

beurer

BF 1000 Super Precision



| | | |
|-----------|---|-----|
| DE | Diagnosewaage Gebrauchsanweisung | 2 |
| EN | Diagnostic bathroom scale Instructions for use | 18 |
| FR | Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi | 33 |
| ES | Báscula diagnóstica Instrucciones de uso | 49 |
| IT | Bilancia diagnostica Istruzioni per l'uso | 65 |
| TR | Diagnoz terazisi Kullanım kılavuzu | 81 |
| RU | Диагностические весы Инструкция по применению | 96 |
| PL | Waga diagnostyczna Instrukcja obsługi | 113 |

CE



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

Оглавление

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| 1. Ознакомительная информация | 96 | 9. Выполнение измерения | 103 |
| 2. Пояснения к символам..... | 97 | 10. Анализ измеренных значений | 104 |
| 3. Предостережения и указания по технике безопасности..... | 97 | 11. Оценка результатов..... | 107 |
| 4. Информация..... | 98 | 12. Передача измеренных значений через приложение | 109 |
| 5. Описание прибора..... | 100 | 13. Дополнительная информация | 109 |
| 6. Подготовка к работе..... | 101 | 14. Очистка прибора и уход за ним | 110 |
| 7. Настройка диагностических весов через приложение | 102 | 15. Утилизация | 110 |
| 8. Другой вариант: настройка диагностических весов без приложения..... | 102 | 16. Что делать при возникновении проблем? | 111 |
| | | 17. Технические данные | 112 |
| | | 18. Гарантия/сервисное обслуживание | 112 |

Комплект поставки

- Диагностические весы с дисплеем на высокой алюминиевой ножке
- 4 батарейки 1,5 В типа AA
- Инструкция по применению
- 2 кратких руководства
- Набор для монтажа (4 винта с 2 запасными винтами + ключ для винтов с внутренним шестигранником)

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей компании. Мы производим тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, 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, сохраните ее для последующего использования, держите ее в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

1. Ознакомительная информация

Функции прибора

Данные электронные весы используются для взвешивания и определения Ваших фитнес-параметров. Они предназначены для домашнего использования.

Весы имеют следующие функции, которыми могут пользоваться до 10 человек:

- измерение массы тела;
- определение доли жировой массы;
- доли висцерального жира (жировые накопления в органах/брюшной полости);
- доли тканевой жидкости;
- доли мышечной массы;
- массы костей;
- значений основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.

Кроме того, доступны следующие функции.

- Сегментный анализ, т. е. представление отдельных участков тела (руки, ноги, корпус) благодаря перекрестному измерению с 8 электродами.
- Инновационная навигация по меню на большом дисплее (на одном из 5 языков).
- Переключение между единицами измерения: килограмм (kg), фунт (lb) или стоун (st).
- Индикация необходимости замены батареек, если они разрядились.

- Автоматическое определение пользователя.
- Хранение 30 последних измерений для 10 человек при невозможности переноса данных в приложение.
- Гостевой режим GUEST_MODE (без функции памяти).

2. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ 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



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- **Запрещается пользоваться весами лицам с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае качество работы имплантата может ухудшиться.**
- Не использовать во время беременности.
- Никогда не вставайте на внешний край весов с одной стороны. Существует опасность опрокидывания!
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушья).
- Внимание! Не вставайте на весы влажными ногами и на влажную поверхность весов — опасность 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 предметов!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте.
- Обращайте внимание на знаки полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
- **⚠ Опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте батарейки и не допускайте их короткого замыкания.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.
- Всегда заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.



Общие указания

- Прибор предназначен исключительно для частного пользования, запрещается использование в медицинских и коммерческих целях.
- Обратите внимание, 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 200 кг (440 фунтов, 31 стоун). При измерении веса результаты отображаются с шагом 50 г (0,1 фунта).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с точностью до 0,1 %.
- Расчетный расход энергии и показатель висцерального жира указываются с шагом 1 ккал и в целых показателях.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг».

- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой Veurer или авторизованными торговцами представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.

Хранение и уход

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



ВНИМАНИЕ

- Не используйте едкие чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Убедитесь, что на весы не попадает никакая жидкость. Никогда не погружайте весы в воду. Не промывайте их под проточной водой.
- Не ставьте никакие предметы 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 ВИА (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.

Электрический контакт с телом оптимизирован при помощи 4 ручных и 4 ножных электродов, что повышает точность измерений и анализа. Благодаря такой чувствительности измерительной техники при повторных измерениях значения могут незначительно различаться. Причиной этого являются отклонения во время измерения сопротивления (например, изменение электрического контакта рук и ног с электродами, иное распределение жидкости в теле).

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

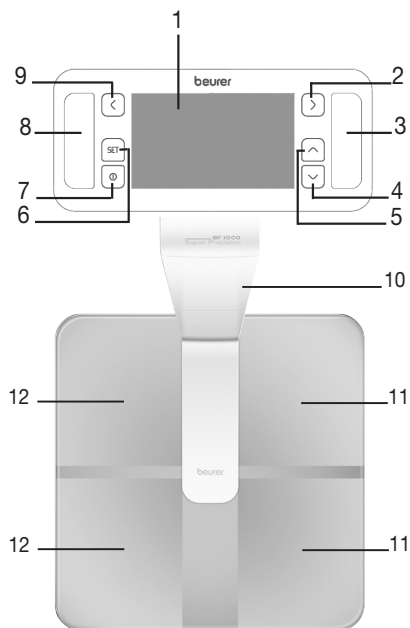
- Для получения результатов, необходимых для сравнения, по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того, как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.
- Важно при измерении. Доля жировой массы может определяться только вручную и без обуви, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены.
- Абсолютно сухие подошвы ступней или подошвы ступней с сильно ороговевшими участками кожи имеют слишком низкую проводимость, что может привести к неудовлетворительным результатам измерения.
- 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 долговременные тенденции. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.

Ограничения

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

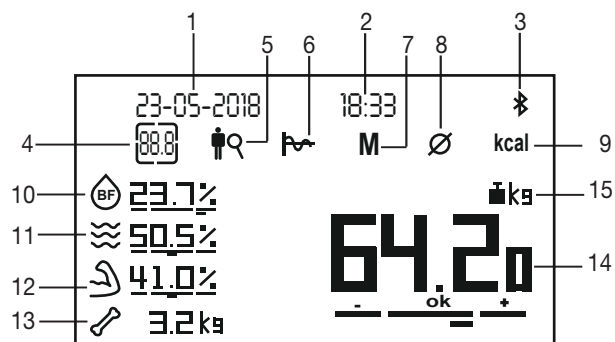
- Дети примерно до 10 лет.
- Лица с повышенной температурой; лица, проходящие лечение диализом, а также лица с симптомами отеков или остеопороза.
- Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (для лечения сердца и кровеносных сосудов).
- Лица, принимающие сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты.
- Лица с существенными анатомическими отклонениями (длина ног по отношению к росту человека значительно меньше или значительно больше).
- Профессиональные спортсмены и культуристы.

5. Описание прибора



| |
|---|
| 1. Дисплей |
| 2. > Меню: кнопка «Вправо» |
| 3. Электроды, правая рука |
| 4. ▾ Меню: кнопка «Вниз» |
| 5. ▲ Меню: кнопка «Вверх» |
| 6. SET Кнопка настройки, подтверждение ввода данных |
| 7. ⏻ Кнопка ON/OFF |
| 8. Электроды, левая рука |
| 9. < Меню: кнопка «Влево» |
| 10. Алюминиевая ножка |
| 11. Ножные электроды, правая нога |
| 12. Ножные электроды, левая нога |

Дисплей

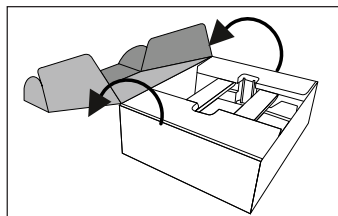


| | |
|----------------------------|---|
| 1. Дата | 9. Расход калорий |
| 2. Время | 10. Доля жира в организме, с интерпретацией |
| 3. Bluetooth® | 11. Доля тканевой жидкости с интерпретацией |
| 4. Общий обзор | 12. Доля мышечной массы с интерпретацией |
| 5. Сегментный анализ | 13. Масса костей, с интерпретацией |
| 6. Графическое отображение | 14. Масса тела с интерпретацией ИМТ |
| 7. Пользовательская память | 15. Единица измерения веса (кг, фунт или стоун) |
| 8. Средние значения | |

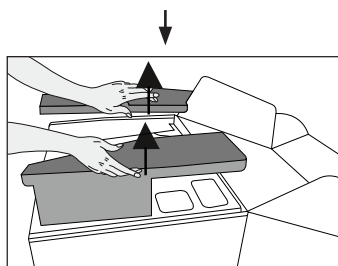
6. Подготовка к работе

Установка весов

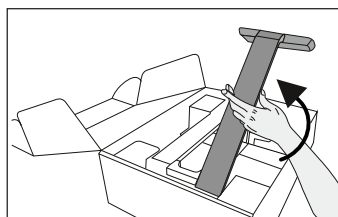
Поставьте весы на ровную и твердую поверхность. Твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.



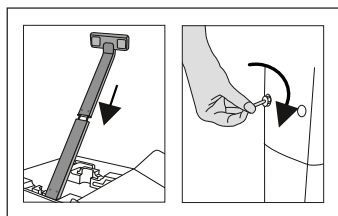
1. Откройте коробку.



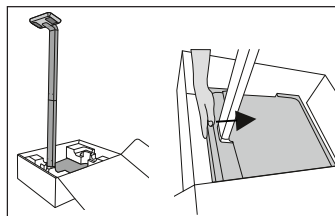
2. Выньте защитные вставки из пенополистирола, расположенные слева и справа в коробке.



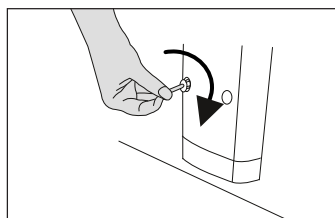
3. Одновременно откиньте верхнюю и нижнюю часть алюминиевой ножки.



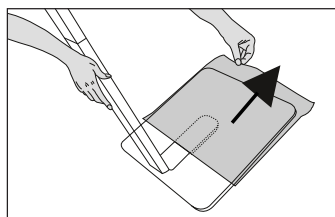
4. Вставьте верхнюю часть алюминиевой ножки в нижнюю часть и привинтите ее сверху.



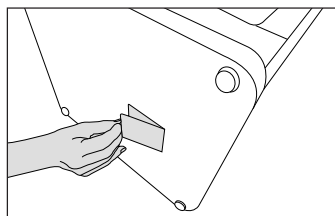
5. Установите алюминиевую ножку в коробке в вертикальном положении. Пододвиньте весы к краю...



6. ...и привинтите вниз.



7. Одной рукой удерживайте ножку, а другой снимите пленку.



8. Установите батарейки с правильной полярностью (+/-) в нижней части весов. Затем разместите весы на ровной поверхности и поставьте их на ребро.

7. Настройка диагностических весов через приложение

Чтобы определить долю жировой массы в организме и другие физические показатели, необходимо сохранить в памяти весов личные данные пользователя.

Весы оснащены 10 ячейками памяти, в которых Вы и, например, члены Вашей семьи сможете хранить личные данные.

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

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

- **Активируйте в настройках смартфона функцию Bluetooth®.**
- **Загрузите бесплатное приложение «beurer HealthManager» в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android™).**
- **Запустите приложение и следуйте указаниям.**
 - В приложении «beurer HealthManager» должны быть выбраны следующие настройки.

| Данные пользователя | Значения настроек |
|---|---|
| Инициалы | Макс. 3 знака (A–Z, 0–9) |
| Пол | Мужской (♂), женский (♀) |
| Рост | От 100 до 250 см (от 3' 03" до 8' 02") |
| Дата рождения | Год, месяц, день |
| Уровень активности | При выборе уровня активности решающим является средне- или долгосрочное наблюдение. |
| | Физическая активность |
| | 1 Отсутствует. |
| | 2 Малая: небольшой объем легких физических нагрузок (например, пешие прогулки, легкие работы в саду, гимнастические упражнения). |
| | 3 Средняя: физические нагрузки не менее 2–4 раз в неделю по 30 минут. |
| | 4 Высокая: физические нагрузки не менее 4–6 раз в неделю по 30 минут. |
| 5 Очень высокая: интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа. | |
| Целевой вес | кг (kg)/фунты (lb)/стоуны (st) (для графического отображения) |

- Приложение присвоит Вам следующую свободную ячейку пользовательской памяти (от 1 до 10).
- Выполнение измерения: для автоматического распознавания пользователя при первом измерении необходимо ввести свои данные. Следуйте инструкциям в приложении. Внимательно изучите раздел «9. Выполнение измерения».

8. Другой вариант: настройка диагностических весов без приложения

Мы рекомендуем осуществлять ввод в эксплуатацию и настройку весов через приложение. См. раздел «7. Настройка диагностических весов через приложение». Настройка весов может также выполняться непосредственно на приборе.


Настройте прибор/время/пользователя на блоке управления. Для выбора используйте кнопки [] или [] и подтвердите его нажатием кнопки [SET].

а) Настройка времени
[SET] → SET_TIME → [SET]

| Последовательность | Значения настроек |
|--------------------|-------------------|
| Дата | Год, месяц, день |
| Время | Часы, минуты |

б) Настройка прибора

[SET] → SET_UNIT → [SET]

| Последовательность | Значения настроек |
|--------------------|--|
| Язык | DE EN FR ES IT |
| Единица измерения | кг (kg), фунты (lb), стоуны (st) |
| Время | 24 ч/12 ч |
| Гостевой режим | ON – OFF |
| Bluetooth® | ON – OFF  При OFF, соединение по Bluetooth® возможно, только когда весы включены. Это целесообразно для увеличения срока службы батарей и избежания нежелательного радиоизлучения. |

в) Настройка пользовательских данных

[SET] → SET_USER → [SET]


| Данные пользователя | Значения настроек |
|----------------------|---|
| Инициалы | Макс. 3 знака (A–Z, 0–9) |
| Пол | Мужской (♂), женский (♀) |
| Рост | От 100 до 250 см (от 3' 03" до 8' 02") |
| Дата рождения | Год, месяц, день |
| Уровень активности | От 1 до 5 (см. раздел 7) |
| Целевой вес | кг (kg)/фунты (lb)/стоуны (st) (для графического отображения) |
| PIN-код пользователя | Генерируется автоматически для возможного дальнейшего использования Bluetooth®. Данная информация используется только при последующей настройке приложения, когда во время следующей установки приложения добавляются созданные пользователи весов. |

Последующая регистрация в приложении

Если ввод весов в эксплуатацию проводился без приложения, Вы можете добавить созданного пользователя весов в приложение «beurer HealthManager». Для этого требуется ввести 4-значный PIN-код пользователя — PIN. Данный порядок работы описывается в приложении.

9. Выполнение измерения

9.1 Измерение массы тела

- Нажмите кнопку  на блоке управления. На дисплее появится индикация 0.0 кг.
- Прибор готов для измерения веса. Встаньте на весы, равномерно распределяя вес на обе ноги. Показатели веса не сохраняются, назначение пользователей невозможно, так как измерение BIA через руки и ноги не выполняется.




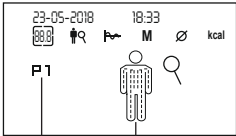
9.2 Выполнение измерения в гостевом режиме



При однократном измерении или когда не требуется сохранение пользовательских данных. Для этого следует включить в настройках прибора гостевой режим.

 → Guest → [SET] или включить весы

| Данные пользователя | Значения настроек |
|---------------------|--|
| Пол | Мужской (♂), женский (♀) |
| Рост | От 100 до 250 см (от 3' 03" до 8' 02") |
| Дата рождения | Год, месяц, день |
| Уровень активности | От 1 до 5 (см. раздел 7) |


9.3 Измерение показателей пользователя с диагностикой всего организма

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">– Нажмите кнопку  на блоке управления. На дисплее появится индикация 0.0 кг. <p> В случае активации гостевого режима (GUEST_MODE) в настройках весов вставайте на весы, когда они находятся в выключенном состоянии.</p> <ul style="list-style-type: none">– Встаньте на весы босиком и крепко держите в руках блок управления. Держите пульт управления так, чтобы нижняя часть большого пальца лежала на переднем электроде, а остальные пальцы прижимали задние электроды.– На весах следует стоять спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Следите, чтобы ступни, ноги, икры и бедра не соприкасались. |  |
| <ul style="list-style-type: none">– Если весы распознали Вас автоматически, после измерения веса выполняется измерение сопротивления (импеданса) для анализа. Об этом сигнализирует значок сканируемого тела.– После завершения диагностики всего организма отображается обзор результатов. Измеренное значение будет автоматически сохранено. |  <p>Инициалы Сегментный анализ</p> |

-  Указание: результат измерения может не сохраниться по следующим причинам.
- Пользователь не распознан автоматически. Это произойдет, если измеренный вес будет отличаться на ± 3 кг от последнего измерения или у другого пользователя будут похожие значения с разницей ± 3 кг. Тогда нажмите кнопку , чтобы выбрать пользователя вручную и выполнить новое измерение.
 - Пользователь стоит на весах в обуви.
 - Пользователь не взял в руки блок управления.

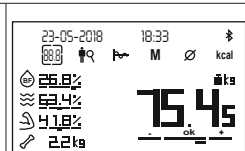
10. Анализ измеренных значений



Оценка результатов происходит автоматически после проведения измерения или после выбора пользователя вручную на блоке управления. Выберите свои данные пользователя нажатием кнопки . Подтвердите свой выбор нажатием кнопки [SET] или подождите 3 секунды.


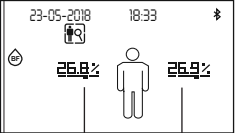
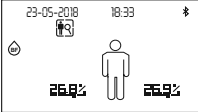


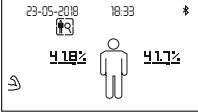
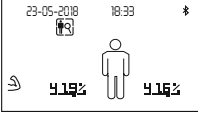
Общий обзор


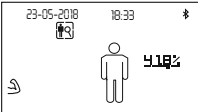
До или после диагностики всего организма на дисплее отображается обзор результатов.






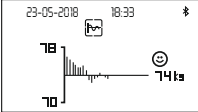



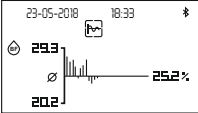



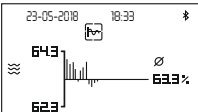



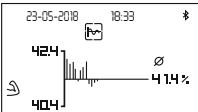


Сегментный анализ показателей жировой и мышечной массы





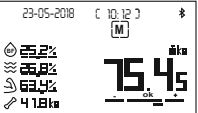
| | |
|---|---|
| <p>а) Жировая масса левой и правой руки</p> <p>– Нажимайте кнопку меню [☰] до тех пор, пока не будет отмечен символ . На дисплее появятся результаты сегментного анализа показателей жировой массы левой и правой руки.</p> |  <p>Левая рука Правая рука</p> |
| <p>б) Жировая масса левой и правой ноги</p> <p>– Нажимайте кнопку [☑] для подробного отображения показателей жировой массы левой и правой ноги.</p> |  |
| <p>в) Жировая масса корпуса</p> <p>– Нажимайте кнопку [☑] для подробного отображения показателей жировой массы в корпусе.</p> |  |
| <p>г) Висцеральный жир (жировые накопления в органах/брюшной полости)</p> <p>– Нажимайте кнопку [☑] для подробного отображения показателей висцерального жира.</p> |  |
| <p>д) Доля мышечной массы левой и правой руки</p> <p>– Нажимайте кнопку [☑] для подробного отображения показателей мышечной массы левой и правой руки.</p> |  |
| <p>е) Доля мышечной массы левой и правой ноги</p> <p>– Нажимайте кнопку [☑] для подробного отображения показателей мышечной массы левой и правой ноги.</p> |  |

| | |
|---|---|
| <p>ж) Доля мышечной массы корпуса</p> <p>– Нажимайте кнопку [] для подробного отображения показателей мышечной массы в корпусе.</p> |  |
|---|---|

Графическое отображение

| | |
|---|---|
| <p>а) Масса тела</p> <p>– Нажимайте кнопку меню [] до тех пор, пока не будет отмечен символ . На дисплее отображается изменение веса тела. Отображается изменение веса тела от измерения к измерению. Новые измерения добавляются справа. Линия сравнения обозначает целевой вес.</p> <p> Целевой вес можно изменить в любой момент в пользовательских данных.</p> |  |
| <p>б) Жировая масса </p> <p>– С помощью кнопки [] перейдите к отображению жировой массы . Отображается изменение жировой массы тела от измерения к измерению. Линия отсчета обозначает усредненный показатель всех измерений жировой массы, столбики обозначают увеличение или уменьшение значений.</p> |  |
| <p>в) Доля жидкости </p> <p>– С помощью кнопки [] перейдите к отображению доли жидкости . Отображается изменение доли жидкости тела от измерения к измерению. Линия отсчета обозначает усредненный показатель всех измерений доли жидкости, столбики обозначают увеличение или уменьшение значений.</p> |  |
| <p>г) Доля мышечной массы </p> <p>– С помощью кнопки [] перейдите к отображению мышечной массы . Отображается изменение доли мышечной массы тела от измерения к измерению. Линия отсчета обозначает усредненный показатель всех измерений доли мышечной массы, столбики обозначают увеличение или уменьшение значений.</p> |  |

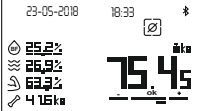
М Отображение сохраненных результатов

| | |
|--|--|
| <p>– Нажимайте кнопку меню [] до тех пор, пока не будет отмечен символ . На дисплее появится последний сохраненный результат измерения. Сверху указывается дата измерения и номер ячейки памяти (03–03), например третья = последняя ячейка памяти из 3 заполненных ячеек.</p> <p>– С помощью кнопок [], [] можно переключаться между ячейками памяти.</p> |  |
|--|--|

Средние значения

– Нажимайте кнопку меню [] до тех пор, пока не будет отмечен символ []. На дисплее отображаются все средние значения сохраненных результатов измерений.


Сверху указывается дата первого и последнего измерения.



Расход калорий

– Нажимайте кнопку меню [] до тех пор, пока не будет отмечен символ [kcal].

Теоретически рассчитанный основной обмен веществ (BMR), а также обмен веществ с учетом физической активности (AMR) отображаются в ккал.



Выключение весов (режим ожидания)


- Подождите, пока дисплей не отключится самостоятельно, или нажмите кнопку [] на блоке управления, чтобы отключить дисплей вручную. Дата и время остаются видимыми.

11. Оценка результатов

Доля жировой массы

Значения жировой массы отображаются на дисплее и оцениваются с помощью гистограммы. Ориентиром являются следующие значения жировой массы в % (за дополнительной информацией обратитесь к врачу).

Мужчины



| Возраст | Низкая | Нормальная | Большая | Очень большая |
|---------|--------|------------|-----------|---------------|
| 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 % |

Женщины



| Возраст | Низкая | Нормальная | Большая | Очень большая |
|---------|--------|------------|-----------|---------------|
| 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 % |

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.

Висцеральный жир (жировые накопления в органах/брюшной полости)

Висцеральный жир — это жир, который окружает внутренние органы в брюшной полости. Предполагается, что висцеральный жир способствует развитию таких болезней, как гипертония или сахарный диабет. Показатель висцерального жира отображается на дисплее в диапазоне от 1 до 59.

| Показатель доли висцерального жира | Оценка |
|------------------------------------|---|
| 1–12 | Доля висцерального жира в Вашем организме находится в нормальном диапазоне. |
| 13–59 | Доля висцерального жира в Вашем организме слишком высокая. |

Доля тканевой жидкости

Доля тканевой жидкости в % обычно находится в следующих диапазонах.

Мужчины

| | -- | o k | + |
|---------|--------|---------|--------------|
| Возраст | Плохо | Хорошо | Очень хорошо |
| 10–100 | < 50 % | 50–65 % | > 65 % |

Женщины

| | -- | o k | + |
|---------|--------|---------|--------------|
| Возраст | Плохо | Хорошо | Очень хорошо |
| 10–100 | < 45 % | 45–60 % | > 60-% |

В жировой массе содержится сравнительно мало воды. Поэтому у людей с большой долей жировой массы доля тканевой жидкости может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, развивающими выносливость, ориентировочные значения, наоборот, могут быть выше из-за небольшой доли жировой массы и большой доли мышечной массы.

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

Доля мышечной массы

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

Мужчины

| | -- | o k | + |
|---------|--------|------------|---------|
| Возраст | Низкая | Нормальная | Большая |
| 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 % |

Женщины

| | -- | o k | + |
|---------|--------|------------|---------|
| Возраст | Низкая | Нормальная | Большая |
| 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

Наши кости, как и остальные ткани нашего тела, подвержены естественным процессам роста, уменьшения и старения. Масса костей в детском возрасте быстро растет и достигает к 30–40 годам своего максимума. С увеличением возраста масса костей снова несколько уменьшается. Благодаря правильному питанию (в частности, приему кальция и витамина D) и регулярной двигательной активности Вы можете немного остановить процесс ее сокращения. С помощью целенаправленного наращивания мускулатуры Вы можете дополнительно увеличить стабильность Вашего костного скелета. Обратите внимание, что данные веса отображают содержание минеральных веществ в костях. На массу костей практически невозможно повлиять, однако она незначительно колеблется в пределах влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол). Общеизвестных предписаний и рекомендаций не существует.



Внимание

Не путайте костную массу с плотностью кости. Плотность кости определяется только при медицинском исследовании (например, компьютерная томография, ультразвуковое исследование). Поэтому делать какие-либо заключения об изменениях костей и их плотности (например, остеопороз) при помощи данных весов невозможно.

BMR (уровень основного обмена веществ)

Скорость основного обмена веществ (BMR — Basal Metabolic Rate) — это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для поддержания своих основных функций (например, если круглые сутки лежать в постели). Данное значение в значительной степени зависит от веса, роста и возраста. На диагностических весах данное значение отображается в единицах «ккал/день» и рассчитывается согласно научно признанной формуле Миффлина-Сан Жеора.

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).

Для сохранения имеющегося веса затраченная энергия должна быть возвращена в организм за счет еды и питья. 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.

При толковании результатов учитывается 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.

Основным является тот факт, что краткосрочные изменения почти всегда связаны с изменением содержания воды в организме, в то время как среднесрочные и долгосрочные изменения могут также касаться изменений доли жировой и мышечной массы.

- 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, то Ваша диета работает — Вы теряете жировую массу.
- В идеале Вы должны поддерживать действие 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).


12. Передача измеренных значений через 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 передаются в приложение, если Вы откроете его в пределах действия Bluetooth-соединения. Автоматическая передача данных при выключенных весах возможна, если включен *Bluetooth*[®] в настройках прибора.


13. Дополнительная информация

Удаление данных из памяти весов




а) Удаление пользователя со всеми настройками и сохраненными результатами

- После включения выберите свои данные пользователя нажатием кнопки []. При необходимости нажмите кнопку несколько раз и подтвердите нажатием [SET].




- При появлении на дисплее  нажмите кнопку [SET] и удерживайте ее в течение 12 секунд, чтобы удалить пользователя.
- Выберите с помощью кнопок [, ,] пункт YES и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы не хотите удалить пользователя, выберите пункт NO и подтвердите выбор кнопкой [SET].

 Все сохраненные значения и настройки этого пользователя будут удалены.

б) Удаление отдельного результата пользователя

- Выберите в пользовательской памяти  измеренное значение и быстро нажмите кнопку [SET] на блоке управления, чтобы удалить отображенный сохраненный результат.
- Это можно сделать также сразу после измерения.
- Выберите с помощью кнопок [, ,] пункт YES и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы не хотите удалять результат, выберите пункт NO и подтвердите выбор кнопкой [SET].

в) Удаление всех сохраненных результатов пользователя

- Вызовите пользовательскую память  и нажмите кнопку [SET] на блоке управления, удерживая ее в течение примерно 5 секунд, чтобы удалить все значения.
- Выберите с помощью кнопок [, ,] пункт YES и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы ничего не хотите удалять, выберите пункт NO и подтвердите выбор кнопкой [SET].

Замена батареек

Блок управления оснащен индикатором замены батареек. На дисплее отображается надпись LOW_BATTERY, если батарейки разрядились. В этом случае батарейки следует заменить. 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 заряжаемые аккумуляторы.
- Используйте батарейки, не содержащие тяжелых металлов.

14. Очистка прибора и уход за ним

Время от времени прибор необходимо очищать.

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

ВНИМАНИЕ

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

15. 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 = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.



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

Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС об отходах электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Утилизация упаковки в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.



16. Что делать при возникновении проблем?

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

| Индикация на дисплее | Причина | Меры по устранению |
|--|--|--|
| ERROR_OVERLOAD | Превышен максимальный вес 200 кг. | При взвешивании не превышайте максимальный вес 200 кг. |
| LOW_BATTERY | Батарейки почти разряжены. | Замените батарейки (см. главу «Замена батареек»). |
| MEMORY_FULL | Сохранены 30 результатов измерений. | Перенесите результаты измерений. |
| ERROR_CONTACT_ERROR | Электрическое сопротивление между электродами и подошвами ног слишком высокое (например, при сильных мозолях). | Выполните измерение еще раз босиком. При необходимости слегка смочите подошвы ступней. При необходимости удалите мозоли и ороговевшую кожу на стопах. Прижимайте ручные электроды пальцами сзади и ладонями спереди. |
| ERROR_DATA | Измерение BIA прошло успешно, однако доля жировой массы выходит за пределы диапазона измерения (менее 3% или более 65%). | Пожалуйста, повторите измерение без обуви или при необходимости слегка смочите подошвы ступней. При необходимости измените настройки степени активности. |
| Индикация отсутствует | Батарейки полностью разряжены. | Замените батарейки (см. главу «Замена батареек»). |
| | Батарейки вставлены неправильно. | Проверьте полярность (см. главу «Ввод в эксплуатацию» -> «Замена батареек»). |
| Отображается только вес, диагностика отсутствует | Неизвестное измерение, так как не выполнены условия присвоения пользователей или однозначное присвоение невозможно. | Выберите пользователя на весах с помощью кнопки [↵] или выполните повторное присвоение пользователя в приложении. Держите электроды блока управления и стойте на платформе босиком. |

Неверное измерение веса

| Возможные ошибки | Меры по устранению |
|--|---|
| На весах установлена неверная нулевая точка. | Включите весы, при необходимости подождите 5 секунд и повторите измерение. |
| Весы стоят на ковре. | Установите весы на прочную ровную поверхность. Стойте максимально близко к краю, не опрокидывая весы. |
| Отображается неправильный вес | Стойте неподвижно. |
| Отображается неправильный вес | Подождите, пока весы снова автоматически выключатся. Повторите измерение. |

Отсутствует соединение *Bluetooth*[®] (символ отсутствует)

| Возможные ошибки | Меры по устранению |
|--|--|
| Радиосвязь. | Минимальный радиус действия в свободном пространстве — около 10 м. Стены и потолки ограничивают радиус действия. Передачу данных могут нарушить и другие радиоволны. Поэтому не ставьте весы вблизи таких устройств, как WLAN-маршрутизатор, микроволновая печь, индукционная варочная панель. |
| Соединение <i>Bluetooth</i> [®] не установлено. | Полностью выключите приложение (в т. ч. в фоновом режиме). Выключите и снова включите <i>Bluetooth</i> [®] . Выключите и снова включите смартфон. Ненадолго извлеките из весов батарейки и снова вставьте их. Посмотрите раздел FAQ на сайте www.beurer.com . |

| Возможные ошибки | Меры по устранению |
|---|--|
| Установление соединения длится слишком долго. | Более короткий интервал передачи данных по Bluetooth при включенных весах. |

17. Технические данные

| | |
|---|--|
| Размер весов | 380 × 390 × 1 000 мм |
| Батарейки для весов | 4 батарейки 1,5 В типа AA |
| Диапазон измерения | От 8 до 200 кг |
| Передача данных с помощью беспроводной технологии <i>Bluetooth</i> [®] | В приборе используется технология <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology, диапазон частоты 2,402–2,480 ГГц, мощность передатчика макс. 0 дБм, совместим со смартфонами и планшетами с <i>Bluetooth</i> [®] 4.0 |

Список совместимых смартфонов, необходимая информация и программное обеспечение, а также детали работы прибора доступны по следующей ссылке: connect.beurer.com.



| | |
|--|---|
| Системные требования для приложения «beurer HealthManager» | iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0 |
|--|---|

Возможны технические изменения.

Настоящим подтверждаем, что данное изделие соответствует требованиям европейской директивы RED 2014/53/ЕС.

С декларацией о соответствии директивам ЕС для данного прибора можно ознакомиться, перейдя по ссылке:

<https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php>

18. Гарантия/сервисное обслуживание

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



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

Spis treści

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| 1. Informacje ogólne..... | 113 | 9. Wykonanie pomiaru..... | 119 |
| 2. Objaśnienie symboli | 114 | 10. Analiza wartości pomiarowych..... | 120 |
| 3. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa | 114 | 11. Ocena wyników | 123 |
| 4. Informacje..... | 115 | 12. Przenoszenie pomiarów za pomocą aplikacji.... | 125 |
| 5. Opis urządzenia..... | 116 | 13. Dodatkowe informacje | 125 |
| 6. Uruchomienie | 117 | 14. Czyszczenie i konserwacja urządzenia | 126 |
| 7. Konfigurowanie wagi diagnostycznej przy użyciu aplikacji..... | 118 | 15. Utylizacja | 126 |
| 8. Opcja: Konfigurowanie wagi diagnostycznej bez użycia aplikacji | 118 | 16. Postępowanie w przypadku problemów | 126 |
| | | 17. Dane techniczne..... | 127 |
| | | 18. Gwarancja/serwis..... | 128 |

Zawartość opakowania

- Waga diagnostyczna z wyświetlaczem na aluminiowym stojaku
- 4 × baterie 1,5 V typ AA
- Niniejsza instrukcja obsługi
- 2 × skrócona instrukcja obsługi
- Zestaw montażowy (4 śruby + 2 zapasowe śruby + klucz imbusowy)

Szanowni Państwo!

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na zakup naszego produktu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane, wysokiej jakości produkty przeznaczone do pomiaru masy ciała, ciśnienia krwi, temperatury ciała i tętna, a także przyrządy do nawilżania powietrza, łagodnej terapii, masażu i ogrzewania oraz urządzenia do pielęgnacji urody i ułatwiającej opiekę nad dziećmi.

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

Z poważaniem
Zespół Beurer

1. Informacje ogólne

Funkcje urządzenia

Cyfrowa waga służy do pomiaru masy ciała oraz określania innych czynników wpływających na zdrowie i kondycję. Jest przeznaczona do użytku osobistego.

Waga oferuje następujące funkcje, z których może korzystać nawet 10 osób:

- pomiar masy ciała,
- pomiar ilości tkanki tłuszczowej,
- pomiar ilości trzewnej tkanki tłuszczowej (tłuszcz organiczny / tłuszcz w okolicy brzucha),
- pomiar zawartości wody w organizmie,
- pomiar ilości tkanki mięśniowej,
- pomiar tkanki kostnej,
- pomiar podstawowej i czynnej przemiany materii.


Ponadto waga jest wyposażona w następujące dodatkowe funkcje:


- pomiar poprzeczny z 8 elektrodami, który pozwala na analizę segmentową, tj. oddzielne przedstawienie wyników dla poszczególnych części ciała (ramiona, nogi, tułów);
- innowacyjne menu na dużym wyświetlaczu (do wyboru w 5 językach);
- przełączanie pomiędzy kilogramami „kg”, funtami „lb” oraz kamieniami „st”;

- wskaźnik zużycia baterii przy niskim poziomie naładowania baterii;
- automatyczne rozpoznawanie użytkownika;
- zapisanie ostatnich 30 pomiarów dla 10 osób, jeśli nie można ich przenieść na aplikację;
- tryb gościa (bez funkcji pamięci).

2. Objaśnienie symboli

W instrukcji obsługi zastosowano 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

 **OSTRZEŻENIE**

- **Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może wpływać na ich działanie.**
- Nie używać w czasie ciąży.
- Nie stawać z jednej strony na krawędzi wagi: niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia).
- Uwaga, nie należy stawać na wagę mokrymi stopami ani 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 podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.
-  **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Małe dzieci mogą połknąć baterie i udusić się nimi. Dlatego należy je 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 komorę baterii suchą szmatką.
- Baterie należy chronić przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
-  **Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nie ładować ani zwierać baterii.
- W przypadku niekorzystania z urządzenia przez dłuższy czas wyjąć baterie z komory.
- Używać tylko tego samego lub równoważnego typu baterii.
- Zawsze wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Nie używać akumulatorów!
- Nie 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 legalizowana 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 200 kg (440 lb, 31 st). Wyniki pomiaru masy ciała są wyświetlane z dokładnością do 50 g (0,1 lb).
- Wyniki pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej są wyświetlane z dokładnością do 0,1%.
- Zapotrzebowanie na kalorie i tłuszcz trzewny są wyświetlane z dokładnością do 1 kcal i podawane w pełnych liczbach.
- Fabrycznie ustawione jednostki wagi to „cm” i „kg”.

- Waga musi stać 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.

Przechowywanie i konserwacja

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



UWAGA

- Nie należy używać silnych środków czyszczących ani zanurzać urządzenia w wodzie.
- Upewnić się, że na wadze nie znajduje się płyn. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie splukiwać urządzeń pod bieżącą wodą.
- 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 (takimi jak piec, grzejnik).
- Nie naciskać przycisków na siłę ani za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie narażać wagi na działanie wysokich temperatur ani 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 stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności) można określić ilość tkanki tłuszczowej oraz inne wskaźniki ciała. Tkanka mięśniowa i woda charakteryzują się dobrym przewodnictwem elektrycznym, a tym samym mniejszym oporem. Natomiast kości i tkanka tłuszczowa mają małą przewodność, ponieważ komórki tłuszczowe i kości praktycznie nie przewodzą prądu ze względu na wysoką oporność.

Kontakt elektryczny z ciałem jest optymalizowany przez 4 elektrody rąk i 4 elektrody stóp, aby osiągnąć większą dokładność pomiaru, a co za tym idzie – lepszą analizę. Ze względu na wysoce czułą technikę analizy przy powtórnych pomiarach wartości mogą się w niewielkim stopniu zmieniać. Powodem są odchylenia podczas pomiaru impedancji (np. inny kontakt elektryczny elektrod z rękami i stopami, inny rozkład wody w organizmie).

Należy pamiętać, że wartości uzyskane za pomocą wagi diagnostycznej są jedynie przybliżeniem 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

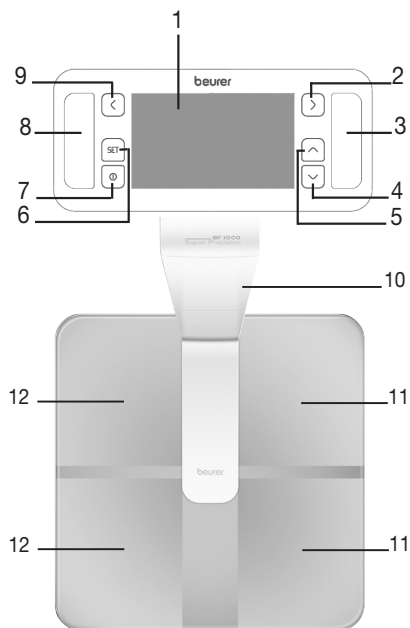
- Aby zapewnić porównywalne wyniki, należy się ważyc w miarę możliwości o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wycieciu w toalecie, na czczo i bez ubrania.
- Ważne informacje podczas pomiaru: Pomiar tkanki tłuszczowej należy wykonywać tylko przy użyciu elektrod rąk i bosych stóp, a także celowo lekko zwilżyć podeszwy stóp.
- Zupełnie suche lub pokryte odciskami podeszwy mogą negatywnie wpływać na wyniki, ponieważ mają zbyt niską przewodność.
- W trakcie pomiaru należy stać w pozycji pionowej i nie poruszać się.
- Odczekać kilka godzin po niestandardowym wysiłku fizycznym.
- 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.

Ograniczenia

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

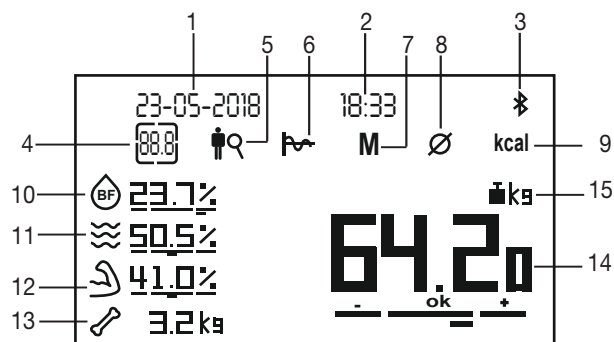
- dzieci poniżej 10. roku życia;
- osób z gorączką, osób dializowanych, z objawami obrzęku lub osteoporozy;
- osób zażywających leki sercowo-naczyniowe (na układ sercowo-naczyniowy);
- osób zażywających leki rozszerzające naczynia krwionośne;
- osób o znacznych różnicach anatomicznych w długości nóg w stosunku do całkowitej wielkości ciała (długość nóg znacznie skrócona lub wydłużona);
- sportowców wyczynowych i kulturystów.

5. Opis urządzenia



| |
|--|
| 1. Wyświetlacz |
| 2. > Menu: Przycisk w prawo |
| 3. Elektrody, prawa ręka |
| 4. ▾ Menu: Przycisk do dołu |
| 5. ▲ Menu: Przycisk do góry |
| 6. SET Przycisk ustawień, potwierdzenie wprowadzonych danych |
| 7. ⏻ Przycisk ON/OFF |
| 8. Elektrody, lewa ręka |
| 9. < Menu: Przycisk w lewo |
| 10. Stojak aluminiowy |
| 11. Elektrody stóp, prawa stopa |
| 12. Elektrody stóp, lewa stopa |

Wyświetlacz

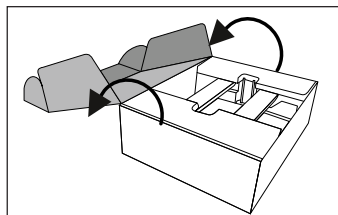


| | |
|-----------------------|---|
| 1. Data | 9. Zużycie kalorii |
| 2. Godzina | 10. Procentowa ilość tkanki tłuszczowej z interpretacją |
| 3. Bluetooth® | 11. Zawartość wody w organizmie z interpretacją |
| 4. Ogólny przegląd | 12. Procentowa ilość tkanki mięśniowej z interpretacją |
| 5. Analiza segmentowa | 13. Masa kostna z interpretacją |
| 6. Wykres | 14. Masa ciała z interpretacją BMI |
| 7. Pamięć użytkownika | 15. Jednostka masy (kg, lb lub st) |
| 8. Wartości średnie | |

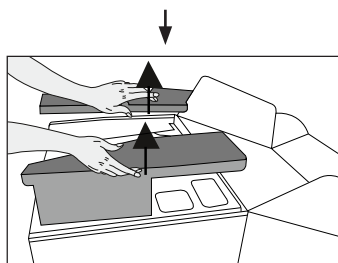
6. Uruchomienie

Ustawienie wagi

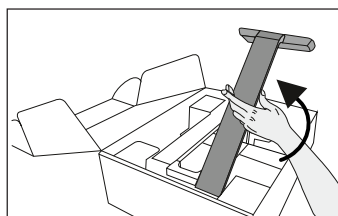
Ustaw wagę na twardym i stabilnym podłożu. Stabilna powierzchnia jest warunkiem prawidłowego pomiaru.



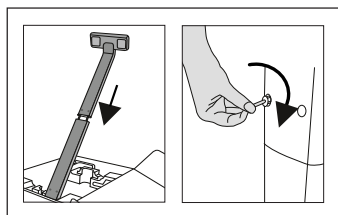
1. Otwórz karton.



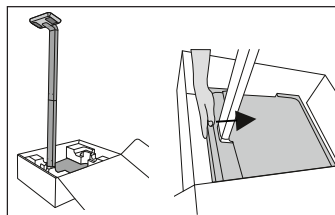
2. Zdejmij styropianowe zabezpieczenia z lewej i prawej strony.



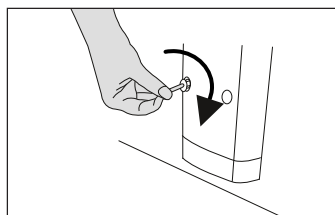
3. Jednocześnie rozłóż górną i dolną część aluminiowego stojaka.



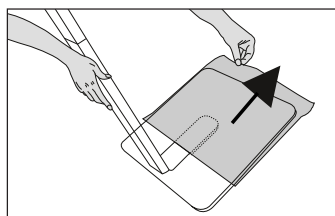
4. Włóż górną część aluminiowego stojaka do dolnej części i przykręć ją u góry.



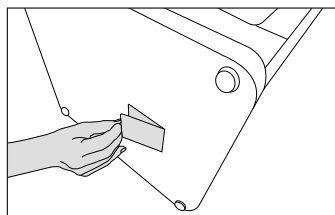
5. Stojak aluminiowy ustaw w pudełku w pozycji pionowej. Przesuń wagę na brzeg kartonu...



6. ...i przykręć od dołu.



7. Jedną ręką przytrzymaj stojak, a drugą zdejmij folię.



8. Włóż baterie do spodniej części wagi, zwracając uwagę na prawidłową biegunowość (+/-). Ustaw wagę na płaskiej powierzchni.

7. Konfigurowanie wagi diagnostycznej przy użyciu aplikacji

Aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i inne parametry ciała, należy zapisać dane użytkownika w pamięci wagi. W pamięci wagi można zapisać dane 10 użytkowników. Miejsca w pamięci można przypisać poszczególnym członkom rodziny w celu umożliwienia rejestracji 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 (patrz ustawienia aplikacji).

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

- Uruchom funkcję *Bluetooth*[®] w ustawieniach smartfona.
- Pobierz bezpłatną aplikację „beurer HealthManager” ze sklepu Apple App Store (iOS) lub Google Play (Android[™]).
- Uruchom aplikację i postępuj zgodnie ze wskazówkami.
 - W aplikacji „beurer HealthManager” należy ustawić lub wprowadzić następujące ustawienia:

| Dane użytkownika | Wartości nastawcze |
|--|---|
| Inicjały | Maks. 3 znaki (A–Z, 0–9) |
| Płeć | Mężczyzna (♂), kobieta (♀) |
| Wzrost | 100–250 cm (od 3' 03" do 8' 02") |
| Data urodzenia | Rok, miesiąc, dzień |
| Stopień aktywności | Przy wyborze stopnia aktywności decydujące jest uwzględnienie średniego i długiego okresu obserwacji: |
| | Aktywność fizyczna |
| | 1 Brak. |
| | 2 Mała intensywność: niewielki i lekki wysiłek fizyczny (np. spacer, lekkie prace ogrodowe, ćwiczenia gimnastyczne). |
| | 3 Średnia intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 2 do 4 razy w tygodniu po 30 minut. |
| | 4 Wysoka intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 4 do 6 razy w tygodniu po 30 minut. |
| 5 Bardzo wysoka intensywność: intensywny wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna codziennie przez co najmniej godzinę. | |
| Masa docelowa | kg/lb/st (do graficznego przedstawiania przebiegu) |

- Aplikacja przypisuje do użytkownika następną wolną pamięć wagi (osoba 1 – osoba 10).
- Wykonanie pomiaru: Aby automatyczne rozpoznawanie osób było możliwe, pierwszy pomiar należy przypisać do osobistych danych użytkownika. Aplikacja o to poprosi. Postępuj przy tym zgodnie ze wskazówkami w rozdziale „9. Wykonanie pomiaru”.

8. Opcja: Konfigurowanie wagi diagnostycznej bez użycia aplikacji

Zalecamy uruchomienie i wykonanie wszystkich ustawień za pomocą aplikacji – patrz rozdział: „7. Konfigurowanie wagi diagnostycznej przy użyciu aplikacji”. Czynności te można jednak wykonać również na urządzeniu. Wprowadzić ustawienia dotyczące urządzenia/czasu/użytkownika na panelu sterowania. Dokonać wyboru za pomocą przycisków [] ew. [] i potwierdzić każdorazowo za pomocą [SET].


a) Ustawianie czasu

[SET] → „SET TIME (USTAW CZAS)” → [SET]

| Kolejność | Wartości nastawcze |
|-----------|--------------------|
| Data | Rok–miesiąc–dzień |
| Godzina | Godziny–minuty |

b) Wprowadzanie ustawień urządzenia

[SET] → „SET UNIT (WPROWADŹ USTAWIENIA URZĄDZENIA)” → [SET]

| Kolejność | Wartości nastawcze |
|-------------------|--|
| Język | DE EN FR ES IT |
| Jednostka pomiaru | kg–lb–st |
| Godzina | 24 h–12 h |
| Tryb gościa | WŁ.–WYŁ. |
| Bluetooth® | WŁ.–WYŁ.  W przypadku opcji „WYŁ.” połączenie Bluetooth® jest możliwe tylko wtedy, gdy waga jest włączona. Może to być przydatne w celu przedłużenia żywotności baterii lub uniknięcia promieniowania radiowego. |

c) Ustawianie danych użytkownika

[SET] → „SET USER (ZMIEN OSOBE)” → [SET]

| Dane użytkownika | Wartości nastawcze |
|--------------------|--|
| Inicjały | Maks. 3 znaki (A–Z, 0–9) |
| Płeć | Mężczyzna (♂), kobieta (♀) |
| Wzrost | 100–250 cm (od 3' 03" do 8' 02") |
| Data urodzenia | Rok, miesiąc, dzień |
| Stopień aktywności | 1–5 (patrz rozdział 7) |
| Masa docelowa | kg/lb/st (do graficznego przedstawiania przebiegu) |
| PIN użytkownika | Jest nadawany automatycznie do ewentualnego późniejszego korzystania z Bluetooth®. Te informacje są potrzebne tylko w przypadku ponownej konfiguracji aplikacji, gdy istniejący użytkownicy wagi zostaną dodani podczas późniejszych instalacji aplikacji. |




Późniejsza rejestracja aplikacji

Jeśli waga została uruchomiona bez aplikacji, możesz dodać swojego dotychczasowego użytkownika do aplikacji „beurer HealthManager”. W trakcie tego procesu konieczne jest podanie 4-cyfrowego PIN-u użytkownika („PIN”). Kolejne kroki zostały opisane w aplikacji.

9. Wykonanie pomiaru

9.1 Pomiar masy ciała

- Na panelu sterowania naciśnij przycisk . Na wyświetlaczu pojawi się wskazanie 0.0 kg.
- Waga jest przygotowana do pomiaru masy ciała. Stań na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obie nogi. Dane z ważenia nie zostały zapisane, przypisanie użytkownika nie jest możliwe, ponieważ pomiar BIA na rękach i stopach nie udał się.


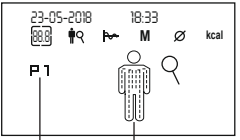
9.2 Pomiar masy w trybie gościa

W przypadku jednorazowego pomiaru lub jeśli dane użytkownika nie muszą zostać zapisane. W tym celu w ustawieniach urządzenia musi zostać włączony tryb gościa.

[^] → „GUEST (GOŚĆ)” → [SET] lub włączenie wagi

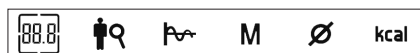
| Dane użytkownika | Wartości nastawcze |
|--------------------|----------------------------------|
| Płeć | Mężczyzna (♂), kobieta (♀) |
| Wzrost | 100–250 cm (od 3' 03" do 8' 02") |
| Data urodzenia | Rok, miesiąc, dzień |
| Stopień aktywności | 1–5 (patrz rozdział 7) |

9.3 Pomiar z analizą całego ciała użytkownika

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Na panelu sterowania naciśnij przycisk . Na wyświetlaczu pojawi się wskazanie 0,0 kg. Jeśli w ustawieniach wagi został włączony tryb gościa, należy stanąć na wadze, kiedy jest wyłączona. - Stań boso na wadze i trzymaj panel sterowania mocno w rękach. Trzymaj panel sterowania dolną częścią kciuka przy przednich elektrodach i palcami dociśniętymi mocno do tylnych elektrod. - Stój spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Upewnij się, że skóra między stopami, nogami, łydkami i udami się nie styka. |  |
| <ul style="list-style-type: none"> - Jeśli waga wykryła obecność automatycznie, po pomiarze masy ciała nastąpi pomiar impedancji do analizy. Jest to sygnalizowane przez symbol przepływu przez ciało. - Po zakończeniu analizy całego ciała zostanie wyświetlone podsumowanie wyników. Wartość pomiarowa jest zapisywana automatycznie. |  <p>Inicjały Analiza segmentowa</p> |

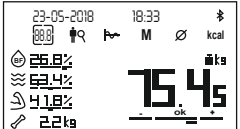
- Wskazówka: Zapis pomiaru nie następuje w następujących warunkach:
- Użytkownik nie został automatycznie wykryty. Dzieje się tak, gdy zmierzona masa ciała różni się od ostatniego pomiaru o ± 3 kg lub wartości pomiaru masy ciała innego użytkownika są zbliżone do Twoich w zakresie ± 3 kg. Należy wtedy nacisnąć przycisk , aby ręcznie wybrać użytkownika i powtórzyć pomiar.
 - Użytkownik stoi na wadze w butach.
 - Użytkownik nie trzyma elementu ręcznego w dłoniach.

10. Analiza wartości pomiarowych

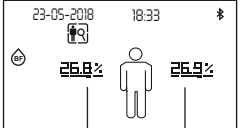


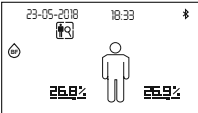

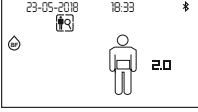
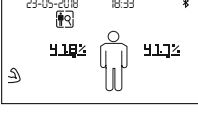
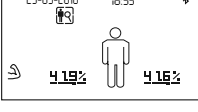
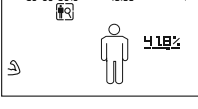
Przetwarzanie wyników następuje automatycznie po przeprowadzonym pomiarze lub po ręcznym wybraniu użytkownika na panelu sterowania. Wybierz użytkownika za pomocą przycisku . Potwierdź wybór przyciskiem [SET] lub zaczekaj 3 sekundy.

Ogólny przegląd



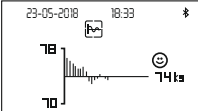
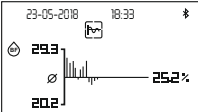
| | |
|--|--|
| <p>Przed lub po pełnej analizie ciała użytkownika na wyświetlaczu pojawi się ogólny przegląd pomiarów.</p> |  |
|--|--|


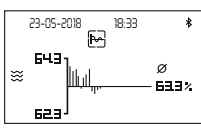

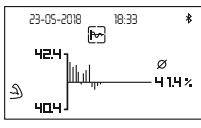
Analiza segmentowa zawartości tkanki tłuszczowej i masy mięśniowej

| | |
|---|---|
| <p>a) Tkanka tłuszczowa lewej i prawej ręki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Naciskaj przycisk menu tak często, aż napis zostanie zaznaczony. Na wyświetlaczu pojawi się analiza segmentowa tkanki tłuszczowej dla lewego i prawego ramienia. |  <p>Lewe ramię Prawe ramię</p> |
|---|---|



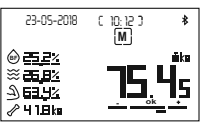
| | |
|---|--|
| <p>b) Tkanka tłuszczowa lewej i prawej nogi</p> <p>– Za pomocą przycisku [<input type="checkbox"/>] przejdź do szczegółowego opisu tkanki tłuszczowej dla lewej i prawej nogi.</p> |  |
| <p>c) Tkanka tłuszczowa tułowia</p> <p>– Za pomocą przycisku [<input type="checkbox"/>] przejdź do szczegółowego opisu tkanki tłuszczowej tułowia.</p> |  |
| <p>d) Trzewna tkanka tłuszczowa (tłuszcz organiczny / tłuszcz w okolicy brzucha)</p> <p>– Za pomocą przycisku [<input type="checkbox"/>] przejdź do szczegółowego opisu trzewnej tkanki tłuszczowej.</p> |  |
| <p>e) Tkanka mięśniowa lewej i prawej ręki</p> <p>– Za pomocą przycisku [<input type="checkbox"/>] przejdź do szczegółowego opisu tkanki mięśniowej dla lewej i prawej ręki.</p> |  |
| <p>f) Tkanka mięśniowa lewej i prawej nogi</p> <p>– Za pomocą przycisku [<input type="checkbox"/>] przejdź do szczegółowego opisu tkanki mięśniowej dla lewej i prawej nogi.</p> |  |
| <p>g) Tkanka mięśniowa tułowia</p> <p>– Za pomocą przycisku [<input type="checkbox"/>] przejdź do szczegółowego opisu tkanki mięśniowej tułowia.</p> |  |

Wykres




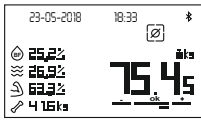
| | |
|---|--|
| <p>a) Masa ciała</p> <p>– Naciskaj przycisk menu [<input type="checkbox"/>] tak często, aż napis  zostanie zaznaczony. Na wyświetlaczu pojawi się kształtowanie masy ciała użytkownika. Przedstawiane jest kształtowanie się masy ciała między pomiarami. Nowsze pomiary są dodawane po prawej stronie. Linia referencyjna przedstawia masę docelową.</p> <p> Masę docelową można w każdej chwili ustawić w danych użytkownika.</p> |  |
| <p>b) Tkanka tłuszczowa ^{EP}</p> <p>– Naciśnij przycisk [<input type="checkbox"/>], aby wyświetlić przebieg zmian zawartości tkanki tłuszczowej ^{EP}.</p> <p>Przedstawiane jest kształtowanie się tkanki tłuszczowej między pomiarami. Linia referencyjna przedstawia wartość średnią wszystkich pomiarów tkanki tłuszczowej, paski pokazują, czy wartości zmieniły się w górę lub w dół.</p> |  |

| | |
|--|--|
| <p>c) Zawartość wody ☹</p> <p>– Naciśnij przycisk [], aby wyświetlić przebieg zmian zawartości wody w organizmie ☹.</p> <p>Przedstawiana jest zmiana zawartości wody w organizmie między pomiarami. Linia referencyjna przedstawia wartość średnią wszystkich pomiarów zawartości wody w organizmie, paski pokazują, czy wartości zmieniły się w górę lub w dół.</p> |  |
| <p>d) Tkanka mięśniowa ↘</p> <p>– Naciśnij przycisk [], aby wyświetlić przebieg zmian ilości tkanki mięśniowej ↘.</p> <p>Przedstawiana jest zmiana ilości tkanki mięśniowej między pomiarami. Linia referencyjna przedstawia wartość średnią wszystkich pomiarów ilości tkanki mięśniowej, paski pokazują, czy wartości zmieniły się w górę lub w dół.</p> |  |


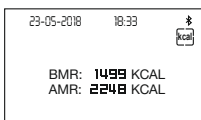
M Wyświetlanie zapisanych wartości

| | |
|--|--|
| <p>– Naciskaj przycisk menu [] tak często, aż napis M zostanie zaznaczony. Na wyświetlaczu pojawi się ostatni wynik pomiaru zapisany w pamięci. Na górze znajdują się data pomiaru i numer miejsca zapisu (03-03), np. trzecie = ostatnie miejsce zapisu dla łącznie trzech zajętych miejsc zapisu.</p> <p>– Używając przycisków [], przemieszczaj się między zapisanymi wartościami.</p> |  |
|--|--|


☹ Wartości średnie

| | |
|---|--|
| <p>– Naciskaj przycisk menu [] tak często, aż napis  zostanie zaznaczony. Na wyświetlaczu pojawią się wszystkie wartości pomiarów zapisane w pamięci.</p> <p> Na górze znajduje się data pierwszego i ostatniego pomiaru.</p> |  |
|---|--|

kcal Zużycie kalorii

| | |
|--|--|
| <p>– Naciskaj przycisk menu [] tak często, aż napis kcal zostanie zaznaczony. Zostają wyświetlone obliczona teoretycznie podstawowa przemiana materii BMR oraz aktywna przemiana materii AMR w kcal.</p> |  |
|--|--|

Wyłączenie wagi (tryb czuwania)

- Zaczekaj, aż wyświetlacz samoczynnie się wyłączy lub naciśnij przycisk [] na panelu sterowania, aby wyłączyć go ręcznie. Data i godzina pozostają widoczne.

11. Ocena wyników

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

Wartości tkanki tłuszczowej są przedstawiane na wyświetlaczu i oceniane przy użyciu wykresu słupkowego. Poniższe procentowe wartości zawartości tkanki tłuszczowej mają charakter orientacyjny (w celu uzyskania dokładniejszych 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% |
| 60-69 | <17% | 17-22% | 22,1-27% | >27% |
| 70-100 | <18% | 18-23% | 23,1-28% | >28% |

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% |
| 60-69 | <22% | 22-27% | 27,1-32% | >32% |
| 70-100 | <23% | 23-28% | 28,1-33% | >33% |

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.

Trzewna tkanka tłuszczowa (tłuszcz organiczny / tłuszcz w okolicy brzucha)

Trzewną tkanką tłuszczową nazywany jest tłuszcz, który otacza narządy wewnętrzne w jamie brzusznej. Istnieją podejrzenia, że obecność trzewnej tkanki tłuszczowej sprzyja rozwojowi takich chorób, jak wysokie ciśnienie krwi lub cukrzyca.

Na wyświetlaczu trzewna tkanka tłuszczowa przedstawiona jest za pomocą wskaźników od 1 do 59.

| Wskaźnik zawartości trzewnej tkanki tłuszczowej | Ocena |
|---|---|
| 1-12 | Zawartość trzewnej tkanki tłuszczowej w Twoim organizmie mieści się w prawidłowym zakresie. |
| 13-59 | Zawartość trzewnej tkanki tłuszczowej w Twoim organizmie jest za wysoka. |

Procentowa zawartość wody

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

Mężczyzna

| Wiek | Żle | Dobrze | Bardzo dobrze |
|--------|------|--------|---------------|
| 10-100 | <50% | 50-65% | >65% |

Kobieta

| Wiek | Żle | Dobrze | Bardzo dobrze |
|--------|------|--------|---------------|
| 10-100 | <45% | 45-60% | >60% |

W tkance tłuszczowej znajduje się stosunkowo mało wody. W przypadku osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może być 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. Zasadniczo założeniem jest dążenie do wysokiej zawartości wody w organizmie.

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

Kobieta

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

Masa kostna

Nasze kości, podobnie jak reszta naszego ciała, podlegają naturalnym procesom wzrostu, degradacji i starzenia. Ilość masy kostnej zwiększa się szybko w okresie dzieciństwa i osiąga wartość maksymalną w wieku 30–40 lat. Z wiekiem ubywa tkanki kostnej. W wyniku stosowania zdrowej diety (bogatej w wapń i witaminę D) i dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym można w pewnym stopniu zapobiec degradacji masy kostnej. Przez celowe budowanie mięśni można dodatkowo zwiększyć stabilność swojego układu kostnego. Należy uwzględnić to, że waga wskazuje zawartość minerałów w kościach. Na masę kostną mamy niewielki wpływ. Jednak w niewielkim stopniu może się ona zmieniać w zależności od pewnych czynników (takich jak masa, wzrost, wiek, płeć). Nie istnieją uznane wytyczne ani zalecenia.



Uwaga

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

BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii potrzebna organizmowi w stanie całkowitego spoczynku do utrzymania podstawowych funkcji życiowych (np. w trakcie 24-godzinnego odpoczynku w łóżku). Ta wartość zależy głównie od masy, wzrostu i wieku. W przypadku wagi diagnostycznej wskaźnik ten jest wyświetlany w jednostce kcal/dzień i obliczany na podstawie naukowo uznanego wzoru Mifflin-St.Jeor. Jest to niezbędna ilość energii dla organizmu, którą należy dostarczyć z pożywieniem. Długotrwale dostarczanie zbyt małej ilości energii może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie.

AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii, jaką organizm zużywa w ciągu dnia w stanie aktywnym. Zużycie energii przez ludzki organizm zwiększa się wraz ze wzrostem aktywności fizycznej i jest mierzone na wadze diagnostycznej przez wprowadzony stopień aktywności (1–5). Aby utrzymać aktualną masę ciała, należy uzupełniać zużytą energię, dostarczając ją do organizmu w postaci jedzenia i picia. Jeżeli przez dłuższy czas ilość dostarczanej energii jest mniejsza niż zużywana, organizm pobiera brakującą energię głównie z odłożonej tkanki tłuszczowej. Powoduje to spadek masy ciała. Jeżeli jednak przez długi okres organizm przyjmuje większą ilość energii, niż wynika to z obliczonej czynnej przemiany materii (AMR), nie może spalić nadmiaru energii, w związku z czym jest on przechowywany w postaci tkanki tłuszczowej, powodując zwiększenie masy ciała.

Związek pomiędzy wynikami a długością czasu obserwacji

 Należy pamiętać, że tylko tendencje długoterminowe odgrywają istotną 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 miały miejsce. Należy odróżnić szybkie zmiany (w ciągu kilku dni) od zmian średnioterminowych (tygodnie) i długoterminowych (miesiące).

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

- Jeżeli w krótkim czasie nastąpi spadek masy ciała, a ilość tkanki tłuszczowej wzrasta lub pozostaje na takim samym poziomie, jest to oznaka 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 na takim samym poziomie, może to oznaczać zwiększenie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli następuje jednoczesny spadek masy ciała i ilości tkanki tłuszczowej, oznacza to, że dieta jest skuteczna i spalaż tkankę tłuszczową.
- Ideальnym 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 ani tkanki mięśniowej (tkanka mięśniowa zawiera również składniki pochodzące z wody zawartej w organizmie).





12. Przenoszenie pomiarów za pomocą 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 przenieszone do aplikacji, gdy urządzenie z aplikacją znajduje się w zasięgu połączenia Bluetooth. Automatyczne przenoszenie danych jest możliwe, jeśli w ustawieniach urządzenia włączony jest *Bluetooth*[®].

13. Dodatkowe informacje




Usuwanie danych zapisanych w pamięci wagi

a) Usuwanie użytkownika wraz ze wszystkimi ustawieniami i zapisanymi wartościami




- Po włączeniu wybierz użytkownika, naciskając przycisk []. W razie potrzeby ponownie naciśnij przycisk i potwierdź przy użyciu [SET].
- Aby usunąć użytkownika, po wyświetleniu wskazania  naciśnij przycisk [SET] przez 12 sekund.
- Za pomocą przycisków [], [] wybierz opcję „TAK” i potwierdź zapytanie przyciskiem [SET]. Aby nie usuwać użytkownika, potwierdź wybór „NIE” przyciskiem [SET].

 Wszystkie zapisane wartości i ustawienia tego użytkownika zostaną usunięte.

b) Usuwanie pojedynczej zapisanej wartości danego użytkownika

- Aby usunąć wyświetlaną wartość, w pamięci użytkownika  wybierz wartość pomiaru i naciśnij krótko przycisk [SET] na pulpicie sterowania.
- Można to wykonać także bezpośrednio po pomiarze.
- Za pomocą przycisków [], [] wybierz opcję „TAK” i potwierdź zapytanie przyciskiem [SET]. Aby nie usuwać wartości, potwierdź wybór „NIE” przyciskiem [SET].

c) Usuwanie wszystkich wartości zapisu użytkownika

- Aby usunąć wszystkie wartości, otwórz pamięć użytkownika  , naciśnij przycisk [SET] na pulpicie sterowania i przytrzymaj go przez ok. 5 sekund.
- Za pomocą przycisków [], [] wybierz opcję „TAK” i potwierdź zapytanie przyciskiem [SET]. Aby nie usuwać żadnych wartości, potwierdź wybór „NIE” przyciskiem [SET].

Wymiana baterii

Element obsługowy jest wyposażony we wskaźnik naładowania baterii. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat „LOW BATTERY”, jeśli baterie są zbyt rozładowane. Należy wówczas wymienić baterie. Potem waga znowu połączy się z aplikacją. Zostanie zaktualizowany czas systemowy.

WSKAZÓWKA:

- Do wymiany używać baterii tego samego typu, marki i o identycznej pojemności.
- Nie używać baterii do wielokrotnego ładowania.
- Stosować baterie niezawierające metali ciężkich.

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

15. Utylizacja

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

Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów, Cd = bateria zawiera kadm, Hg = bateria zawiera rtęć.



W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. 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 właściwej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.




Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska.

16. Postępowanie w przypadku problemów

W przypadku wykrycia błędu podczas pomiaru komunikat na wyświetlaczu będzie następujący:

| Informacja na wyświetlaczu | Przyczyna | Rozwiązanie |
|----------------------------|--|---|
| ERROR:_OVERLOAD | Przekroczono maksymalną nośność 200 kg. | Dozwolone obciążenie tylko do 200 kg. |
| LOW_BATTERY | Baterie są prawie rozładowane. | Wymień baterie (patrz rozdział „Wymiana baterii”). |
| MEMORY_FULL | Zapisanych jest 30 pomiarów. | Przenieś wartości pomiarowe. |
| ERROR:_CONTACT ERROR | Opór elektryczny między elektrodami i podeszwą jest za wysoki (np. przy zrogowaciałej skórze). | Powtórz pomiar z bosymi stopami. W razie potrzeby lekko zwilż podeszwy. W razie potrzeby usuń zrogowaciałą skórę na podeszwach. Z tyłu trzymaj elektrody ręczne palcami, a z przodu kłębem kciuka. |
| ERROR:_DATA | Pomiar BIA wprawdzie zakończył się powodzeniem, ale ilość tkanki tłuszczowej pozostaje poza mierzonym zakresem (jest mniejsza niż 3% lub większa niż 65%). | Pomiar należy powtórzyć boso lub z lekko zwilżonymi podeszwami stóp. W razie potrzeby zmień ustawiony stopień aktywności. |
| Brak wskazań | Baterie są zupełnie rozładowane. | Wymień baterie (patrz rozdział „Wymiana baterii”). |
| | Baterie nie są prawidłowo włożone. | Sprawdź prawidłową biegunowość (patrz „Uruchomienie” -> „Wymiana baterii”). |

| Informacja na wyświetlaczu | Przyczyna | Rozwiązanie |
|-------------------------------------|--|--|
| Tylko wskazanie wagi, brak diagnozy | Nieznany pomiar, ponieważ wynik jest poza granicą przyporządkowaną do użytkownika lub jednoznaczne przyporządkowanie nie jest możliwe. | Wybierz użytkownika na wadze za pomocą przycisku [] lub powtórz proces przyporządkowania użytkownika w aplikacji. Chwyć elektrody dłońmi i stań bosy na platformie. |

Niewłaściwy pomiar wagi

| Możliwe błędy | Rozwiązanie |
|---|--|
| Waga ma nieprawidłowy punkt zerowy. | Włącz wagę, zaczekaj ok. 5 sekund i powtórz pomiar. |
| Waga stoi na dywanie. | Ustaw wagę na twardym i płaskim podłożu. Stań jak najszerzej, bez przechylania wagi. |
| Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu. | W miarę możliwości należy stać spokojnie. |
| Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu. | Zaczekaj, aż waga sama się wyłączy. Następnie ponów pomiar. |

Brak połączenia *Bluetooth*[®] (brak symbolu[®])

| Możliwe błędy | Rozwiązanie |
|--|--|
| Połączenie radiowe | 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. |
| Połączenie <i>Bluetooth</i> [®] | Zamknij aplikację (również w tle). Wyłącz i ponownie włącz <i>Bluetooth</i> [®] . Wyłącz i włącz smartfon. Wyjmij na chwilę baterie z wagi i włóż je z powrotem. Sprawdź FAQ na www.beurer.com . |
| Nawiązywanie połączenia trwa zbyt długo | Szybszy interwał <i>Bluetooth</i> przy włączonej wadze. |

17. Dane techniczne

| | |
|--|---|
| Wymiary wagi | 380 × 390 × 1000 mm |
| Baterie wagi | 4 × 1,5 V typ AA |
| Zakres pomiaru | 8–200 kg |
| Transmisja danych za pomocą technologii bezprzewodowej <i>Bluetooth</i> [®] | Produkt używa technologii <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology, pasmo częstotliwości 2,402–2,480 GHz, moc nadawania maks. 0 dBm, kompatybilność ze smartfonami/tabletami <i>Bluetooth</i> [®] 4.0 |

Lista kompatybilnych smartfonów, informacje oraz oprogramowanie, a także szczegóły dotyczące urządzeń znajdują się pod poniższym linkiem: connect.beurer.com



| | |
|--|---|
| Wymagania systemowe dla aplikacji „beurer HealthManager” | iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0 |
|--|---|

Zastrzegam się prawo do zmian technicznych.

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

<https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php>

18. 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 lata 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.

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.

