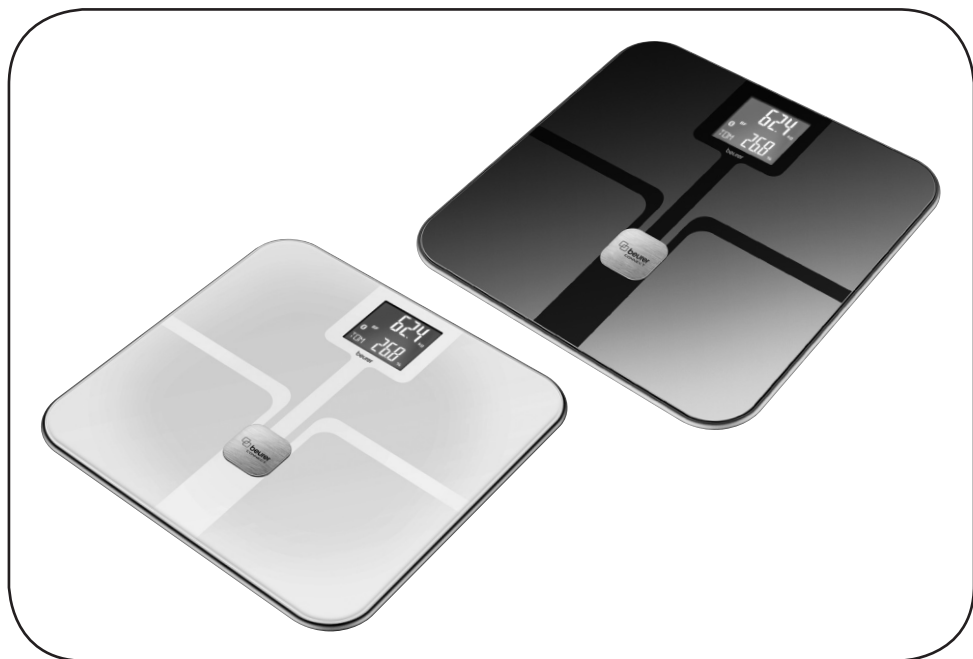


# beurer

## BF 800



**RO** **Cântar de diagnoză**  
**Instrucțiuni de utilizare**

## Stimată clientă, stimat client,

Ne bucurăm că ați optat pentru un produs din sortimentul nostru. Marca noastră este sinonimă cu produse de calitate, testate riguros, din domenii precum căldură, greutate, tensiune, glicemie, temperatură corporală, puls, terapie, masaj și aer.

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, să le păstrați pentru consultarea ulterioară, să le puneți la dispoziție și altor utilizatori și să respectați indicațiile.

Cu deosebită considerație,

Echipa dumneavoastră Beurer

## Conținut

|                                            |   |                                                  |    |
|--------------------------------------------|---|--------------------------------------------------|----|
| 1. Prezentare.....                         | 2 | 8. Efectuarea măsurării.....                     | 7  |
| 2. Explicația simbolurilor .....           | 3 | 9. Interpretarea rezultatelor .....              | 8  |
| 3. Instrucțiuni de siguranță .....         | 3 | 10. Funcții suplimentare .....                   | 10 |
| 4. Informații.....                         | 4 | 11. Curățarea și îngrijirea aparatului .....     | 10 |
| 5. Descrierea aparatului.....              | 5 | 12. Eliminarea ca deșeu .....                    | 10 |
| 6. Punerea în funcțiune a cântarului ..... | 5 | 13. Ce fac în cazul în care apar probleme? ..... | 11 |
| 7. Punerea în funcțiune cu App .....       | 6 |                                                  |    |

## Pachet de livrare

- Instrucțiuni pe scurt
- Cântar de diagnoză BF 800
- 4 Picioare suplimentare pentru covor
- 3 x baterii de 1,5 V, tip AAA
- Prezentele instrucțiuni de utilizare

## 1. Prezentare

### Funcțiile aparatului

Acest cântar digital de diagnoză este utilizat pentru cântărire și diagnosticarea stării dumneavoastră fizice. Acesta este destinat utilizării proprii în domeniul privat.

Cântarul dispune de următoarele funcții de diagnosticare, care pot fi utilizate de un număr de până la 8 persoane:

- determinarea greutății corporale,
- determinarea procentului de grăsime în organism,
- procentul de apă din organism,
- procentul de țesut muscular,
- masa osoasă, precum și
- rata metabolică de bază și rata metabolică activă.

În mod suplimentar, cântarul oferă următoarele funcții suplimentare:

- comutare între kilogram „kg“, livre „lb“ și stones „st“,
- funcție de oprire automată,
- afișarea necesității de înlocuire a bateriei în cazul bateriilor descărcate,
- Detectarea automată a utilizatorului,
- Afișaj cu LCD pentru 3 inițiale ale utilizatorului,
- Memorarea ultimelor 30 de măsurători pentru 8 persoane, în situația în care nu este posibil transferul către App,
- pot fi memorate până la 20 de măsurători necunoscute,
- cântarul utilizează **Bluetooth®** Smart (Low Energy) și emite prin intermediul benzii de frecvență 2,4 GHz.

## Cerințele sistemului

Un smartphone/o tabletă cu Bluetooth® 4.0, cum ar fi iPhone 4S, 5.

Lista echipamentelor compatibile:



## 2. Explicația simbolurilor

Următoarele simboluri sunt folosite în instrucțiunile de utilizare:



### AVERTIZARE

Indicație de avertizare privind pericolele de rănire sau pericolele pentru sănătatea dumneavoastră.



### ATENȚIE

Indicație de siguranță privind posibile defecțiuni ale aparatului/accesoriilor.



### Indicație

Indicație privind informații importante.

## 3. Instrucțiuni de siguranță

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, să le păstrați pentru consultarea ulterioară, să le puneți la dispoziție și altor utilizatori și să respectați indicațiile.



### 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!
- În caz de ingerare, bateriile pot pune viața în pericol. Nu lăsați bateriile și cântarul la îndemâna copiilor. În cazul ingerării unei baterii, apălați imediat la ajutor medical.
- Nu lăsați ambalajul la îndemâna copiilor (pericol de asfixiere).
- Atenție, nu vă urcați pe cântar cu picioarele ude și nu călcați pe cântar dacă suprafața acestuia este umedă – pericol de alunecare!



### Instrucțiuni privind manipularea bateriilor

- În caz de ingerare, bateriile pot pune viața în pericol. Nu lăsați bateriile și cântarul la îndemâna copiilor. În cazul ingerării unei baterii, apălați imediat la ajutor medical.
- Înlocuiți la timp bateriile care devin prea slabe.
- Înlocuiți întotdeauna toate bateriile în același timp și utilizați baterii de același tip.
- Bateriile nu trebuie să fie încărcate sau reactivate cu ajutorul altor mijloace, nu trebuie demontate, aruncate în foc sau scurtcircuitate.
- Bateriile care se scurg pot deteriora aparatul. Atunci când nu utilizați aparatul o perioadă mai lungă de timp, scoateți bateriile din locașul pentru baterii.
- Atunci când o baterie s-a scurs, îmbrăcați mănușile de protecție și curățați locașul pentru baterii cu o cârpă uscată.
- Bateriile pot conține substanțe toxice care pun în pericol sănătatea și mediul înconjurător. Din acest motiv, eliminați bateriile respectând cu strictețe prevederile legale în vigoare. Nu aruncați niciodată bateriile în gunoiul menajer obișnuit.
- Nu aruncați bateriile în foc. Pericol de explozie!



### Indicații generale

- Aparatul este destinat numai uzului propriu și nu este indicat în scop medical sau comercial.
- Asigurați-vă că marjele de toleranță admise din punct de vedere tehnic sunt aplicabile, deoarece cântarul nu este calibrat pentru uzul profesional sau medical.
- 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 menționat în intervale de 1 kcal.

- În starea de livrare, cântarul este reglat la unitățile de măsură „cm” și „kg”. Pe parcursul punerii în funcțiune cu App puteți modifica setările unităților.
- Poziționați cântarul pe o suprafață fixă plană, rezistentă; o pardoseală solidă este condiția pentru o măsurare corectă.
- Protejați aparatul de șocuri, umezeală, praf, substanțe chimice, fluctuații puternice de temperatură și de surse de căldură prea apropiate (cuptoare, calorifere).
- Reparațiile pot fi efectuate numai de către Serviciul Clienți Beurer sau de către comercianții autorizați. Înainte de a face o reclamație, verificați bateriile și înlocuiți-le, dacă este cazul.
- Garantăm prin prezenta că acest produs corespunde Directivei europene R&TTE 1999/5/CE. Vă rugăm să luați legătura cu adresa de service menționată pentru a obține informații detaliate – de exemplu declarația de conformitate CE.

## Depozitare și îngrijire

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.
- Evitați pătrunderea apei pe cântar. Nu scufundați niciodată cântarul în apă. Nu spălați niciodată aparatul sub jet de apă.
- Nu puneți nici un fel de obiect pe cântar, dacă nu îl utilizați.
- Protejați aparatul și comenzile împotriva șocurilor, umezelii, prafului, substanțelor chimice, fluctuațiilor puternice de temperatură și feriți-l de sursele 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 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 calculul constantelor, respectiv a valorilor individuale (vârstă, înălțime, sex, grad de activitate) pot fi determinate procentul de grăsime corporală și alte valori ale organismului. Țesutul muscular și apa prezintă o conductibilitate electrică bună și, prin aceasta, o rezistență redusă. Oasele și țesutul adipos în schimb prezintă o conductibilitate redusă, deoarece celulele adipoase și oasele pot conduce o cantitate foarte redusă a curentului electric, cu o rezistență foarte ridicată. Aveți în vedere faptul că valorile calculate de cântarul de diagnostic reprezintă numai o aproximare a valorilor de analiză reale, medicale ale organismului. Numai un medic specialist poate obține o determinare exactă a grăsimii corporale, a apei din organism, a procentului de țesut muscular și a structurii osoase cu ajutorul metodelor medicale (de exemplu tomografie computerizată).

### Recomandări generale

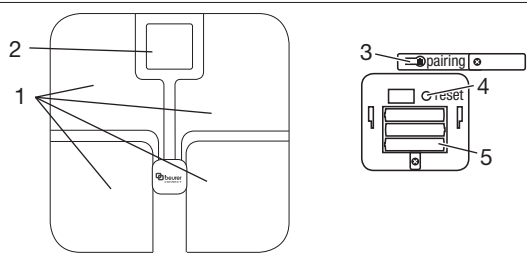
- În funcție de posibilități, încercați să vă cântăriți la aceeași oră din zi (cel mai indicat dimineața), după ce mergeți la toaletă, fără a mânca sau bea în prealabil și fără a purta îmbrăcăminte, pentru a putea obține rezultate comparabile.
- Important la măsurare: Determinarea masei de grăsime corporală 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 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.

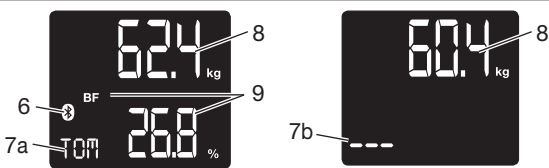
## Restricții

La determinarea masei de grăsime corporală și a celorlalte valori pot fi obținute rezultate anormale și neplauzibile în cazul:

- copiilor care nu au împlinit circa 10 ani,
- atleților profesioniști și al culturistilor,
- gravidelor,
- 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 consumă medicamente vasodilatatoare sau vasoconstrictoare,
- persoanelor cu diferențe anatomice semnificative la nivelul picioarelor în raport cu dimensiunile de ansamblu ale organismului (lungime mult mai mică sau mai mare a picioarelor).

## 5. Descrierea aparatului

|                                                                                                                                               |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Latura frontală</b>                                                                                                                        |  |
| 1. Electrozi = acoperiți cu material conductor ITO*                                                                                           |                                                                                    |
| 2. Ecran                                                                                                                                      |                                                                                    |
|                                                                                                                                               |                                                                                    |
| <b>Latura posterioară</b>                                                                                                                     |                                                                                    |
| 3. Tastă Pairing                                                                                                                              |                                                                                    |
| 4. Tastă reset                                                                                                                                |                                                                                    |
| 5. Compartiment pentru baterii                                                                                                                |                                                                                    |
| *ITO (Indium tin oxide): Acest strat inovator de acoperire cu conductibilitate electrică are rol de electrod pentru măsurarea antropometrică. |                                                                                    |

|                                                                            |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ecran</b>                                                               |  |
| 6. Simbol <i>Bluetooth</i> ® pentru conexiunea dintre cântar și smartphone |                                                                                     |
| 7a. Inițialele utilizatorului, de exemplu Tom                              |                                                                                     |
| 7b. Măsurare necunoscută „ --- ”                                           |                                                                                     |
| 8. Greutate corporală                                                      |                                                                                     |
| 9. Datele corporale, de ex. BMI, BF, ...                                   |                                                                                     |

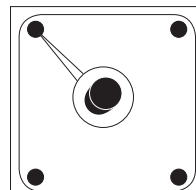
## 6. Punerea în funcțiune a cântarului

### Introducerea bateriilor

Scoateți bateriile din ambalajul de protecție și introduceți bateriile în funcție de polaritate în cântar. În cazul în care cântarul nu funcționează, scoateți complet bateriile și introduceți-le la loc.

### Poziționarea cântarului

Așezați cântarul pe o suprafață plană, fixă; o pardoseală solidă este condiția pentru o măsurare corectă. În măsura în care există un covor, conectați și picioarele suplimentare pentru covor.



## 7. Punerea în funcțiune cu App

Pentru a putea determina procentul de grăsime corporală și alte valori ale organismului dumneavoastră, trebuie să memorați datele personale.

Cântarul dispune de 8 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 Healthmanager sau prin schimbarea profilului de utilizator în cadrul aplicației (consultați setările aplicației).

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

### – Activați *Bluetooth®* în setările smartphone-ului.

**i** **Notă:** Dispozitivele *Bluetooth Smart*, precum acest cântar, nu sunt vizibile în lista de dispozitive *Bluetooth* în cadrul setărilor generale. Dispozitivele *Bluetooth Smart* pot fi afișate numai de către aplicații speciale sau în aplicațiile producătorului dispozitivului.

### – Instalați „Beurer Healthmanager“ din Appstore.

### – Inițializați App și urmați instrucțiunile.

### – Selectați BF 800 în App.

### – Apăsăți tasta *Pairing* și alegeți apoi cântarul la nivelul butonului activ.

### – Înregistrați datele referitoare la BF 800.

Următoarele setări trebuie să fie efectuate, respectiv înregistrate în App „Beurer Healthmanager“:

| Datele utilizatorului       | Valori setate                                          |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|
| Inițiale/Abrevierea numelui | maxim 3 litere sau cifre                               |
| Înălțime                    | de la 100 până la 220 cm (de la 3'3,5" până la 7'2,5") |
| Vârstă                      | 10 până la 100 ani                                     |
| Sexul                       | masculin (♂), feminin (♀)                              |
| Gradul de activitate        | 1 până la 5                                            |

#### Grade de activitate

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

| Gradul de activitate | Activitate fizică                                                                                                      |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                    | Fără.                                                                                                                  |
| 2                    | Redusă: Eforturi fizice reduse și ușoare (de exemplu plimbări, lucrări ușoare de grădinarit, exerciții de gimnastică). |
| 3                    | Medie: Eforturi fizice, de cel puțin 2 până la 4 ori pe săptămână, fiecare de câte 30 de minute.                       |
| 4                    | Intensă: Eforturi fizice, de cel puțin 4 până la 6 ori pe săptămână, fiecare de câte 30 de minute.                     |
| 5                    | Foarte intensă: Eforturi fizice intense, training intens sau activități fizice intense, zilnic, cel puțin 1 oră.       |

### – În urma solicitării transmise de App, efectuați repartizarea utilizatorului.

Pentru recunoașterea automată a persoanelor, prima măsurătoare trebuie repartizată datelor dumneavoastră personale. Respectați în acest scop instrucțiunile transmise de App. Urcați-vă în acest sens desculț pe cântar și, distribuind greutatea pe ambele picioare, stați nemișcat pe electrozii din material ITO.

## 8. Efectuarea măsurării

**Așezați cântarul pe o suprafață plană, fixă; o pardoseală solidă este condiția pentru o măsurare corectă. În măsura în care există un covor, conectați și picioarele suplimentare pentru covor.**

### Măsurarea greutateii, efectuarea diagnosticării

Urcăți-vă desculți pe cântar și, distribuind greutatea pe ambele picioare, stați nemișcat pe electrozii din material ITO.

-  **Indicație:** Nu trebuie să existe un contact la nivelul pielii între labele picioarelor, picioare, gambe și coapse. În caz contrar, există posibilitatea ca măsurătoarea să fie incorectă.
-  **Indicație:** În cazul în care o măsurătoare va fi efectuată în șosete, rezultatul măsurătorii nu este corect.

Cântarul începe imediat măsurarea. Pentru început este afișată greutatea.

Pe parcursul măsurării celorlalți parametri este afișat „0000”.

La scurt timp după aceea este afișat rezultatul măsurătorii.

Dacă a fost repartizat un utilizator, sunt afișate BMI, BF, apa, musculatura, osatura, BMR și AMR. Această situație este prezentă dacă sunt afișate inițialele.

Apar următoarele mesaje:

1. Greutate în kg cu BMI
2. Grăsimea corporală în % cu interpretarea BF
3. Apa din organism în % ≈
4. Procentul de țesut muscular în % ⇄
5. Masa osoasă în kg ⇄
6. Rata metabolică de repaos în kcal (BMR)
7. Rata metabolică activă în kcal (AMR)

Dacă nu este identificat utilizatorul, poate fi afișată doar greutatea și nu apar inițiale „---”.

### Măsurați numai greutatea

Urcăți acum încălțat pe cântar. Urcăți pe cântar. Stați liniștit(ă) pe cântar distribuind greutatea pe ambele picioare. Cântarul începe imediat măsurarea.

Este afișată greutatea, iar pe LCD este parcurs „---”.

Dacă a fost repartizat un utilizator, sunt afișate BMI, BF, apa, musculatura, osatura, BMR și AMR. Această situație este prezentă dacă sunt afișate inițialele.

Dacă nu este identificat utilizatorul, poate fi afișată doar greutatea și nu apar inițiale „---”.

-  **Indicație:** Pentru evaluările suplimentare este admisă utilizarea exclusivă a valorilor de măsurare fișate la nivelul cântarului.

### Oprirea cântarului

Cântarul se deconectează ulterior automat.

## 9. Interpretarea rezultatelor

### Procentul de grăsime în organism

Următoarele valori ale grăsimii din organism în % sunt orientative (pentru alte informații, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră!).

#### Bărbat

| Vârstă | mic   | normal  | mare      | foarte mare |
|--------|-------|---------|-----------|-------------|
| 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 %     |

#### Femeie

| Vârstă | mic   | normal  | mare      | foarte mare |
|--------|-------|---------|-----------|-------------|
| 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 %     |

În cazul sportivilor trebuie să se stabilească adeseori o valoare mai mică. În funcție de tipul de sport practicat, de intensitatea antrenamentului și de constituția corporală 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:

#### Bărbat

| Vârstă | redus | bun     | foarte bun |
|--------|-------|---------|------------|
| 10–100 | <50 % | 50–65 % | >65 %      |

#### Femeie

| Vârstă | redus | bun     | foarte bun |
|--------|-------|---------|------------|
| 10–100 | <45 % | 45–60 % | >60 %      |

Grăsimea corporală conține relativ puțină apă. De aceea, în cazul persoanelor cu un procent ridicat de grăsime corporală, procentul de apă din organism se poate afla sub valorile de referință. În cazul sportivilor de performanță, valorile de referință pot fi depășite datorită procentului redus de țesut adipos și a procentului ridicat de țesut muscular.

Stabilirea apei din organism cu ajutorul acestui cântar nu servește pentru a formula concluzii medicale cu privire 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.

### Procentul de țesut muscular

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

#### Bărbat

| 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 % |

#### Femeie

| 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 % |

## Masa osoasă

Oasele noastre sunt supuse, asemenea întregului nostru organism, proceselor naturale de dezvoltare, degradare și de îmbătrânire. Masa osoasă crește rapid la vârsta copilăriei și ajunge între 30 și 40 de ani la nivelul maxim. Cu înaintarea în vârstă, masa osoasă scade. Cu o alimentație sănătoasă (în special calciu și vitamina D) și mișcare periodică, puteți să amânați această degradare în mod considerabil. Cu ajutorul dezvoltării musculare specifice puteți îmbunătăți în plus stabilitatea sistemului dumneavoastră osos. Aveți în vedere faptul că acest cântar nu determină conținutul de calciu al oaselor, ci calculează greutatea tuturor componentelor oaselor (materiale organice, materiale anorganice și apă). Masa osoasă poate fi influențată foarte puțin, dar variază totuși în limita factorilor de influență (greutate, înălțime, vârstă, sex). Nu există directe 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). De aceea 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 repaos perfect pentru menținerea funcțiilor sale de bază (de exemplu în cazul în care sunt petrecute 24 de ore în pat). Această valoare este influențată în principal de greutate, înălțime și vârstă. Cu ajutorul cântarului de diagnoză, afișarea are loc cu ajutorul unității 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 consumați pe termen lung mai puțină energie, 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) consumată, 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 a procentelor țesutului adipos, a apei din organism și a țesutului muscular, precum și de durata realizării acestor modificări.

Modificările rapide în decurs de câteva zile trebuie să se diferențieze de modificările pe termen mediu (în decurs de săptămâni) și de modificările pe termen lung (luni).

O regulă de bază este că modificarea pe termen scurt a greutății reflectă aproape exclusiv modificările procentului de apă din organism, în vreme ce modificările 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 apă – de exemplu după un antrenament, o saună sau o dietă limitată la 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.
- Se recomandă în mod ideal să completați dieta dumneavoastră cu 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 să fie însumate (țesutul muscular conține și componente ale apei din organism).

## 10. Funcții suplimentare

### Repartizarea utilizatorului

Este posibilă o repartizare a utilizatorului pentru maxim 8 utilizatori înregistrați ai cântarului pentru o cântărire exclusivă (încălțat) și la o cântărire în scop de diagnosticare (descult).

La o nouă cântărire, cântarul repartizează rezultatele utilizatorului a cărei ultimă valoare măsurată memorată este cuprinsă în limita de +/- 2 kg și, în măsura în care a fost posibilă o diagnosticare, în limita de +/- 2% BF.

### Măsurători necunoscute

În situația în care măsurătorile nu pot fi repartizate niciunui utilizator, cântarul memorează aceste valori de măsurare ca măsurători necunoscute. Pe display se afișează „---” la inițiale. Cântarul memorează maxim 20 de măsurători necunoscute.

Prin intermediul App puteți repartiza direct utilizatorului corespunzător măsurătorile necunoscute.

### Memorarea valorilor măsurate repartizate la nivelul cântarului

În situația în care App este deschisă și dacă există o conexiune **Bluetooth®** activă la cântar, noile măsurători repartizate sunt transmise imediat către App. În acest caz, valorile nu sunt memorate la nivelul cântarului.

În situația în care App 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 App, în situația în care accesați App în raza de acțiune pentru **Bluetooth®**. Sincronizarea datelor se realizează pe parcursul unui interval de aprox. 10 secunde. Este posibil un transfer automat în starea oprită a cântarului.

### Ștergerea datelor cântarului

Dacă doriți să ștergeți complet toate măsurătorile și toate datele de utilizator de la nivelul cântarului, porniți cântarul și apăsați cu un obiect ascuțit tasta reset.

Pe ecran apare timp de câteva secunde „dE”.

Acest aspect este necesar de ex. dacă doriți să ștergeți utilizatorii cântarului înregistrați necorespunzător sau dacă nu mai aveți nevoie de utilizatorii cântarului.

Ulterior trebuie să parcurgeți din nou capitoul 7 (Repartizarea utilizatorilor).

### Înlocuirea bateriilor

Cântarul dumneavoastră dispune de un afișaj pentru înlocuirea baterie. La utilizarea cântarului cu baterii prea slabe, pe ecran se afișează „Lb”, iar cântarul se oprește în mod automat. În acest caz trebuie înlocuite bateriile (3 x 1,5 V AAA).



#### Indicație:

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

## 11. Curățarea și îngrijirea aparatului

Aparatul trebuie curățat periodic.

Pentru curățare utilizați o cârpă umedă pe care puteți turna, dacă este necesar, puțină soluție de curățare.



#### ATENȚIE

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

## 12. Eliminarea ca deșeu

Bateriile și acumulatorii nu trebuie considerate gunoi menajer. În calitate de utilizator, aveți obligația legală de a restitui bateriile uzate.

Puteți transporta bateriile uzate la centrele publice de colectare din comunitatea dumneavoastră sau oriunde se vând baterii de acest tip.

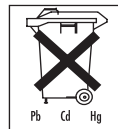
**Indicație:**

Bateriile care conțin substanțe poluante prezintă aceste simboluri:

Pb = bateria conține plumb,

Cd = bateria conține cadmiu,

Hg = bateria conține mercur.



În vederea protejării mediului înconjurător, cântarul, inclusiv bateriile nu trebuie eliminate ca gunoi menajeră la sfârșitul duratei de viață. Eliminarea se poate realiza prin intermediul centrelor de colectare corespunzătoare din țara dumneavoastră. Respectați dispozițiile locale privind eliminarea materialelor.

Vă rugăm să eliminați aparatul conform prevederilor Directivei – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind aparatele electrice și electronice vechi.

Pentru întrebări suplimentare adresați-vă autorității responsabile cu eliminarea deșeurilor.

### 13. Ce fac în cazul în care apar probleme?

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

| Mesaje afișate                                     | Cauză                                                                                                                       | Remediere                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| „---“                                              | Măsurare necunoscută, deoarece se află în afara limitei de alocare a utilizatorului sau nu este posibilă o alocare precisă. | Alocați măsurarea necunoscută în cadrul aplicației sau repetați alocarea utilizatorului.                                                                                                                                                                                                   |
| „---“ este parcurs.                                | Cantitatea de grăsime corporală se află în afara intervalului măsurabil (mai mic de 3% sau mai mare de 65%).                | Repetăți măsurătoarea în picioarele goale sau, dacă este necesar, umeziți ușor tălpile.                                                                                                                                                                                                    |
| Err                                                | S-a depășit capacitatea portantă maximă de 180 kg.                                                                          | Încărcați doar până la 180 kg.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Se afișează Err sau o greutate incorectă.          | Cântarul nu este amplasat pe o podea plană și stabilă.                                                                      | Poziționați cântarul pe o suprafață fixă plană, rezistentă.<br>Montați picioarele suplimentare pentru mochetă.                                                                                                                                                                             |
| Se afișează Err sau o greutate incorectă.          | V-ați mișcat.                                                                                                               | Pe cât posibil, nu vă mișcați.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Se afișează o greutate incorectă.                  | Aparatul este în afara razei de acțiune.                                                                                    | Așteptați până când cântarul se oprește automat. Activați cântarul, așteptați „0.0 kg“, ulterior repetați măsurătoarea.                                                                                                                                                                    |
| Lipsa conexiunii Bluetooth® (☹-lipsește simbolul). | Aparatul este în afara razei de acțiune.                                                                                    | Raza minimă de acțiune în câmp deschis este de aprox. 25 m. Pereții și planșeele diminuează raza de acțiune.<br>Alte unde radio pot perturba transmisia.<br>Din acest motiv, nu amplasați cântarul în apropiere de echipamente de ex. router WLAN, cuptor cu microunde, plită cu inducție. |
| FULL                                               | Memoria de utilizator este plină. Nu mai sunt memorate alte măsurători.                                                     | Accesați App. Datele sunt transferate automat. Acest proces poate dura până la un minut.                                                                                                                                                                                                   |
| Lo                                                 | Bateriile cântarului sunt consumate.                                                                                        | Înlocuiți bateriile cântarului.                                                                                                                                                                                                                                                            |

