

beurer

BF 1000 Super Precision



NL Diagnoseweegschaal
Gebruiksaanwijzing

CE



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

Inhoud

1. Kennismaking	2	10. Analyse van de meetwaarden	9
2. Verklaring van de symbolen	3	11. Resultaten beoordelen	12
3. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen	3	12. Meetgegevens overdragen met de app.....	14
4. Informatie	4	13. Meer informatie	14
5. Beschrijving van het apparaat	5	14. Apparaat reinigen en onderhouden.....	15
6. Ingebruikname.....	6	15. Verwijdering.....	15
7. De diagnoseweegschaal instellen met de app.....	7	16. Wat te doen bij problemen	15
8. Alternatief: De diagnoseweegschaal instellen zonder de app	7	17. Technische gegevens	16
9. Meting uitvoeren.....	8	18. Garantie/service	17

Omvang van de levering

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

Geachte klant,

We zijn blij dat u voor een product uit ons assortiment hebt gekozen. Onze naam staat voor hoogwaardige en grondig gecontroleerde kwaliteitsproducten op het gebied van warmte, gewicht, bloeddruk, lichaamstemperatuur, polsslag, zachte therapie, massage, beauty, baby en lucht.

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

Met vriendelijke groet,
Uw Beurer-team

1. Kennismaking

Funcities van het apparaat

Deze digitale weegschaal is bedoeld voor het wegen van personen en voor het vaststellen van de persoonlijke fitnessgegevens van deze personen.

De weegschaal is bestemd voor privégebruik.

De weegschaal heeft de volgende functies, die door max. 10 personen gebruikt kunnen worden:

- Meting van het lichaamsgewicht,
- Vaststellen van het percentage lichaamsvet,
- Percentage visceraal vet (orgaanvet/buikvet),
- Percentage lichaamswater,
- Spiermassa,
- Botmassa, en
- Caloriebehoefte in rust en bij activiteit.

Daarnaast bezit de weegschaal de volgende aanvullende functies:

- Kruismeting met 8 elektroden maakt segmentanalyse mogelijk, d.w.z een aparte weergave van afzonderlijke lichaamsdelen (armen, benen, romp),
- Innovatieve menunavigatie op het grote display (naar keuze in 5 talen),
- Omschakelen tussen kilogram “kg”, pond “lb” en stone “st”,
- Symbool voor batterijen verwisselen bij zwakke batterijen,

- Automatische gebruikersherkenning,
- Opslaan van de laatste 30 metingen voor 10 personen als de gegevens niet naar de app kunnen worden verzonden,
- Gastmodus (zonder geheugenfunctie).

2. Verklaring van de symbolen

De volgende symbolen worden gebruikt in de gebruiksaanwijzing:



WAARSCHUWING Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid.



LET OP Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.



Aanwijzing Verwijzing naar belangrijke informatie.

3. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen



WAARSCHUWING

- **De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.**
- Gebruik het apparaat niet tijdens de zwangerschap.
- Stap niet op een van de buitenste randen van de weegschaal: kantelgevaar!
- Houd het verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (gevaar voor verstikking).
- Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en stap niet op de weegschaal wanneer het oppervlak vochtig is – slipgevaar!



Tips voor de omgang met batterijen

- Als vloeistof uit een batterijcel in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- **⚠ Gevaar voor inslikken!** Kleine kinderen kunnen batterijen inslikken, met verstikking als gevolg. Bewaar batterijen daarom buiten bereik van kleine kinderen!
- Neem de aanduiding van de polariteit (plus (+) en min (-)) in acht.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Bescherm de batterijen tegen overmatige hitte.
- **⚠ Explosiegevaar!** Werp batterijen niet in vuur.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen en niet worden kortgesloten.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Gebruik alleen hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk.
- Gebruik geen accu's!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in stukken.



Algemene aanwijzingen

- Het apparaat is alleen voor privégebruik en niet bedoeld voor medisch of commercieel gebruik.
- Let op dat er om technische redenen meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijekte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.
- Wanneer er sprake is van verschillende meetresultaten (op de weegschaal en in de app) dienen uitsluitend de op de weegschaal weergegeven meetwaarden gebruikt te worden.
- De maximale belasting van de weegschaal bedraagt 200 kg (440 lb/31 st). Bij de meting van het lichaamsgewicht worden de resultaten in stappen van 50 gram (0,1 lb) weergegeven.
- De meetresultaten van de percentages lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- De caloriebehoefte en het viscerale vet worden in stappen van 1 kcal en hele cijfers weergegeven.
- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheden “cm” en “kg”.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice van Beurer of een geautoriseerd verkooppunt worden uitgevoerd. Controleer voordat u een klacht indient eerst de batterijen en vervang deze als dat nodig is.

Opbergen en onderhouden

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



LET OP

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

4. Informatie

Het meetprincipe

Deze weegschaal werkt volgens het principe van de bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Daarbij kunnen de lichaamswaarden binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare, ongevaarlijke schok worden bepaald. Door de elektrische weerstand (impedantie) te meten en rekening te houden met constanten c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald. Spierweefsel en water zijn goede elektrische geleiders en hebben daardoor een lagere weerstand. Bot en vetweefsel geleiden daarentegen niet goed, omdat de vetcellen en botten de stroom door de zeer hoge weerstand amper geleiden.

Het elektrische contact met het lichaam wordt door middel van 4 handelektroden en 4 voetelektroden geoptimaliseerd om een hogere meetnauwkeurigheid en daardoor ook een betere analyse mogelijk te maken. Door deze gevoelige analysetechniek kunnen de waarden bij herhaalde metingen iets verschillen. Dit komt door afwijkingen tijdens het meten van de impedantie (bijv. ander elektrisch contact tussen de elektroden en de handen en voeten of een andere verdeling van het water in het lichaam).

Houd er rekening mee dat de waarden die door de diagnoseweegschaal worden vastgesteld slechts een benadering van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam zijn. Alleen een specialist kan met behulp van medische methoden (bijvoorbeeld computertomografie) de exacte waarden voor lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa en botmassa vaststellen.

Algemene tips

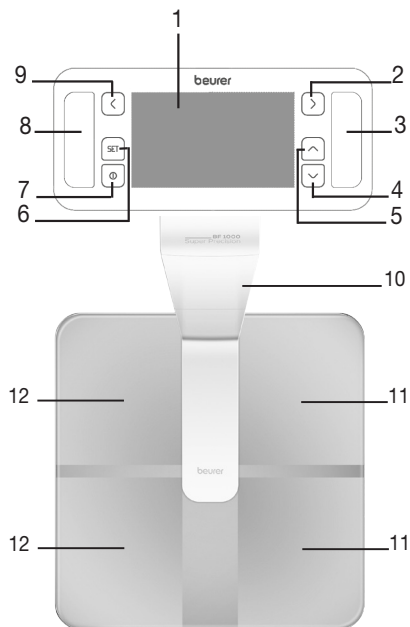
- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (het beste 's ochtends), nadat u naar de wc bent geweest, nuchter en zonder kleding om vergelijkbare resultaten te bereiken.
- Belangrijk bij het meten: voor het bepalen van het lichaamsvet moet de meting op blote voeten en met de handen worden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

Beperkingen

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

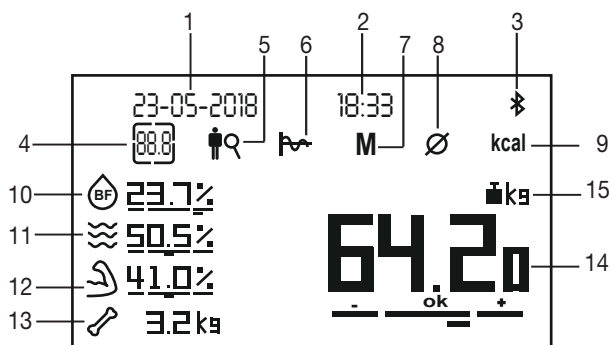
- Kinderen die jonger zijn dan 10 jaar,
- Personen met koorts, een dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,
- Personen die cardiovasculaire medicatie innemen (voor het hart en vaatstelsel),
- Personen die bloedvatverwijdende of bloedvatvernauwende medicatie innemen,
- Personen met aanzienlijke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

5. Beschrijving van het apparaat



1. Display
2. > Menu: toets rechts
3. Elektroden, rechterhand
4. ▾ Menu: omlaag-toets
5. ▲ Menu: omhoog-toets
6. SET Insteltoets, ingevoerde gegevens bevestigen
7. ⏻ ON-toets
8. Elektroden, linkerhand
9. < Menu: toets links
10. Aluminium statief
11. Voetelektroden, rechervoet
12. Voetelektroden, linkervoet

Display

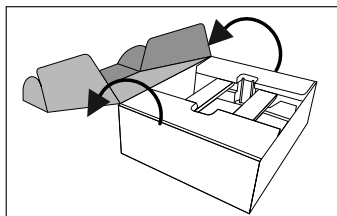


1. Datum	9. Calorieverbruik
2. Tijd	10. Percentage lichaamsvet met interpretatie
3. Bluetooth®	11. Percentage lichaamswater met interpretatie
4. Totaal-overzicht	12. Spiermassa met interpretatie
5. Segment-analyse	13. Botmassa met interpretatie
6. Grafische weergave	14. Lichaamsgewicht met BMI-interpretatie
7. Gebruikers-geheugen	15. Gewichtseenheid (kg, lb of st)
8. Gemiddelde waarden	

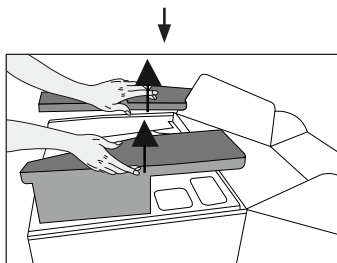
6. Ingebruikname

Weegschaal plaatsen

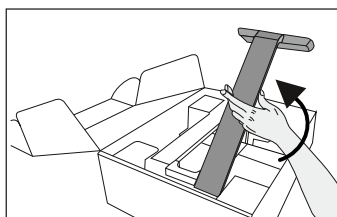
Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond. Voor een correcte meting is een vaste ondergrond een vereiste.



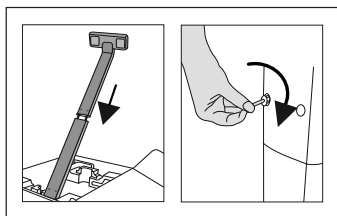
1. Maak de doos open.



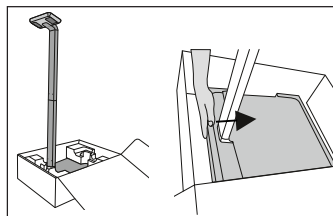
2. Verwijder het piepschuim aan de linker- en rechterkant.



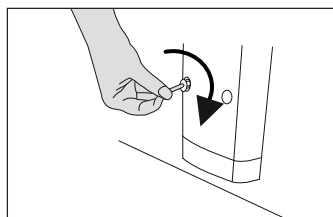
3. Klap het bovenste en onderste deel van het aluminium statief tegelijkertijd omhoog.



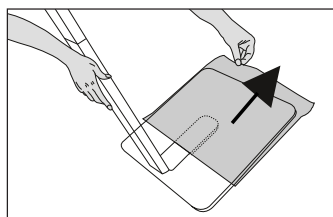
4. Steek het bovenste deel van het aluminium statief in het onderste deel en schroef aan de bovenkant vast.



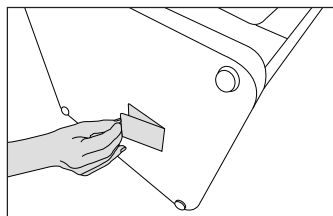
5. Zet het aluminium statief rechtop in de doos. Schuif de weegschaal naar de rand...



6. ...en schroef aan de onderkant vast.



7. Houd het statief met de ene hand vast en verwijder de folie met de andere hand.



8. Plaats de batterijen met de juiste polariteit (+/-) in de onderkant van de weegschaal. Zet de weegschaal vervolgens rechtop op een vlakke ondergrond.

7. De diagnoseweegschaal instellen met de app

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

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

Gebruikers kunnen ook in gebruik worden genomen via andere mobiele apparaten met daarop de “beurer HealthManager”-app of door in de app van gebruikersprofiel te wisselen (zie instellingen van de app).

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

- **Activeer Bluetooth® in de instellingen van de smartphone.**
- **Download de gratis “beurer HealthManager”-app in de Apple App Store (iOS) of de Google Play Store (Android™).**
- **Open de app en volg de aanwijzingen op.**
 - De volgende instellingen moeten in de app “beurer HealthManager” ingevoerd zijn of worden:

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

- De app wijst de volgende vrije geheugenplaats op de weegschaal aan u toe (persoon 1 tot persoon 10).
- Meting uitvoeren: Voor de automatische personenherkenning moet de eerste meting aan uw persoonlijke gebruikersgegevens worden toegewezen. De app vraagt u dit te doen. Neem hiervoor hoofdstuk “9. Meting uitvoeren” in acht.

8. Alternatief: De diagnoseweegschaal instellen zonder de app

Wij raden aan om de ingebruikname en de instellingen met behulp van de app uit te voeren. Zie hoofdstuk “7. De diagnoseweegschaal instellen met de app”. Dit kan echter ook op het apparaat zelf worden uitgevoerd.

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


a.) Tijd instellen

[SET] → “SET_TIME” → [SET]

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



b.) Apparaat instellen

[SET] → "SET_UNIT" → [SET]

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

c.) Gebruikersgegevens instellen

[SET] → "SET_USER" → [SET]


Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Initialen	max. 3 tekens (A-Z, 0-9)
Geslacht	man () , vrouw ()
Lengte	100 tot 250 cm (3'-03" tot 8'-02")
Geboortedatum	jaar, maand, dag
Activiteitsniveau	1 tot 5 (zie hoofdstuk 7)
Streefgewicht	kg/lb/st (voor de grafische voortgangswaarschuwing)
Gebruikerspincode	Wordt automatisch toegewezen voor eventueel later gebruik van Bluetooth®. Deze informatie is nodig bij het naderhand instellen met de app als bestaande weegschaalgebruikers bij een latere installatie van de app toegevoegd worden.

Latere app-aanmelding

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


9. Meting uitvoeren



9.1 Meten van het lichaamsgewicht

- Druk op de toets () op de bedieningseenheid. Op het display wordt 0.0 kg weergegeven.
- De weegschaal is nu klaar om het gewicht te meten. Ga hiervoor op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. De gewichtsgegevens worden niet opgeslagen, een gebruikerstoeewijzing is niet mogelijk omdat er geen BIA-meting via handen en voeten plaatsvindt.





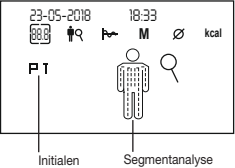
9.2 Gastmeting uitvoeren



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

[] → "Guest" → [SET] of weegschaal inschakelen

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Geslacht	man () , vrouw ()
Lengte	100 tot 250 cm (3'-03" tot 8'-02")
Geboortedatum	jaar, maand, dag
Activiteitsniveau	1 tot 5 (zie hoofdstuk 7)


9.3 Gebruikersmeting analyse van het hele lichaam

<ul style="list-style-type: none"> - Druk op de toets  op de bedieningseenheid. Op het display wordt  kg weergegeven.  Als de gastmodus in de weegschaalinstellingen geactiveerd is, gaat u op een uitgeschakelde weegschaal staan. - Ga met blote voeten op de weegschaal staan en houd de bedieningseenheid stevig met beide handen vast. Houd de bedieningseenheid stevig vast met het onderste gedeelte van de duim op de voorste elektroden en met de vingers op de achterste elektroden. - Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. Uw voeten, benen, kuiten en bovenbenen mogen elkaar daarbij niet raken. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Als de weegschaal u automatisch herkend heeft, vindt na de gewichtsmeting de impedantiemeting voor de analyse plaats. Dit wordt weergegeven door middel van het symbool met het doorstroomde lichaam. - Zodra de analyse van het hele lichaam afgerond is, verschijnt het overzicht. De meetwaarde wordt automatisch opgeslagen. 	

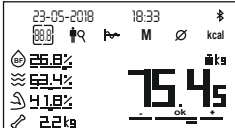
-  Aanwijzing: onder de volgende omstandigheden wordt de meting niet opgeslagen:
- De gebruiker wordt niet automatisch herkend. Dit gebeurt wanneer uw gemeten gewicht +/- 3 kg afwijkt van de laatste meting of wanneer een andere gebruiker +/- 3 kg bij uw waarde in de buurt zit. Druk op de toets  om de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

10. Analyse van de meetwaarden



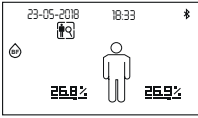
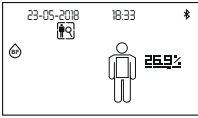
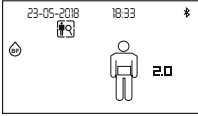
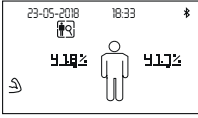
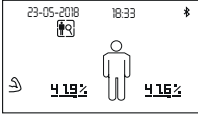
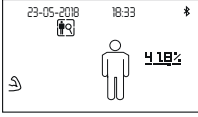
Een evaluatie van de resultaten gebeurt automatisch nadat de meting is uitgevoerd of nadat de gebruiker handmatig op de bedieningseenheid is geselecteerd. Selecteer met de toets  de gebruiker. Bevestig met de toets [SET] of wacht 3 seconden.

Totaaloverzicht



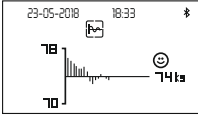


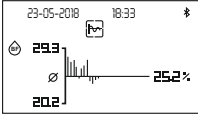
<p>Voor of na een analyse van het hele lichaam van de gebruiker verschijnt het totaaloverzicht op het display.</p>	
--	--

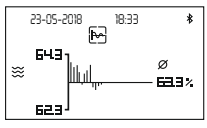
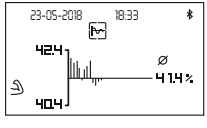
Segmentanalyse voor lichaamsvet en spiermassa

<p>a) Lichaamsvet linker- en rechterarm</p> <ul style="list-style-type: none"> - Druk zo vaak op de menu-toets  tot  gemarkeerd is. Op het display wordt de segmentanalyse van het lichaamsvet voor de linker- en rechterarm weergegeven. 	
---	--

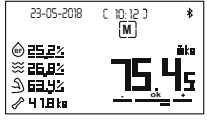
<p>b) Lichaamsvet linker- en rechterbeen</p> <p>– Schakel met de toets [<input type="checkbox"/>] naar de gedetailleerde weergave van het percentage lichaamsvet voor het linker- en rechterbeen.</p>	
<p>c) Lichaamsvet romp</p> <p>– Schakel met de toets [<input type="checkbox"/>] naar de gedetailleerde weergave van het percentage lichaamsvet voor de romp.</p>	
<p>d) Visceraal vet (orgaanvet/buikvet)</p> <p>– Schakel met de toets [<input type="checkbox"/>] naar de gedetailleerde weergave van het percentage visceraal vet.</p>	
<p>e) Spiermassa linker- en rechterarm</p> <p>– Schakel met de toets [<input type="checkbox"/>] naar de gedetailleerde weergave van de spiermassa in de linker- en rechterarm.</p>	
<p>f) Spiermassa linker- en rechterbeen</p> <p>– Schakel met de toets [<input type="checkbox"/>] naar de gedetailleerde weergave van de spiermassa in het linker- en rechterbeen.</p>	
<p>g) Spiermassa romp</p> <p>– Schakel met de toets [<input type="checkbox"/>] naar de gedetailleerde weergave van de spiermassa in de romp.</p>	

Grafische weergave

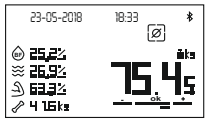
<p>a) Lichaamsgewicht</p> <p>– Druk zo vaak op de menu-toets [<input type="right" value=">"/>>] tot  gemarkeerd is. Op het display wordt de ontwikkeling van uw lichaamsgewicht weergegeven. De ontwikkeling van uw lichaamsgewicht wordt per meting weergegeven. Nieuwere metingen worden rechts toegevoegd. De referentielijn geeft het streefgewicht weer.</p> <p> Het streefgewicht kunt u op elk moment in de gebruikersgegevens aanpassen.</p>	
<p>b) Lichaamsvet </p> <p>– Schakel met de toets [<input type="checkbox"/>] naar het verloop van de lichaamsvetwaarden . De ontwikkeling van uw lichaamsvetwaarde wordt per meting weergegeven. De referentielijn geeft de gemiddelde waarde van alle lichaamsvetmetingen weer. De staven laten zien of de waarden naar boven of naar beneden toe gewijzigd zijn.</p>	

<p>c) Percentage lichaamswater ☹</p> <p>– Schakel met de toets [<input type="checkbox"/>] naar het verloop van het percentage lichaamswater ☹.</p> <p>De ontwikkeling van het percentage lichaamswater wordt per meting weergegeven. De referentielijn geeft de gemiddelde waarde van alle lichaamswatermetingen weer. De staven laten zien of de waarden naar boven of naar beneden toe gewijzigd zijn.</p>	
<p>d) Spiermassa ↵</p> <p>– Schakel met de toets [<input type="checkbox"/>] naar het verloop van de spiermassa ↵.</p> <p>De ontwikkeling van de spiermassa wordt per meting weergegeven. De referentielijn geeft de gemiddelde waarde van alle spiermassa's weer. De staven laten zien of de waarden naar boven of naar beneden toe gewijzigd zijn.</p>	

M Opgeslagen waarden weergeven

<p>– Druk zo vaak op de menu-toets [<input type="right" value=">"/>] tot M gemarkeerd is. Op het display wordt de laatst gemeten opgeslagen waarde weergegeven. Boven staat de datum van de meting en het geheugenplaatsnummer (03-03), bijv. de derde (= laatste geheugenplaats) van in totaal 3 bezette geheugenplaatsen.</p> <p>– Blader met de toetsen [<input type="up" value="^"/>, <input type="down" value="v"/>] door de geheugenplaatsen.</p>	
---	--

Ø Gemiddelde waarden

<p>– Druk zo vaak op de menu-toets [<input type="right" value=">"/>] tot Ø gemarkeerd is. Op het display worden alle gemiddelde waarden uit de opgeslagen metingen weergegeven.</p> <p>i Boven staat de datum van de eerste en van de laatste meting.</p>	
--	--

kcal Calorieverbruik

<p>– Druk zo vaak op de menu-toets [<input type="right" value=">"/>] tot kcal gemarkeerd is. De theoretisch berekende caloriebehoefte in rust (BMR) en caloriebehoefte bij activiteit (AMR) worden in kcal weergegeven.</p>	
---	---

Weegschaal uitschakelen (stand-bymodus)


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

11. Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet


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

Man



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

Vrouw



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

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

Percentage visceraal vet (orgaanvet/buikvet)

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


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

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

Percentage lichaamswater


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

Man



Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	< 50%	50–65%	> 65%

Vrouw



Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	< 45%	45–60%	> 60%

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

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

Spiermassa

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

Man

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

Vrouw

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

Botmassa

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



Let op

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

BMR

De caloriebehoefte in rust (BMR = Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor het in werking houden van de basisfuncties (bijvoorbeeld als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in belangrijke mate afhankelijk van het gewicht, de lichaamslengte en de leeftijd. De waarde wordt bij de diagnoseweegschaal weergegeven in de eenheid kcal/dag en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Mifflin-St.Jeor-formule berekend.

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

AMR

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

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

Trends in de resultaten



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

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

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

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

12. Meetgegevens overdragen met de app

Als de app niet geopend is, worden nieuw toegewezen metingen op de weegschaal opgeslagen. Op de weegschaal kunnen maximaal 30 metingen per gebruiker worden opgeslagen. De opgeslagen meetwaarden worden automatisch naar de app overgedragen als de app binnen het Bluetooth-bereik wordt geopend. Gegevens kunnen automatisch overgedragen worden terwijl de weegschaal uitgeschakeld is en als *Bluetooth*[®] in de apparaatinstellingen ingeschakeld is.

13. Meer informatie

Weegschaalgegevens wissen

a) Gebruiker met alle instellingen en opgeslagen waarden wissen

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



Alle opgeslagen waarden en instellingen van deze gebruiker worden gewist.

b) Afzonderlijke opgeslagen waarde van een gebruiker wissen

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

c) Alle opgeslagen waarden van een gebruiker wissen

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

Batterijen vervangen

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

AANWIJZING:

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

14. Apparaat reinigen en onderhouden

Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt.

U kunt het apparaat schoonmaken met een vochtige doek. U kunt indien nodig wat afwasmiddel toevoegen.

LET OP

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

15. Verwijdering

Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

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



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

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




Verpakking overeenkomstig de milieu-eisen verwijderen.



16. Wat te doen bij problemen

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

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
ERROR:_OVERLOAD	Het maximale draagvermogen van 200 kg is overschreden.	Niet met meer dan 200 kg belasten.
LOW_BATTERY	De batterijen zijn bijna leeg.	Vervang de batterijen (zie hoofdstuk "Batterijen vervangen").
MEMORY_FULL	Er zijn 30 metingen opgeslagen.	Draag de meetwaarden over.
ERROR:_CONTACT	De elektrische weerstand tussen elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	De meting met blote voeten herhalen. Voetzolen eventueel licht bevochtigen. Verwijder eventueel het eelt van de voetzolen. Houd de handelektroden vast met de vingers achter en met de bal van de hand voor.
ERROR:_DATA	De BIA-meting is weliswaar met succes uitgevoerd, maar het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 3% of meer dan 65%).	Herhaal de meting op blote voeten of bevochtig eventueel uw voetzolen licht. Wijzig eventueel het ingestelde activiteitsniveau.
Geen weergave	De batterijen zijn helemaal leeg.	Vervang de batterijen (zie hoofdstuk "Batterijen vervangen").
	De batterijen zijn niet op de juiste wijze geplaatst.	Controleer of de batterijen met de juiste polariteit geplaatst zijn (zie "Ingebruikname" -> "Batterijen vervangen").

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
Alleen weergave van het gewicht, geen diagnose	Onbekende meting, omdat deze buiten de grens van de gebruikerstoewijzing ligt of omdat er geen eenduidige toewijzing mogelijk is.	Selecteer de gebruiker op de weegschaal met de toets [] of herhaal de gebruikerstoewijzing in de app. Houd de elektroden van de bedieningseenheid vast en ga met blote voeten op het platform staan.

Onjuiste gewichtsmeting

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

Geen Bluetooth®-verbinding (Ⓜ-symbool ontbreekt)

Mogelijke fout	Oplossing
Draadloze verbinding	Het minimumbereik in een open ruimte bedraagt ongeveer 10 m. Muren en plafonds verminderen het bereik. Andere radiogolven kunnen de overdracht storen. Plaats de weegschaal daarom niet in de buurt van apparaten zoals WLAN-routers, magnetrons en inductiekookplaten.
Bluetooth®-verbinding	Sluit de app volledig af (ook op de achtergrond). Schakel Bluetooth® uit en weer in. Schakel de smartphone uit en weer in. Haal de batterijen kort uit de weegschaal en plaats ze vervolgens weer terug. Zie de FAQ op www.beurer.com .
Verbindingsopbouw duurt te lang.	Sneller Bluetooth-interval bij een ingeschakelde weegschaal.

17. Technische gegevens

Afmetingen van de weegschaal	380 x 390 x 1000 mm
Batterijen weegschaal	4 AA-batterijen van 1,5 V
Meetbereik	8 kg tot 200 kg
Gegevensoverdracht via Bluetooth® wireless technology	Het product maakt gebruik van Bluetooth® low energy technology, frequentieband 2,402 – 2,480 GHz, zendvermogen max. 0 dBm, compatibel met smartphones/tablets met Bluetooth® 4.0

De lijst met compatibele smartphones en informatie over de software en over de apparaten vindt u via de volgende link: connect.beurer.com



Systeemvereisten voor de “beurer HealthManager”-app	iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 Bluetooth® ≥ 4.0
---	--

Technische wijzigingen voorbehouden.

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

De CE-conformiteitsverklaring van dit product vindt u op:

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

18. Garantie/service

Neem in geval van garantieclaims contact op met het verkooppunt of de vestiging bij u in de buurt (zie de lijst "Service international")

Voeg wanneer u het apparaat retourneert een kopie van de aankoopbon en een korte beschrijving van het defect bij de retourzending.

De volgende garantievoorwaarden zijn van toepassing:

1. De garantietermijn voor producten van BEURER bedraagt 3 jaar of, indien langer, de in het betreffende land geldende garantietermijn vanaf de aankoopdatum is doorslaggevend.
Bij een garantieclaim moet de aankoopdatum worden aangetoond door middel van een aankoopbon of een factuur.
2. Door reparaties (van het volledige apparaat of delen daarvan) wordt de garantietermijn niet verlengd.
3. De garantie geldt niet voor beschadigingen als gevolg van
 - a. oneigenlijk gebruik, bijv. het niet in acht nemen van de gebruikersinstructies.
 - b. reparaties of wijzigingen die zijn uitgevoerd door de klant of onbevoegde personen.
 - c. het transport van de fabrikant naar de klant of tijdens het transport naar het servicecenter.
 - d. De garantie geldt niet voor toebehoren die onderhevig zijn aan gewone slijtage (manchet, batterijen enz.).
4. De verantwoordelijkheid voor door het apparaat veroorzaakte directe of indirecte gevolgschade is ook uitgesloten als bij beschadiging van het apparaat een garantieclaim wordt goedgekeurd.

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.

