

beurer

BF 720



Діагностичні ваги

Інструкція з використання



Бойрер Гмбх • Софлінгер штрассе 218 • 89077 УЛМ, Німеччина
Тел.: +49 (0)731 / 39 89-144 • Факс: +49 (0)731 / 39 89-255
www.beurer.com • Ел. пошта: kd@beurer.de
Дистриб'ютор в Україні ТОВ «Хелс Менеджер»
Тел.: (044) 501-31-25, 501-31-24, (067) 676-69-69
www.beurer.com.ua • Ел. пошта: ofis@beurer.kiev.ua



EAUC CE



Шановний покупець!

**Дякуємо, що придбали німецьку техніку
Beurer. Компанія Beurer-європейський**

лідер у категорії високоякісних приладів для краси і здоров'я.

Надійні електрогрілки, точні кухонні, підлогові та смарт ваги, якісні очищувачі та зволожувачі повітря. Якісні масажери для тіла і ніг, а також б'юті прилади для догляду за обличчям, тілом та волоссям.

Beurer дарує здоров'я та красу, забезпечує комфорт і затишок у Вашому домі.

Щоб користуватись цим приладом надійно та із задоволенням, уважно прочитайте інструкцію. Дотримуйтесь правил користування, і ця техніка служитиме вам довго. Будь-ласка, зберігайте інструкцію в доступному місці.

**З найкращими побажаннями,
компанія Beurer**

Зміст

- | | |
|---|---|
| 1. Комплект постачання..... | 7. Використання..... |
| 2. Пояснення символів..... | 8. Очищення та догляд..... |
| 3. Використання за
призначенням..... | 9. Що робити при
виникненні
несправностей?..... |
| 4. Вказівки з техніки
безпеки..... | 10. Утилізація..... |
| 5. Опис приладу..... | 11. Технічні дані..... |
| 6. Підготовка до
використання..... | 12. Гарантія/сервісне
обслуговування..... |

Інформація для ознайомлення

Функції приладу

Дані електронні ваги використовуються для зважування та оцінювання спортивної форми користувача.

Вони призначені для домашнього використання.

Окрім визначення маси тіла, ваги оснащено комітками пам'яті для 8 осіб та наступними діагностичними функціями:

- вимір маси тіла і ІМТ;
- визначення жирової частки;
- вмісту тканинної рідини;
- вмісту м'язової частки;
- кісткової маси;
- значення основного обміну речовин і обміну речовин з урахуванням фізичної активності.

Крім цього, ваги мають також такі функції:

- перехід з вимірювання в кілограмах «кг» на «фунти» або «стоуни»;
- автоматичне вимкнення;
- індикатор заміни батарейки при слабкому заряді батарейок;
- автоматичне розпізнавання користувача;
- РК-індикатор трьох ініціалів користувача;
- зберігання даних 30 останніх вимірювань для 8 осіб, якщо немає можливості переносу даних у додаток.

Принцип вимірювання

Дані ваги працюють за принципом ВІА (біоімпедансометрія). За лічені секунди за допомогою непомітного і абсолютно безпечного електричного струму визначається склад тіла людини. Вимірювання електричного опору (імпеданс) та використання

постійних коефіцієнтів або індивідуальних параметрів (вік, ріст, стать, рівень активності) дає змогу визначити жирову частку тіла й інші параметри. М'язова тканина та рідина мають гарну електричну провідність і, відповідно, низький опір. Кістки та жирова тканина, навпаки, мають низьку провідність, оскільки жирові клітини та кістки через високий електричний опір погано проводять струм.

Зверніть увагу, що значення, отримані за допомогою діагностичних ваг, є лише приблизними відносно реальних даних медичних аналізів. Тільки лікар-спеціаліст, використовуючи медичні методи (наприклад, комп'ютерна томографія), може дати точний висновок про жирову частку, вміст води, м'язову та кісткову масу.

1. Комплект постачання

Перевірте комплект постачання і переконайтеся, що на упаковці немає зовнішніх пошкоджень. Перед використанням переконайтеся, що прилад і додаткове обладнання не мають видимих пошкоджень; приберіть пакувальні матеріали. У разі сумнівів, не використовуйте прилад і зверніться до продавця або до сервісного центру.

- Короткий посібник
- Діагностичні ваги BF 720
- 3 батарейки 1,5 В, AAA
- Інструкція з використання

2. Пояснення символів

На приладі, в інструкції з використання, на упаковці та на типовій табличці приладу використовуються наведені нижче символи:

	Прочитати інструкцію! Дотримуйтесь інструкції з використання
	ПОПЕРЕДЖЕННЯ Попереджає про небезпеку травмування або завдання шкоди здоров'ю.
	УВАГА Указує на можливі пошкодження приладу або додаткового обладнання.
	Вказівка Вказує на важливу інформацію.
	Увага Заборона використання Забороняється користуватися вагами з установленими медичними імплантатами (наприклад, електростимулятор серця). Інакше функціонування імплантатів може бути порушене.
	Виробник Назва, контакти компанії виробника
	Утилізація батарейок Обережно! Потрібна спеціальна утилізація батарейок! Заборонено викидати в смітник з загальними відходами бо містять небезпечні речовини для оточуючого середовища.
	Утилізація приладу Утилізуйте прилад згідно з WEEE (Директива ЄС про утилізацію електричного та електронного обладнання).
	Утилізація упаковки Утилізувати упаковку необхідно відповідно до приписів з охорони навколишнього середовища

	Маркування CE Цей прилад відповідає вимогам діючих європейських і національних директив		
	Знак обігу продукції на ринку держав-членів Євразійського економічного союзу Цей прилад відповідає всім встановленим вимогам технічних регламентів Митного союзу і Євразійського економічного союзу		
	Ваги розраховані на вагу не більше 180 кг / 396 фунтів / 28 стоун.	 	Обережно слизько: не ставайте мокрими ногами на ваги.
	Встановлюйте ваги на стійку та рівну поверхню.		небезпека перекидання: ставайте у центр вагової платформи.

3. Використання за призначенням

Пристрій призначений лише для зважування людей і запису Ваших особистих фітнес-параметрів. Прилад призначений для індивідуального використання. Забороняється використання в медичних і комерційних цілях.

4. Вказівки з техніки безпеки



ПОПЕРЕДЖЕННЯ



- **Забороняється користуватися вагами з установленими медичними імплантатами (наприклад, електростимулятор серця). Інакше функціонування імплантатів може бути порушене.**
- Ваги не призначені для вагітних. Можливі неточності через навколоплідних вод.
- Не ставайте на самий край ваг з одного боку: небезпека перекидання!
- Батарейки містять речовини, які можуть становити небезпеку для життя у випадку потрапляння в організм. Прослідкуйте, щоб батарейки та ваги були недоступні для маленьких дітей. У випадку ковтання батарейки необхідно терміново звернутися до лікаря.
- Не давайте дітям пакувальні матеріали

від ваг (небезпека удушення). Не дозволяйте дітям гратися з приладом.

 **Увага!**

- Не ставайте на ваги мокрими ногами або якщо поверхня ваг волога – **небезпека падіння внаслідок підсковзування!**

 **Увага!**

Використання батарейок

- У разі контакту електроліту зі шкірою або очима промийте уражену ділянку великою кількістю води та зверніться до лікаря по допомогу.

 **Увага!**

- **Небезпека удушення!** Маленькі діти можуть проковтнути батарейку та вдавитися нею. **Зберігайте батарейки в недоступних для дітей місцях.**
- Батарейки необхідно вставляти правильно, відповідно до полярності.
- Якщо батарейка потекла, очистіть відділення для батарейок сухою

серветкою, попередньо вдягнувши захисні рукавички.

- Захищайте батарейки від впливу надмірного тепла.

 **Увага!**

- **Небезпека вибуху!** Не кидайте батарейки у вогонь.
- Батарейки не можна заряджати повторно та піддавати їх короткому замиканню.
- Виймайте батарейки з приладу, якщо протягом тривалого періоду часу ним ніхто не користується.
- Використовуйте батарейки однакового типу.
- Завжди замінійте всі батарейки одночасно, якщо розрядилась одна з них.
- Не використовуйте акумуляторні батарейки!
- Не розбирайте батарейки, не відкривайте та не подрібнюйте їх.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

- Цей прилад можуть використовувати діти у віці від 8 років та особи з обмеженими фізичними, чуттєвими або розумовими можливостями або з недостатністю досвіду й знань, якщо вони перебувають під постійним наглядом або їх проінструктовано щодо безпечного використання приладу та вони розуміють можливі небезпеки.
- Не дозволяйте дітям гратися з приладом.
- Діти не повинні виконувати очищення приладу і догляд за ним без нагляду дорослих.
- Ніколи не використовуйте засоби для чищення, що містять розчинник.



Загальні вказівки

- Зверніть увагу, що з технічних причин діапазон похибки вимірювання ваги не є задовільним для використання ваг із професійною медичною метою.
- Допустиме максимальне навантаження на ваги становить 180 кг (396 фунтів, 28 стоун). Під час визначення ваги та кісткової маси результати відображаються з кроком 100 г (0,2 фунта).
- Результати визначення жирової частки, вмісту води та м'язової маси відображаються з кроком 0,1 %.
- Потреба в калоріях відображається з кроком 1 ккал.
- Заводське налаштування для одиниць вимірювання – «см» і «кг». Під час запуску за допомогою додатку можна змінювати налаштування одиниць виміру.
- Встановіть ваги на рівну тверду поверхню. Твердість поверхні є необхідною умовою для правильного вимірювання.
- Ремонтні роботи мають виконуватися тільки в сервісному центрі компанії **Beurer** або авторизованими торговими представниками. У випадку виникнення збоїв у роботі приладу спочатку перевірте батарейки. За потреби замініть їх.

Зберігання та догляд

Точність вимірювання і термін роботи приладу залежать від дбайливого поводження з ним:



УВАГА

- Періодично необхідно чистити прилад. Не використовуйте абразивні миючі засоби та ні в якому разі не занурюйте прилад у воду.
- Переконайтеся, що на ваги не потрапляє рідина. Ніколи не занурюйте прилад у воду. Ніколи не мийте прилад під проточною водою.
- Якщо ваги не використовуються, не ставте на них жодних предметів.
- Не натискайте на кнопки гострими предметами або зі значним зусиллям.
- Не піддавайте ваги впливу високих температур або сильних електромагнітних полів (наприклад, мобільні телефони).
- Захищайте прилад від ударів, впливу вологи, пилу, хімічних агентів, сильних коливань температури. Не ставте прилад поруч із джерелами тепла (печі, нагрівальні прилади).

Загальні поради

- Щоб отримати точніші результати, зважуйтеся приблизно в один і той самий час (краще вранці), натщесерце, без одягу, відвідавши спочатку туалет.
- Важливо при вимірюванні: для визначення частки жирової маси ставайте на ваги босими ногами, при цьому підшви стоп повинні бути злегка вологі.
- Якщо підшви ступень будуть повністю сухі з ороговілістю, результат вимірювання може бути неправильним через низьку провідність.
- Під час вимірювання стійте прямо та не рухайтесь.
- Після незвичних для тіла навантажень зачекайте кілька годин.
- Після підйому з ліжка зачекайте приблизно 15 хвилин, щоб наявна в тілі рідина рівномірно розподілилася.
- Важливо, що правильною є тільки тривала тенденція. Короточасні відхилення ваги в межах кількох днів, як правило, обумовлені втратою рідини; вміст води має дуже важливе значення для здоров'я.

Обмеження

Під час визначення жирової частки й інших значень результати вимірювання можуть бути неточними або недостовірними у наступних груп людей:

- Діти молодше 10 років,
- Професійні спортсмени і культуристи,
- Люди із підвищеною температурою, під час лікування діалізом, а також при систематичних набряках або остеопорозі,
- Люди, які приймають серцево-судинні препарати (для лікування серця і кровоносних судин),
- Люди, які приймають препарати, що розширюють або

- звужують судини,
- Люди зі значними анатомічними відхиленнями в ногах відносно всього організму (занадто довгі або занадто короткі ноги).

5. Опис приладу

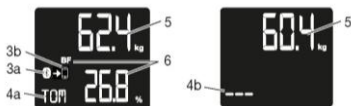
Зворотній бік

1. Кнопка Mode
2. Відсік для батарейок



Дисплей

3a. Символ *Bluetooth*[®] для під'єднання ваг до смартфона



- 3b. Символ синхронізації при відправці вимірювань
- 4a. Ініціали користувача, наприклад ОЛЯ
- 4b. Невідомі виміряні значення «- - -»
5. Вага тіла
6. Дані про тіло, наприклад ІМТ, жирова частка, ...

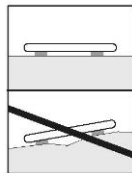
6. Підготовка до використання

Установлення батарейок

Дістаньте батарейки з упаковки та вставте у відсік на вагах, дотримуючись правильності розташування полюсів. Якщо ваги не працюють, витягніть батарейки та встановіть ще раз.

Установлення ваг

Встановіть ваги на рівну тверду поверхню. Твердість поверхні є необхідною умовою для правильного вимірювання.



6.1 Підготовка до використання за допомогою додатка

Для визначення жирової частки й інших параметрів тіла необхідно спочатку ввести особисті дані користувача. У вагах передбачені комірки пам'яті для 8 користувачів, таким чином можна зберігати та знову робити запит про особисті дані для кожного члена сім'ї. Крім того, користувачі можуть під'єднатися за допомогою мобільних пристроїв з встановленим додатком **Beurer HealthManager** або шляхом зміни профілю користувача в додатку (див. налаштування додатку).

Щоб при підготовці приладу до роботи з'єднання **Bluetooth®** залишалося активним, тримайте смартфон близько до ваг.

- **Завантажте безкоштовний додаток Beurer HealthManager в Apple App Store (iOS) або Google Play (Android™).**
- **Відкрийте додаток та дотримуйтеся інструкцій.**
- **Оберіть в додатку BF 720.**
- **Введіть дані, що стосуються BF 720.**

У додатку **Beurer HealthManager** повинні бути обрані наступні налаштування:

Дані користувача	Значення налаштування
Ініціали/скорочений підпис	не більше 3 букв або цифр
Зріст	від 100 до 220 см (від 3' 3,5" до 7' 2,5")
Вік	від 10 до 100 років
Стать	чоловіча (♂), жіноча (♀)
Рівень фізичної активності	Від 1 до 5

Рівень фізичної активності

Для вибору рівня фізичної активності має значення середньо та довготривале спостереження.

Рівень фізичної активності	Фізична активність
1	Відсутня.
2	Невисока: невеликий об'єм легких фізичних навантажень (наприклад, піші прогулянки, легкі роботи в саду, гімнастичні вправи).
3	Середня: фізичне навантаження щонайменше 2-4 рази на тиждень по 30 хвилин.
4	Висока: фізичне навантаження щонайменше 4-6 разів на тиждень по 30 хвилин.
5	Дуже висока: інтенсивні фізичні навантаження, інтенсивні тренування або тяжка фізична праця щоденно не менше 1 години.

- Коли в додатку з'явиться відповідний запит, виконайте ідентифікацію користувачів.

Для автоматичного розпізнавання користувача при першому вимірі необхідно ввести свої дані. Для цього дотримуйтесь вказівок додатку. Встаньте на ваги босоніж. Стійте спокійно на електродах, рівномірно розподіливши вагу на обидві ноги.



Вказівка: Для подальшого розгляду слід використовувати лише вимірювання, зазначені на вагах.

6.2 Підготовка до використання без додатка (як альтернатива)



Вказівка:

Ми рекомендуємо здійснювати підготовку до використання та налаштування ваг через додаток **Beurer HealthManager**. Тому виконуйте цей крок тільки в тому випадку, якщо підготовка до використання повинна здійснюватися повністю без додатка. Якщо Ви підготували ваги до експлуатації за допомогою додатка, перейдіть безпосередньо до розділу «Виконання вимірювання».

- Після встановлення батарейки на дисплеї починає блимати «USE APP». Натисніть кнопку SET, щоб ввести дату в форматі рік/місяць/день і час – год/хв. Для цього натисніть кнопки ▲/▼.
Для підтвердження введення: натисніть кнопку SET.
На вагах відобразиться «0.0».
- Знову натисніть кнопку SET. На дисплеї відобразиться «P-01» або номер комірки пам'яті ваг, яка використовувалась останньою.
За допомогою кнопок ▲/▼ оберіть свою комірку пам'яті (від P-01 до P-08) і натисніть кнопку SET.
- Введіть необхідні дані: стать, ініціали, зріст тощо (Див. «Підготовка до використання за допомогою додатка (Таблиця)»). Підтвердіть введення, натиснувши кнопку SET.
- Після завершення введення даних з'явиться 4-значний PIN-код користувача. Він необхідний для подальшої реєстрації в додатку. Потім на дисплеї з'явиться «0.0» з Вашими ініціалами.
- При першому вимірюванні Ви повинні ввести свої дані,

щоб забезпечити автоматичне розпізнавання користувачів. Встаньте на ваги, бажано босоніж. Стійте спокійно на електродах, рівномірно, розподіливши вагу на обидві ноги.

i **Вказівка для подальшого входу в додаток:** якщо підготування ваг до використання проводилось без додатка, то пізніше дані з комірки пам'яті ваг можна перенести в додаток Beurer HealthManager. Для цього потрібно ввести Ваш 4-значний PIN-код користувача. Послідовність дій описується в додатку.

7. Застосування

7.1 Проведення вимірювання

Встановіть ваги на рівну тверду поверхню.

Твердість поверхні є необхідною умовою для правильного вимірювання.

Вимірювання ваги та проведення діагностики



Встаньте на ваги босоніж. Стійте спокійно на електродах, рівномірно, розподіливши вагу на обидві ноги.

i **Вказівка:** Якщо під час вимірювання Ви були в шкарпетках, результати будуть неправильними.

Ваги відразу починають вимірювання. Спочатку відображається вага тіла.

Якщо користувача вказано, то на дисплеї відображаються ІМТ, жирова частка, тканинна рідина, м'язова частка, кісткова маса, рівень основного і активного обміну речовин. У цьому випадку також відображаються ініціали.

З'явиться наступне значення:

1. Вага в кг з IMT
2. Частка жирової маси у % (BF)
3. Частка вмісту води у % \approx
4. М'язова частка у % 
5. Кісткова маса в кг 
6. Швидкість основного обміну речовин в ккал (BMR)
7. Швидкість обміну речовин з урахуванням фізичної активності в ккал (AMR)



Вказівка: Якщо є два або більше можливих виявлених користувача, користувач перемикається на дисплеї. Виберіть користувача, натиснувши кнопку SET.

Якщо користувач не виявлений, буде відображатися тільки вага і «---». За допомогою клавіш ▲/▼ Ви можете вибрати свого користувача і підтвердити його кнопкою SET. Інакше результат вимірювання не збережеться.

Вимірювання тільки ваги

Тепер станьте на ваги у взутті. Сійте на вагах спокійно, рівномірно розподіливши вагу на обидві ноги. Ваги відразу починають вимірювання.

Якщо користувач був визначений, то буде відображатися IMT. У цьому випадку також відображаються ініціали.

Якщо користувач не визначається, то на дисплеї відображається тільки виміряна вага, ініціали «---» не відображаються.

Вимкнення ваг

Ваги вимикаються автоматично.

7.2 Оцінювання результатів

Жирова частка

Нижче наведено нормативні значення жирової частки тіла у % (для детальнішої інформації зверніться до лікаря).

Чоловік

Вік	Низька	Нормальна	Помірна	Висока
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 %

Жінка

Вік	Низька	Нормальна	Помірна	Висока
10-14	< 16 %	16-21 %	21,1-26 %	> 26,1 %
15-19	< 17 %	17-22 %	22,1-27 %	> 27,1 %
20-29	< 18 %	18-23 %	23,1-28 %	> 28,1 %
30-39	< 19 %	19-24 %	24,1-29 %	> 29,1 %
40-49	< 20 %	20-25 %	25,1-30 %	> 30,1 %
50-59	< 21 %	21-26 %	26,1-31 %	> 31,1 %
60-69	< 22 %	22-27 %	27,1-32 %	> 32,1 %
70-100	< 23 %	23-28 %	28,1-33 %	> 33,1 %

Для спортсменів часто визначається занижене значення. Залежно від виду спорту, інтенсивності тренувань і конституції тіла значення можуть виявитися нижчими, ніж вказано в нормативних таблицях. Проте

зверніть увагу, якщо ваші значення будуть дуже низькими, це може бути небезпечно для здоров'я.

Вміст води

Нормативні значення вмісту води в тілі у %:

Чоловік

Вік	Погано	Добре	Дуже добре
10-100	< 50 %	50-65 %	> 65 %

Жінка

Вік	Погано	Добре	Дуже добре
10-100	< 45 %	45-60 %	> 60 %

Жирова частка містить відносно невелику кількість рідини. Тому в людей із високою жировою часткою тіла вміст води в організмі може бути нижче норми. Для витривалих спортсменів нормою навпаки є низька жирова частка та висока м'язова частка.

На підставі визначення частки тканинної рідини на цих вагах не можна робити медичні висновки про вікові проблеми із затримкою рідини. За потреби проконсультуйтеся з лікарем. Як правило, необхідно прагнути до великої частки вмісту води.

М'язова частка

Нормативні значення м'язової маси у %:

Чоловік

Вік	Низька	Нормальна	Висока
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 %

Жінка

Вік	Низька	Нормальна	Висока
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 %

Кісткова маса

Наші кістки, як і решта частин нашого тіла, розвиваються, ростуть і старіють. У дитинстві кісткова маса швидко зростає і досягає свого максимуму у віці від 30 до 40 років. У старшому віці кісткова маса знову дещо зменшується. Правильне харчування (особливо кальцій і вітамін D) і регулярні фізичні активності допоможуть уповільнити цей процес. Правильна побудова м'язового корсета забезпечує додаткове зміцнення скелета. Зверніть увагу, що ці ваги показують не повну масу кісток, а тільки вміст мінеральних речовин (без води і органічних речовин). Вплинути на кісткову масу майже неможливо, проте вона може коливатися під впливом багатьох факторів (вага, зріст, вік, стать). Не існує загально визнаних приписів і рекомендацій.



УВАГА:

Не плутайте поняття кісткової маси та щільності кісток.

Щільність кісток визначається тільки під час медичного обстеження (наприклад, комп'ютерна томографія або ультразвук). Тому робити будь-які висновки про зміни кісток та їх щільність (наприклад, при остеопорозі) за допомогою даних ваг неможливо.

Основний обмін речовин BMR

Основний обмін речовин (BMR = Basal Metabolic Rate) – це кількість енергії, яка необхідна організму у стані повного спокою для підтримки основних життєвих функцій (наприклад, при постільному режимі протягом 24 годин). Це значення в основному залежить від ваги, росту та віку.

На діагностичних вагах дане значення відображається в одиницях «ккал/день» і розраховується відповідно до науково визнаної формулою Гарріса-Бенедикта.

Цей обсяг енергії необхідний Вашому організму в будь-якому випадку і повинен надходити в організм з їжею. Отримання недостатньої кількості енергії протягом тривалого періоду може негативно вплинути на здоров'я.

Життєва активність ARM

Життєва активність (Active Metabolic Rate) – це кількість енергії, яка необхідна організму для підтримки активної життєдіяльності протягом дня. Витрати енергії збільшуються пропорційно до фізичної активності людини. Діагностичні ваги визначають це значення відповідно до ступеня активності (1-5), встановленого в налаштуваннях ваг.

Щоб підтримувати поточну вагу тіла, необхідно відновити витрачену енергію під час харчування. Якщо протягом тривалого періоду енергії споживається менше, ніж витрачається, організм відновлює енергію за рахунок відкладених жирів. Вага тіла при цьому зменшується. І навпаки, якщо протягом тривалого періоду споживання енергії більше, ніж розраховане значення для життєвої активності (AMR), організм отримує надлишок енергії, який забезпечує збільшення жирової маси. Вага тіла при цьому збільшується.

Часовий зв'язок результатів



Вказівка: Зверніть увагу, що це все має значення тільки за умови достатньо тривалого спостереження. Короточасні відхилення маси в межах кількох днів, як правило, обумовлені втратою рідини.

Пояснення результатів здійснюється на основі змін загальної маси тіла, відсоткового співвідношення жирової частки, вмісту води та м'язової частки тіла, і залежить від проміжку часу, за який ці зміни відбулися. Короточасні зміни протягом дня можуть значно відрізнятись від середньострокових (протягом тижня) і

довгострокових (протягом місяців) змін.

Як правило, короткочасні зміни в основному пов'язані зі зміною вмістом рідини, у той час як середньо- та довгострокові зміни спричинені змінами в жировій і м'язовій частках.

- Короткочасне зменшення маси й одночасне збільшення або незмінна кількість жирової частки спричинені виключно зниженням вмісту рідини в організмі (наприклад, у результаті тренування, відвідування сауни або за умови швидкої втрати маси внаслідок дотримання дієти).
- Якщо відбувається середньострокове збільшення маси при зменшенні або незмінній кількості жирової частки, можливо, збільшилася м'язова частка.
- Якщо одночасно зменшуються загальна маса та жирова частка, дієта працює – Ви втрачаєте жирову частку.
- Ідеальним є поєднання дієти з фізичною діяльністю, заняттям фітнесом або силовими навантаженнями. У цьому випадку може збільшуватися м'язова частка в середньостроковий період.
- Не можна додавати жирову частку, вміст води або м'язову частку, оскільки м'язові тканини також містять рідину, яка враховується у загальний вміст води.

7.3 Інші функції

Призначення результатів користувачів

Призначення результатів максимум восьми запрограмованих користувачів ваг можливе при простому зважуванні (у взутті) і при діагностичному вимірі (босоніж).

Під час нового вимірювання ваги автоматично записують

результати в комірці пам'яті того користувача, у якого останнє збережене значення вимірювання більше або менше на 3 кг. Якщо є два або більше можливих виявлених користувача, користувач перемикається на дисплеї. Виберіть користувача, натиснувши кнопку ▲/▼/SET.

Збереження призначених результатів в пам'ять ваг

Якщо додаток відкрито на смартфоні, і встановлено активне Bluetooth-з'єднання з вагами, нові результати вимірювань відразу будуть надсилатися у додаток. У цьому випадку значення не зберігаються в пам'яті ваг. Якщо додаток не відкрито, нові результати зберігаються в пам'яті ваг. На вагах можна зберегти до 30 результатів вимірювань для кожного користувача. Збережені результати автоматично переносяться в додаток, якщо Ви відкриєте його в межах дії Bluetooth-з'єднання. Можливий автоматичний перенос даних при вимкнених вагах.

Символ синхронізації на дисплеї ваг з'являється, коли нові виміри передаються в додаток. Він не буде відображатися, якщо нові виміри не були збережені або закріплені за цим користувачем.

Видалення даних з пам'яті ваг

Якщо Ви хочете повністю видалити всі закріплені за користувачем дані і вимірювання з пам'яті ваг, увімкніть ваги і утримуйте кнопку Mode на зворотному боці ваг натиснутою приблизно 6 секунд.

На екрані на кілька секунд з'явиться значення «CLR». Ця функція необхідна, якщо Ви бажаєте, наприклад, видалити неправильно налаштовані або непотрібні дані

користувача.

Після цього знову виконайте дії, описані у розд. 7 («Призначення користувачів»).

Видалити окремих користувачів

Увімкніть ваги, виберіть користувача за допомогою клавіші ВГОРУ і почекайте до індикації «0.0 кг», натисніть і утримуйте кнопку Mode протягом 6 секунд, доки не з'явиться напис «DEL».

Заміна батарейок

Ваги обладнані індикатором заміни батарейок. Якщо батарейки розряджені, на дисплеї відображається «Lo» і ваги автоматично вимикаються. В цьому випадку необхідно замінити батарейки (3 шт. по 1,5 В, тип ААА).



ВКАЗІВКА:

- При заміні батарейок використовуйте батарейки того ж типу, тієї ж марки і такої ж ємності.
- Не використовуйте акумуляторні батарейки.
- Використовуйте батарейки, які не містять важких металів.

8. Очищення і догляд

Періодично необхідно чистити прилад.

Для чищення використовуйте вологу ганчірку, за потреби нанесіть на неї м'який засіб.



УВАГА

- Ніколи не занурюйте прилад у воду!
- Не мийте прилад у посудомийній машині!

9. Що робити при виникненні несправностей?

Якщо під час зважування сталася помилка, на дисплеї відображається одне з таких повідомлень:

Значення на дисплеї	Причина	Рішення
«---»	Невідоме вимірювання (значення вимірювання виходить за межі відповідності користувачу або взаємно-однозначна відповідність неможлива).	Виберіть натисканням кнопок ▲/▼ свого користувача.
BF-Err	Значення жирової частки виходить за межі встановленого діапазону (менше 3% або більше 65%).	Повторіть вимірювання, вставши на ваги босими ногами, або за потреби злегка змочіть підошви ніг.
Eerr	Перевищено максимально допустиме навантаження 180 кг.	Вага не має перевищувати 180 кг.
Eerr або відображається невірна вага.	Ваги стоять не на рівній і твердій поверхні.	Помістіть ваги на рівну та тверду поверхню.
Eerr або	Користувач стоїть	Сійте якомога

Відображається невірна вага.	неспокійно.	спокійніше та рівно.
Відображається неправильна вага.	Некоректна нульова позначка шкали ваг.	Зачекайте, доки ваги знову вимкнуться. Увімкніть ваги, зачекайте доки з'явиться значення «0.0 кг», потім повторіть вимірювання.
Відсутнє з'єднання Bluetooth® (немає символу ).	Ви знаходитесь за межами радіусу дії.	Мінімальний радіус дії у вільному просторі – близько 10 м. Стіни і перекриття обмежують радіус дії. Передачу даних можуть порушити інші радіохвилі. Тому не ставте ваги поблизу таких пристроїв, як WLAN-маршрутизатор, мікрохвильова піч, індукційна варильна панель.
	Відсутнє з'єднання з додатком.	Повністю вимкніть додаток (вийдіть з

		<p>фонового режиму). Вимкніть <i>Bluetooth</i>[®] та знову увімкніть. Врахуйте, що ваги не повинні бути під'єднані через налаштування Bluetooth операційної системи. За потреби видаліть їх зі списку пристроїв у налаштуваннях Bluetooth, а потім використовуйте додаток <i>Beurer HealthManager</i>. Перезапустіть смартфон. Ненадовго дістаньте з ваг батареї та знову вставте.</p>
<p>Результати вимірювання не відправляються в додаток (символ →  відсутній)</p>	<p>Немає вимірювань для користувача чи відсутнє з'єднання Bluetooth.</p>	<p>Ініціали, які відображаються на дисплеї ваг, повинні бути призначені вагам в налаштуваннях Вашого додатку. Тільки ці</p>

		вимірювання можуть бути відправлені. Перевірте свої ініціали та налаштування додатку.
FULL	Пам'ять заповнена. Вимірювання більше не зберігаються.	Відкрийте додаток в межах дії діапазону <i>Bluetooth</i> [®] . Дані вимірювань будуть перенесені автоматично. Це може тривати близько 1 хвилини.
Lo	Батарейки у вагах розряджені.	Замініть батарейки.

10. Утилізація

Використані, повністю розряджені батарейки необхідно викидати в спеціальні контейнери або здавати в пункти прийому спеціальних відходів чи магазини електрообладнання. За законом утилізація батарейок є обов'язковою.

Ці знаки попереджають про наявність у батарейках таких токсичних речовин:

Pb = свинець; Cd = кадмій; Hg = ртуть.



В рамках охорони навколишнього середовища після завершення терміну служби приладу заборонено утилізувати його разом з побутовими відходами. Утилізація має здійснюватися через відповідні місцеві приймальні пункти.


Прилад необхідно утилізувати відповідно до Директиви ЄС щодо відходів електричного та електронного обладнання (WEEE, Waste Electrical and Electronic Equipment). В разі виникнення запитань звертайтеся до місцевої комунальної служби, відповідальної за утилізацію відходів.



Утилізація упаковки відповідно до приписів з охорони навколишнього середовища.



11. Технічні характеристики

Модель	BF 720
Розміри:	30 x 30 x 2,5 см.
Вага:	1,6 кг
Діапазон вимірювань:	5-180 кг
Передача даних за допомогою технології <i>Bluetooth</i> ® low energy	Виріб використовує технологію <i>Bluetooth</i> ® low energy, діапазон частот 2402-2480 МГц, потужність передачі макс. 5 дБм, сумісність з <i>Bluetooth</i> ® ≥ 4.0 (смартфони / планшети)
Список сумісних смартфонів, інформація про програмне забезпечення, а також детальні відомості про роботу приладу можна знайти за посиланням: connect.beurer.com	
Системні вимоги для додатка <i>Beurer HealthManager</i>	iOS ≥ 10.0 , Android™ ≥ 5.0 <i>Bluetooth</i> ® ≥ 4.0 .

Можливі технічні зміни.

Цим підтверджуємо, що даний виріб відповідає вимогам європейської директиви RED 2014/53/EU. З декларацією про відповідність стандартам CE для даного приладу можна ознайомитися, перейшовши за посиланням: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

12. Гарантія/Сервісне обслуговування

Гарантійний термін на прилад складає 12 місяців з

дати придбання приладу, що має бути підтверджено документально (наявність чеку). Гарантія розповсюджується на несправності, що виникли з вини виробника (виробничі дефекти).

Гарантія не розповсюджується на наступні несправності:

- Пошкодження, що виникли у зв'язку з порушенням правил використання;
- Користування приладом не за призначенням;
- випадкові пошкодження (дефекти, спричинені користувачем);
- пошкодження в результаті стихійного лиха;
- пошкодження через неправильне підключення приладу до електромережі.
- Гарантія не розповсюджується на елементи живлення (батарейки), а також на природне зношення приладу та на аксесуари, запасні частини і витратні деталі.

Гарантія є недійсною, якщо:

- серійний номер на приладі був видалений або змінений;
- наявні сліди механічного пошкодження приладу;
- всередині приладу присутні рідина або стороні

- предмети;
- наявні сліди несанкціонованого відкриття або ремонту приладу;
 - гарантійний талон був заповнений неправильно або неповністю (відсутня частина даних або штамп/підпис фірми-продавця);
 - прилад, призначений для особистого побутового використання був задіяний у підприємницькій діяльності / масово експлуатувався та / або застосовувався в інших цілях, що не відповідають його прямому призначенню;
 - відсутній документ, що підтверджує оплату у відповідності до законодавства України (чек);
- З метою забезпечення прав споживачів строк служби цього приладу встановлено рівним гарантійному строку. При настанні гарантійного випадку покупець має звернутися до:
- уповноваженого Сервісного Центру: ТОВ «СЕРВІС СУЧАСНОЇ ЕЛЕКТРОНІКИ», м. Київ, вул. Сім'ї Хохлових, 8, тел.:(044) 247 67 34;
- або Фірми-продавця, у якої було придбано цей прилад;
- або Дистриб'ютора в Україні : ТОВ Хелс Менеджер, Тел.:(044) 501-31-25, 501-31-24, (067) 676-69-69, www.beurer.com.ua Ел. пошта: ofis@beurer.kiev.ua.

В інструкції можливі неточності та зміни.