

beurer

BF 105 Body Complete



RO Cântar de diagnoză
Instrucțiuni de utilizare

CE



Citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, păstrați-le pentru consultarea ulterioară, puneți-le la dispoziția altor utilizatori și respectați indicațiile.

Conținut

1. Prezentare.....	2	10. Interpretarea rezultatelor	12
2. Explicația simbolurilor	3	11. Transferarea valorilor măsurate	14
3. Indicații de avertizare și de siguranță.....	4	12. Informații suplimentare	14
4. Informații.....	5	13. Curățarea și întreținerea aparatului.....	15
5. Descrierea aparatului.....	6	14. Eliminarea ca deșeu	15
6. Punerea în funcțiune.....	6	15. Ce este de făcut în cazul în care apar probleme?	15
7. Configurarea prin intermediul aplicației.....	8	16. Date tehnice	17
8. Configurarea fără aplicație	9	17. Garanție / Service	17
9. Efectuarea măsurării.....	10		

Pachet de livrare

- Cântar de diagnoză
- Element de comandă detașabil, cu ecran
- Suport de perete
- Set de montaj pentru montarea pe perete
- 3 x 1,5V tip AA (cântar)
- 3 x 1,5V tip AA (element de comandă)
- Cablu USB
- Prezentele instrucțiuni de utilizare, precum și instrucțiuni succinte privind *Bluetooth*[®]/USB

1. Prezentare

Funcțiile aparatului

Acest cântar digital este utilizat pentru cântărire și determinarea stării dumneavoastră fizice.

Acesta este destinat utilizării proprii în domeniul privat.

Cântarul dispune de următoarele funcții, care pot fi utilizate de un număr de până la 10 persoane:



















- Măsurarea greutății corporale
- Determinarea procentului de țesut adipos,
- Procentul de apă din organism,
- Procentul de țesut muscular,
- Masa osoasă, precum și
- Rata metabolică de bază și rata metabolică activă.

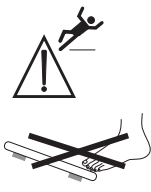
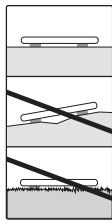
Suplimentar, cântarul dispune de următoarele funcții suplimentare:

- Meniu inovator cu ecran mare (disponibil în 5 limbi),
- Ecranul poate să rămână pe cântar, poate fi așezat separat sau fixat pe perete. Opțional, este disponibil, de asemenea, un set de montare.
- Comutarea între kilograme „kg”, livre „lb” și stones „st”,
- Funcție de oprire automată,
- Afișarea necesității de înlocuire a bateriei în cazul bateriilor descărcate,
- Detectarea automată a utilizatorului,
- Memorarea ultimelor 30 de măsurători pentru 10 persoane, în situația în care nu este posibil transferul către aplicație.

2. Explicația simbolurilor

Pe aparat, în instrucțiunile de utilizare, pe ambalaj și pe plăcuța de identificare a aparatului sunt utilizate următoarele simboluri:

	Avertizare Indicație de avertizare privind pericolele de accidentare sau riscurile pentru sănătatea dumneavoastră		
	Atenție Indicație de siguranță privind posibile daune la nivelul aparatului/accesoriilor		
	Informație privind produsul Indicație privind informații importante		
	Citiți instrucțiunile		
	Eliminare în conformitate cu prevederile Directivei WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind deșeurile de echipamente electrice și electronice		
	Nu eliminați la gunoiul menajer baterii care conțin substanțe nocive		
	Separați componentele ambalajului și eliminați-le conform reglementărilor locale.		
	Marcaj pentru identificarea materialului de ambalare. A = Abrevierea pentru material, B = Numărul materialului: 1-7 = Material plastic, 20-22 = Hârtie și carton		
	Marcaj CE Acest produs îndeplinește cerințele directivelor europene și naționale în vigoare.		
	marcaj de evaluare a conformității pentru Regatul Unit		
	S-a demonstrat că produsele îndeplinesc cerințele reglementărilor tehnice ale Uniunii Economice Eurasiatice (UEE).		
	Nu este permisă utilizarea aparatului de către persoane cu implanturi medicale (de exemplu, stimulator cardiac). În caz contrar, funcționarea acestora poate fi afectată.		
	Producător		
	Separați produsul și componentele ambalajului și eliminați-le în conformitate cu reglementările locale.		
	Simbolul Importator		
	Nu supuneți cântarul la o greutate mai mare de 180 kg / 396 lb / 28 st.		Pericol de alunecare: Nu vă urcați pe cântar cu picioarele umede.
			

	<p>Pericol de răsturnare: Stați central pe suprafața cântarului.</p>		<p>Poziționați cântarul pe o suprafață plană. Nu utilizați pe covor.</p>
--	--	--	--

3. Indicații de avertizare și de siguranță

AVERTIZARE

- Cântarul nu trebuie utilizat de către persoane cu implanturi medicale (de exemplu, stimulator cardiac). În caz contrar, funcționarea acestora poate fi afectată.
- A nu se utiliza în timpul sarcinii.
- Nu vă urcați niciodată pe cântar pe marginea exterioară: Pericol de răsturnare!
- Nu lăsați ambalajul la îndemâna copiilor (pericol de sufocare).
- Atenție! Nu vă urcați pe cântar cu picioarele ude și nu călcați pe cântar dacă suprafața acestuia este umedă – pericol de alunecare!



Indicații privind manipularea bateriilor

- Introduceți întotdeauna bateriile corect, ținând cont de polaritatea acestora (+/-). Mențineți bateriile curate, în stare uscată și departe de apă. Alegeți întotdeauna tipul de baterie corect.
- Nu scurtcircuitați niciodată bateriile și contactele de la nivelul compartimentului pentru baterii.
- Nu încărcați, nu descărcați forțat, nu supraîncălziți, nu demontați, nu deformați, nu încapsulați și nu modificați niciodată bateriile.
- Nu sudați sau nu lipiți niciodată bateriile.
- Nu utilizați niciodată simultan baterii (noi și uzate) de la fabricanți diferiți ori cu o capacitate, dimensiune și tip diferite în interiorul unui aparat.
- **Pericol de explozie!** Nerespectarea punctelor menționate poate duce la vătămări, supraîncălzire, scurgere, aerisire, rupere, explozie sau foc.
- Dacă una dintre baterii s-a scurs, puneți-vă mănuși de protecție și curățați compartimentul pentru baterii cu o lavetă uscată.
- În cazul în care lichidul din celula bateriei intră în contact cu pielea sau ochii, clătiți locurile afectate cu apă și căutați ajutor de specialitate.
- **Pericol de înghițire!** Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor. În caz de înghițire, solicitați imediat asistență medicală.
- Nu lăsați niciodată copiii să schimbe bateriile dacă nu sunt supravegheați de un adult.
- Depozitați bateriile la distanță de obiecte din metal, în încăperi bine aerisite, uscate și răcite.
- Nu expuneți niciodată bateriile la raze directe ale soarelui sau la ploaie.
- În cazul unei perioade mai lungi de neutilizare, scoateți bateriile din aparat.
- Eliminați imediat ca deșeu bateriile descărcate, în mod corespunzător. Nu eliminați niciodată bateriile ca deșeu în foc.
- În timpul eliminării ca deșeu, depozitați bateriile separat de diferitele sisteme electrochimice.

Indicații generale

- Aparatul este destinat numai uzului propriu, nu uzului medical sau comercial.
- Aveți în vedere că există posibilitatea unor toleranțe de măsurare având o cauză tehnică, deoarece cântarul nu este calibrat pentru uzul profesional sau medical.
- În cazul unor rezultate de măsurare diferite (între cântar și aplicație), trebuie să se utilizeze exclusiv rezultatele de măsurare de la nivelul cântarului.
- Sarcina admisă a cântarului este de maxim 180 kg (396 lb, 28 st). În cazul măsurării greutateii și la determinarea masei osoase, rezultatele sunt afișate în intervale de 100 g (0,2 lb).
- Rezultatele măsurării procentului de grăsime corporală, apă din organism și masă musculară sunt afișate în intervale de 0,1%.
- Necesarul de calorii este afișat în intervale de 1 Kcal.
- În starea de livrare, cântarul este reglat la unitățile de măsură „cm” și „kg”.

- Poziționați cântarul pe o suprafață fixă plană, rezistentă; o pardoseală solidă este condiția pentru o măsurare corectă.
- Reparațiile pot fi efectuate numai de către serviciul pentru clienți Beurer sau de către comercianții autorizați. Înainte de a face o reclamație, verificați bateriile și înlocuiți-le, dacă este cazul.

Depozitare și întreținere

Exactitatea valorilor măsurate și durata de viață a aparatului depind de manipularea atentă a acestuia:



ATENȚIE

- Aparatul trebuie curățat periodic. Nu utilizați agenți de curățare puternici și nu țineți niciodată aparatul sub apă.
- Asigurați-vă că acest cântar nu intră în contact cu lichide. Nu scufundați niciodată cântarul în apă. Nu spălați niciodată aparatul sub jet de apă.
- Nu așezați obiecte pe cântar atunci când nu îl utilizați.
- Protejați aparatul de șocuri, umezeală, praf, substanțe chimice, fluctuații puternice de temperatură și surse de căldură prea apropiate (cuptoare, calorifere).
- Nu acționați tastatura cu forța sau cu obiecte ascuțite.
- Nu expuneți cântarul la temperaturi ridicate sau la câmpuri electromagnetice puternice (de exemplu telefoane mobile).

4. Informații

Principiul de măsurare

Acest cântar funcționează pe baza principiului B.I.A., analiza impedanței bioelectrice. Astfel, este posibilă o determinare a procentelor aferente organismului în decurs de câteva secunde prin intermediul unui curent electric foarte slab și complet inofensiv.

Prin această măsurare a rezistenței electrice (impedanță) și prin includerea în calcul a constantelor, respectiv valorilor individuale (vârstă, înălțime, sex, grad de activitate) pot fi determinate procentul de țesut adipos și alte valori ale organismului. Țesutul muscular și apa prezintă o conductibilitate electrică bună și, prin urmare, o rezistență redusă. Oasele și țesutul adipos în schimb, prezintă o conductibilitate redusă, deoarece celulele adipoase și oasele, având o rezistență foarte ridicată, pot conduce o cantitate foarte redusă a curentului electric.

Suplimentar, acest cântar măsoară cu două frecvențe diferite pentru a putea determina și mai bine impedanța. Aceste frecvențe diferite influențează în mod diferit membrana celulară și apa din organism. Suplimentar, contactul electric cu corpul este optimizat prin intermediul a 4 electrozi pentru mâini și 4 electrozi pentru picioare, pentru a obține o precizie de măsurare mai mare și astfel o analiză mai bună. Prin această tehnică de analiză sensibilă este posibil ca valorile să se modifice puțin în cazul măsurărilor repetate. Motivul este reprezentat de abateri în timpul măsurării impedanței (de exemplu, alt contact electric dintre electrozi și mâini și picioare, o altă distribuire a apei în organism).

Analiza se poate realiza în felul următor:

- Jumătatea superioară a corpului: Apucați elementul de comandă cu mâinile și urcați încălțat(ă) pe cântar.
- Jumătatea inferioară a corpului: Lăsați, de exemplu, elementul de comandă pe cântar și urcați desculț(ă) pe cântar.
- Jumătatea superioară și jumătatea inferioară a corpului: Apucați elementul de comandă cu mâinile și urcați desculț(ă) pe cântar.
- Dacă țineți elementul de comandă în mână în timpul analizei, greutatea acestuia este scăzută automat.

Aveți în vedere faptul că valorile calculate de cântarul de diagnostic reprezintă numai o aproximare a valorilor de analiză medicală reale ale organismului. Numai un medic specialist poate obține o determinare exactă a țesutului adipos, a apei din organism, a procentului de țesut muscular și a structurii osoase cu ajutorul metodelor medicale (de exemplu, tomografie computerizată).

Recomandări generale

- Cântăriți-vă pe cât posibil la aceeași oră (cel mai indicat dimineața), după ce mergeți la toaletă, pe stomac gol și fără îmbrăcăminte, pentru a obține rezultate comparabile.
- Important la măsurare: Determinarea masei de grăsime corporală trebuie efectuată numai în picioarele goale și, pentru a obține rezultate eficiente, poate fi realizată cu tălpile ușor umede.
- Atunci când tălpile sunt complet uscate sau dacă sunt acoperite pe suprafețe extinse de bățături se pot obține rezultate nesatisfăcătoare, întrucât conductibilitatea în acest caz este prea redusă.
- În timpul procesului de măsurare stați drept (dreaptă) și nemișcat(ă).

- După un efort fizic neobișnuit, așteptați câteva ore înainte de a vă cântări.
- După trezirea din somn, așteptați aproximativ 15 minute înainte de a vă cântări pentru a permite apei din organism să se distribuie proporțional.
- Prezintă importanță numai tendința pe termen lung. De regulă, diferențele de greutate pe termen scurt înregistrate în numai câteva zile se datorează pierderii de lichide; apa din organism joacă un rol important pentru sănătate.

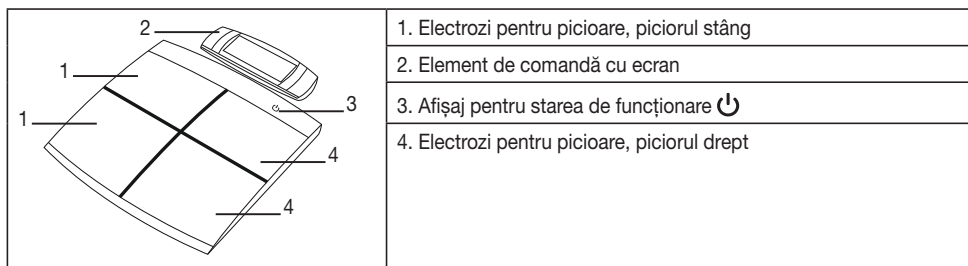
Restricții

La determinarea procentului de țesut adipos și a celorlalte valori pot fi obținute rezultate anormale și neplauzibile în cazul:

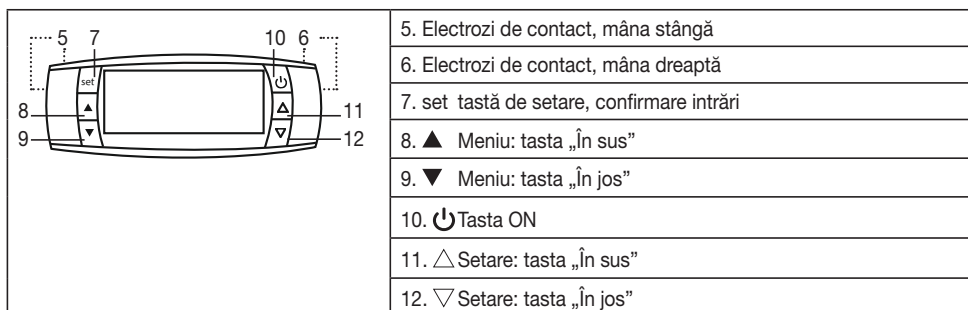
- copiilor care nu au împlinit aproximativ 10 ani,
- sportivilor profesioniști și al culturistilor,
- persoanelor cu stare febrilă, sub tratament cu dializă, cu simptome de edem sau osteoporoză,
- persoanelor care se tratează cu medicamente pentru afecțiuni cardiovasculare (pentru cord și sistemul vascular),
- persoanelor care iau medicamente vasodilatatoare sau vasoconstrictoare,
- persoanelor cu anomalii anatomice grave la nivelul oaselor cu privire la înălțimea corpului (lungimea picioarelor considerabil redusă sau mărită).

5. Descrierea aparatului

Privire de ansamblu

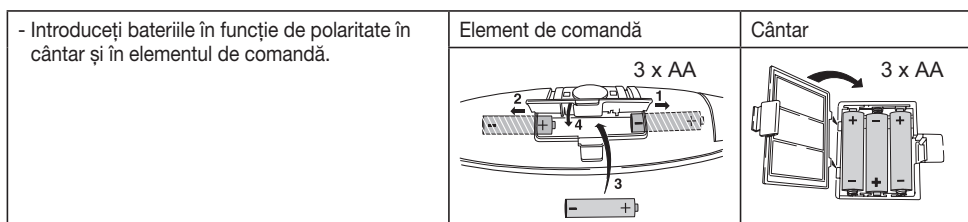


Element de comandă cu ecran



6. Punerea în funcțiune

Introducerea bateriilor



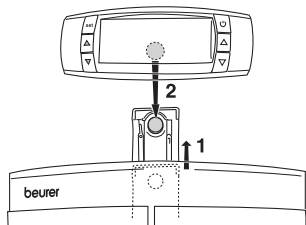
Amplasarea cântarului

Amplasați cântarul pe o suprafață netedă și stabilă. O suprafață de amplasare stabilă reprezintă condiția esențială pentru o măsurare corectă.

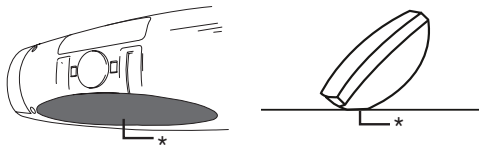
Amplasarea elementului de comandă

Aveți la dispoziție 3 posibilități:

a) Fixarea la nivelul cântarului

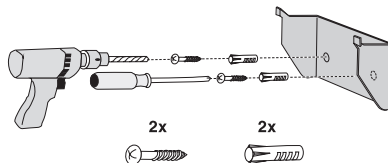


b) Amplasarea pe o suprafață plană



c) Montajul pe perete

- Folosiți pentru montare setul de montaj livrat și montați suportul de perete în modul prezentat. Dacă este cazul, folosiți dibluri potrivite pentru peretele respectiv.
- Folosiți suportul de perete ca șablon pentru a marca poziția găurilor.



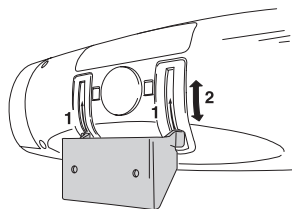
Puteți fixa suportul pe perete și cu o bandă dublu adezivă. Peretele trebuie să fie curat și uscat. Acest tip de montaj este potrivit pentru lipirea pe faianță, sticlă, material plastic și multe alte suprafețe.

- Îndepărtați folia de protecție a benzii adezive de pe partea din spate a suportului de perete.
- Apăsăți ferm suportul pe perete.
- Verificați dacă este fixat corect.

! După fixarea suportului de perete cu benzi adezive așteptați cel puțin 1 oră înainte de a introduce elementul de comandă!

Țineți mai întâi elementul de comandă deasupra suportului de perete și împingeți apoi elementul de comandă în jos pentru a facilita introducerea.

Elementul de comandă poate fi rabatat pe suportul de perete, fiind astfel posibilă adaptarea unghiului de înclinare. Sistemul de blocare împiedică desprinderea elementului de comandă de pe suportul de perete atunci când este rabatat.



i Rabatați din nou elementul de comandă în față înainte de a-l lua de pe suportul de perete!

Setul profesional format din stelă de aluminiu + soclu din sticlă corespunzătoare reprezintă accesoriul ideal; acesta conferă un plus de confort și este un element de atracție pentru spațiul de fitness/wellness.

Accesați www.beurer.com sau adresați-vă punctului de service din țara dumneavoastră (conform listei cu adrese ale punctelor de service).



Denumire	Număr de articol, respectiv număr de comandă
Profi-Set	748.11

7. Configurarea prin intermediul aplicației

Pentru a putea determina procentul de țesut adipos și alte valori ale organismului dumneavoastră, trebuie să introduceți și să memorați datele personale pe cântar.

Cântarul dispune de 10 spații de memorare pentru utilizatori în care membrii familiei dumneavoastră pot salva, de exemplu, setările personale.

Suplimentar, utilizatorii pot fi activați de pe alte dispozitive mobile pe care este instalată aplicația „beurer HealthManager Pro” sau prin schimbarea profilului de utilizator în cadrul aplicației (consultați setările aplicației).

Pentru a menține activată o conexiune *Bluetooth®* pe parcursul punerii în funcțiune, mențineți smartphone-ul în apropierea cântarului.

- Activați funcția *Bluetooth®* în setările smartphone-ului.
- Introduceți bateriile și amplasați cântarul pe o suprafață plană (pe ecranul LCD al cântarului se afișează intermi-tent „CONNECT WITH APP”).
- Descărcați aplicația gratuită „beurer HealthManager Pro” din Apple App Store (iOS) sau Google Play (Android™).
- Porniți aplicația și urmați instrucțiunile.
- Înregistrați datele referitoare la BF 105.

Următoarele setări trebuie să fie efectuate, respectiv înregistrate în aplicația „beurer HealthManager Pro”:

Datele utilizatorului	Valori setate
Inițiale	max. 3 caractere (A-Z, 0-9)
Sex	masculin (♂), feminin (♀)
Înălțime	100 până la 250 cm (3' 3,5" până la 8' 02")
Ziua de naștere	An, lună, zi
Grad de activitate	1 până la 5
Greutate dorită	kg/lb/st (pentru reprezentarea grafică a procesului)

Grade de activitate

La alegerea gradului de activitate este decisivă aprecierea pe termen mediu și lung.

Grad de activitate	Activitate fizică
1	Nimic.
2	Redusă: Eforturi fizice reduse și ușoare (de exemplu plimbări, lucrări ușoare de grădinarit, exerciții de gimnastică).
3	Medie: Efort fizic, de cel puțin 2 până la 4 ori pe săptămână, a câte 30 de minute.
4	Ridicată: Efort fizic, de cel puțin 4 până la 6 ori pe săptămână, a câte 30 de minute.
5	Foarte intensă: Eforturi fizice intense, antrenament intens sau activități fizice intense, zilnic, cel puțin 1 oră.

Aplicația vă alocă următoarea memorie de utilizator liberă a cântarului (Persoana 1 - Persoana 10).

- Efectuarea măsurătorii: Pentru detectarea automată a persoanelor, prima măsurătoare trebuie alocată datelor dumneavoastră personale. Aplicația solicită acest lucru. În acest scop, respectați indicațiile din capitolul 9.


8. Configurarea fără aplicație

Recomandăm punerea în funcțiune și efectuarea tuturor setărilor prin intermediul aplicației. A se vedea capitolul 7. „Punerea în funcțiune prin intermediul aplicației”. Cu toate acestea, punerea în funcțiune se poate executa și de la nivelul aparatului.

- Introduceți bateriile și amplasați cântarul pe o suprafață plană (pe ecranul LCD al cântarului se afișează intermitent „CONNECT WITH APP”).
- Efectuați setările privind aparatul/data și ora/utilizatorul la nivelul elementului de comandă. În acest sens, selectați valorile dorite cu ajutorul tastelor [▽], respectiv [△] și confirmați fiecare intrare cu [SET].

a. Setarea aparatului

[SET] → „SET_UNIT ”

Succesiune	Valori setate
Limbă	DE EN FR ES IT
Unitate de măsură	kg – lb – st
Ora	24 h – 12 h
Mod pentru oaspeți	Activat – Dezactivat
Bluetooth®	Activat – Dezactivat  În cazul în care este selectat „Dezactivat”, conexiunea prin Bluetooth® este posibilă numai când piesa manuală este pornită.

b. Setarea datei și a orei

[SET] → „SET_TIME”

Succesiune	Valori setate
Data	An – Lună – Zi
Ora	Oră – Minute

c. Setarea datelor utilizatorului

[SET] → „SET_USER”

Datele utilizatorului	Valori setate
Inițiale	max. 3 caractere (A-Z, 0-9)
Sex	masculin (♂), feminin (♀)
Înălțime	100 până la 250 cm (3'-03" până la 8'-02")
Ziua de naștere	An, lună, zi
Grad de activitate	1 până la 5 (a se vedea capitolul 7)
Greutate dorită	kg/lb/st, în kg (pentru reprezentarea grafică a procesului)
Cod PIN al utilizatorului	Este alocat automat pentru o eventuală utilizare ulterioară prin Bluetooth®

- Efectuarea măsurătorii: Pentru detectarea automată a persoanelor, prima măsurătoare trebuie alocată datelor dumneavoastră personale. În acest scop, respectați indicațiile din capitolul 9.



Înregistrarea ulterioară pe aplicație

Dacă punerea în funcțiune a cântarului a fost executată fără aplicație, puteți configura utilizatorul în aplicație după cum urmează.

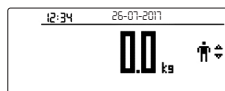
- Descărcați aplicația gratuită „beurer HealthManager Pro” App din Apple App Store (iOS) sau Google Play (Android™).
- Porniți aplicația și urmați instrucțiunile.

9. Efectuarea măsurării

Pornirea cântarului/măsurarea greutateii

- Apăsați tasta [ON] de la nivelul elementului de comandă.

Pe ecran se afișează 0.0 kg.



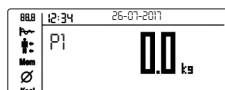
- Cântarul este pregătit pentru măsurarea greutateii. În acest sens, așezați-vă pe cântar distribuind greutatea pe ambele picioare.

i La o nouă cântărire, cântarul repartizează rezultatele utilizatorului a cărei ultimă valoare măsurată memorată este cuprinsă în limita de +/- 3 kg. În cazul în care nu se realizează alocarea automată a utilizatorului, se afișează doar greutatea, fără inițiale. Acest lucru se întâmplă în cazul în care nu este posibilă o alocare precisă sau valoarea măsurată depășește +/- 3 kg. Selectați manual utilizatorul.

La selectarea manuală a utilizatorului:

Selectați utilizatorul dumneavoastră apăsând tasta [△] din partea dreaptă. Dacă este cazul, apăsați tasta în mod repetat.

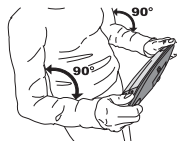
Apăsați tasta [SET] sau așteptați 3 secunde.



i Dacă activați utilizatorul „OASPETE”, trebuie să introduceți din nou datele utilizatorului anterior fiecărei măsurări. În modul „OASPETE” nu se salvează datele utilizatorului și valorile măsurate. Aveți posibilitatea de a activa și dezactiva modul „OASPETE”; a se vedea capitolul 8a.

Diagnoză

În timp ce elementul de comandă este pornit, urcați desculți(ă) pe cântar și țineți elementul de comandă în mâini. Țineți elementul de comandă în așa fel încât partea de jos a degetului mare să preseze electrozii din față, iar restul degetelor să preseze electrozii din spate. Dacă țineți elementul de comandă în mână, greutatea acestuia este scăzută automat.

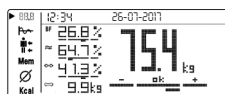


Stați liniștiți(ă) pe cântar distribuind greutatea pe ambele picioare. Țineți cont de faptul că labele, picioarele, gamba-
bele sau coapsele nu trebuie să se atingă între ele.

După măsurarea greutateii se măsoară impedanța pentru analiză. La jumătatea superioară a corpului prin cei 4 electrozi ai elementului de comandă, la jumătatea inferioară a corpului prin cei 4 electrozi ai cântarului. Acest lucru este reprezentat prin simbolul corpului străbătut de curenți.

Se afișează o vedere de ansamblu.

La oprire, valoarea măsurată este memorată automat.



i Indicație: Măsurătoarea nu se salvează în următoarele condiții:

- Utilizatorul nu este detectat automat. Dacă se întâmplă acest lucru, greutatea dumneavoastră măsurată se abate cu +/- 3 kg de la ultima măsurare sau un alt utilizator are o greutate asemănătoare cu a dumneavoastră, cu o abatere de +/- 3 kg. În acest caz, apăsați tasta [△], pentru a selecta manual utilizatorul.
- Utilizatorul este urcat încălțat pe cântar fără a ține elementul de comandă în mâini.

Analiza valorilor măsurate

După efectuarea măsurătorii sau după selectarea manuală a utilizatorului la nivelul elementului de comandă are loc în mod automat o evaluare a rezultatelor.

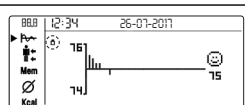
Reprezentare grafică

a) Greutate

- Apăsați tasta de meniu [▼] la nivelul elementului de comandă pentru a comuta la meniuri subiacente sau la memorie.

Evoluția greutății dumneavoastră corporale este reprezentată de la măsurare la măsurare. Măsurările mai noi sunt prezentate în partea dreaptă. Linia de referință reprezintă greutatea dorită.

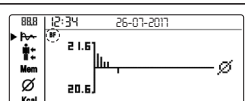
-  Puteți modifica oricând greutatea dorită în datele utilizatorului.



b) Țesut adipos

- Comutați cu tasta [▽, △] la evoluția valorilor țesutului adipos.

Evoluția valorilor dumneavoastră pentru țesutul adipos este reprezentată de la măsurare la măsurare. Linia de referință reprezintă valoarea medie a tuturor măsurărilor țesutului adipos, iar barele arată dacă valorile s-au modificat în sus sau în jos.

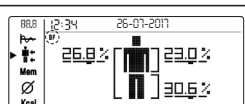


Jumătatea superioară a corpului, jumătatea inferioară a corpului

a) Țesut adipos


- Apăsați tasta [▼] de la nivelul elementului de comandă pentru a comuta la vederea detaliată pentru jumătatea superioară/inferioară a corpului.

Rezultatul actual al măsurării țesutului adipos este reprezentat pentru corpul întreg și subdivizat în jumătatea superioară/inferioară a corpului.



b) Țesut muscular

- Comutați cu tasta [▽, △] la reprezentarea detaliată a masei musculare.

-  Se pot afișa doar rezultatele actuale ale măsurării, nu și valorile vechi memorate.

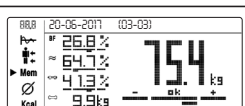


Mem Afișarea valorilor memorate

- Apăsați tasta [▼] la nivelul elementului de comandă pentru a comuta la **Memorie**.

Se afișează o vedere de ansamblu. În partea de sus se afișează data măsurării și numărul spațiului de memorare (03-03), de exemplu al treilea = ultimul spațiu de memorare dintr-un total de 3 spații de memorare ocupate.

- Navigați cu ajutorul tastei [▽, △] prin spațiile de memorare.

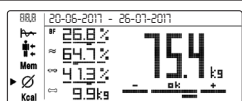


Ø Valori medii

- Apăsați tasta [▼] la nivelul elementului de comandă pentru a comuta la **Medie**.

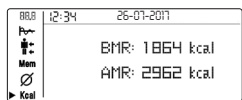
Sunt reprezentate toate valorile medii ale măsurărilor memorate.

 În partea de sus se afișează data primei și ultimei măsurări.




Kcal Calorii consumate

- Apăsați tasta [▼] la nivelul elementului de comandă pentru a comuta la **Kcal**. Rata metabolică de bază (BMR) și rata metabolică activă (AMR) teoretice calculate sunt reprezentate în Kcal.



Oprirea cântarului (modul standby)

- Așteptați până când ecranul se oprește automat sau apăsați tasta [⏻] la nivelul elementului de comandă pentru a opri manual ecranul.

 Data și ora rămân vizibile.

10. Interpretarea rezultatelor

Procent de țesut adipos

Valorile pentru țesutul adipos sunt afișate pe ecran și interpretate prin intermediul unei diagrame de bare. Următoarele valori ale țesutului adipos în % sunt orientative (pentru alte informații, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră!).

Sex masculin

Vârsta	mic	normal	mare	foarte mare
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%

Sex feminin

Vârsta	mic	normal	mare	foarte mare
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%

În cazul sportivilor se observă adeseori o valoare mai mică. În funcție de tipul de sport practicat, de intensitatea antrenamentului și de constituția fizică pot fi atinse valori mai mici decât valorile de referință stabilite. Vă rugăm să aveți în vedere că, în cazul unor valori extrem de mici, pot exista riscuri pentru sănătate.

Procentul de apă din organism

Procentul apei din organism în % este cuprins în mod normal în următoarele intervale:

Sex masculin

Vârsta	nesatisfăcător	bine	foarte bine
10-100	<50%	50-65%	>65%

Sex feminin

Vârsta	nesatisfăcător	bine	foarte bine
10-100	<45%	45-60%	>60%

Țesutul adipos conține relativ puțină apă. De aceea, în cazul persoanelor cu un procent ridicat de țesut adipos, procentul de apă din organism se poate afla sub valorile de referință. În cazul sportivilor de performanță, valorile de referință pot fi depășite ca urmare a procentului redus de țesut adipos și a procentului ridicat de țesut muscular. Determinarea procentului de apă din organism cu ajutorul acestui cântar nu are rolul de a formula concluzii medicale referitoare, de exemplu, la reținerile de apă în funcție de vârstă. Dacă este cazul, adresați-vă medicului dumneavoastră. În principiu, obiectivul este acela de a obține un procent cât mai ridicat de apă în organism.

Procent țesut muscular

Procentul de țesut muscular în % este cuprins în mod normal în următoarele intervale:

Sex masculin

Vârstă	mic	normal	mare
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 %

Sex feminin

Vârstă	mic	normal	mare
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 %

Masă osoasă

Oasele noastre sunt supuse, asemenea întregului nostru organism, proceselor naturale de dezvoltare, degradare și îmbătrânire. Masa osoasă crește rapid la vârsta copilăriei și ajunge între 30 și 40 de ani la nivelul maxim. Odată cu înaintarea în vârstă, masa osoasă scade. Prin intermediul unei alimentații sănătoase (în special calciu și vitamina D) și prin mișcare periodică, puteți amâna această degradare în mod considerabil. Cu ajutorul dezvoltării musculare specifice puteți îmbunătăți în mod suplimentar stabilitatea sistemului dumneavoastră osos. Aveți în vedere faptul că acest cântar nu determină masa osoasă completă, ci numai cantitatea de minerale în țesutul osos (fără conținutul de apă și substanțe organice). Masa osoasă poate fi influențată foarte puțin, dar variază totuși în limita factorilor de influență (greutate, înălțime, vârstă, sex). Nu există directive și recomandări recunoscute.



Atenție

Vă rugăm să nu confundați masa osoasă cu densitatea osoasă. Densitatea osoasă poate fi determinată numai printr-o examinare medicală (de exemplu, tomografie computerizată, ultrasunete). Prin urmare, nu sunt posibile diagnosticări privind modificările oaselor și duritatea osoasă (de exemplu, osteoporoză) cu ajutorul acestui cântar.

BMR

Rata metabolică de bază (BMR = Basal Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului în condițiile unui repaus total pentru menținerea funcțiilor sale de bază (de exemplu, în cazul în care petreceți 24 de ore în pat). Această valoare este influențată în principal de greutate, înălțime și vârstă. La cântarul de diagnostic, aceasta este afișată cu unitatea de măsură kcal/zi, fiind calculată în baza formulei Harris-Benedict recunoscute științific.

Această cantitate de energie este necesară organismului dumneavoastră în orice caz și trebuie pusă la dispoziția organismului prin hrană. În cazul în care, pe termen lung, aportul de energie este mai mic, pot apărea efecte nocive asupra sănătății.

AMR

Rata metabolică activă (AMR = Active Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului zilnic în stare activă. Consumul de energie al omului crește progresiv cu intensitatea activității fizice și este determinat cu ajutorul cântarului de diagnoză în funcție de gradul de activitate setat (1–5).

Pentru a menține greutatea actuală, organismul trebuie alimentat cu energia consumată prin hrana și lichidele consumate. În cazul în care cantitatea de energie alimentată este mai redusă pe termen lung decât cea consumată, organismul preia diferența în principal din țesuturile adipoase, ceea ce conduce la scăderea greutății. În cazul în care cantitatea de energie alimentată este mai ridicată pe termen lung decât rata metabolică activă (AMR) calculată, organismul nu poate arde excedentul de energie, iar acest excedent se depune sub formă de grăsime, ceea ce determină o creștere în greutate.

Legătura temporală a rezultatelor



Aveți în vedere că prezintă importanță numai tendința pe termen lung. Oscilațiile de greutate pe termen scurt în decursul câtorva zile sunt de cele mai multe ori determinate numai de pierderea de lichide.

Semnificația rezultatelor depinde de modificările greutății generale și ale procentelor țesutului adipos, ale apei din organism și ale țesutului muscular, precum și de durata realizării acestor modificări. Trebuie să diferențiați între schimbările rapide în decurs de câteva zile și schimbările pe termen mediu (în decurs de săptămâni) și lung (luni). O regulă de bază este că schimbările pe termen scurt ale greutății reflectă aproape exclusiv schimbări ale procentului de apă din organism, în vreme ce schimbările pe termen mediu sau lung pot viza, de asemenea, procentul țesutului adipos și muscular.

- Dacă greutatea scade pe termen scurt, dar procentul de țesut adipos crește sau rămâne constant, ați pierdut numai o cantitate de apă – de exemplu după un antrenament, un tratament la saună sau o dietă care nu provoacă decât pierderea rapidă în greutate.
- În cazul în care greutatea crește pe termen mediu, procentul de țesut adipos scade sau rămâne constant, este posibil să se fi produs în schimb masă musculară valoroasă.
- Dacă greutatea și procentul de țesut adipos scad concomitent, dieta dumneavoastră funcționează – pierdeți țesut adipos.
- Puteți susține dieta dumneavoastră în mod ideal prin activități fizice, antrenamente de fitness sau de forță. Astfel vă puteți mări masa musculară pe termen mediu.
- Țesutul adipos, apa din organism sau țesutul muscular nu trebuie însumate (țesutul muscular conține și componente ale apei din organism).

11. Transferarea valorilor măsurate

a) Prin intermediul aplicației

În situația în care aplicația nu este deschisă, noile măsurători repartizate sunt memorate la nivelul cântarului. La nivelul cântarului pot fi memorate maxim 30 de măsurători per utilizator. Valorile măsurate memorate sunt transferate automat către aplicație, în situația în care accesați aplicația în raza de acțiune pentru *Bluetooth®*. Este posibil un transfer automat în starea oprită a cântarului.

b) Prin USB


Puteți transfera valorile dumneavoastră cu ajutorul software-ului pentru calculator „beurer HealthManager Pro USB-Uploader”. Pentru aceasta aveți nevoie de un cablu USB (inclus în pachetul de livrare).

Puteți descărca gratuit software-ul de la următorul link: connect.beurer.com/download/software. După ce ați transferat valorile cu ajutorul software-ului pentru calculator, le puteți vizualiza în aplicație și în vizualizarea web „beurer HealthManager Pro”.

12. Informații suplimentare

Ștergerea datelor cântarului

a) Ștergerea utilizatorului împreună cu toate setările și valorile memorate

- După pornire, alegeți utilizatorul dumneavoastră apăsând tasta [△]. Apăsați tasta în mod repetat, dacă este cazul, și confirmați cu [SET].
- Când se afișează , apăsați tasta [SET] timp de 10 secunde pentru a șterge utilizatorul.
- Cu ajutorul tastelor [▽, △] selectați „Da” și confirmați interogarea cu tasta [SET]. Dacă nu doriți să ștergeți utilizatorul, confirmați „Nu” cu tasta [SET].



Se șterg toate valorile și setările memorate ale acestui utilizator.



b) Ștergerea unei singure valori memorate a unui utilizator

- Selectați în memoria de valori măsurate „Mem” o valoare măsurată și apăsați scurt tasta [SET] de la nivelul elementului de comandă pentru a șterge valoarea memorată afișată.
- Puteți realiza aceasta și direct după măsurare.
- Cu ajutorul tastelor [▽, △] selectați „Da” și confirmați interogarea cu tasta [SET]. Dacă nu doriți să ștergeți valoarea, confirmați „Nu” cu tasta [SET].

c) Ștergerea tuturor valorilor memorate ale unui utilizator

- Accesați memoria de valori măsurate „Mem” și apăsați tasta [SET] de la nivelul elementului de comandă timp de aprox. 5 secunde pentru a șterge toate valorile.
- Cu ajutorul tastelor [▽, △] selectați „Da” și confirmați interogarea cu tasta [SET]. Dacă nu doriți să ștergeți nimic, confirmați „Nu” cu tasta [SET].

Înlocuirea bateriilor

Elementul de comandă dispune de un afișaj pentru schimbarea bateriei. Pe ecran se afișează simbolul , dacă bateriile elementului de comandă sunt consumate sau simbolul , dacă bateriile cântarului sunt consumate. În cazul acesta, bateriile trebuie schimbate. Conectați din nou cântarul la aplicație. Ora sistemului se actualizează.

INDICAȚIE:

- Utilizați la fiecare înlocuire a bateriilor numai baterii de același tip, aceeași marcă și aceeași capacitate.
- Nu folosiți acumulatori recărcabili.
- Utilizați baterii fără metale grele.

13. Curățarea și întreținerea aparatului

Aparatul trebuie curățat periodic.

Pentru curățare, utilizați o cârpă umedă pe care puteți aplica, dacă este necesar, puțin detergent de vase.

ATENȚIE

- Nu utilizați niciodată diluanți și agenți de curățare puternici!
- Nu scufundați niciodată aparatul în apă!
- Nu curățați niciodată aparatul în mașina de spălat!

14. Eliminarea ca deșeu

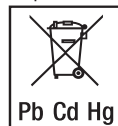
Bateriile uzate, complet goale trebuie eliminate în recipientele de colectare special marcate, la firmele specializate sau la comerciantul de electrice. Aveți obligația legală să eliminați bateriile ca deșeu.


Bateriile care conțin substanțe toxice prezintă aceste simboluri:

Pb = bateria/acumulatorul conține plumb,

Cd = bateria conține cadmiu,

Hg = bateria conține mercur.



În vederea protejării mediului înconjurător, aparatul nu trebuie eliminat cu reziduurile menajere la finalul duratei de viață. Eliminarea se poate realiza prin intermediul centrelor de colectare corespunzătoare din țara dumneavoastră. Eliminați aparatul conform prevederilor Directivei – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind aparatele electrice și electronice vechi. Pentru întrebări suplimentare, adresați-vă autorității locale responsabile pentru eliminarea deșeurilor. 

15. Ce este de făcut în cazul în care apar probleme?

În cazul în care cântarul identifică o eroare la măsurare, se afișează următoarele:



Mesaje afișate	Cauză	Remediere
ERROR_OVERLOAD!	S-a depășit capacitatea maximă de 180 kg.	Supuneți cântarul numai unei sarcini de max. 180 kg.
LOW_BATTERY	Bateriile sunt aproape consumate.	Schimbați bateriile (a se vedea capitolul 12).
MEMORY_FULL	Au fost salvate 30 de măsurători.	Transferați valorile măsurate.
ERROR_CONTACT!	Rezistența electrică dintre electrozi și tălpi este prea ridicată (de exemplu, în cazul unui strat cornos tare).	Repetăți măsurarea în picioarele goale. Eventual, umeziți-vă ușor tălpile. Îndepărtați stratul cornos de pe tălpi, dacă este cazul.

Mesaje afișate	Cauză	Remediere
ERROR:_DATA!	Măsurarea BIA s-a realizat cu succes, dar procentul de țesut adipos se află în afara domeniului măsurabil (sub 5 % sau peste 50 %).	Repetati măsurătoarea în picioarele goale sau, dacă este necesar, umeziți ușor tălpile. Eventual, schimbați gradul de activitate setat.
Niciun afișaj	Bateriile din elementul de comandă sunt complet goale.	Schimbați bateriile (a se vedea capitolul 12).
	Bateriile din elementul de comandă nu sunt introduse corect.	Verificați polaritatea (a se vedea pagina 6).
Doar afișajul greutății, fără diagnosticare	Măsurare necunoscută, deoarece se află în afara limitei de alocare a utilizatorului sau nu este posibilă o alocare precisă.	Selectați utilizatorul de la nivelul cântarului cu tasta „Δ” sau repetați alocarea utilizatorului în cadrul aplicației. A se vedea capitolul 9.

Nu se poate realiza nicio măsurare

Erori posibile	Remediere
Elementul de comandă nu a fost activat înainte de a vă urca pe cântar.	Anterior măsurării porniți mai întâi elementul de comandă. Eventual, așteptați 30 de secunde și repetați apoi măsurarea.
Conexiunea radio dintre cântar și elementul de comandă este perturbată.	Introduceți din nou bateriile cântarului și ale elementului de comandă. Păstrați o distanță mai mare față de sursele electromagnetice puternice.
Elementul de comandă se află la o distanță prea mare față de cântar.	Reduceți distanța dintre cântar și elementul de comandă; distanța maximă este de 2 metri.
Bateriile din cântar sunt consumate sau introduse greșit.	Înlocuiți bateriile și verificați polaritatea, dacă este cazul.

Măsurare incorectă a greutății



Erori posibile	Remediere
Cântarul are fixat incorect punctul zero.	Înainte de măsurare, activați scurt cântarul cu piciorul până când luminează afișajul pentru starea de funcționare  . Așteptați aprox. 5 secunde și repetați măsurarea. Spre informarea dumneavoastră: Deoarece în mod obișnuit vă urcați imediat pe cântar, acesta salvează punctul zero la oprirea sa (când dispăre afișajul pentru starea de funcționare ).
Cântarul este așezat pe covor.	Așezați cântarul pe o podea netedă și stabilă. Stați cât mai spre exterior, fără a răsturna cântarul.
Se afișează o greutate incorectă.	Pe cât posibil, nu vă mișcați.
Se afișează o greutate incorectă.	Așteptați până când cântarul se oprește automat. Repetați apoi măsurarea.

Nicio conexiune **Bluetooth®** (lipsă simbol)

Erori posibile	Remediere
Conexiune radio	Raza de acțiune minimă în câmp deschis este de aprox. 10 m. Pereții și planșeele diminuează raza de acțiune. Alte unde radio pot perturba transmisia. Din acest motiv, nu amplasați cântarul în apropierea unor aparate precum router WIFI, cuptor cu microunde, plită cu inducție; ideal ar fi să opriți celelalte aparate Bluetooth® aflate în raza de acțiune.

Erori posibile	Remediere
Conexiune <i>Bluetooth</i> [®]	Închideți aplicația complet (și din fundal). Oprți și reporniți <i>Bluetooth</i> [®] . Oprți și reporniți smartphone-ul. Îndepărtați bateriile cântarului pentru scurt timp și apoi reintroduceți bateriile. Consultați secțiunea de întrebări frecvente (FAQ) de pe site-ul www.beurer.com .
Stabilirea conexiunii durează prea mult.	Interval <i>Bluetooth</i> [®] mai rapid atunci când cântarul este pornit.

16. Date tehnice

Dimensiunile cântarului	330 x 330 x 41 mm
Baterii cântar Baterii element de comandă	3 x 1,5V tip AA 3 x 1,5V tip AA
Radiotransmisie (cântar către elementul de comandă)	433,92MHz; Putere de transmisie maximă (ERP): -21,5dBm
Domeniu de măsurare	5 kg până la 180 kg
Valoarea diviziunii d:	Afișajul de pe display poate fi citit în trepte de câte 0,1 kg.
Precizie de repetare:	Toleranța de măsurare la repetarea măsurătorilor este de +/- 0,4 kg (efectuați măsurătorile de mai multe ori, succesiv, pe același cântar și, pe cât posibil, stând în aceeași poziție și fără a mișca cântarul din locul în care se află).
Precizie absolută:	În comparație cu valoarea măsurată cu ajutorul unui cântar calibrat, valoarea de măsurare oferă o precizie de +/- 1% +0,1 kg. De exemplu, în cazul unei greutatei de 40 kg, precizia corespunde unei valori de +/- 0,5 kg, iar în cazul unei greutatei de 100 kg, aceasta corespunde unei valori de +/- 1,1 kg.
Transfer de date prin <i>Bluetooth</i> [®] wireless technology	Produsul utilizează <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology, bandă de frecvență 2402 - 2480 MHz, putere de transmisie max. (EIRP): -1,43 dBm, compatibil cu smartphone-uri/tablete <i>Bluetooth</i> [®] 4.0
Cerințe de sistem și lista dispozitivelor compatibile pentru aplicația „beurer HealthManager Pro” ^{**}	
	

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări de natură tehnică.

* Acest produs îndeplinește cerințele directivelor europene în vigoare.
Confirmăm prin prezenta că acest produs corespunde Directivei europene RED 2014/53/EU. Declarația de conformitate CE pentru acest produs poate fi accesată pe:
www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

17. Garanție/Service

Pentru informații suplimentare privind garanția și condițiile de garanție, consultați broșura de garanție inclusă în pachetul de livrare.

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 Inc.

Android is a trademark of Google Inc.

