

beurer

BF 950
black & white



RO Cântar de diagnoză
Instrucțiuni de utilizare 2

Stimată clientă, stimat client,

Ne bucurăm că ați ales un produs din gama noastră. Marca noastră este sinonimă cu produse de calitate, testate riguros, din domenii precum căldură, greutate, tensiune, temperatură corporală, puls, terapie, masaj, frumusețe, îngrijire bebeluși și aer.

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

Cu deosebită considerație,

Echipa dumneavoastră Beurer

Conținut

1. Prezentare.....	2	9. Interpretarea rezultatelor	9
2. Explicația simbolurilor	3	10. Informații suplimentare	12
3. Indicații de avertizare și de siguranță	3	11. Curățarea și întreținerea aparatului.....	13
4. Informații.....	4	12. Eliminarea ca deșeu	13
5. Descrierea aparatului.....	5	13. Ce este de făcut în cazul în care apar probleme?	13
6. Punerea în funcțiune a cântarului cu aplicație....	6	14. Garanție/Service.....	14
7. Punerea în funcțiune a cântarului fără aplicație..	7		
8. Efectuarea măsurării.....	8		

Pachet de livrare

- 2 x Instrucțiuni pe scurt
- Cântar de diagnoză BF 950
- 4 x baterii de 1,5 V, tip AAA
- Picioare pentru covor
- Prezențele instrucțiuni de utilizare

1. Prezentare

Funcțiile aparatului

Acest cântar digital este utilizat pentru cântărire și diagnosticarea 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 8 persoane:

- Măsurarea greutății corporale și IMC,
- 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
- Indicator LED color care oferă informații privind atingerea obiectivului

Suplimentar, cântarul dispune de următoarele funcții suplimentare:

- Comutarea între kilogram „kg“, livră „lb“ și stone „st“,
- Afișajul orei și temperaturii la activarea cântarului (la kg, modul de 24 de ore, resp. °C, la lb/st, modul de 12h, resp. °F),
- Funcție Tara (măsurarea greutății),
- Mod pentru sarcină,
- Funcția de oprire automată,
- Afișarea necesității de înlocuire a bateriei în cazul bateriilor descărcate,
- Detectarea automată a utilizatorului,
- Memorarea ultimelor 30 de măsurători pentru 8 persoane, în situația în care nu este posibil transferul către aplicație,
- Produsul utilizează *Bluetooth®* low energy technology, bandă de frecvență 2400 – 2480 MHz, putere de transmisie max. 0dBm.

Cerințe privind sistemul

iOS ≥ 8.0, Android™ ≥ 4.4, Bluetooth® ≥ 4.0.

Lista echipamentelor compatibile:



2. Explicația simbolurilor

Următoarele simboluri sunt folosite în instrucțiunile de utilizare:



AVERTIZARE Indicație de avertizare privind pericolele de accidentare sau riscurile pentru sănătatea dumneavoastră.



ATENȚIE Indicație de siguranță privind posibila defectare a aparatului/accesoriilor.



Indicație Indicație privind informațiile importante.

3. Indicații de avertizare și 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.**
- În timpul sarcinii, nu utilizați cântarul, decât în cazul în care a fost activat Modul pentru sarcină (a se vedea capitolul „Modul pentru sarcină”).
- Nu vă urcați niciodată pe cântar pe marginea exterioară: Pericol de răsturnare!
- În cazul înghițirii bateriilor, acestea vă pot pune în pericol viața. Nu lăsați bateriile și cântarul la îndemâna copiilor. În cazul înghițirii unei baterii, apelați imediat la ajutor medical.
- 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

- Dacă lichidul din celula bateriei intră în contact cu pielea sau ochii, clătiți locurile afectate cu apă și căutați ajutor de specialitate.
- **⚠ Pericol de înghițire!** Copiii mici pot înghiți bateriile și se pot asfixia. De aceea, nu păstrați bateriile la îndemâna copiilor mici!
- Respectați marcasele de polaritate Plus (+) și Minus (-).
- Dacă una dintre baterii s-a scurs, puneți-vă mânuși de protecție și curățați compartimentul pentru baterii cu o cârpă uscată.
- Protejați bateriile de căldura excesivă.
- **⚠ Pericol de explozie!** Nu aruncați bateriile în foc.
- Bateriile nu trebuie să fie încărcate sau scurtcircuitate.
- În cazul în care aparatul nu este utilizat o perioadă îndelungată, scoateți bateriile din compartimentul pentru baterii.
- Utilizați numai același tip de baterie sau un tip de baterie cu aceeași valoare.
- Înlocuiți întotdeauna toate bateriile simultan.
- Nu utilizați acumulatori!
- Nu dezamblați, deschideți sau rupeți bateriile.



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 țesut muscular 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”. Pe parcursul punerii în funcțiune prin aplicație, puteți modifica setările unităților.
- 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.
- Confirmăm prin prezenta că acest produs corespunde Directivei europene RED 2014/53/UE. Pentru a consulta declarația de conformitate CE a acestui produs, accesați: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedecelarationofconformity.php.

Depozitare și întreținere

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



ATENȚIE

- 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.

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.

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 stomacul 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.
- Nu trebuie să existe un contact la nivelul pielii între etichetele picioarelor, picioare, gambe și coapse. În caz contrar, există posibilitatea ca măsurătoarea să fie incorectă.
- În timpul procesului de măsurare stați drept și nemișcat.
- 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.
- Registrează 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.
- Suma tuturor valorilor de analiză depășește 100%, deoarece apa din corp nu este adăugată aici, fiind inclusă în alte valori ale analizei (de ex. țesut adipos, procent de țesut muscular).

Restricții

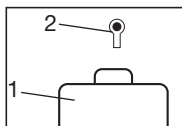
La determinarea procentului de țesut adipos și a celorlalte valori pot fi obținute rezultate anormale și neplauzibile în cazul:

- copiilor care nu au împlinit aproximativ 5 ani,
- sportivilor profesioniști și al culturiiștilor,
- 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

Latura posterioară

1. Compartiment pentru baterii
2. Tasta Unit/Delete/Reset



Ecran

1. Simbol *Bluetooth*[®]
Greutate corporală în kg/lb/st
Înălțimea în cm/ft

2. **BMI** = Interpretarea greutateii corporale
BF = Grăsimea corporală în %
 = Apa din organism în %
 = Procentul de țesut muscular în %
 = Cantitatea de minerale din țesutul osos, în kg
BMR = Rata metabolică de repaos în kcal
AMR = Rata metabolică activă în kcal
°C°F = Temperatura în °C/°F

3. Inițialele utilizatorului

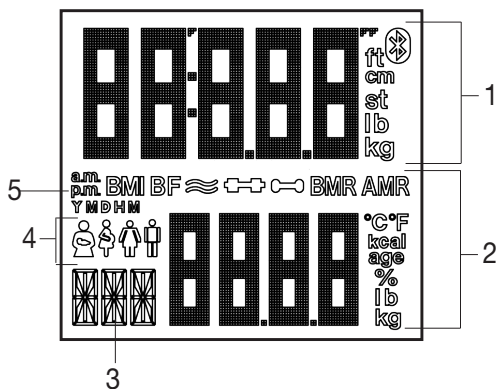
4. = Funcția Tara

= Mod pentru sarcină

= Sex feminin

= Sex masculin

5. Ora (12 / 24 h)
Data (Y/M/D)



6. Punerea în funcțiune a cântarului cu aplicație

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 8 spații de memorare pentru utilizatori în care membrii familiei dumneavoastră pot salva de exemplu setările personale.

Suplimentar, utilizatorii pot fi activați și de pe alte dispozitive mobile pe care este instalată aplicația „beurer HealthManager” sau prin schimbarea profilului de utilizator în cadrul 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 „USE APP”).**
- **Descărcați aplicația gratuită „beurer HealthManager” App din Apple App Store (iOS) sau Google Play (Android).**
- **Porniți aplicația și urmați instrucțiunile.**
- **Înregistrați datele referitoare la BF950.**

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

Datele utilizatorului	Valori setate
Sex	masculin (♂), feminin (♀); În cazul în care utilizatorul este de sex feminin: însărcinată (🤰) da/nu
Inițiale	max. 3 caractere (A-Z, 0-9)
Înălțime	40 până la 250 cm (1' 3,7" până la 8' 2,4")
Ziua de naștere	An, lună, zi În cazul în care utilizatorul nu a împlinit vârsta de 2 ani: Funcție Tara (🇸🇰) da/nu
Grad de activitate	Alegerea gradului de activitate trebuie să fie efectuată pe termen mediu și lung:
	Activitate fizică
	1 Nimic.
	2 Redusă: Efort fizic ușor și cu frecvență redusă (de exemplu, plimbări, activități 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: Efort fizic intens, antrenament intens sau muncă fizică, zilnic, a câte cel puțin 1 oră.	
Greutate dorită	5-180 kg sau nu este specificată o valoare dorită. În cazul în care, la selectarea sexului, s-a ales opțiunea „însărcinată”, nu se poate indica o greutate țintă.

Aplicația vă alocă următoarea memorie de utilizator liberă (P01-P08).

• Efectuarea măsurătorii

Pentru detectarea automată a persoanelor, prima măsurătoare trebuie alocată datelor dumneavoastră personale. Aplicația solicită acest lucru. Urcați-vă desculț, în mod ideal, pe cântar și, distribuind greutatea pe ambele picioare, stați nemișcat pe electrozi. În cazul în care ați ales funcția Tara, trebuie să efectuați două operațiuni de cântărire pentru a afla rezultatul cu și fără greutatea copilului.

• Continuați acum cu capitolul 8 „Efectuarea măsurătorii”.

7. Punerea în funcțiune a cântarului fără aplicație

Recomandăm punerea în funcțiune și efectuarea tuturor setărilor prin intermediul aplicației. A se vedea capitolul 6. „Punerea în funcțiune prin intermediul aplicației”. Alternativ, setările (ora, data, crearea utilizatorului) pot fi efectuate direct la nivelul cântarului.

Starea orei și a datei

1. Scoateți bateriile din ambalajul de protecție și introduceți bateriile în cântar, conform polarității. În LCD-ul cântarului, luminează intermitent „USE APP”.
2. Așezați cântarul pe o podea fixă netedă; o pardoseală solidă reprezintă condiția esențială pentru o măsurare corectă.
3. Apăsăți „tasta SET”.
4. Cu ajutorul tastei „√ ^” setați succesiv data (an/lună/zi) și ora (oră/minut) și confirmați-le cu „tasta SET”.
5. Pentru a modifica unitatea de greutate (kg/lb/st), atunci când cântarul este pornit, apăsați scurt tasta Unit/Delete/Reset.

Crearea utilizatorului

1. Apăsăți scurt cântarul de două ori până când se afișează „0.0”.
2. Apăsăți „tasta SET”. Se afișează „-01”.
3. Cu tastele „√ ^” selectați poziția de utilizator dorită (P-01 până la P-08). Confirmați cu „tasta SET”.
4. Ajustați datele de utilizator cu ajutorul tastelor „√ ^” și confirmați cu „tasta SET”. Pentru o descriere exactă a tuturor datelor de utilizator care trebuie setate, consultați tabelul din capitolul „6. Punerea în funcțiune a cântarului cu aplicație”.
5. La finalul introducerii de date, se afișează un PIN. Acesta este necesar pentru conectarea ulterioară în aplicație (a se vedea capitolul „Conectarea ulterioară în aplicație”), însă nu este relevant în momentul de față. La final apare „0.0” cu inițialele.
6. Pentru detectarea automată a persoanelor, prima măsurătoare trebuie alocată datelor dumneavoastră personale. Urcați-vă desculț, în mod ideal, pe cântar și, distribuind greutatea pe ambele picioare, stați nemișcat pe electrozi.

Înregistrarea ulterioară pe aplicație

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

- **Descărcați aplicația gratuită „beurer HealthManager” App din Apple App Store (iOS) sau Google Play (Android).**
- **Inițializați aplicația și urmați instrucțiunile.**
- **Selectați utilizatorii cântarului deja existenți în aplicație pentru setările modelului BF950 și introduceți PIN-ul indicat pe ecranul cântarului. În acest sens, apăsați scurt cântarul de două ori până când se afișează „0.0”. Apăsăți „tasta SET” și selectați utilizatorul cu „tasta SET”.**

8. Efectuarea măsurării

8.1 Diagnoza

Urcați-vă **desculț** pe cântar și, distribuind greutatea pe ambele picioare, stați nemișcat pe electrozi.

i Indicație: În cazul în care o măsurătoare va fi efectuată în șosete, rezultatul măsurătorii nu este corect.

Mai întâi se afișează ora și temperatura timp de 3 secunde, iar apoi greutatea.

Dacă este alocat un utilizator, se afișează inițialele acestuia. Pe parcursul analizei BIA, se afișează „0000”. Toate valorile ulterioare sunt afișate și salvate.

1. IMC
2. Grăsimea corporală în %
3. Apa din organism în % ≈
4. Procent de țesut muscular, în % ⇄⇄
5. Cantitatea de minerale din țesutul osos, în kg ⇄
6. Rata metabolică de repaos în kcal (BMR)
7. Rata metabolică activă în kcal (AMR)

i Indicație: Dacă utilizatorul nu este detectat, nu se efectuează o alocare a acestuia (inițiale) și se va afișa numai greutatea. Măsurătoarea nu se salvează. 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, repetați măsurătorile; porniți cântarul și apăsați tasta „^” pentru a selecta memoria utilizatorului dumneavoastră (P01-P08). Repetați procesul de măsurare.

8.2 Greutatea

Urcați-vă **încălțat** pe cântar și, distribuind greutatea pe ambele picioare, stați nemișcat pe cântar.

Mai întâi se afișează ora și temperatura timp de 3 secunde, iar apoi greutatea.


Dacă a fost alocat un utilizator, se afișează inițialele dumneavoastră și se salvează greutatea. Pe ecranul LCD se afișează scurt „--”. Analiza BIA nu este posibilă.

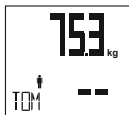
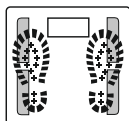
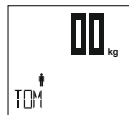
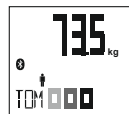
8.3 Funcția Tara

Funcția TARA permite cântărirea în mod facil a copiilor mici (sub 2 ani) prin intermediul funcției de cântărire.

În acest sens, trebuie să creați un utilizator pentru copil și să introduceți datele de utilizator în aplicația „beurer HealthManager”. Alternativ, puteți crea un utilizator și introduce datele acestuia direct la nivelul cântarului (a se vedea „Crearea utilizatorului” la pagina 7).

În cazul funcției Tara, pentru acest utilizator este dezactivată alocarea automată a utilizatorului. Pentru a utiliza funcția Tara, procedați în felul următor înaintea fiecărei măsurători:

1. Apăsați scurt cântarul.
2. Cu tasta „^” selectați memoria de utilizator pentru copil și așteptați 3 secunde. Pe afișaj apare simbolul pentru funcția Tara .



3. Urcați pe cântar. Puteți alege dacă să țineți în brațe copilul în timpul primului sau celui de-al doilea proces de măsurare.
4. După primul proces de măsurare, prima greutate se afișează pentru scurt timp. Atunci când vă dați jos de pe cântar, acesta indică „0.0” și cântarul este pregătit pentru al doilea proces de măsurare. Pe ecran apar mai întâi ambele valori de măsurare, iar apoi afișajul comută la diferența de greutate, care este de asemenea salvată.


8.4 Mod pentru sarcină

În modul pentru sarcină, puteți monitoriza și compara cu exactitate greutatea în această perioadă specială a vieții dumneavoastră.



În acest sens, trebuie să creați un utilizator pentru persoana însărcinată în aplicația

„beurer HealthManager” și să selectați „însărcinată” în datele pentru utilizator. În cazul în care selectați „însărcinată” în datele pentru utilizator, nu puteți introduce o greutate țintă.

Alternativ, puteți crea un utilizator și introduce datele acestuia direct la nivelul cântarului (a se vedea „Crearea utilizatorului” la pagina 7).

Atunci când este activat modul pentru sarcină, în timpul cântării, corpul nu este străbătut de curent și nu se pot determina valorile de analiză. Se afișează numai greutatea și inițialele, iar simbolul pentru sarcină  luminează intermitent.

Pentru a utiliza modul pentru sarcină, procedați în felul următor:

1. Apăsați scurt cântarul.
2. Cu tasta „^” selectați memoria de utilizator pentru persoana însărcinată. Pe afișaj apare simbolul pentru sarcină .
3. Urcați pe cântar. Pe afișaj apare greutatea, iar simbolul pentru sarcină luminează intermitent .

9. Interpretarea rezultatelor

Funcție de motivare LED pentru atingerea greutății țintă

Funcția „Greutate țintă” trebuie activată în setările aplicației (sau, alternativ, cu tastele de pe cântar), iar în datele utilizatorului trebuie stocată o greutate țintă corespunzătoare. În cazul în care, în setările utilizatorului, s-a specificat „însărcinată”, nu se poate stoca o greutate țintă.

După cântărire, în cadrul funcției de motivare LED, se aprinde un indicator LED color care oferă informații privind atingerea greutății țintă.

Există diferite scenarii:

Mentținerea greutății:	<p>Diferența dintre greutatea țintă și valoarea inițială este mai mică de +/- 1kg.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toate cele 9 LED-uri luminează verde, atunci când, la următoarele măsurători, diferența față de valoarea inițială este cuprinsă între +/-1kg. • Primul LED luminează roșu, atunci când măsurătorile se află în afara limitelor.
Modificarea greutății (slăbire, resp. îngrășare):	<p>Diferența dintre greutatea țintă și valoarea inițială este mai mare de +/- 1kg.</p> <ul style="list-style-type: none"> • În cazul în care valoarea de măsurare actuală este mai aproape de greutatea țintă, aceasta este afișată cu verde. Cu cât luminează mai multe LED-uri verzi, cu atât sunteți mai aproape de greutatea țintă setată de dumneavoastră (distribuire liniară). Atunci când 9 LED-uri luminează verde, ați atins greutatea dorită. • În cazul în care diferența dintre valoarea de măsurare actuală și valoarea inițială este cuprinsă între +/- 0,2 kg, primul LED luminează galben. • În cazul în care diferența dintre valoarea de măsurare actuală și valoarea inițială este mai mare de 0,2 kg, primul LED luminează roșu.

Indice de masă corporală

Body Mass Index-ul (BMI) este un număr consultat adesea în vederea estimării greutateii corporale. Numărul este calculat pe baza valorilor greutateii corporale și înălțimii, folosind următoarea formulă: Indicele masei corporale = greutatea corporală ÷ dimensiuni corporale². Unitatea de măsură pentru BMI (IMC) este [kg/m²]. Clasificarea greutateii pe baza BMI se realizează în cazul adulților (de la 20 de ani în sus) cu următoarele valori:

Categorie		IMC
Subponderabilitate	Subponderabilitate accentuată	<16
	Subponderabilitate moderată	16-16,9
	Subponderabilitate redusă	17-18,4
Greutate normală		18,5-24,9
Supraponderabilitate	Preobezitate	25-29,9
Obezitate (supraponderabilitate)	Obezitate de gradul I	30-34,9
	Obezitate de gradul II	35-39,9
	Obezitate de gradul III	≥40

Procent de țesut adipos

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. Următoarele valori ale țesutului adipos 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 %
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 %

Femeie

Vârstă	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 %

Procentul de apă din organism

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

Bărbat

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

Femeie

Vârstă	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.

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. Apa din corp nu trebuie adăugată la celelalte procente, deoarece este inclusă în alte valori ale analizei (țesut adipos, procent de țesut muscular).

Procent țesut muscular

La măsurarea procentului de țesut muscular, este măsurată masa musculaturii scheletice. Nu sunt luați în considerare mușchii de la nivelul organelor. 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 %

Masă osoasă

Oasele sunt supuse, asemenea întregului nostru organism, proceselor naturale de dezvoltare, degradare și îmbătrânire. Masa osoasă se dezvoltă rapid pe parcursul copilăriei și atinge apogeul la vârsta de 30 – 40 de ani. O dată cu vârsta, masa osoasă se reduce semnificativ. Acest proces poate fi încetinit prin alimentație sănătoasă (în special bogată în calciu și vitamina D) și antrenamente regulate. Stabilitatea structurii scheletului este întărită și prin dezvoltare musculară specifică.

Aveți în vedere faptul că acest cântar indică procentul de minerale al oaselor, nu substanțele organice, precum proteine sau celulele. Este aproape imposibil să influențați masa musculară, însă pot apărea anumite variații ca urmare a unor factori de influență (precum greutatea, înălțimea, vârsta, sexul). Nu există linii directe sau recomandări în acest sens.


BMR

Rata metabolică de bază (BMR = Basal Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului în condițiile unui repaos 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. 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). 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 greutateții. 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 greutateii generale și ale procentelor țesutului adipos, ale apei din organism și ale procentului de țesut 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).

- 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 procentul de țesut muscular pe termen mediu.
- Țesutul adipos, apa din organism sau procentul de țesut muscular nu trebuie însumate (țesutul muscular conține și componente ale apei din organism).

10. Informații suplimentare

Alocare utilizator

Este posibilă o alocare a utilizatorului pentru maxim 8 utilizatori înregistrați ai cântarului pentru o cântărire exclusivă (încălțat) și la o cântărire în scop de diagnosticare (descult). Nu este posibilă alocarea utilizatorului atunci când este activă funcția Tara.

La o nouă cântărire, cântarul repartizează rezultatele utilizatorului a cărei ultimă valoare măsurată memorată este cuprinsă în limita de $\pm 3\text{kg}$. Vezi capitolul 8.

Salvarea pe cântar a valorilor de măsurare indicate și transferarea pe aplicație

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.

Ștergerea datelor cântarului

• Ștergerea tuturor datelor

Apăsați scurt cântarul; vor apărea ora și temperatura. Apăsați timp de aprox. 6 secunde tasta Unitate/Resetare/Ștergere de pe partea posterioară a cântarului. Pe ecran apare timp de câteva secunde „CLr”.

 Se șterg toate valorile și setările memorate.

• Ștergerea utilizatorilor individuali

Apăsați cântarul de două ori scurt, până când apare „0.0”. Apăsați tastele „ \vee \wedge ”, pentru a selecta utilizatorul. După ce apare „0.0” și sunt afișate inițialele dumneavoastră, apăsați timp de aprox. 3 secunde tasta Unitate/Resetare/Ștergere de pe partea posterioară a cântarului. Pe ecran apare „dEL”.

 Acest utilizator se șterge.

Înlocuirea bateriilor

Cântarul dumneavoastră dispune de un afișaj pentru înlocuirea bateriei. La utilizarea cântarului cu baterii prea slabe, pe ecran se afișează „Lo”, iar cântarul se oprește în mod automat. În acest caz trebuie înlocuite bateriile (4 x 1,5 V AAA). Valorile și utilizatorii rămân salvați.

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 baterii reincărcabile.
- Utilizați baterii fără metale grele.

11. 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!

12. Eliminarea ca deșeu

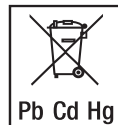
Bateriile uzate, complet goale, trebuie eliminate în recipientele de colectare special marcate, la firmele specializate sau la comerciantul de electrice. Aveți obligația legală să eliminați bateriile ca deșeu.

Bateriile care conțin substanțe toxice prezintă aceste simboluri:

Pb = bateria 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 autorităților locale responsabile pentru eliminarea deșeurilor.



Eliminați ambalajul în mod ecologic



13. 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
Este afișată doar greutatea și lipsesc inițialele.	Măsurare necunoscută, deoarece se află în afara limitei de alocare a utilizatorului sau nu este posibilă o alocare precisă.	Apăsăți scurt cântarul și selectați utilizatorul de la nivelul cântarului cu tasta „^” sau repetați alocarea utilizatorului în cadrul aplicației. Consultați capitolul 10 „Alte informații”.
Err	Procentul de grăsime se află în afara intervalului măsurabil (mai mic de 4 % sau mai mare de 65 %).	Repetăți măsurătoarea în picioarele goale sau, dacă este necesar, umeziți ușor tălpile. În cazul în care se afișează în continuare Err, vă aflați în afara intervalului măsurabil.
Out	S-a depășit capacitatea maximă de 180 kg.	Supuneți cântarul numai unei sarcini de max. 180 kg.
Se afișează o greutate incorectă.	Cântarul nu este amplasat pe o podea plană și stabilă.	Poziționați cântarul pe o suprafață fixă plană, rezistentă. Nu utilizați pe covor. În cazul în care există covor, utilizați picioarele pentru covor incluse în pachetul de livrare.
Se afișează o greutate incorectă.	V-ați mișcat.	Pe cât posibil, nu vă mișcați.
Se afișează o greutate incorectă.	Cântarul are fixat incorect punctul zero.	Așteptați până când cântarul se oprește automat. Apăsăți scurt cântarul, de două ori și așteptați până când se afișează „0.0”. Repetați apoi măsurarea.

Mesaje afișate	Cauză	Remediere
Nicio conexiune Bluetooth® (lipsă simbol [®]).	Aparatul este în afara razei de acțiune.	Raza de acțiune minimă în câmp deschis este de aprox. 10 m. Pereteii și planșeele diminuează raza de acțiune. Alte unde radio pot perturba transmisia. Din acest motiv, nu amplasați cântarul în apropiere de echipamente precum router WLAN, cuptor cu microunde, plită cu inducție.
	Stabilirea conexiunii durează prea mult.	Interval Bluetooth mai rapid atunci când cântarul este pornit: Apăsați scurt cântarul; până apar ora și temperatura.
	Nu există o conexiune la aplicație.	<ul style="list-style-type: none"> Închideți complet toate aplicațiile (și din fundal). Oprțiți și reporniți <i>Bluetooth®</i>. Oprțiți și reporniți smartphone-ul. În setările <i>Bluetooth®</i> ale sistemului de operare, cântarul nu trebuie să fie conectat. Îndepărtați bateriile cântarului pentru scurt timp și apoi reintroduceți bateriile. Consultați secțiunea de întrebări frecvente (FAQ) de pe site-ul www.beurer.com.
FULL	Memoria de utilizator este plină. Măsurătorile noi sunt suprascrise peste cele vechi.	Accesați aplicația. Datele sunt transferate automat.
Lo	Bateriile cântarului sunt consumate.	Înlocuiți bateriile cântarului.

14. Garanție/Service

În cazul obligațiilor de garanție, adresați-vă comerciantului local sau reprezentanței locale (a se vedea lista „Service internațional”).

La returnarea produsului, anexați o copie a bonului fiscal și o scurtă descriere a defecțiunii.

Sunt valabile următoarele condiții de acordare a garanției:

- Termenul de garanție pentru produsele BEURER este de 5 ani sau, în cazul în care este mai mare, este aplicabil termenul de garanție valabil de la data achiziționării din țara respectivă.
În cazul unei obligații de garanție, data achiziționării trebuie dovedită prin intermediul unui bon fiscal sau al unei facturi.
- Efectuarea reparațiilor (la nivelul întregului produs sau al pieselor) nu duce la prelungirea termenului de garanție.
- Garanția nu este valabilă în cazul defecțiunilor cauzate de
 - utilizarea necorespunzătoare, de exemplu, nerespectarea instrucțiunilor de utilizare.
 - reparațiile sau modificările efectuate de către client sau de către o persoană neautorizată.
 - transportul de la producător la client sau în timpul transportului către centrul de service.
 - Garanția nu este valabilă pentru accesoriile care sunt supuse uzurii în mod obișnuit (manșetă, baterii etc.).
- Este exclusă răspunderea pentru daunele directe sau indirecte cauzate de produs și în situația în care este recunoscută o obligație de garanție în asociere cu defectarea produsului.

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.

