

beurer

BF 800



D Diagnosewaage
Gebrauchsanweisung2-12

GB Diagnostic scale
Instruction for Use13-22

F Pèse-personne impédancemètre
Mode d'emploi.....23-32

E Báscula para diagnóstico
Instrucciones para el uso33-42

I Bilancia diagnostica
Istruzioni per l'uso.....43-52

TR Diyagnoz terazisi
Kullanma Talimatı.....53-61

RUS Диагностические весы
Инструкция по применению .62-72

PL Waga diagnostyczna
Instrukcja obsługi.....73-82

Уважаемый покупатель,

благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протести-рованные, высококачественные изделия для измерения массы, артериального давления, температуры тела, пульса, для легкой терапии, массажа, косметического ухода, ухода за детьми и очистки воздуха.

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

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

Содержание

1. Для ознакомления	62	8. Проведение измерения	67
2. Пояснения к символам	63	9. Оценка результатов	68
3. Указания по технике безопасности	63	10. Прочие функции	70
4. Информация	64	11. Чистка прибора и уход за ним	71
5. Описание прибора	65	12. Утилизация	71
6. Ввод весов в эксплуатацию	66	13. Что делать при возникновении каких-либо проблем?	71
7. Ввод в эксплуатацию при помощи приложения	66	14. Гарантия	72

Комплект поставки

- Диагностические весы BF 800
- 4 дополнительные амортизирующие подставки для нижней поверхности коврика
- 3 батарейки 1,5 В типа AAA
- Инструкция по применению

1. Для ознакомления

Функции прибора

Данные электронные диагностические весы служат для взвешивания и диагностирования Ваших личных фитнес-характеристик. Они предназначены для личного (домашнего) пользования.

Весы могут выполнять следующие диагностические функции для десяти различных пользователей:

- измерение веса тела,
- определение жировой массы,
- определение содержания воды в организме,
- измерение мышечной массы,
- измерение костной массы, а также,
- определение основного обмена веществ и уровня физической активности.

Кроме того, весы имеют ещё следующие функции:

- Переключение между единицами измерения: килограмм „kg“, фунт „lb“ и стоун „st“.
- Автоматическое отключение.
- Индикатор состояния батарейки показывает, что батарейка разряжается,
- автоматическое определение пользователя,
- светодиодная индикация трех инициалов пользователя,
- хранение 30 последних измерений для 8 человек в случае невозможности переноса данных в приложении,
- возможность хранения до 20 измерений неавторизованных пользователей.

Системные требования

Смартфон/планшетный компьютер, совместимый с Bluetooth 4.0. Другие совместимые устройства, например, iPhone 4S и 5 указаны на сайте www.beurer-connect.de. Весы работают с Bluetooth Smart (Low Energy) и отправляют сигнал в частотном диапазоне 2,4 ГГц.

2. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или.



ВНИМАНИЕ Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.



Указание Отмечает важную информацию.

3. Указания по технике безопасности

Внимательно прочитайте данную инструкцию и следуйте указаниям, приведённым в ней.

Сохраните инструкцию для дальнейшего использования и на случай возможной передачи другому пользователю.



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

• **Запрещается пользоваться весами людям с установленными медицинскими имплантатами (напр. кардиостимулятор сердца). В противном случае функционирование имплантатов может быть нарушено.**

- Весы не предназначены для беременных, так как околоплодные воды могут исказить точность измерения.
- Не вставайте на одну сторону весов у самого края. Опасность опрокидывания!
- При попадании в пищеварительный тракт батарейки могут представлять опасность для жизни. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. Лицу, проглотившему батарейку, следует незамедлительно обратиться к врачу.
- Не давайте детям упаковочные материалы от весов (опасность удушья).
- Внимание! Не становитесь мокрыми ногами на весы! Не становитесь на весы, если их поверхность мокрая! Вы можете поскользнуться!



Обращение с элементами питания

- Элементы питания содержат вредные при попадании внутрь организма вещества. Проследите, чтобы маленькие дети не имели доступа к элементам питания. Если кто-либо проглотит элемент питания, следует немедленно обратиться к врачу.
- Регулярно заменяйте элементы питания.
- Заменяйте одновременно сразу все элементы питания. Используйте при этом элементы одного типа.
- Элементы питания нельзя перезаряжать или реактивировать с помощью различных средств, не разбирайте их, не бросайте в огонь и не замыкайте накоротко.
- Разряженные элементы питания могут стать причиной неисправности прибора. При длительном перерыве в использовании прибора выньте элементы питания из батарейного отсека.
- Если один из элементов питания разрядился, наденьте защитные перчатки и почистите батарейный отсек сухой салфеткой.
- Элементы питания могут содержать токсичные вещества, вредные для здоровья и окружающей среды. В связи с этим утилизируйте элементы питания в строгом соответствии с действующими законодательными нормами. Ни в коем случае не выбрасывайте отработавшие элементы питания в обычный мусор.
- Не бросайте элементы питания в огонь. Опасность взрыва!



Общие указания

- Прибор разработан для личного пользования и не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Учтите, что возможны погрешности измерения, т. к. речь идет не о поверенных весах для профессионального, медицинского использования.
- Предельно допустимая нагрузка на весы составляет 180 кг (396 фунтов, 28 стоуна). Результаты измерения веса и костной массы отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта).
- Результаты определения жировой массы, содержания воды и мышечной массы отображаются с шагом 0,1 %.
- Потребность в калориях указывается 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 ровное твёрдое покрытие; твёрдость и ровность площадки под весами является необходимым условием для корректных измерений.
- Защищайте прибор от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний. Не устанавливайте прибор в непосредственной близости от источников тепла (печи, нагревательные приборы).
- Ремонтные работы должны выполняться в Сервисном центре или в авторизованной мастерской. При возникновении отказа в работе сначала проверьте элементы питания. При необходимости замените их.
- Мы гарантируем, что данный прибор соответствует европейским R&TTE директивам 1999/5/EC .
Обратитесь в сервисный центр по указанному адресу для получения подробных сведений — например, о соответствии директивам ЕС.

Хранение и уход

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



ВНИМАНИЕ

- Периодически следует чистить прибор. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.
- Следите за тем, чтобы на весы не попадала вода. Не погружайте весы в воду. Не мойте весы под струёй воды.
- Если весы не используются для взвешивания, не ставьте на них никакие предметы.
- Защищайте прибор от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний. Не устанавливайте прибор в непосредственной близости от источников тепла (печи, нагревательные приборы).
- Не нажимайте на кнопки острыми предметами или слишком сильно.
- Не подвергайте весы воздействию высокой температуры или сильного электромагнитного поля (напр., мобильные телефоны).

4. Информация

Принцип измерения

Принцип действия данных весов базируется на биоэлектрическом импедансном анализе (БИА). При этом в течение нескольких секунд на тело человека воздействуют абсолютно безопасные для здоровья электрические токи. Измерение электрического сопротивления (импеданс) и использование постоянных коэффициентов, напр. индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) позволяет определить жировую массу тела и другие параметры. Мышечная ткань и жидкость имеют хорошую электрическую проводимость и, соответственно, низкое сопротивление. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют низкую проводимость, т. е. жировые клетки и кости имеют высокое электрическое сопротивление. Обратите внимание, что значения, определенные диагностическими весами, являются только приближительными относительно реальных данных медицинских анализов. Только врач-специалист с помощью медицинских методик (напр. компьютерная томография) может дать точное заключение о жировой массе, содержании жидкости, мышечной и костной массе.

Общие советы

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натощак и без одежды.
- Важно при измерении: Для определения жировой массы обязательно нужно быть босиком. При этом подошвы стоп обязательно должны быть слегка влажными. Если подошвы стоп будут полностью сухие с ороговелостями, результат измерения может быть неверным из-за плохой проводимости.
- Во время измерения стойте прямо и не шевелитесь.
- После непривычных для тела нагрузок подождите несколько часов.
- После подъёма с постели подождите прим. 15 минут, чтобы имеющаяся в теле жидкость равномерно распределилась.

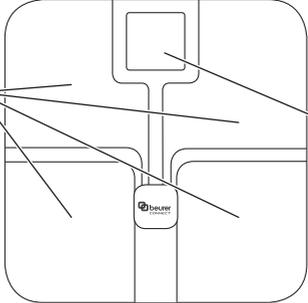
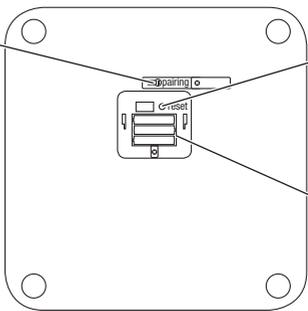
- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

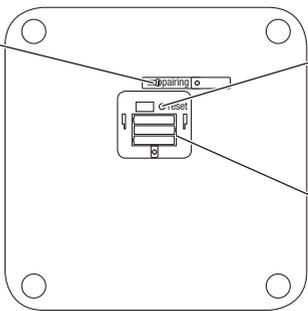
Ограничения

При определении жировой массы и других значений результаты измерения могут быть неточными или недостоверными в следующих случаях:

- для детей младше 10 лет,
- для профессиональных спортсменов и занимающихся бодибилдингом,
- для беременных,
- для людей с повышенной температурой, при лечении диализом, при систематических отеках или остеопорозе,
- для людей, принимающих сердечно-сосудистые препараты (при проблемах с сердцем и сосудистой системой),
- для людей, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- для людей со значительными анатомическими отклонениями в ногах относительно всего организма в целом (слишком длинные или слишком короткие ноги).

5. Описание прибора

<p>Лицевая сторона</p>	
<p>1. Электроды = электропроводящее покрытие из оксида индия и олова*</p>	
<p>2. Дисплей</p>	
<p>*ITO (оксид индия и олова): это инновационное, электропроводящее покрытие используется в качестве электрода для измерений свойств тела.</p>	

<p>Обратная сторона</p>	
<p>3. Кнопка pairing («Синхронизация»)</p>	
<p>4. Кнопка reset («Сброс»)</p>	
<p>5. Отделение для батареек</p>	

Дисплей	
6. Значок Bluetooth для связи весов со смартфоном	
7. 3 инициала пользователя	
8. Масса тела	
9. Данные о теле, например, ИМТ, доля внутреннего жира, ...	

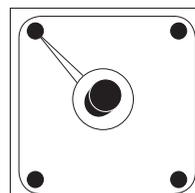
6. Ввод весов в эксплуатацию

Установка батареек

Выньте батарейки из упаковки и вставьте в гнездо на весах, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью извлеките батарейки и вставьте их обратно.

Установка весов

Установите весы на прочный, ровный пол; прочное напольное покрытие является условием точных измерений. Если у Вас на полу ковровое покрытие, вставьте в нижнюю часть весов специальные подставки для ковров.



7. Ввод в эксплуатацию при помощи приложения

Чтобы более точно определять жировую массу и другие параметры тела, необходимо ввести некоторые персональные данные о пользователе. Весы оснащены 8 ячейками памяти, в которых Вы и, например, члены Вашей семьи сможете хранить личные данные.

И **Указание!** Для того чтобы во время ввода в эксплуатацию Bluetooth-соединение оставалось активным, держите смартфон на достаточно близком расстоянии от весов.

- Активируйте в настройках смартфона функцию Bluetooth.
- Установите через App Store приложение Beurer Healthmanager.
- Запустите приложение и следуйте указаниям.
- Выберите в приложении BF 800.
- Когда в приложении появится соответствующий запрос, нажмите кнопку pairing («Синхронизация»).
- Введите данные, касающиеся BF 800.

В приложении Beurer Healthmanager должны быть выбраны следующие настройки:

Данные пользователя	Значения
Инициалы / сокращенная подпись	макс. 3 буквы или цифры
Рост	от 100 до 220 см (от 3' 3,5" до 7' 2,5")
Возраст	от 10 до 100 лет
Пол	мужской (♂), женский (♀)
Степень физической активности	от 1 до 5

Степени активности

Для выбора степени активности имеет значение средне- или долгосрочное наблюдение.

Степень физической активности	Физическая активность
1	Нет.
2	Низкая: Низкая или лёгкая физическая нагрузка (напр. прогулки, лёгкая работа в саду, гимнастика).
3	Средняя: Физическая нагрузка как минимум 2–4 раза в неделю, по 30 минут.
4	Высокая: Физическая нагрузка как минимум 4–6 раз в неделю, по 30 минут.
5	Очень высокая: Интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжёлый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

– Когда в приложении появится соответствующий запрос, проведите процедуру согласно правилам пользования.

Для автоматического распознавания пользователя при первом измерении необходимо ввести свои данные. Для этого следуйте указаниям приложения. Встаньте на весы без обуви. Стойте спокойно на электродах из оксида индия и олова, равномерно распределив вес на обе ноги.

8. Проведение измерения

Установите весы на прочный, ровный пол; прочное напольное покрытие является условием точных измерений. Если у Вас на полу ковровое покрытие, вставьте в нижнюю часть весов специальные подставки для ковров.

Измерение веса, проведение диагностики

Встаньте на весы без обуви, обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах из оксида индия и олова, равномерно распределив вес на обе ноги.

И **Указание!** Стопы, голени и бедра одной ноги не должны касаться другой ноги. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

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

Весы немедленно начинают измерение. Сначала отображается вес.

Во время измерения дальнейших параметров появляется „○○○○“.

Сразу же после этого указывается полученный результат.

Если указан пользователь, то на дисплее отображаются ИМТ, доля внутреннего жира, тканевой жидкости, мышечная масса, масса костей, скорость основного обмена веществ и AMR. В этом случае также отображаются инициалы.

Появится следующая индикация:

1. Масса в кг с ИМТ
2. Составляющая жировой ткани в % с интерпретацией BF
3. Составляющая воды в % ≈
4. Составляющая мышечной ткани в % ⇄
5. Костная масса в кг ⇄
6. Уровень основного обмена в ккал (BMR)
7. Активный расход энергии в кка (AMR)

Если пользователь не определяется, то на дисплее отображается только измеренная масса тела, инициалы также не отображаются.

Только измерение веса

Теперь встаньте на весы в обуви. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу же начинают измерение.

Отображается масса тела, а на дисплее идет надпись «----».

Если указан пользователь, то на дисплее отображаются ИМТ, доля внутреннего жира, скорость основного обмена веществ и AMR. В этом случае также отображаются инициалы.

Если пользователь не определяется, то на дисплее отображается только измеренная масса тела, инициалы также не отображаются.

И **Указание!** Для дальнейшего рассмотрения следует использовать только измерения, указанные на весах.

Выключение весов

Весы автоматически отключаются.

9. Оценка результатов

Жировая масса тела

Оценка доли жира в организме производится с помощью стрелки под индикацией веса.

В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины

Возраст	мало	норма	много	очень много
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Женщины

Возраст	мало	норма	много	очень много
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Для спортсменов часто определяется заниженное значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут оказаться меньше, чем указано в нормативных таблицах. Тем не менее, обратите внимание, если Ваши значения окажутся слишком низкими. Это может быть опасным для здоровья.

Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Женщины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Для людей с высоким процентом жировой массы содержание жидкости в теле находится ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса.

На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости.

При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.

Мышечная масса

Мышечная масса в теле в % приведена в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	мало	норма	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 %

Женщины

Возраст	мало	норма	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 %

Костная масса

Наши кости подвержены процессам развития, роста и старения. Костная масса достаточно сильно набирается в детском возрасте, но к 30–40 годам жизни набирает свой максимум. В более старшем возрасте костная масса снова немного снижается. При правильном питании (особенно кальций и витамин D) и регулярной физической активности Вы можете противостоять этому снижению. При правильном построении мышечного корсета Вы можете дополнительно усилить скелет. Обратите внимание, что данные веса не показывают содержание кальция в костях, а определяют костную массу в целом (органические вещества, неорганические вещества и вода). Костная масса практически не меняется, тем не менее, некоторое снижение всё же возможно под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Также нет нормативных значений и рекомендаций.



ВНИМАНИЕ:

Пожалуйста, не путайте понятие костной массы и плотности костей.

Плотность костей определяется только при медицинском обследовании (напр. компьютерная томография или ультразвук). Поэтому с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о заболеваниях костных тканей и плотности костей (напр. остеопороз).

BMR

Уровень основного обмена (BMR = Basal Metabolic Rate) – это количество энергии, которое требуется организму в полном покое для обеспечения своих основных функций (например, если 24 часа лежать в кровати). Эта величина в значительной степени зависит от веса, роста и возраста. Диагностическими весами она показывается в единицах „ккал/сутки“; расчет производится по признанной современной наукой формуле Гарриса-Бенедикта.

Данное количество энергии требуется организму в любом случае; оно должно быть возвращено ему в виде питания. Если Вы в течение долгого времени получаете меньше энергии, это может повлечь вред для здоровья.

AMR

Жизненная активность (AMR = Active Metabolic Rate) определяется как количество энергии, необходимое организму для поддержания активной жизнедеятельности в течение дня. Расход энергии тем больше, чем выше физическая активность человека.

Диагностические веса определяют это значение согласно степени активности (1– 5), заданной в настройках весов. Чтобы поддержать текущую массу тела, необходимо восполнить расход энергии при приёме пищи и напитков. Если в течение длительного времени восполнение энергии меньше, чем расход, организм начнёт его за счёт жировых отложений. Масса тела при этом снижается. И наоборот, если в течение длительного времени восполнение энергии больше, чем рассчитанное значение для жизненной активности (AMR), организм получает избыток энергии, который создаёт прирост жировой массы. Общая масса тела при этом увеличивается.

Временная связь результатов



Обратите внимание, что это всё имеет значение только при достаточно длительном наблюдении. Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней как правило вызваны потерей жидкости.

Трактовка результатов даётся на основании изменений общей массы тела, процентного соотношения жировой массы, содержания жидкости и мышечной массы тела, и зависит от промежутка времени, за который эти изменения произошли. Кратковременные изменения в течение дня могут сильно отличаться от среднесрочных изменений (в течение недели) и долгосрочных изменений (месяцы).

Как правило, кратковременные изменения в основном связаны с содержанием жидкости, в то время как средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями в жировой и мышечной массах.

- Кратковременное снижение массы и одновременный рост или неизменное количество жировой массы вызваны исключительно снижением жидкости в организме, напр. в результате тренировки, посещения сауны или при быстрой потере массы под воздействием диеты.
- Если отмечается среднесрочное увеличение массы при снижении или неизменном количестве жировой массы, возможно, произошло увеличение мышечной массы.
- Если Вы отмечаете одновременное снижение общей массы и жировой массы, Ваша диета работает – Вы теряете жировую массу.
- Идеальным является сочетание диеты с физической деятельностью, занятиями фитнесом или силовыми нагрузками. При этом Вы можете наблюдать среднесрочное повышение мышечной массы.
- Нельзя суммировать жировую массу, содержание жидкости или мышечную массу, так как мышечные ткани также содержат жидкости, учитывающиеся при содержании жидкости.

10. Прочие функции

Назначение пользователя

Назначение макс. 8 запрограммированных пользователей весов возможно при простом измерении массы тела (в обуви) и при диагностической измерении (без обуви).

Во время измерения весы сохраняют результаты в ячейке памяти того пользователя, у которого последнее измеренное значение массы тела равно ± 2 кг от результата, если возможно диагностическое измерение, то $\pm 2\%$ внутреннего жира.

Измерения для неавторизованных пользователей

Если невозможно определить пользователя, в ячейку памяти которого необходимо сохранить измеренное значение, весы сохраняют его как неизвестное. На весах можно хранить макс. 20 неизвестных измеренных значений.

При помощи приложения Вы можете присвоить неизвестные значения Вашему пользователю.

Сохранение присвоенных значений в память весов

Если открыто приложение на смартфоне, и установлено активное Bluetooth-соединение с весами, новые измеренные значения сразу отправляются в приложение. В этом случае значения не сохраняются в памяти весов.

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.

Синхронизация данных занимает ок. 10 секунд. Возможен автоматический перенос данных при выключенных весах.

Удаление данных с весов

Если Вы хотите полностью удалить все пользовательские данные и измерения из памяти весов, включите весы и при помощи какого-нибудь тонкого предмета нажмите кнопку reset («Сброс»). На дисплее на несколько секунд появится «DEL».

Эта функция необходима, если Вы хотите, например, удалить неправильно настроенные или ненужные данные пользователя.

После этого снова выполните действия, описанные в гл. 7 («Назначение пользователей»).

Замена батареек

Весы показывают, когда необходимо заменить батарейки. При использовании слишком слабой батарейки на дисплее появляется надпись $L\text{O}$, и весы автоматически отключаются. В этом случае батарейку следует заменить (3 шт. AAA, 1,5В).

i **Указание:**

- При замене элементов питания используйте элементы питания одинакового типа, одинаковой марки и одинаковой ёмкости.
- Не используйте заряжаемые аккумуляторные батарейки.
- Используйте элементы питания, не содержащие тяжёлых металлов.

11. Чистка прибора и уход за ним

Периодически следует чистить прибор.

Для чистки используйте влажную тряпочку, на которую нанесите при необходимости моющее средство.



ВНИМАНИЕ

- Ни в коем случае не пользуйтесь растворителями и чистящими средствами!
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду!
- Запрещается чистить прибор в стиральной или посудомоечной машине!

12. Утилизация

Использованные элементы питания и аккумуляторы утилизируются отдельно от бытового мусора. Как потребитель Вы обязаны сдавать отработавшие элементы питания. Вы можете сдать их в специализированные приёмные пункты по месту жительства, занимающиеся сбором такого вида отходов.

i **Указание:**

Эти знаки предупреждают о наличии в элементах питания следующих токсичных веществ:

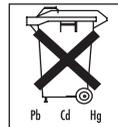
Pb = свинец, Cd = кадмий, Hg = ртуть.

В интересах охраны окружающей среды отработавшие веса с элементами питания ни в коем случае нельзя выбрасывать в обычный мусор. Утилизация должна производиться в соответствии с местными законодательными нормами.

Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов.

Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



13. Что делать при возникновении каких-либо проблем?

Если при взвешивании произошла ошибка, на дисплей выводится одно из следующих сообщений.

Дисплейное сообщение	Причина	Устранение
Через дисплей пройдет «- - -».	Процентное содержание жировой ткани находится за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 50%).	Повторите измерение босиком или, если потребуется, слегка смочите ступни.
Egg	Был превышен макс. допустимый вес 180 кг.	Не превышать нагрузку 180 кг.
Egg или указан неверный вес	Неровная поверхность.	Поставьте весы на ровную, твердую поверхность пола. Используйте дополнительные амортизирующие вкладки для нижней поверхности коврика
Egg или указан неверный вес.	Неспокойно стоите на весах	Стойте по возможности спокойно на весах

Дисплейное сообщение	Причина	Устранение
указан неверный вес	Неверный нуль шкалы весов.	Подождите, пока весы снова автоматически выключатся. Включите весы, подождите пока появится установка «0,0 кг», затем повторите измерение.
Отсутствует Bluetooth-соединение (на дисплее нет значка ).	Устройство находится вне радиуса действия.	Минимальный радиус действия в свободном пространстве — ок. 25 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.
FULL	Пользовательская память заполнена. Измерения больше не сохраняются.	Откройте приложение. Данные будут автоматически перенесены в него. Это может занять вплоть до 1 минуты.
Lo	Батарейки в весах разряжены.	Замените батарейки весов.

14. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 36 месяцев с момента продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: мин. 5 лет

Фирма-изготовитель: Бойрер Гмбх,
Софлингер штрассе 218,
89077-УЛМ, Германия

Фирма-импортер : ООО Бойрер
109451 г. Москва, ул.
Перерва , 62, корп.2 , офис 3

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул.
Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90
bts-service@ctdz.ru

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

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

Lieferumfang

- Diagnosewaage BF 800
- 4 Teppichboden-Zusatzfüße
- 3 x 1,5 V, Typ AAA-Batterien
- Diese Gebrauchsanleitung

1. Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Diagnose-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 Diagnose-Funktionen, die von bis zu 8 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung und BMI,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil,
- Knochenmasse sowie
- Grund- und Aktivitätsumsatz.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien,
- Automatische Benutzererkennung,
- LCD-Anzeige von 3 Benutzerinitialen,
- Speicherung der letzten 30 Messungen für 8 Personen, wenn zur App nicht übertragen werden kann,
- es können bis zu 20 Unbekannte Messungen gespeichert werden.

Systemvoraussetzungen

Ein Smartphone/Tablet, kompatibel mit Bluetooth 4.0. Weitere kompatible Geräte, wie z.B. iPhone 4S, 5 finden Sie unter www.beurer-connect.de. Die Waage verwendet Bluetooth Smart (Low Energy) und sendet über das Frequenzband 2,4 GHz.

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.**



- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- 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 (Erstickengefahr).
- 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

- Wechseln Sie schwächer werdende Batterien rechtzeitig aus.
- Wechseln Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus und verwenden Sie Batterien des gleichen Typs.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, ziehen Sie Schutzhandschuhe an und reinigen Sie das Batteriefach mit einem trockenen Tuch.
- Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen.
- Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.
- Batterien nicht ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!



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.
- 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.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).

- 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 garantieren hiermit, dass dieses Produkt der europäischen R&TTE Richtlinie 1999/5/EC entspricht.
Kontaktieren Sie bitte die genannte Serviceadresse, um detaillierte Angaben - wie zum Beispiel die CE - Konformitätserklärung - zu erhalten.

Aufbewahrung und Pflege

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



ACHTUNG

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- 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 (z.B. Mobiltelefone) aus.

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 Körperteilen 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

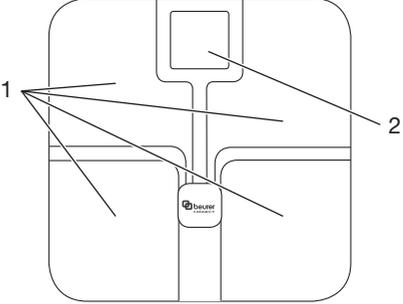
- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden.
Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- 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.

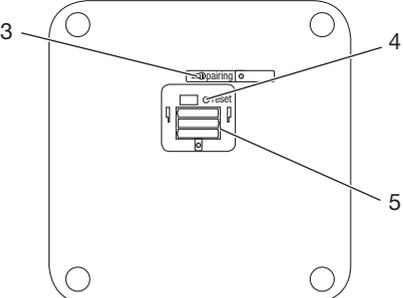
Einschränkungen

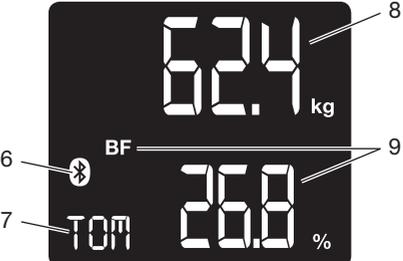
Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Schwangeren,
- 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

Vorderseite	
1. Elektroden = Leitfähige ITO*-Beschichtung	
2. Display	
<p>*ITO (Indium tin oxide): Diese innovative, elektrisch leitende Beschichtung dient als Elektrode für die Körpermessung.</p>	

Rückseite	
3. Pairingtaste	
4. Reset-Taste	
5. Batteriefach	

Display	
6. Bluetooth-Symbol für Verbindung zwischen Waage und Smartphone	
7. 3 Initialen des Benutzers	
8. Körpergewicht	
9. Körperdaten wie z.B. BMI, BF, ...	

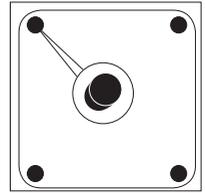
6. Inbetriebnahme der Waage

Batterien einlegen

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung. Bei Vorhandensein eines Teppichbodens stecken Sie die Teppichboden-Zusatzfüße auf.



7. Inbetriebnahme 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.

i Hinweis: 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.
- „Beurer Healthmanager“ im Appstore installieren.
- App starten und den Anweisungen folgen.
- BF 800 in App auswählen.
- Nach Aufforderung der App die Pairing-Taste drücken.
- BF 800 bezogene Daten eingeben.
Folgende Einstellungen müssen in der App „Beurer Healthmanager“ eingestellt sein bzw. eingegeben werden:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Initialen/Namenskürzel	maximal 3 Buchstaben oder Zahlen
Körpergröße	100 bis 220 cm (3' 3,5" bis 7' 2,5")
Alter	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad	1 bis 5

Aktivitätsgrade

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

- Nach Aufforderung der App die Benutzerzuordnung durchführen.
Für die automatische Personenerkennung muss die erste Messung mit Ihren persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Folgen Sie dazu den Anweisungen der App. Steigen Sie hierzu barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den ITO-Elektroden stehen.

8. Messung durchführen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung. Bei Vorhandensein eines Teppichbodens stecken Sie die Teppichboden-Zusatzfüße auf.

Gewicht messen, Diagnose durchführen

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

-  **Hinweis:** Es darf kein Hautkontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.
-  **Hinweis:** Falls eine Messung mit Socken durchgeführt werden sollte, ist das Messergebnis nicht korrekt.

Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Zuerst wird das Gewicht angezeigt.

Während der Messung der weiteren Parameter erscheint „○○○○“.

Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt.

Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden BMI, BF, Wasser, Muskel, Knochen, BMR und AMR angezeigt. Dies ist der Fall, wenn die Initialen angezeigt werden.

Es erscheinen folgende Anzeigen:

1. Gewicht in kg mit BMI
2. Körperfett in % mit Interpretation BF
3. Körperwasser in % ≈
4. Muskelanteil in % ⇄
5. Knochenmasse in kg ∞
6. Kaloriengrundumsatz in kcal (BMR)
7. Aktivitätsumsatz in kcal (AMR)

Wenn der Benutzer nicht erkannt wird kann nur das Gewicht angezeigt werden und es erscheinen keine Initialen.

Nur Gewicht messen

Stellen Sie sich nun mit Schuhen auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung.

Das Gewicht wird angezeigt und im LCD läuft „- - -“ durch.

Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden BMI, BMR und AMR angezeigt. Dies ist der Fall, wenn die Initialen angezeigt werden.

Wenn der Benutzer nicht erkannt wird kann nur das Gewicht angezeigt werden und es erscheinen keine Initialen.

-  **Hinweis:** Für weitergehende Betrachtungen dürfen ausschließlich die an der Waage angezeigten Messwerte verwendet werden.

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich dann automatisch ab.

9. Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

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

Frau

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50–59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60–69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70–100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

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.

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. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

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

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengestüzes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist,

sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.



ACHTUNG:

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

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.

Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.

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.

Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden.

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.

Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- 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 Funktionen

Benutzerzuweisung

Eine Benutzerzuweisung von maximal 8 angelegten Waagenbenutzern ist möglich bei einer reinen Gewichtsmessung (mit Schuhen) und bei einer Diagnosemessung (barfuß).

Bei einer neuen Messung weist die Waage die Messung dem Benutzer zu, bei dem der letzte gespeicherte Messwert innerhalb +/- 2kg ist und, falls eine Diagnose möglich war, +/- 2% BF.

Unbekannte Messungen

Falls Messungen keinem Benutzer zugewiesen werden können, speichert die Waage diese Messwerte als unbekannte Messungen. Maximal 20 unbekannte Messungen werden auf der Waage gespeichert.

Mit der App können Sie unbekannte Messungen ihrem Benutzer direkt zuweisen.

Speicherung der zugewiesenen Messwerte auf der Waage

Falls die App offen ist und eine aktive Bluetoothverbindung zur Waage besteht, werden neu zugewiesene Messungen sofort an die App geschickt. Die Werte werden in diesem Fall nicht auf der Waage gespeichert.

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.

Der Datenabgleich findet innerhalb von ca. 10 Sekunden statt. Eine automatische Übertragung im ausgeschalteten Zustand der Waage ist möglich.

Waagedaten löschen

Möchten Sie alle Messungen und alte Benutzerdaten auf der Waage komplett löschen, schalten Sie die Waage an und drücken Sie mit einem spitzen Gegenstand die Reset-Taste.

Auf dem Display erscheint für einige Sekunden „dEL“.

Dies ist notwendig, wenn Sie z.B. falsch angelegte Waagenbenutzer löschen wollen oder Waagenbenutzer, die nicht mehr gebraucht werden.

Danach müssen Sie Kapitel 7 erneut durchführen (Benutzerzuordnung).

Batterien wechseln

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „LS“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (3 x 1,5 V AAA).



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

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.

Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

**HINWEIS:**

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.

Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

13. Was tun bei Problemen?

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

Displayanzeige	Ursache	Behebung
„- - - -“ läuft durch.	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5 % oder größer 50 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Err	Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur bis 180 kg belasten.
Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.	Kein ebener fester Boden.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden. Teppichboden-Zusatzfüße anbringen.
Err oder 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 aktivieren, „0,0 kg“ abwarten, dann Messung wiederholen.
Keine Bluetooth-Verbindung (ⓧ-Symbol fehlt).	Gerät außerhalb der Reichweite.	Mindestreichweite im freien Feld sind ca. 25 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.
FULL	Benutzerspeicherplatz ist voll. Es werden keine Messungen mehr gespeichert.	Öffnen Sie die App. Die Daten werden automatisch übermittelt. Dies kann bis zu einer Minute dauern.
Lo	Die Batterien der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.

14. Garantie

Sie erhalten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen,
- für Verschleißteile (z.B. Batterien),
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren,
- bei Eigenverschulden des Kunden.

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 5 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Deutschland, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unserem eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Dear customer,

Thank you for choosing one of our products. 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 notes they contain.

With kind regards,
Your Beurer team

Contents

1. Getting to know your instrument	13	8. Taking measurements.....	18
2. Signs and symbols	14	9. Evaluation of results	18
3. Safety notes.....	14	10. Other functions.....	20
4. Information	15	11. Cleaning and care of the unit	21
5. Unit description	16	12. Disposal.....	21
6. Initial use of the scale.....	17	13. What if there are problems?	22
7. Initial use with the app.....	17		

Included in delivery

- Diagnostic scale BF 800
- 4 additional feet for carpet
- 3 x 1.5 V AAA batteries
- These operating instructions

1. Getting to know your instrument

Function of the unit

This digital diagnostic scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data. It is intended for self-testing in the private domain.

The scale has the following diagnostic functions that can be used by up to 8 persons:

- body weight measurement,
- measurement of body fat percentage,
- body water percentage,
- muscle percentage,
- bone mass,
- basic and active metabolic rate.

This scale also has the following functions:

- switch between kilograms “kg”, pounds “lb” and stones “st”,
- automatic shutoff function,
- battery change indicator for weak batteries,
- Automatic user recognition
- LCD display of three initials of the user
- Storage of the last 30 measurements for 8 users if the data cannot be transferred to the app.
- A maximum of 20 unknown measurements can be stored.

System requirements

A smartphone/tablet, compatible with Bluetooth 4.0. Other compatible devices such as the iPhone 4S and 5 can be found at www.beurer-connect.de. The scale uses Bluetooth Smart (low-energy) and transmits via the 2.4 GHz frequency band.

2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.



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



Important Safety note indicating possible damage to the unit/accessory.



Note Note on important information.

3. Safety notes

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.



WARNING

- **The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers) Otherwise their function could be impaired.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- Batteries are highly dangerous if swallowed. Keep batteries and scale out of reach of small children. If batteries are swallowed, get medical help immediately.
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).
- Caution! Do not step onto the scale with wet feet or when the scale's surface is damp – danger of slipping!



Notes on handling batteries

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a child swallow a battery, seek medical assistance immediately.
- Replace weak batteries before they discharge completely.
- Always replace all batteries at the same time and use batteries of the same type.
- Batteries must not be recharged, taken apart, thrown into an open fire or short circuited.
- Leaking batteries may damage the device. If you do not intend to use the device for longer periods, remove the batteries from the battery compartment.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Batteries can contain toxins that are harmful to health and the environment. Always dispose of batteries in accordance with applicable legal regulations. Do not dispose of batteries with the normal household waste.
- Do not throw batteries into fire. Explosion hazard!



General notes

- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Note that technical tolerances mean that results may vary, because the scale is not calibrated for professional medical use.
- The capacity of the scale is 180 kg (396 lb, 28 st). For weight measurement and bone mass measurement, the results are shown in 100 g increments (0.2 lb).
- The measuring results of the body fat, body water and muscle percentage are shown in 0.1 % increments.
- The caloric requirements is specified in steps 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 a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- Protect the unit against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators).
- Repairs may only be carried out by Beurer customer service or authorised dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- We hereby guarantee that this product complies with the European R&TTE Directive 1999/5/EC. Please contact the specified service address to obtain further information, such as the CE Declaration of Conformity.

Storage and maintenance

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



IMPORTANT

- The unit should be cleaned occasionally. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.
- Ensure that no liquid gets on the scale. Never dip the scale into water. Never wash it under running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not being used.
- Protect the unit against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators).
- Do not press the buttons using excessive force or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile phones).

4. Information

The measuring principle

This scale operates according to the B.I.A. principle (bioelectric impedance analysis). This enables the measurement of physical relationships within seconds by means of an undetectable, completely harmless electric current. The body fat percentage and other physical relationships in the body can be determined by measuring the electrical resistance (impedance) and calculating constants and individual parameters such as age, height, gender and degree of activity.

Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore lower resistance. Bones and fatty tissue, on the other hand, have low conductivity as fat cells and bones conduct hardly any current as a result of their very high resistance.

Please be aware that values obtained from the diagnostic scale represent only an approximation of actual analytical medical data. Only a specialist physician can accurately determine body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical procedures (e.g. computed tomography).

General tips

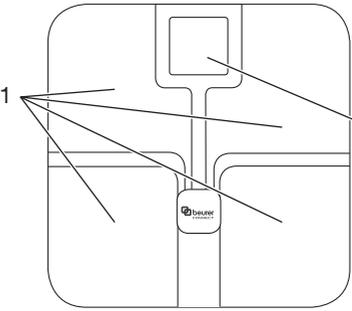
- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist.
Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.
- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

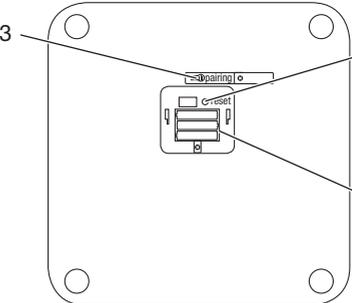
Limitations

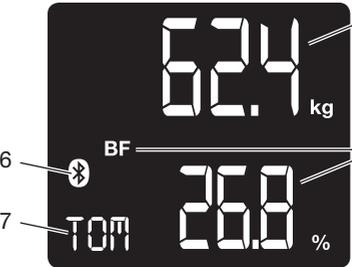
When measuring body fat and other values, deviating and implausible results may occur in:

- children under approx. 10 years,
- competitive athletes and body builders,
- pregnant women,
- persons with fever, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,
- persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system),
- persons taking vascular dilating or vascular constricting medication,
- persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

5. Unit description

Front	 <p>The diagram shows the front view of the scale unit. It features a central vertical column with a circular display at the bottom. Above the display are two horizontal bars representing the electrodes. A small square is located at the top center. Callout lines point to various parts: '1' points to the electrodes, '2' points to the top square, and another line points to the display area.</p>
1. Electrodes = conductive ITO* coating	
2. Display	
<p>*ITO (indium tin oxide): this innovative conductive coating acts as an electrode for the body measurement.</p>	

Rear	 <p>The diagram shows the rear view of the scale unit. It features a central battery compartment with a sliding cover. Above the compartment are two buttons: a 'pairing' button and a 'reset' button. Callout lines point to: '3' (top left corner), '4' (pairing button), '5' (battery compartment), and '6' (reset button).</p>
3. Pairing button	
4. Reset button	
5. Battery compartment	

Display	 <p>The image shows the digital display of the scale. It displays '62.4 kg' at the top, 'BF' (Body Fat) in the middle, and '26.8 %' at the bottom. On the left side, there is a Bluetooth symbol and the text 'TOM'. Callout lines point to: '6' (Bluetooth symbol), '7' (TOM text), '8' (62.4 kg), and '9' (26.8 %).</p>
6. Bluetooth symbol for connection between scale and smartphone	
7. 3 initials of the user	
8. Body weight	
9. Body data e.g. BMI, body fat etc.	

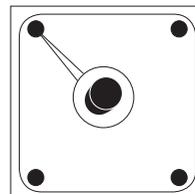
6. Initial use of the scale

Inserting batteries

Remove the batteries from the protective packaging and insert the batteries into the scale ensuring that the battery polarity is correct. If the scale does not function, remove the batteries completely and reinsert them.

Setting up the scale

Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement. When using on carpet, affix the additional feet for carpet.



7. Initial use with the app

You must enter personal user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data.

The scale has 8 user memory locations which allows, for example, you and your family members to save personal settings.

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

- **Activate Bluetooth in the smartphone settings.**
- **Install “Beurer Healthmanager” from the App Store**
- **Start the app and follow the instructions.**
- **Select BF 800 in the app.**
- **Press the Pairing button when requested to do so by the app.**
- **Enter the BF 800-related data.**

The following settings must be set or entered in the “Beurer Healthmanager” app:

User data	Parameters
Initials/abbreviation of name	max. 3 characters or numbers
Body height	100 to 220 cm (3' 3.5" to 7' 2.5")
Age	10 to 100 Jahre
Sex	man (♂), woman (♀)
Degree of activity	1 to 5

Degrees of activity

Selection of the degree of activity must refer to the medium and long term.

Degree of activity	Physical activity
1	None.
2	Low: A small amount of light physical effort (e.g. short walks, light garden work, gymnastic exercises).
3	Medium: Physical effort for 30 minutes at least 2 to 4 times a week.
4	High: Physical effort for 30 minutes at least 4 to 6 times a week.
5	Very high: Intensive physical effort, intensive training or hard physical work for at least one hour daily.

- **Assign the user when requested to do so by the app.**

For automatic personal recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data. Follow the app instructions for this. Step onto the scale with bare feet and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both legs on the ITO electrodes.

8. Taking measurements

Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
When using on carpet, affix the additional feet for carpet.

Weighing, carrying out diagnostics

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

i Note: There must be no skin contact between your feet, legs, calves or thighs. Otherwise the measurement cannot be performed correctly.

i Note: The measurement result will be incorrect if the measurement is carried out with socks on.

The scales begin weighing immediately. First, the weight is displayed.

Whilst the further parameters are being measured an “□□□□” appears.

Your measured weight is displayed shortly after this.

If a user has been assigned, the BMI, body fat, water, muscle, bone, BMR and AMR are shown. This is the case if the initials are shown.

The following appears:

1. Weight in kg with BMI
2. Body fat in % with interpretation of BF
3. Body water in % ≈
4. Muscle percentage in % ⇄⇄
5. Bone mass in kg ⇄⇄
6. Basal metabolic rate in kcal (BMR)
7. Active metabolic rate in kcal (AMR)

If the user is not recognised, only the weight can be shown and no initials appear.

Only weight measurement

Now step on the scale wearing shoes. Stand still on the scale with your weight distributed evenly between both legs. The scale immediately begins to measure your weight.

The weight is shown and “----” runs across the LCD.

If a user has been assigned then the BMI, BMR and AMR are displayed. This is the case if the initials are shown.

If the user is not recognised, only the weight can be shown and no initials appear.

i Note: Only the measurements displayed on the scale may be used for further observations.

Switching off the scale

The scale will then switch itself off automatically.

9. Evaluation of results

Body fat percentage

The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

Man

Age	low	normal	high	very high
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Woman

Age	low	normal	high	very high
10-14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15-19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20-29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30-39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40-49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50-59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60-69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70-100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man

Age	poor	good	very good
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Woman

Age	poor	good	very good
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.

This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Man

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 %

Woman

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 the natural development, degeneration and ageing processes. Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30 and 40 years of age. Bone mass reduces slightly with increasing age. You can reduce this degeneration somewhat with healthy nutrition (particularly calcium and vitamin D) and regular exercise.

With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure. Note that this scale will not show you the calcium content of your bones, but will measure the weight of all bone constituents (organic substances, inorganic substances and water). Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender). no recognised guidelines or recommendations relating to bone mass measurement.



ATTENTION:

Please do not confuse bone mass with bone density.

Bone density can be determined only by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions concerning changes to the bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest to maintain its basic functions (e.g. while lying in bed for 24 hours). This value largely depends on weight, height and age. It is displayed on the diagnostic scale in kcal/day units using the scientifically recognized Harris-Benedict formula.

Your body requires this amount of energy in any case and it must be reintroduced into your body in the form of nutrition. If you take on less energy over the longer term, this can be harmful to your health.

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy required daily by the body in its active state. The energy consumption of a human being rises with increasing physical activity and is measured on the diagnostic scale in relation to the degree of activity entered (1–5).

To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less energy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will decrease. If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

Results in relation to time

 Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually the result of a loss of fluid.

The interpretation of the results will depend on changes in your overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Sudden changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).

A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

10. Other functions

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).

For a new measurement, the scale assigns the measurement to the user whose most recently saved measurement falls within +/- 2 kg of this and, if a diagnosis was possible, +/- 2% of the body fat.

Unknown measurements

If measurements cannot be assigned to any user, the scale stores them as unknown measurements. Up to 20 unknown measurements are saved on the scale.

You can use the app to directly assign unknown measurements to your user.

Saving the assigned measurements on the scale

If the app is open and there is an active Bluetooth connection to the scale, newly assigned measurements are sent immediately to the app. In this case, the values are not saved on the scale.

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 if you open the app within the Bluetooth range.

Data synchronisation takes place within 10 seconds. It is possible to automatically transfer data when the scale is switched off.

Deleting scale data

If you would like to completely delete all measurements and old user data on the scale, switch on the scale and press the reset button using a pointed object.

“dEL” will appear in the display for several seconds.

This is necessary if you would like to delete scale users who have been set up incorrectly or are no longer required, for example.

You must then carry out the actions in chapter 7 again (user assignment).

Replacing batteries

Your scale is equipped with a “low battery indicator”. If you operate the scale with flat batteries, “L0” will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (3 x 1.5 V AAA).

NOTE:

- When changing batteries, always use batteries of the same type, brand and capacity.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries that are free of heavy metals.

11. Cleaning and care of the unit

The unit should be cleaned occasionally.

Clean using a damp cloth, to which you can apply a little detergent if necessary.

IMPORTANT

- Do not use aggressive solvents or cleaning agents!
- Never immerse the unit in water!
- Do not wash the unit in a dishwasher!

12. Disposal

Standard and rechargeable batteries should not be disposed of separately from the household waste. As a consumer, you are legally obliged to return used batteries for proper disposal. You can hand in your used batteries at public collection points in your district or sales outlets where batteries of this type are sold.

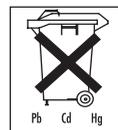
NOTE:

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 scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point.

Observe the local regulations for material disposal.

Dispose of the unit in accordance with EC Directive 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

13. What if there are problems?

If the scale detects an error when measuring, the following is displayed.

Display	Cause	Remedy
“- - -” runs across the LCD.	The fat percentage is outside the measurable range (less than 5 % or greater than 50 %).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
Err	The maximum load-bearing capacity of 180 kg was exceeded.	The load must not exceed 180 kg
Err or incorrect weight is displayed.	No flat, stable surface.	Place the scale on a flat, stable surface. Attach the additional feet for carpet.
Err or incorrect weight is displayed..	Not standing still.	Stand as still as possible.
Incorrect weight is displayed.	Scale zero setting is incorrect.	Wait until the scale switches itself off. Activate scale, wait for “0.0 kg” to appear and repeat measurement.
No Bluetooth connection (Ⓜ symbol is missing).	Device outside the range.	The minimum range in a free field is approx. 25 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 WLAN routers, microwaves, induction hobs etc.
FULL	User memory space is full. No more measurements can be saved.	Open the app. The data is transferred automatically. This may take up to one minute.
Lo	The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries of scale.

