ( ) да/нет</td></tr>
<tr><td>Инициалы</td><td>Макс. 3 знака (A — Я, 0–9)</td></tr>
<tr><td>Рост</td><td>От 40 до 250 см (от 1' 3,7" до 8' 2,4")</td></tr>
<tr><td>Дата рождения</td><td>Год, месяц, день
Для пользователей возрастом < 2 лет: функция тарирования ( ) да/нет</td></tr>
<tr><td>Уровень активности</td><td>При выборе уровня активности решающим является средне- или долгосрочное наблюдение.
<table>
<tr><th></th><th>Физическая активность</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Отсутствует.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Малая: небольшой объем легких физических нагрузок (например, пешие прогулки, легкие работы в саду, гимнастические упражнения).</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Средняя: физические нагрузки не менее 2–4 раз в неделю, ежедневно по 30 минут.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Высокая: физические нагрузки не менее 4–6 раз в неделю, ежедневно по 30 минут.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Очень высокая: интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Целевой вес</td><td>5–180 кг либо без указания цели. Если после указания пола Вы выбрали пункт «Беременна», установка целевого веса недоступна.</td></tr>
</table>

Приложение присвоит Вам следующую свободную ячейку пользовательской памяти (P01-P08).

- **Выполнение измерения**
  Для автоматического распознавания пользователя при первом измерении необходимо ввести свои данные. Следуйте инструкциям в приложении. Встаньте на весы, желательно без обуви, обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах, равномерно распределив вес на обе ноги. При выборе функции тарирования необходимо взвеситься два раза: первый раз с ребенком, второй — без него.

- **Теперь перейдите к разделу 8, «Выполнение измерения».**

7. Ввод весов в эксплуатацию без приложения

Мы рекомендуем осуществлять ввод в эксплуатацию и настройку весов через приложение. См. раздел 6, «Ввод в эксплуатацию при помощи приложения». Вы можете также произвести все настройки (указать время/дату/пользователя) непосредственно на весах.

Настройка времени/даты

1. Извлеките батарейки из упаковки и вставьте в отсек для батареек на весах, соблюдая полярность. На экране весов мигает надпись USE APP.
2. Установите весы на ровную твердую поверхность. Твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
3. Нажмите кнопку SET.
4. При помощи кнопок ∨ ∧ установите поочередно дату (год/месяц/день) и время (час/минута) и подтвердите данные нажатием кнопки SET.
5. Для смены единиц измерения веса (кг/фунт/стоун) нажмите при включенных весах кнопку Unit/Delete/Reset.

Создание пользователя

1. Нажмите на весы два раза, чтобы на экране появилось значение 0.0.
2. Нажмите кнопку SET. Появится надпись P-01.
3. При помощи кнопок ⌄ ⌃ выберите необходимую ячейку памяти (от P01 до P-08). Для подтверждения нажмите кнопку SET.
4. При помощи кнопок ⌄ ⌃ установите пользовательские данные и подтвердите их кнопкой SET. Детальное описание всех настраиваемых пользовательских данных Вы найдете в таблице в разделе «6. Ввод весов в эксплуатацию при помощи приложения».
5. После этого отобразится PIN-код. Он необходим для последующей регистрации в приложении (см. раздел «Последующая регистрация в приложении»). На описываемом этапе PIN-код не нужен. Затем на экране появится надпись 0.0 с инициалами.
6. Для автоматического распознавания пользователя при первом измерении необходимо ввести свои данные. Встаньте на весы, желательно без обуви, обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах, равномерно распределив вес на обе ноги.

Последующая регистрация в приложении

Если ввод весов в эксплуатацию проводился без приложения, то позднее данные можно перенести в приложение или создать их там.

- **Загрузите бесплатное приложение Beurer HealthManager в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android).**
- **Запустите приложение и следуйте инструкциям.**
- **Выберите уже созданного пользователя в приложении в настройках BF950 и введите PIN-код, который отображается на экране весов. Нажмите на весы два раза, чтобы на экране появилось значение 0.0. Нажмите кнопку SET и с ее помощью выберите пользователя.**

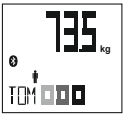
8. Выполнение измерения

8.1 Диагностика

Встаньте на весы **без обуви**, учитывая, что необходимо спокойно стоять на электродах, равномерно распределив вес на обе ноги.

Указание. Если Вы проводите измерение массы, стоя на весах в носках, результаты измерения будут неправильными.

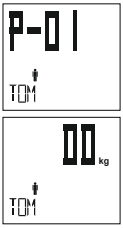
Сначала в течение 3 секунд на экране будут отображаться время и температура, а затем — вес.



Если указан пользователь, то на экране отобразятся инициалы. Во время анализа биоэлектрического сопротивления (BIA) отображается ○○○○. Все последующие измерения отображаются на экране и сохраняются.

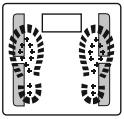
1. Индекс массы тела
2. Доля жировой массы в %
3. Доля тканевой жидкости в % ≈
4. Доля мышечной массы в %
5. Доля костной массы в кг
6. Скорость основного обмена веществ в ккал (BMR)
7. Скорость активного обмена веществ в ккал (AMR)

Указание. Если пользователь не распознан, то он не присвоен (не введены инициалы), поэтому может отображаться только вес. Измерение не сохранится. Это произойдет, если измеренный вес будет отличаться на ±3 кг от последнего измерения или у другого пользователя будут похожие значения с разницей ±3 кг.
В этом случае необходимо повторить измерение, включить весы и нажимать кнопку «^» для выбора Вашей ячейки памяти (P01-P08). Повторите измерение.



8.2 Вес

Встаньте на весы **в обуви**, обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на весах, равномерно распределив вес на обе ноги.
Сначала в течение 3 секунд на экране будут отображаться время и температура, а затем — вес.



Если пользователь присвоен, отображаются его инициалы, а вес сохраняется. На ЖК-дисплее на короткое время появится прочерк --. Анализ биоэлектрического сопротивления невозможен.

8.3 Функция тарирования

Функция тарирования позволяет с легкостью измерить вес ребенка (до 2 лет) благодаря опции дополнительного взвешивания. Для этого в приложении Beurer HealthManager Вам необходимо создать для ребенка отдельного пользователя с пользовательскими данными. Также Вы можете зарегистрировать нового пользователя и ввести его пользовательские данные непосредственно на весах (см. «Создание пользователя»).

В функции тарирования отключена опция автоматического присвоения пользователя. Для использования функции тарирования при каждом измерении действуйте следующим образом.

1. Нажмите на весы.
2. При помощи кнопки ^ выберите пользовательскую ячейку памяти для ребенка и подождите 3 секунды. На экране появится значок функции тарирования.
3. Теперь встаньте на весы. В настройках Вы можете выбрать, когда Вы будете проводить взвешивание с ребенком на руках — во время первого или второго измерения.
4. После первого измерения на экране отобразится вес. Сойдите с весов; на экране появится значение 0.0, что означает — прибор готов ко второму измерению. Сначала на экране появятся результаты двух измерений, затем — разница в весе, которая также сохраняется.

8.4 Режим для беременных

Благодаря режиму для беременных Вы можете внимательно следить за своим весом во время беременности и сравнивать его в приложении.
Для этого Вам необходимо завести отдельный пользовательский аккаунт в приложении Beurer HealthManager и выбрать пункт «Беременна» в пользовательских данных. При выборе параметра «Беременна» Вы не можете указать целевой вес.
Также Вы можете зарегистрировать нового пользователя и ввести его пользовательские данные непосредственно на весах (см. «Создание пользователя»).

В режиме для беременных при взвешивании не подается ток, и невозможно получить результаты анализа. На экране отображается только вес с Вашими инициалами и мигает значок режима для беременных.

Чтобы использовать весы в режиме для беременных, выполните следующие действия.

1. Нажмите на весы.
2. При помощи кнопки ^ выберите ячейку памяти для беременных. На экране появится значок режима для беременных.
3. Теперь встаньте на весы. На экране появится вес и ненадолго загорится значок режима для беременных.

9. Оценка результатов

Светодиодный мотиватор «Целевой вес»

Функцию «Целевой вес» можно активировать в настройках приложения (или при помощи кнопок на весах) — для этого необходимо добавить соответствующий целевой вес в пользовательские данные. Если Вы выбрали пункт «Беременна», настройка целевого веса недоступна.
Если Вы достигли указанного целевого веса, светодиодный мотиватор посылает цветной сигнал.

Возможны следующие сценарии:

Сохранение веса	Целевой вес отличается от начального значения на ±1 кг. • Все девять светодиодов загорятся зеленым, если последующие измерения будут отличаться от начального значения на ±1 кг. • Первый светодиод загорится красным, если измерения лежат за пределами указанных значений.
Изменение веса (сбросить/набрать)	Целевой вес превышает начальное значение на ±1 кг. • Если результат текущего взвешивания близок к указанному целевому весу, он загорится зеленым. Чем больше зеленых светодиодов, тем ближе Вы к целевому весу (линейное распределение). Если все девять светодиодов горят зеленым, Вы достигли целевого веса. • Если результат текущего взвешивания отличается от начального значения на ±0,2 кг, первый светодиод горит желтым. • Если результат текущего взвешивания отличатся от начального значения более чем на 0,2 кг, первый светодиод горит красным.

Индекс массы тела (BMI, ИМТ)

Индекс массы тела — это число, которое часто используется при оценке массы тела человека. Это число рассчитывается, исходя из массы тела человека и его роста, по следующей формуле: ИМТ = масса тела ÷ рост^2. Единицей измерения индекса массы тела соответственно является [кг/м^2]. Для взрослых людей (20 лет и старше) распределение по весу на основании ИМТ происходит следующим образом:

Категория		**ИМТ**
Недостаточная масса тела	Острый дефицит массы	< 16
	Средний дефицит массы	16–16,9
	Легкий дефицит массы	17–18,4
Нормальный вес		18,5–24,9
Избыточный вес	Предожирение	25–29,9
Ожирение (избыточный вес)	Ожирение I-й степени	30–34,9
	Ожирение II-й степени	35–39,9
	Ожирение III-й степени	≥ 40

Доля жира в организме

У спортсменов значения часто бывают ниже. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут быть ниже указанных ориентировочных значений. Однако учитывайте, что при чрезвычайно низких показателях, возможно, существует угроза для здоровья. Ориентиром являются следующие значения доли жира в организме (за дополнительной информацией обратитесь к своему врачу).

Мужчина

Возраст	Мало	Нормально	Много	Очень много
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 %

Женщина

Возраст	Мало	Нормально	Много	Очень много
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 %

Доля тканевой жидкости

Доля тканевой жидкости в % обычно находится в следующих диапазонах.

Мужчина

Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

Женщина

Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

В жировой массе содержится сравнительно мало воды. Поэтому у людей с большой долей жировой массы доля тканевой жидкости может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, развивающими выносливость, наоборот, ориентировочные значения могут быть выше из-за небольшой доли жировой массы и большой доли мышечной массы.
На основании определения доли тканевой жидкости на этих весах нельзя делать какие-либо медицинские заключения, например о скоплении жидкости, связанном с возрастными изменениями. При необходимости проконсультируйтесь со своим врачом. Тканевая жидкость при сложении с другими долями не учитывается, поскольку ее доля уже учтена в других результатах анализов (жировая масса, мышечная масса).

Доля мышечной массы

При определении мышечной массы измеряется мышечно-скелетная масса. Мышцы внутренних органов не учитываются. Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих диапазонах.

Мужчина

Возраст	Мало	Нормально	Много
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 %

Женщина

Возраст	Мало	Нормально	Много
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 %

Масса костей

Как и все составляющие нашего организма, кости подвержены естественным процессам роста, разрушения и старения. Костная масса скачкообразно увеличивается в детстве и к возрасту между 30 и 40 годами достигает своего максимума. С возрастом масса костей в организме человека уменьшается. С помощью здорового питания (обогащенного кальцием и витамином D) и регулярных занятий спортом можно замедлить этот процесс. Опорно-двигательный аппарат также можно укрепить с помощью целенаправленного набора мышечной массы.
Обратите внимание на то, что весы не учитывают органические вещества, например белок или клетки, — только долю минеральных веществ. Повлиять на массу костей практически невозможно, однако под воздействием определенных факторов (вес, рост, возраст, пол) она может колебаться. Официально признанных положений или рекомендаций по этому вопросу нет.

BMR (уровень основного обмена веществ)

Скорость основного обмена веществ (BMR = Basal Metabolic Rate) — это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для поддержания своих основных функций (например, если круглые сутки лежать в постели). Данное значение в значительной степени зависит от веса, роста и возраста.
Этот объем энергии необходим для Вашего организма в любом случае и должен поставляться в форме еды. Если Вы продолжительное время получаете малое количество энергии, это может негативно отразиться на Вашем здоровье.

AMR (обмен веществ с учетом физической активности)

Обмен веществ с учетом физической активности (AMR — Active Metabolic Rate) — это количество энергии, которое организм ежедневно расходует в активном состоянии. Расход энергии у человека повышается вместе с увеличением его физической активности и определяется на диагностических весах согласно заданной степени активности (1–5).
Если в течение продолжительного времени в организм возвращается меньше энергии, чем расходуется, организм начинает возмещать эту разницу за счет накопленных жировых отложений, в результате вес снижается. Если, напротив, в течение продолжительного времени энергии поступает больше, чем рассчитанное значение обмена веществ с учетом физической активности (AMR), излишки энергии в организме не сжигаются, а сохраняются в форме жировых отложений, в результате вес увеличивается.

Взаимосвязь результатов во времени

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

Интерпретация результатов должна учитывать изменение общего веса и процентной доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы, а также время, за которое произошли изменения. Следует различать быстрые изменения в течение нескольких дней и изменения, происходящие со средней (в течение недель) и малой (в течение месяцев) скоростью.

- Если за короткое время вес снижается, а доля жировой массы увеличивается или сохраняется, у Вас в организме произошла исключительно потеря жидкости (например, после тренировки, посещения сауны или диеты, направленной на быстрое снижение веса).
- Если вес увеличивается со средней скоростью, доля жировой массы уменьшается или сохраняется на том же уровне, то Вы, возможно, напротив, приобрели ценную мышечную массу.
- Если вес и доля жировой массы уменьшаются одновременно, Ваша диета работает — Вы теряете жировую массу.
- В идеале Вы должны поддерживать действие Вашей диеты при помощи физической активности, занятий фитнесом или силовыми видами спорта. Таким образом Вы можете увеличить долю мышечной массы в среднесрочный период.
- Значения долей жировой массы, тканевой жидкости или мышечной массы не следует складывать (в мышечной ткани также содержатся компоненты, в составе которых имеется тканевая жидкость).

10. Дополнительная информация

Присвоение пользователя

Присвоение максимум восьми запрограммированных пользователей весов возможно при простом измерении массы тела (в обуви) и при диагностическом измерении (без обуви). При активной функции тарирования присвоение пользователя невозможно.
При новом измерении весы сохраняют результаты в ячейке памяти того пользователя, у которого последнее измеренное значение массы тела отличается от результата не больше чем на ±3 кг.
См. раздел 8,

Сохранение присвоенных значений в память весов и перенос в приложение.

Если приложение не открыто, новые присвоенные значения сохраняются в памяти весов.
На весах можно хранить до 30 значений для каждого пользователя. Сохраненные измеренные значения автоматически отправляются в приложение, если Вы откроете его в пределах действия Bluetooth-соединения.

Удаление данных с весов

- **Удалить все**
  Нажмите на весы — отобразится время и температура. Приблизительно в течение 6 секунд удерживайте нажатой кнопку Unit/Delete/Reset на обратной стороне весов. На экране на несколько секунд появится индикация CLr.

ⓘ Все сохраненные значения и настройки удаляются.

- **Удалить пользователя**
  Два раза быстро нажмите на весы, чтобы появилась индикация 0.0. Нажимайте на кнопки ⌄ ⌃, чтобы выбрать пользователя. Когда отобразится индикация 0.0 и Ваши инициалы, приблизительно в течение 3 секунд удерживайте нажатой кнопку Unit/Delete/Reset на обратной стороне весов. На экране появится dEL.

ⓘ Этот пользователь удаляется.

Замена батареек

Весы показывают, когда необходимо заменить батарейки. При использовании слишком слабой батарейки на дисплее появляется надпись Lo и весы автоматически отключаются. В этом случае батарейку следует заменить (4 шт. AAA, 1,5 В). Все сохраненные измерения и пользователи остаются в памяти.
После этого выполните повторное соединение с приложением. Время обновится.

ⓘ **УКАЗАНИЕ**

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

11. Очистка прибора и уход за ним

Время от времени прибор необходимо очищать.
Для очистки используйте влажную салфетку, на которую при необходимости можно нанести немного моющего средства.

⚠ **ВНИМАНИЕ**

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

12. Утилизация

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

Следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ.
Pb = свинец
Cd = кадмий
Hg = ртуть

В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране.

Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

Утилизация упаковки в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.

13. Что делать при возникновении проблем?

Если при измерении весы регистрируют неисправность, на дисплее отобразится следующее.

Индикация на дисплее	Причина	Меры по ее устранению
Только индикация веса, инициалы не отображаются	Неизвестное измерение, так как не выполнены условия присвоения пользователей или однозначное присвоение невозможно.	Нажмите на весы и выберите пользователя с помощью кнопки ∧ или повторите процесс присвоения пользователя в приложении. См. раздел 10, «Дополнительная информация».
Err	Доля жировой массы находится за пределами измеряемого диапазона (менее 4 % или более 65 %).	Пожалуйста, повторите измерение без обуви или при необходимости слегка смочите подошвы ступней. Если снова появится индикация Err, значение находится за пределами измеряемого диапазона.
Old	Превышен максимальный вес 180 кг.	При взвешивании не превышайте максимальный вес 180 кг.
Отображается неправильный вес	Неровная или неустойчивая поверхность.	Поставьте весы на ровную, твердую поверхность пола. Не ставьте весы на ковер. Если это необходимо, используйте коврик, входящий в комплект поставки.
Отображается неправильный вес	Неустойчивое положение.	Стойте неподвижно.
Отображается неправильный вес	На весах установлена неверная нулевая точка.	Подождите, пока весы снова автоматически выключатся. Нажмите на весы два раза, чтобы появилась индикация 0.0. Повторите измерение.

Индикация на дисплее	Причина	Меры по ее устранению
Отсутствует соединение *Bluetooth*® (нет символа ᛒ)	Устройство находится вне радиуса действия.	Минимальный радиус действия в свободном пространстве — около 10 м. Стены и потолки ограничивают радиус действия. Соединению могут мешать также другие радиосигналы, поэтому не ставьте весы вблизи таких устройств, как WLAN-маршрутизатор, микроволновая печь, индукционная варочная панель.
	Установление соединения длится слишком долго.	Короткий интервал передачи данных по Bluetooth при включенных весах: нажимайте на весы до появления индикации времени и температуры.
	Отсутствует соединение с приложением.	• Полностью выключите приложение (также в фоновом режиме). • Выключите и снова включите *Bluetooth*®. • Выключите и снова включите смартфон. • В настройках *Bluetooth*® Вашей операционной системы весы отображаться не должны. • Ненадолго извлеките из весов батарейки и снова вставьте их. • Посмотрите раздел FAQ на сайте www.beurer.com.
FULL	Пользовательская память заполнена. Новые измерения записываются вместо старых.	Откройте приложение. Данные будут автоматически перенесены в него.
Lo	Батарейки в весах разряжены.	Замените батарейки в весах.

14. Гарантия/сервисное обслуживание

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

Возможны ошибки и изменения.

POLSKI

Szanowni Państwo!

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na zakup naszego produktu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane, wysokiej jakości produkty przeznaczone do pomiaru wagi, ciśnienia krwi, temperatury ciała i tętna, łagodnej terapii, masażu, ogrzewania i nawilżania powietrza, a także urządzenia służące do pielęgnacji urody i ułatwiające opiekę nad dziećmi.
Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi, przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników i przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Z poważaniem
Zespół Beurer

Spis treści

1. Informacje ogólne 96
2. Objaśnienie symboli 97
3. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa 97
4. Informacje 98
5. Opis urządzenia 99
6. Uruchomienie wagi z aplikacją 100
7. Uruchomienie wagi bez aplikacji 101
8. Wykonanie pomiaru 102
9. Ocena wyników 103
10. Dodatkowe informacje 106
11. Czyszczenie i konserwacja urządzenia 107
12. Utylizacja 107
13. Postępowanie w przypadku problemów 108
14. Gwarancja/serwis 109

Zawartość opakowania

- 2 x skrócona instrukcja obsługi
- Waga diagnostyczna BF 950
- 4 baterie 1,5 V, AAA
- Podkładki podłogowe do wykładziny dywanowej
- Instrukcja obsługi

1. Informacje ogólne

Funkcje urządzenia

Cyfrowa waga służy do pomiaru masy ciała oraz diagnozowania innych czynników wpływających na zdrowie i kondycję. Jest przeznaczona do użytku osobistego.
Waga oferuje następujące funkcje, z których może korzystać nawet 8 osób:

- pomiar masy ciała i wskaźnika masy ciała BMI,
- tkanka tłuszczowa,
- zawartość wody w organizmie,
- tkanka mięśniowa,
- tkanka kostna oraz
- podstawowa i czynna wymiana materii,
- potwierdzenie osiągnięcia celu na kolorowym wyświetlaczu LED.

Ponadto waga jest wyposażona w następujące dodatkowe funkcje:

- przełączanie pomiędzy kilogramami „kg”, funtami „lb” i kamieniami „st”;
- wyświetlanie godziny i temperatury po włączeniu wagi (w trybie 24-godzinnym w °C i w trybie 12-godzinnym w °F);
- funkcja tary (pomiar masy ciała);
- tryb pomiaru podczas ciąży;
- automatyczne wyłączanie urządzenia;
- wskaźnik zużycia baterii przy niskim poziomie naładowania baterii;
- automatyczne rozpoznawanie użytkownika;
- zapisanie ostatnich 30 pomiarów dla 8 osób, jeśli nie można ich przenieść na aplikację;
- produkt wykorzystuje *Bluetooth*® low energy technology, pasmo częstotliwości 2400–2480 MHz, maks. moc emitowanego sygnału wynosi 0 dBm.

Wymagania systemowe
iOS ≥ 8.0, AndroidTM ≥ 4.4, *Bluetooth*® ≥ 4.0
Lista kompatybilnych urządzeń:

2. Objaśnienie symboli

W instrukcji obsługi zostały użyte następujące symbole:

OSTRZEŻENIE Wskazówka ostrzegająca przed niebezpieczeństwem odniesienia obrażeń lub zagrożenia zdrowia.

UWAGA Wskazówka dotycząca bezpieczeństwa, informująca o możliwości uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.

Wskazówka Wskazówka z ważnymi informacjami.

3. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

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

OSTRZEŻENIE

- **Z wagi nie mogą korzystać osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może wpływać na ich działanie.**
- Podczas ciąży nie należy korzystać z wagi, nie włączywszy uprzednio trybu pomiaru podczas ciąży (patrz rozdział „Tryb pomiaru podczas ciąży").
- Nie stawać z jednej strony na krawędzi wagi: niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Baterie i wagę należy przechowywać miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia).
- Uwaga: nie stawać na wagę mokrymi stopami i nie wchodzić na wagę, gdy jej powierzchnia jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!

Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć te obszary wodą i skontaktować się z lekarzem.
- ⚠ **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Małe dzieci mogą połknąć baterie i udusić się nimi. Dlatego baterie należy przechowywać w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Należy zwrócić uwagę na znaki polaryzacji plus (+) i minus (–).
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić przegrodę na baterie suchą szmatką.
- Należy chronić baterie przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- ⚠ **Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nie wolno ładować ani zwierać baterii.
- W przypadku niekorzystania z urządzenia przez dłuższy czas wyjąć baterie z przegrody.
- Należy używać tylko tego samego lub równoważnego typu baterii.
- Zawsze należy wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Nie należy używać akumulatorów!
- Nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać baterii.

Wskazówki ogólne

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych.
- Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga cechowana do profesjonalnych zastosowań medycznych.
- W przypadku wystąpienia różnic w wynikach pomiaru (między wagą i aplikacją) należy wykorzystać tylko wartości wyświetlane na wadze.
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 180 kg (396 lb, 28 st). Wyniki pomiaru masy ciała oraz analizy masy kostnej są wyświetlane z dokładnością do 100 g (0,2 lb).
- Wyniki pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej są wyświetlane z dokładnością do 0,1%.
- Zapotrzebowanie kaloryczne jest podawane z dokładnością do 1 kcal.
- Ustawionymi fabrycznie jednostkami wagi są „cm" i „kg". Podczas pierwszego uruchomienia wraz z aplikacją można zmienić ustawienia jednostek.
- Wagę należy ustawić na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego pomiaru.
- Naprawy mogą być wykonywane tylko przez serwis Beurer lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji należy jednak zawsze sprawdzić baterie i w razie potrzeby je wymienić.
- Potwierdzamy niniejszym, że ten produkt jest zgodny z dyrektywą europejską RED 2014/53/UE. Certyfikat zgodności CE dot. tego produktu można znaleźć na stronie: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

Przechowywanie i konserwacja

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego obchodzenia się z urządzeniem:

UWAGA

- Nie stawiać przedmiotów na wagę, gdy nie jest ona używana.
- Chronić urządzenie przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury i zbyt blisko znajdującymi się źródłami ciepła (np. piec, grzejnik).
- Nie naciskać przycisków na siłę lub za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie narażać wagi na działanie wysokich temperatur lub silnych pól elektromagnetycznych.

4. Informacje

Zasada pomiaru

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

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

Ogólne wskazówki

- Aby zapewnić porównywalne wyniki, należy w miarę możliwości ważyć się o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wizycie w toalecie, na czczo i bez ubrania.
- Ważne informacje podczas pomiaru: Pomiar tkanki tłuszczowej należy wykonywać tylko boso, a także celowo przy nieco wilgotnych podeszwach stóp.
- Stopy, nogi, łydki i uda nie mogą się dotykać. W przeciwnym razie wyniki pomiaru mogą być nieprawidłowe.
- W trakcie pomiaru należy stać w pozycji pionowej i bez ruchu.
- Należy odczekać kilka godzin po niestandardowym wysiłku fizycznym.

- Należy poczekać około 15 minut po przebudzeniu, tak aby woda znajdująca się w organizmie została rozprowadzona.
- Należy pamiętać, że pod uwagę brana jest tylko tendencja długoterminowa. Zazwyczaj krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są spowodowane utratą płynów; woda w organizmie ma duży wpływ na dobre samopoczucie.
- Wszystkie wartości analizy dają łącznie wartość powyżej 100%, ponieważ nie można doliczać zawartości wody w organizmie. Jest ona już zawarta w innych wynikach analizy (tkanka tłuszczowa, tkanka mięśniowa).

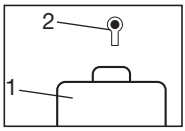
Ograniczenia

Przy pomiarze tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą wystąpić odbiegające od rzeczywistych wyniki u:
- dzieci poniżej ok. 5 lat;
- sportowców wyczynowych i kulturystów;
- osób z gorączką, osób dializowanych, z objawami obrzęku lub osteoporozy;
- osób zażywających leki sercowo-naczyniowe (na schorzenia układu sercowo-naczyniowego);
- osób zażywających leki rozszerzające naczynia krwionośne;
- osób o znacznych różnicach anatomicznych w długości nóg w stosunku do całkowitej wielkości ciała (długość nóg znacznie skrócona lub wydłużona).

5. Opis urządzenia

Spód

1. Komora baterii
2. Przycisk Unit/Delete/Reset



Wyświetlacz

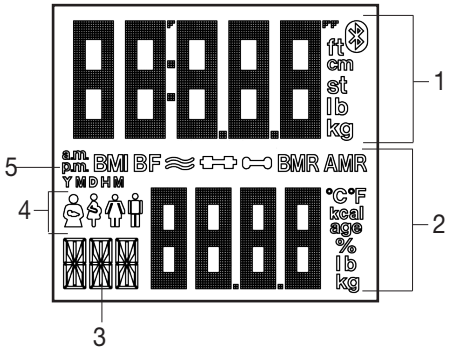
1. Symbol *Bluetooth*®
   Masa ciała w kg/lb/st
   Wzrost w cm/ft

2. **BMI** = Interpretacja pomiarów masy ciała
   BF = Tkanka tłuszczowa w %
   = Woda w organizmie w %
   = Udział tkanki mięśniowej w %
   = Masa mineralna kości w kg
   BMR = Podstawowa przemiana materii w kcal
   AMR = Czynna przemiana materii w kcal
   °C°F = Temperatura w °C/°F

3. Inicjały użytkownika

4. = Funkcja tary
   = Tryb pomiaru podczas ciąży
   = Kobieta
   = Mężczyzna

5. Godzina (12/24 h)
   Data (R/M/D)



6. Uruchomienie wagi z aplikacją

Aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i inne parametry ciała, należy zapisać dane użytkownika w pamięci wagi.
W pamięci wagi można zapisać dane 8 użytkowników. Miejsca w pamięci można przypisać poszczególnym członkom rodziny w celu umożliwienia zapisywania indywidualnych ustawień.
Ponadto konta użytkowników można włączać za pomocą innych mobilnych urządzeń końcowych z zainstalowaną aplikacją „beurer HealthManager" lub przez zmianę profilu użytkownika w aplikacji.

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

- **Włącz funkcję *Bluetooth*® w ustawieniach smartfona.**
- **Włóż baterie i ustaw wagę na twardym podłożu (na wyświetlaczu wagi miga „USE APP").**
- **Pobierz bezpłatną aplikację „beurer HealthManager" ze sklepu Apple App Store (iOS) lub Google Play (Android).**
- **Uruchom aplikację i postępuj zgodnie ze wskazówkami.**
- **Wprowadź dane dotyczące BF950**.
  W aplikacji „beurer HealthManager" należy ustawić lub wprowadzić następujące ustawienia:

<table>
<tr><th>Dane użytkownika</th><th>Wartości nastawcze</th></tr>
<tr><td>Płeć</td><td>mężczyzna (), kobieta ()
Jeśli użytkownik jest kobietą: ciąża () tak/nie</td></tr>
<tr><td>Inicjały</td><td>maks. 3 znaki (A–Z, 0–9)</td></tr>
<tr><td>Wzrost</td><td>od 40 do 250 cm (od 1' 3,7" do 8' 2,4")</td></tr>
<tr><td>Data urodzenia</td><td>Rok, miesiąc, dzień
Jeśli użytkownik ma <2 lata: Funkcja tary () tak/nie</td></tr>
<tr><td>Stopień aktywności</td><td>Przy wyborze stopnia aktywności decydujące jest uwzględnienie średniego i długiego okresu.
<table>
<tr><th></th><th>Aktywność fizyczna</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Brak.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Mała intensywność: Niewielki i lekki wysiłek fizyczny (np. spacery, lekkie prace ogrodowe, ćwiczenia gimnastyczne).</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Średnia: Wysiłek fizyczny co najmniej od 2 do 4 razy w tygodniu po 30 minut.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Wysoka: Wysiłek fizyczny co najmniej od 4 do 6 razy w tygodniu po 30 minut.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Bardzo wysoka: Intensywny wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna, codziennie przez co najmniej 1 godzinę.</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Masa docelowa</td><td>5–180 kg lub brak masy docelowej Jeśli przy wyborze płci zaznaczono również opcję „ciąża", podanie masy docelowej nie jest możliwe.</td></tr>
</table>

Aplikacja przypisuje do użytkownika następną wolną pamięć wagi (P01-P08).

- **Wykonanie pomiaru**
  Aby było możliwe automatyczne rozpoznawanie osób, pierwszy pomiar należy przypisać do osobistych danych użytkownika. Aplikacja Cię o to poprosi. Stań, najlepiej boso, na wadze i, stawiając stopy na elektrodach, pamiętaj, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się. Jeśli wybrano funkcję tary, pomiaru należy dokonać dwa razy – raz z dzieckiem i raz bez dziecka.
- **Postępuj teraz zgodnie ze wskazówkami zawartymi w rozdziale 8 „Wykonywanie pomiaru".**

7. Uruchomienie wagi bez aplikacji

Zalecamy uruchomienie i wykonanie wszystkich ustawień za pomocą aplikacji. Patrz rozdział 6. „Uruchomienie z aplikacją". Ustawienia (godzina, data, dodanie użytkownika) można również zapisać bezpośrednio w urządzeniu.

Ustawianie godziny i daty

1. Wyjmij baterie z opakowania i włóż je do wagi zgodnie z biegunami. Na wyświetlaczu wagi miga „USE APP".
2. Ustaw wagę na płaskim i twardym podłożu; twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego pomiaru.
3. Naciśnij przycisk SET.
4. Ustaw datę (rok/miesiąc/dzień) oraz godzinę (godziny/minuty) przyciskiem „⌄ ⌃" i potwierdź, naciskając za każdym razem przycisk „SET".
5. Aby zmienić jednostkę masy (kg/lb/st), krótko naciśnij przycisk Unit/Delete/Reset, gdy waga jest włączona.

Dodanie użytkownika

1. Należy obciążyć wagę krótko dwa razy, aż pokaże się wartość „0.0".
2. Naciśnij przycisk SET. Wyświetli się pozycja „P-01"
3. Za pomocą przycisków „⌄ ⌃" ustaw wybrane miejsce przypisane do użytkownika (od P-01 do P-08). Potwierdź przyciskiem „SET".
4. Ustaw dane użytkownika przyciskiem „⌄ ⌃" i potwierdź, naciskając za każdym razem przycisk SET. Dokładny opis wszystkich danych użytkownika znajdziesz w tabeli w rozdziale „6. Uruchomienie wagi z aplikacją".
5. Na końcu wpisów pojawi się kod PIN. Będzie on potrzebny przy ewentualnym późniejszym logowaniu do aplikacji (patrz rozdział poniżej „Późniejsze logowanie do aplikacji"), ale na razie jest nieistotny. Ostatecznie pojawi się pozycja „0.0" z inicjałami.
6. Aby automatyczne rozpoznawanie osób było możliwe, pierwszy pomiar należy przypisać do osobistych danych użytkownika. Stań, najlepiej boso, na wadze i, stawiając stopy na elektrodach, pamiętaj, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się.

Późniejsze logowanie do aplikacji

Jeśli waga jest uruchamiana bez aplikacji, dane swojego użytkownika można przenieść do aplikacji lub utworzyć nowego użytkownika.

- **Pobierz bezpłatną aplikację „beurer HealthManager" ze sklepu Apple App Store (iOS) lub Google Play (Android).**
- **Uruchom aplikację i postępuj zgodnie ze wskazówkami.**
- **Już istniejący użytkownicy wagi wybierają w aplikacji ustawienia modelu BF950 i podają kod PIN, który pojawi się na wyświetlaczu wagi. Należy obciążyć wagę krótko dwa razy, aż pokaże się wartość „0.0".Naciśnij przycisk SET i wybierz użytkownika tym samym przyciskiem.**

8. Wykonanie pomiaru

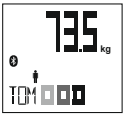
8.1 Diagnoza

Stań **boso** na wadze i, stawiając stopy na elektrodach, pamiętaj, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się.

Wskazówka: Jeśli pomiar jest wykonywany w skarpetkach, wynik pomiaru nie będzie właściwy.

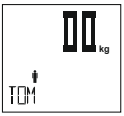
Najpierw przez 3 sekundy będzie się wyświetlać będzie godzina oraz temperatura, a następnie pojawi się pomiar masy ciała.

Jeśli użytkownik został przyporządkowany, wyświetlą się jego inicjały. Podczas analizy BIA na wyświetlaczy pojawi się symbol „▫▫▫▫". Wszystkie kolejne wartości zostaną wyświetlone i zapisane.



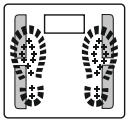
1. Współczynnik BMI
2. Tkanka tłuszczowa w %
3. Woda w organizmie w % ≈
4. Udział tkanki mięśniowej w %
5. Masa mineralna kości w kg
6. Podstawowa przemiana materii w kcal (BMR)
7. Czynna przemiana materii w kcal (AMR)

Wskazówka: Jeśli użytkownik nie zostanie rozpoznany, będzie brakowało jego przyporządkowania (inicjałów) i możliwe będzie jedynie wyświetlenie masy ciała. Pomiar nie zostanie zapisany. Dzieje się tak, gdy zmierzona masa ciała różni się od ostatniego pomiaru o ±3 kg lub wartości pomiaru masy ciała innego użytkownika są zbliżone do Twoich w zakresie ±3 kg.
Wówczas należy powtórzyć pomiar, włączając wagę i naciskając przycisk „^", aby wybrać swoją pamięć użytkownika (P01-P08). Powtórz pomiar.

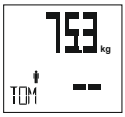


8.2 Masa ciała

Stań **w butach** na wadze i zwróć przy tym uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i nie poruszać się.
Najpierw przez 3 sekundy będzie się wyświetlać będzie godzina oraz temperatura, a następnie pojawi się pomiar masy ciała.



Jeśli użytkownik został przyporządkowany, wyświetlą się jego inicjały i masa ciała zostanie zapisana. Na wyświetlaczu LCD pojawi się przez chwilę symbol „--". Analiza BIA nie jest możliwa.



8.3 Funkcja tary

Funkcja tary umożliwia ważenie małych dzieci (poniżej 2 roku życia) dzięki funkcji doważania. W tym celu należy dodać dla dziecka nowego użytkownika z danymi w aplikacji „beurer HealthManager". Użytkownika wraz z danymi można również dodać bezpośrednio w urządzeniu (patrz „Dodanie użytkownika" na stronie 101).

Jeśli funkcja tary jest włączona, opcja przyporządkowania użytkownika jest automatycznie wyłączona dla tego użytkownika. Aby skorzystać z funkcji tary, przy każdym pomiarze należy wykonać następujące czynności:

1. Przez krótką chwilę należy obciążyć wagę.
2. Przyciskiem „^" wybierz użytkownika przypisanego dziecku i odczekaj 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol funkcji tary .
3. Stań na wadze. Możesz jednocześnie wybrać, czy będziesz trzymać dziecko na rękach przy pierwszym, czy przy drugim pomiarze.
4. Po wykonaniu pierwszego pomiaru na wyświetlaczu pokaże się pierwsza wartość masy ciała. Stań przed wagą. Gdy na wyświetlaczu pojawi się „0.0", urządzenie jest gotowe do wykonania drugiego pomiaru. Najpierw na wyświetlaczu pojawią się obie wartości masy ciała, a następnie wyświetlacz wskaże różnicę w pomiarach, która zostaje zapisana.

8.4 Tryb pomiaru podczas ciąży

Dzięki trybowi pomiaru podczas ciąży możesz w aplikacji dokładnie śledzić i porównywać swoją wagę w tym szczególnym dla każdej kobiety czasie.
W tym celu należy dodać użytkownika dla kobiety w ciąży w aplikacji „beurer HealthManager" i w danych użytkownika wybrać opcję „ciąża". Jeśli została wybrana opcja „ciąża", nie można ustawić wagi docelowej. Użytkownika wraz z danymi można również dodać bezpośrednio w urządzeniu (patrz „Dodanie użytkownika" na stronie 101).

Jeśli tryb pomiaru podczas ciąży jest aktywny, prąd nie będzie płynął przez ciało podczas ważenia, a zatem zmierzenie wartości analizy będzie niemożliwe. Wyświetli się jedynie waga oraz inicjały, a symbol ciąży będzie migać.

Aby skorzystać z trybu pomiaru podczas ciąży, postępuj w następujący sposób:

1. Przez krótką chwilę należy obciążyć wagę.
2. Przyciskiem „^" wybierz użytkownika przypisanego kobiecie w ciąży. Na wyświetlaczu pojawi się symbol ciąży .
3. Stań na wadze. Na wyświetlaczu pojawi się wartość masy ciała, a symbol ciąży krótko zamiga.

9. Ocena wyników

Funkcja na wyświetlaczu LED, motywująca do osiągnięcia masy docelowej (LED-Motivator)

Funkcja „Masa docelowa" musi być aktywowana w ustawieniach aplikacji (lub za pomocą przycisków na wadze) oraz zawierać odpowiednią masę docelową wprowadzoną przez użytkownika. Jeśli w ustawieniach użytkownika została wybrana opcja „ciąża", ustawienie masy docelowej nie jest możliwe.
Dzięki funkcji LED-Motivator po dokonaniu pomiaru na kolorowym wyświetlaczu pojawi się informacja zwrotna dotycząca osiągnięcia masy docelowej.

Scenariusze mogą być różne:

Masa ciała została zachowana:	Masa docelowa jest mniejsza o ±1 kg od masy początkowej. • Wszystkie 9 diod LED zaświeci się na zielono, jeśli kolejne pomiary wykażą masę ciała zachowaną na poziomie ±1 kg od masy początkowej. • Pierwsza dioda LED zaświeci się na czerwono, jeśli pomiary wykraczają poza tę wartość.
Zmiana wagi (przybieranie na wadze lub jej utrata):	Masa docelowa jest większa o ±1 kg od masy początkowej. • Jeśli bieżąca masa ciała zbliża się do masy docelowej, diody zapalają się na zielono. Im więcej zielonych diod, tym bliżej nam do masy docelowej (rozłożenie liniowe). Jeśli wszystkie 9 diod zaświeciło się na zielono, masa docelowa została osiągnięta. • Jeśli aktualna masa ciała mieści się w przedziale ±0,2 kg w stosunku do masy początkowej, pierwsza dioda zaświeci się na żółto. • Jeśli bieżąca masa ciała wynosi o ponad 0,2 kg więcej niż masa początkowa, pierwsza dioda zaświeci się na czerwono.

Wskaźnik masy ciała BMI

Wskaźnik masy ciała (BMI) to wartość często wykorzystywana do oceny masy ciała. Wielkość ta jest obliczana na podstawie masy ciała i wzrostu. Oblicza się ją według następującego wzoru: Wskaźnik masy ciała = masa ciała ÷ wzrost^2. Jednostką BMI jest zatem [kg/m^2]. Klasyfikacja masy ciała na podstawie BMI w przypadku osób dorosłych (powyżej 20 lat) odbywa się w oparciu o poniższe wartości:

Kategoria		Współczynnik BMI
Niedowaga	Duża niedowaga	<16
	Średnia niedowaga	16–16,9
	Lekka niedowaga	17–18,4
Masa prawidłowa		18,5–24,9
Nadwaga	Zagrożenie otyłością	25–29,9
Otyłość (nadwaga)	I stopień otyłości	30–34,9
	II stopień otyłości	35–39,9
	III stopień otyłości	≥40

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

U sportowców stwierdza się często niższą wartość. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności ćwiczeń i budowy ciała można osiągnąć wartości, które są poniżej podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że przy bardzo niskich wartościach może zaistnieć zagrożenie dla zdrowia. Poniższe procentowe wartości zawartości tkanki tłuszczowej mają charakter orientacyjny (w celu uzyskania bliższych informacji należy zwrócić się do lekarza!).

Mężczyzna

Wiek	Mało	Standardowo	Dużo	Bardzo dużo
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%

Kobieta

Wiek	Mało	Standardowo	Dużo	Bardzo dużo
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%

Mężczyzna

Wiek	Mało	Standar-dowo	Dużo	Bardzo dużo
60–69	<17%	17–22%	22,1–27%	>27%
70–100	<18%	18–23%	23,1–28%	>28%

Kobieta

Wiek	Mało	Standar-dowo	Dużo	Bardzo dużo
60–69	<22%	22–27%	27,1–32%	>32%
70–100	<23%	23–28%	28,1–33%	>33%

Procentowa zawartość wody

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

Mężczyzna

Wiek	Źle	Dobrze	Bardzo dobrze
10–100	<50%	50–65%	>65%

Kobieta

Wiek	Źle	Dobrze	Bardzo dobrze
10–100	<45%	45–60%	>60%

W tkance tłuszczowej znajduje się stosunkowo mało wody. Dlatego też w przypadku osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może być poniżej wartości orientacyjnych. U sportowców wytrzymałościowych wartości orientacyjne mogą zostać przekroczone ze względu na niski poziom tłuszczu i wysoką wartość procentową tkanki mięśniowej.
Na podstawie pomiaru poziomu wody nie można wyciągać wniosków o stanie zdrowia, np. na temat związanego z wiekiem zatrzymywania wody w organizmie. W razie potrzeby należy skonsultować się z lekarzem. Nie można doliczać zawartości wody w organizmie do innych wartości, ponieważ jest ona już zawarta w innych wynikach analizy (tkanka tłuszczowa, tkanka mięśniowa).

Tkanka mięśniowa

Podczas pomiaru zawartości tkanki mięśniowej, mierzona jest masa mięśni szkieletowych. Pomiar nie uwzględnia mięśni narządów wewnętrznych. Ilość tkanki mięśniowej w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

Wiek	Mało	Standar-dowo	Dużo
10–14	<44%	44–57%	>57%
15–19	<43%	43–56%	>56%
20–29	<42%	42–54%	>54%
30–39	<41%	41–52%	>52%
40–49	<40%	40–50%	>50%
50–59	<39%	39–48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Kobieta

Wiek	Mało	Standar-dowo	Dużo
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Masa kostna

Tak jak reszta ciała, kości podlegają naturalnym procesom wzrostu, degeneracji i starzenia się. Masa kostna zwiększa się gwałtownie w okresie dzieciństwa, a swoje maksimum osiąga w wieku 30–40 lat. Z wiekiem masa kości stopniowo się zmniejsza. Ten proces można opóźnić, stosując zdrową dietę (bogatą szczególnie w wapń i witaminę D), a także regularne ćwiczenia fizyczne. Przez odpowiednią rozbudowę mięśni można wzmocnić stabilność struktury kośćca.
Należy pamiętać, że waga wskazuje zawartość minerałów w kościach, a nie substancje organiczne, takie jak białka, czy komórki. Wpływ na masę kośćca jest niemal niemożliwy, ale z powodu niektórych czynników (takich jak waga, wzrost, wiek, płeć) może ona podlegać pewnym wahaniom. Nie istnieją żadne uznane wytyczne, czy zalecenia.

BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii potrzebna organizmowi w stanie całkowitego spoczynku do utrzymania podstawowych funkcji życiowych (np. leżąc w łóżku przez 24 godziny). Ta wartość zależy głównie od ciężaru, wzrostu i wieku.
Jest to niezbędna ilość energii dla organizmu, którą należy dostarczyć z pożywieniem. Długotrwale dostarczanie zbyt małej ilości energii może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie.

AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii, jaką organizm zużywa w ciągu dnia w stanie aktywnym. Zużycie energii przez organizm człowieka zwiększa się wraz ze wzrostem aktywności fizycznej i jest mierzone na wadze diagnostycznej przez wprowadzony stopień aktywności (1–5). Jeżeli ilość dostarczanej energii jest przez dłuższy czas mniejsza niż ilość zużywanej energii, organizm pobiera brakującą energię głównie z odłożonej tkanki tłuszczowej. Powoduje to spadek masy ciała. Jeżeli jednak w długim okresie czasu organizm przyjmuje większą ilość energii, niż wynika to z obliczonej czynnej przemiany materii (AMR), organizm nie może spalić nadmiaru energii, a jej nadmiar jest przechowywany w postaci tkanki tłuszczowej w organizmie, powodując zwiększenie masy ciała.

Tymczasowe powiązanie wyników

Należy pamiętać, że tylko tendencje długoterminowe odgrywają ważną rolę. Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj uwarunkowane utratą płynów.

Interpretację wyników przeprowadza się na podstawie zmiany całkowitej masy ciała oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody, a także okresu, w jakim zmiany te mały miejsce.
Należy odróżnić szybkie zmiany (w ciągu kilku dni) od zmian średnioterminowych (tygodnie) i długoterminowych (miesiące).

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

10. Dodatkowe informacje

Przyporządkowanie użytkownika

Przypisanie użytkownika (można przypisać maksymalnie 8 użytkowników wagi) jest możliwe zarówno podczas zwykłego pomiaru wagi (w butach), jak i pomiaru diagnostycznego (boso). Przyporządkowanie użytkownika nie jest możliwe, jeśli włączona jest funkcja tary.
Przy nowym pomiarze waga przypisuje pomiar do użytkownika, którego ostatni pomiar różnił się od obecnego najwyżej o ±3 kg. Patrz rozdział 8.

Zapisywanie przyporządkowanych wartości pomiaru w pamięci wagi i przeniesienie danych do aplikacji

Jeśli aplikacja nie jest włączona, nowo przyporządkowane pomiary zostaną zapisane w pamięci wagi.
W pamięci wagi można zapisać maksymalnie 30 pomiarów na użytkownika. Zapisane wartości są automatycznie przenoszone do aplikacji, gdy urządzenie z aplikacją znajduje się w zasięgu połączenia Bluetooth.

Usuwanie danych zapisanych w pamięci wagi

- **Usuń wszystko**
  Przez krótką chwilę należy obciążyć wagę, a na wyświetlaczu pojawią się godzina i temperatura. Naciśnij na 6 sekund przycisk Unit/Delete/Reset z tyłu wagi. Na wyświetlaczu pojawi się na kilka sekund „CLr".

ⓘ Wszystkie zapisane wartości i ustawienia zostaną usunięte.

- **Usuń pojedynczego użytkownika**
  Należy obciążyć wagę krótko dwa razy, aż pokaże się wartość „0.0". Naciskaj przyciski „∨ ∧" w celu wybrania użytkownika. Jeśli zostanie wyświetlone „0.0" i inicjały użytkownika, naciśnij na ok. 3 sekundy przycisk Unit/Delete/Reset z tyłu wagi. Na wyświetlaczu pojawi się pozycja „dEL".

ⓘ Ten użytkownik zostanie usunięty.

Wymiana baterii

Waga jest wyposażona we wskaźnik naładowania baterii. W przypadku używania wagi ze zbyt słabą baterią na wyświetlaczu pojawi się napis „Lo" i nastąpi automatyczne wyłączenie wagi. W takim wypadku należy wymienić baterie (4 baterie 1,5 V AAA). Wszystkie zapisane pomiary i dane użytkowników pozostaną w pamięci.
Potem waga znowu łączy się z aplikacją. Zostanie zaktualizowany czas systemowy.

ⓘ **WSKAZÓWKA:**

- Do wymiany należy używać baterii tego samego typu, marki i o identycznej pojemności.
- Nie używać ładowalnych akumulatorów.
- Należy stosować baterie niezawierające metali ciężkich.

11. Czyszczenie i konserwacja urządzenia

Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu wyczyścić.
Do czyszczenia należy używać lekko wilgotnej szmatki, na którą można w razie potrzeby nałożyć odrobinę środka do czyszczenia.

⚠ **UWAGA**

- Nie wolno używać silnych rozpuszczalników ani płynów do czyszczenia!
- W żadnym wypadku urządzenia nie należy zanurzać w wodzie!
- Nie myć urządzenia w zmywarce!

12. Utylizacja

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym.
Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.
Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:
Pb = bateria zawiera ołów,
Cd = bateria zawiera kadm,
Hg = bateria zawiera rtęć.

Ze względu na ochronę środowiska nie należy wyrzucać zużytego urządzenia razem ze zwykłymi odpadami domowymi. Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W przypadku pytań należy zwrócić się do stosownej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska

13. Postępowanie w przypadku problemów

W przypadku wykrycia błędu podczas pomiaru stan wyświetlacza będzie następujący:

Wyświetlacz	Przyczyna	Rozwiązanie
Brak tylko wskaźnika wagi oraz inicjałów	Nieznany pomiar, ponieważ wynik jest poza granicą przyporządkowaną do użytkownika lub jednoznaczne przyporządkowanie nie jest możliwe.	Należy na krótką chwilę obciążyć wagę i wybrać użytkownika na wadze za pomocą przycisku „^" lub powtórzyć przyporządkowanie użytkownika w aplikacji. Zob. rozdział 10 „Dodatkowe informacje".
Err	Poziom tłuszczu znajduje się poza zakresem pomiaru (mniej niż 4% lub więcej niż 65%).	Pomiar należy powtórzyć boso lub z lekko zwilżonymi podeszwami stóp. Jeśli pojawi się Err, oznacza to, że użytkownik jest poza zakresem pomiaru.
OLd	Przekroczono maksymalną nośność 180 kg.	Dozwolone obciążenie tylko do 180 kg.
Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu.	Waga nie jest ustawiona na płaskim i twardym podłożu.	Ustaw wagę na twardym i stabilnym podłożu. Nie używać na wykładzinie dywanowej! Jeśli urządzenie stoi na wykładzinie dywanowej, należy użyć dołączonych podkładek podłogowych.
Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu.	Użytkownik porusza się.	W miarę możliwości należy stać spokojnie.
Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu.	Waga ma nieprawidłowy punkt zerowy.	Należy poczekać, aż waga sama się wyłączy. Wagę należy dwa razy obciążyć na krótką chwilę i odczekać, aż pojawi się pozycja „0.0". Następnie należy ponowić pomiar.
Brak połączenia *Bluetooth*® (brak symbolu ᛒ).	Urządzenie znajduje się poza zasięgiem.	Minimalny zasięg na wolnej przestrzeni to ok. 10 m. Ściany i sufity zmniejszają ten zasięg. Inne fale radiowe mogą zakłócać połączenie. Dlatego wagi nie należy ustawiać w pobliżu takich urządzeń, jak routery sieci WLAN, mikrofalówki lub płyty indukcyjne.
	Nawiązywanie połączenia trwa zbyt długo.	Szybszy interwał Bluetooth przy włączonej wadze: przez krótką chwilę należy obciążyć wagę, aż na wyświetlaczu pojawią się godzina i temperatura.
	Brak połączenia z aplikacją.	• Zamknij wszystkie aplikacje (również działające w tle). • Wyłącz i ponownie włącz *Bluetooth*®. • Wyłącz i włącz smartfon. • Waga nie może być podłączona w ustawieniach *Bluetooth*®systemu operacyjnego. • Wyjmij na chwilę baterie z wagi i włóż je z powrotem. • Sprawdź kartę FAQ na stronie www.beurer.com.
FULL	Pamięć z danymi użytkownika jest pełna. Starsze pomiary są zastępowane nowymi.	Włącz aplikację. Dane zostaną automatycznie przesłane.
Lo	Baterie wagi są zużyte.	Wymień baterie w wadze.

14. Gwarancja/serwis

W przypadku roszczeń z tytułu gwarancji należy zwrócić się do miejscowego dystrybutora lub partnera (patrz lista „Service international").
Przy odsyłce urządzenia należy załączyć kopię dowodu zakupu i krótki opis usterki.

Obowiązują następujące warunki gwarancji:

1. Okres gwarancji na produkty firmy BEURER wynosi 5 lat lub, jeśli jest dłuższy, obowiązuje w danym kraju od daty zakupu.
   W przypadku roszczeń z tytułu gwarancji konieczne jest potwierdzenie daty zakupu przez okazanie dowodu zakupu lub faktury.
2. Naprawy (całego urządzenia lub jego części) nie przedłużają okresu gwarancyjnego.
3. Gwarancja nie obowiązuje w przypadku uszkodzeń powstałych w następujących okolicznościach:
   a. Z powodu niewłaściwego użytkowania, np. nieprzestrzegania instrukcji obsługi.
   b. W wyniku napraw lub modyfikacji wykonanych przez klienta lub osoby nieupoważnione.
   c. Podczas transportu od producenta do klienta lub podczas transportu do Servicecenter.
   d. Ponadto nie obejmuje akcesoriów dostarczonych z urządzeniem, które ulegają regularnemu zużyciu.
4. Odpowiedzialność za szkody bezpośrednio lub pośrednio spowodowane przez urządzenie jest wykluczona także wtedy, gdy w przypadku jego uszkodzenia uznane zostanie roszczenie z tytułu gwarancji.

Zastrzega się prawo do pomyłek i zmian

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

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

BF950_2018-09-21_02_IM1_BEU