



DE Diagnosewaage	
Gebrauchsanweisung	2
EN Diagnostic bathroom scale	
Instructions for use	15
FR Pèse-personne impédancemètre	
Mode d'emploi	28

ES Báscula de diagnóstico	
Instrucciones de uso	42
IT Bilancia diagnostica	
Istruzioni per l'uso	55



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage, Beauty, Baby und Luft.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

Inhalt

1. Zum Kennenlernen	2	9. Messung durchführen	8
2. Zeichenerklärung	3	10. Ergebnisse bewerten	9
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	4	11. Weitere Funktionen.....	11
4. Warn- und Sicherheitshinweise.....	4	12. Reinigung und Pflege	12
5. Information	5	13. Was tun bei Problemen?	12
6. Gerätebeschreibung	6	14. Entsorgung	13
7. Inbetriebnahme mit App	6	15. Technische Angaben	13
8. Inbetriebnahme der Waage ohne App.....	7	16. Garantie/Service.....	14

Lieferumfang

- Kurzanleitung
- Diagnosewaage SR BF 1
- 2 x 1,5 V, Typ AAA-Batterien
- Diese Gebrauchsanleitung

1. Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten. Sie ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

Die Waage verfügt über folgende Diagnose-Funktionen, die von bis zu 8 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung und BMI,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil,
- Knochenmasse sowie
- Grund- und Aktivitätsumsatz.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien,
- Automatische Benutzererkennung,
- Speicherung der letzten 30 Messungen für 8 Personen, wenn zur App nicht übertragen werden kann.

Systemvoraussetzungen "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" App















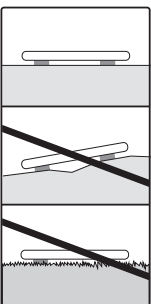
iOS ab Version 12.0, Android™ ab Version 8.0 mit *Bluetooth*® ≥ 4.0.

Liste der kompatiblen Geräte:



2. Zeichenerklärung

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.		
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.		
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen		
	Gebrauchsanweisung beachten		
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Verpackung umweltgerecht entsorgen		
	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
	Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
 	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.		Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät ist nur zum Wiegen von Menschen und zur Aufzeichnung Ihrer persönlichen Fitness-Daten bestimmt. Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch bestimmt.

4. Warn- und Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie auch anderen Anwendern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.



WARNUNG

- **Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!



Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **⚠ Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
- **⚠ Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.



Allgemeine Hinweise

- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Im Falle von unterschiedlichen Messergebnissen (zwischen Waage und App), sind ausschließlich die an der Waage angezeigten Messwerte zu verwenden.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 180 kg (396 lb, 28 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2 lb) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt.
- Der Kalorienbedarf wird in Schritten von 1 kcal angegeben.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Während der Inbetriebnahme mit der App können Sie die Einstellungen der Einheiten ändern.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.

Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und die Lebensdauer des Gerätes hängen vom sorgfältigen Umgang ab:



ACHTUNG

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Taste.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z.B. Mobiltelefone) aus.

5. Information

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht.

Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden.
Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.



Hinweis: Es darf kein Hautkontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Einschränkungen

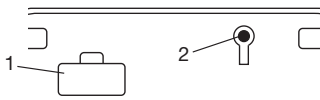
Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

6. Gerätebeschreibung

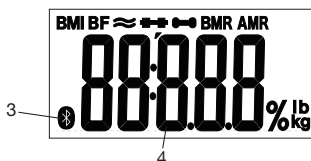
Rückseite

1. Batteriefach
2. unit / reset-Taste



Display

3. Bluetooth®-Symbol für Verbindung zwischen Waage und Smartphone
4. Messwerte



7. Inbetriebnahme mit App

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten auf der Waage einspeichern.

Die Waage verfügt über 8 Benutzerspeicherplätze, in die Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie Ihre persönlichen Einstellungen abspeichern können.

Zusätzlich können Benutzer über weitere mobile Endgeräte mit installierter „beurer HealthManager Pro“ / „beurer HealthManager“-App oder durch Benutzerprofilwechsel in der App (siehe Einstellungen App) in Betrieb genommen werden.

Damit während der Inbetriebnahme eine Bluetooth®-Verbindung aktiv gehalten werden kann, bleiben Sie mit dem Smartphone in der Nähe der Waage.

– **Bluetooth® in den Einstellungen des Smartphones aktivieren.**

– **Batterien einlegen und Waage auf einen festen Boden stellen (im Waagen-LCD blinkt „App“).**

– **Laden Sie die kostenlose „beurer HealthManager Pro“ / „beurer HealthManager“-App im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android™) herunter.**

– **App starten und den Anweisungen folgen.**

– **SR BF 1 bezogene Daten eingeben.**

Folgende Einstellungen müssen in der „beurer HealthManager Pro“ / „beurer HealthManager“-App eingestellt sein bzw. eingegeben werden:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Körpergröße	100 bis 220 cm (3' 3,5" bis 7' 2,5")
Alter	10 bis 100 Jahre
Aktivitätsgrad	1 bis 5

Aktivitätsgrade

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spaziergehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

Die App weist Ihnen den nächsten freien Waagen-Benutzerspeicher zu (P01-P08).

– Messung durchführen

Für die automatische Personenerkennung muss die erste Messung auf Ihren persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Die App fordert Sie hierzu auf. Steigen Sie idealerweise barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Füßen auf den Elektroden stehen.

Fahren Sie nun mit Kapitel „Messung durchführen“ fort.

8. Inbetriebnahme der Waage ohne App

Wir empfehlen die Inbetriebnahme und Durchführung aller Einstellungen per App. Siehe Kapitel „Inbetriebnahme mit App“. Diese können jedoch auch am Gerät durchgeführt werden.

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

Drücken Sie die „SET-Taste“.

Es erfolgt die Einstellung von Jahr/Monat/Tag, sowie Stunde/Minute jeweils durch Drücken der Tasten „√“ und Bestätigung durch die „SET-Taste“.

Die Waage zeigt „0.0“. Drücken Sie erneut die „SET-Taste“. Es erscheint „P-01“ bzw. der zuletzt verwendete Waagen-Benutzerspeicher. Wählen Sie mit Hilfe der Pfeile „√“/„∧“ Ihren Benutzerspeicher aus (P-01 bis P-08) und drücken Sie die „SET-Taste“. Führen Sie Ihre Einstellungen wie Geschlecht, Körpergröße etc. durch (siehe Kapitel „Inbetriebnahme mit App (Tabelle)“). Bestätigen Sie dies jeweils durch Drücken der „SET-Taste“. Am Ende Ihrer Eingaben erscheint eine PIN. Diese wird für die eventuell spätere App Anmeldung benötigt. Daraufhin erscheint „0.0“.

Für die automatische Personenerkennung muss die erste Messung auf Ihren persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Steigen Sie idealerweise barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Füßen auf den Elektroden stehen.

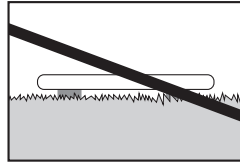
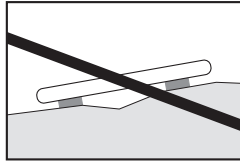
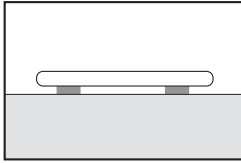
Spätere App Anmeldung

Sollten Sie die Inbetriebnahme der Waage ohne App durchgeführt haben, können Sie Ihren Nutzer wie folgt auf die App übertragen bzw. anlegen.

- **Laden Sie die kostenlose „beurer HealthManager Pro“ / „beurer HealthManager“-App im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android™) herunter.**
- **App starten und den Anweisungen folgen.**

9. Messung durchführen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.



9.1 Diagnose

Steigen Sie **barfuß** auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Elektroden stehen.

i Hinweis: Falls eine Messung mit Socken durchgeführt werden sollte, ist das Messergebnis nicht korrekt.

Die Waage beginnt sofort mit der Messung.

Zuerst wird das Gewicht angezeigt.

Während der BIA-Analyse laufen „0000“ durch.



Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, wird P-01 - P-08 angezeigt und alle nachfolgenden Werte werden gespeichert.

1. BMI
2. Körperfett in %
3. Körperwasser in % \approx
4. Muskelanteil in % \leftrightarrow
5. Knochenmineralanteil in kg \hookrightarrow
6. Kaloriengrundumsatz in kcal (BMR)
7. Aktivitätsumsatz in kcal (AMR)



i Hinweis: Wenn der Benutzer nicht erkannt wird, fehlt die Benutzerzuweisung (z.B. P-01) und es kann nur das Gewicht angezeigt werden. Es erfolgt keine Speicherung der Messung. Dies geschieht, sollte Ihr gemessenes Gewicht um +/- 3 kg zur letzten Messung abweichen oder ein anderer Benutzer +/- 3 kg ähnlich Ihrer Werte sein. Wiederholen Sie in diesem Fall die Messung, indem Sie die Waage einschalten und die Taste „^“ drücken um Ihren Benutzerspeicher (P01-P08) auszuwählen. Wiederholen Sie den Messvorgang.

9.2 Gewicht

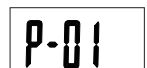
Stellen Sie sich **mit Schuhen** auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf der Waage stehen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung.
Zuerst wird das Gewicht angezeigt.



Im LCD erscheint kurz „0“. Eine BIA-Analyse ist nicht möglich.



Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, wird z.B. „P-01“ angezeigt und das Gewicht wird gespeichert.





Hinweis: Wenn der Benutzer nicht erkannt wird, fehlt die Benutzerzuweisung (z.B. P-01) und es kann nur das Gewicht angezeigt werden. Es erfolgt keine Speicherung der Messung. Dies geschieht, sollte Ihr gemessenes Gewicht um +/- 3 kg zur letzten Messung abweichen oder ein anderer Benutzer +/- 3 kg ähnlich Ihrer Werte sein. Wiederholen Sie in diesem Fall die Messung, indem Sie die Waage einschalten und die Taste „^“ drücken um Ihren Benutzerspeicher (P01-P08) auszuwählen. Wiederholen Sie den Messvorgang.

10. Ergebnisse bewerten

Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet: Body-Mass-Index = Körpergewicht ÷ Körpergröße². Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m²]. Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	<16
	Mäßiges Untergewicht	16-16,9
	Leichtes Untergewicht	17-18,4
Normalgewicht		18,5-25
Übergewicht	Präadipositas	25,1-29,9
Adipositas (Übergewicht)	Adipositas Grad I	30-34,9
	Adipositas Grad II	35-39,9
	Adipositas Grad III	≥40

Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

Alter	wenig	normal	mäßig	viel
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 %

Frau

Alter	wenig	normal	mäßig	viel
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 %

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	wenig	normal	viel
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 %

Frau

Alter	wenig	normal	viel
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 %

Knochenmasse

Wie der Rest unseres Körpers unterliegen die Knochen den natürlichen Wachstums-, Verfalls- und Alterungsprozessen. Die Knochenmasse steigt im Laufe der Kindheit sprunghaft an und erreicht im Alter zwischen 30 und 40 ihr Maximum. Im Alter nimmt die Knochenmasse dann allmählich ab. Durch gesunde Ernährung (insbesondere reich an Calcium und Vitamin D) und regelmäßige sportliche Ertüchtigung lässt sich dieser Prozess verlangsamen. Die Stabilität der Skelettstruktur lässt sich auch durch gezielten Muskelaufbau stärken. Beachten Sie, dass diese Waage den Mineralanteil des Knochens ausweist. Die Beeinflussung der Knochenmasse ist kaum möglich, doch sie kann aufgrund bestimmter Einflussfaktoren (wie Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht) gewissen Schwankungen unterliegen. Es liegen keine anerkannten Leitlinien oder Empfehlungen vor.

BMR

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig.

Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.

Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1–5) ermittelt.

Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden.

Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

i Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

11. Weitere Funktionen

Benutzerzuweisung

Eine Benutzerzuweisung von maximal 8 angelegten Waagenbenutzern ist möglich bei einer reinen Gewichtsmessung (mit Schuhen) und bei einer Diagnosemessung (barfuß).

Bei einer neuen Messung weist die Waage die Messung dem Benutzer zu, bei dem der letzte gespeicherte Messwert innerhalb +/- 3kg ist. Siehe Kapitel „Messung durchführen“.

Speicherung der zugewiesenen Messwerte auf der Waage und Übertragung zur App

Falls die App nicht offen ist, werden neu zugewiesene Messungen in der Waage gespeichert. Maximal 30 Messungen pro Benutzer können in der Waage gespeichert werden. Die gespeicherten Messwerte werden automatisch zur App übertragen, wenn Sie die App innerhalb der *Bluetooth*[®]-Reichweite öffnen.

Eine automatische Übertragung im ausgeschalteten Zustand der Waage ist möglich.

Waagedaten löschen

Möchten Sie alle Messungen und alte Benutzerdaten auf der Waage komplett löschen, entnehmen Sie für mindestens 10 Sekunden die Batterien. Drücken Sie danach die *unit/rest*-Taste und legen Sie gleichzeitig die Batterien wieder ein. Auf dem Display erscheint für einige Sekunden „*CLR*“.

Dies ist notwendig, wenn Sie z.B. falsch angelegte Waagenbenutzer löschen wollen oder Waagenbenutzer, die nicht mehr gebraucht werden.

Danach müssen Sie Kapitel „Inbetriebnahme mit App“ erneut durchführen (Benutzerzuordnung).

Batterien wechseln

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „*Lo*“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (2 x 1,5 V AAA). Alle gespeicherten Messungen und Benutzer bleiben gespeichert.

Danach erneut die Waage mit der App verbinden. Die Systemzeit wird aktualisiert.

i HINWEIS:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetallfreie Batterien.

12. Reinigung und Pflege

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.

Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.



ACHTUNG

- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungs- und Reinigungsmittel!
- Tauchen Sie das Gerät keinesfalls unter Wasser!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

13. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt:

Displayanzeige	Ursache	Behebung
Nur Gewichtsanzeige und PO1-PO8 fehlt	Unbekannte Messung, da außerhalb Grenze Benutzerzuordnung oder keine eindeutige Zuordnung möglich ist.	Benutzer an der Waage mit Taste „^“ auswählen oder Benutzerzuweisung in der App wiederholen. Siehe Kapitel „Weitere Funktionen“.
Err	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 4 % oder größer 65 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Wird Err weiterhin angezeigt, befinden Sie sich außerhalb des messbaren Bereichs.
Old	Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur bis 180 kg belasten.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Kein ebener fester Boden.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden. Kein Teppich.
	Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.
	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage aktivieren. Eventuell wird „E“ angezeigt. „0.0 kg“ abwarten. Dann Messung wiederholen.
Keine Bluetooth®-Verbindung (B-Symbol fehlt).	Gerät außerhalb der Reichweite.	Mindestreichweite im freien Feld sind ca. 15 m. Wände und Decken verringern die Reichweite. Andere Funkwellen können die Übertragung stören. Stellen Sie die Waage deshalb nicht in der Nähe von Geräten wie z.B. WIFI Router, Mikrowelle, Induktionskochfeld auf.
	Keine Verbindung zur App.	Schließen Sie die App komplett (auch im Hintergrund). Schalten Sie Bluetooth® aus und wieder an. Schalten Sie das Smartphone aus und wieder an. Batterien in der Waage kurz entfernen und wieder einsetzen. Siehe FAQ bei www.beurer.com .
FULL	Benutzerspeicherplatz ist voll. Neue Messungen überschreiben die älteren Messungen.	Öffnen Sie die App. Die Daten werden automatisch übermittelt. Dies kann bis zu einer Minute dauern.
Lo	Die Batterien der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.

14. Entsorgung

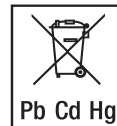
Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.




Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

Verpackung umweltgerecht entsorgen.



15. Technische Angaben

Modell:	SR BF 1
Maße:	30 x 30 x 2,1 cm
Gewicht:	1,6 kg
Messbereich:	5-180 kg
Teilungswert d:	Die Ablesbarkeit der Displayanzeige erfolgt in 0,1kg Schritten.
Wiederholgenauigkeit:	Die Messtoleranz bei Wiederholmessungen beträgt +/- 0,4kg (Messung mehrmals direkt hintereinander auf der selben Waage mit möglichst gleicher Standposition von Waage und Person).
Absolute Genauigkeit:	Der Messwert im Vergleich zu einem geeichten Gewicht beträgt +/- 1% +0,1kg. Z.B. bei 40kg entspricht dies +/- 0,5kg, bei 100kg entspricht dies +/- 1,1kg.
Datenübertragung per <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology	Das Produkt verwendet <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology, Frequenzband 2400 - 2483,5 MHz, Sendeleistung max. -0,93 dBm.
Die Liste der kompatiblen Smartphones, Informationen zur Software sowie Näheres zu den Geräten, finden Sie unter folgendem Link: connect.beurer.com	
Systemvoraussetzungen für die „beurer HealthManager Pro“ / „beurer HealthManager“ -App	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0.

Technische Änderungen vorbehalten.

Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter:

www.beurer.com/web/we-landingpages/de/declarationofconformity.php

16. Garantie/Service

Die Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (nachfolgend „Beurer“ genannt) gewährt unter den nachstehenden Voraussetzungen und in dem nachfolgend beschriebenen Umfang eine Garantie für dieses Produkt.

Die nachstehenden Garantiebedingungen lassen die gesetzlichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers aus dem Kaufvertrag mit dem Käufer unberührt.

Die Garantie gilt außerdem unbeschadet zwingender gesetzlicher Haftungsvorschriften.

Beurer garantiert die mangelfreie Funktionstüchtigkeit und die Vollständigkeit dieses Produktes.

Die weltweite Garantiezeit beträgt 5 Jahre ab Beginn des Kaufes des neuen, ungebrauchten Produktes durch den Käufer.

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die der Käufer als Verbraucher erworben hat und ausschließlich zu persönlichen Zwecken im Rahmen des häuslichen Gebrauchs verwendet.

Es gilt deutsches Recht.

Falls sich dieses Produkt während der Garantiezeit als unvollständig oder in der Funktionstüchtigkeit als mangelhaft gemäß der nachfolgenden Bestimmungen erweist, wird Beurer gemäß diesen Garantiebedingungen eine kostenfreie Ersatzlieferung oder Reparatur durchführen.

Wenn der Käufer einen Garantiefall melden möchte, wendet er sich zunächst an den Beurer Kundenservice:

Beurer GmbH, Servicecenter

Tel: +49 731 3989-144

Für eine zügige Bearbeitung nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf der Homepage www.beurer.com unter der Rubrik ‚Service‘.

Der Käufer erhält dann nähere Informationen zur Abwicklung des Garantiefalls, z.B. wohin er das Produkt kostenfrei senden kann und welche Unterlagen erforderlich sind.

Eine Inanspruchnahme der Garantie kommt nur in Betracht, wenn der Käufer

- eine Rechnungskopie/Kaufquittung und
- das Original-Produkt

Beurer oder einem autorisierten Beurer Partner vorlegen kann.

Ausdrücklich ausgenommen von dieser Garantie sind

- Verschleiß, der auf normalem Gebrauch oder Verbrauch des Produktes beruht;
- zu diesem Produkt mitgelieferte Zubehörteile, die sich bei sachgemäßen Gebrauch abnutzen bzw. verbraucht werden (z.B. Batterien, Akkus, Manschetten, Dichtungen, Elektroden, Leuchtmittel, Aufsätze, Inhalatorzubehör);
- Produkte, die unsachgemäß und/oder entgegen der Bestimmungen der Bedienungsanleitung verwendet, gereinigt, gelagert oder gewartet wurden sowie Produkte, die vom Käufer oder einem nicht von Beurer autorisierten Servicecenter geöffnet, repariert oder umgebaut wurden;
- Schäden, die auf dem Transportweg zwischen Hersteller und Kunde bzw. zwischen Servicecenter und Kunde entstehen;
- Produkte, die als 2.Wahl-Artikel oder als gebrauchte Artikel gekauft wurden;
- Folgeschäden, welche auf einem Mangel dieses Produktes beruhen (es können für diesen Fall jedoch Ansprüche aus Produkthaftung oder aus anderen zwingenden gesetzlichen Haftungsbestimmungen bestehen).

Reparaturen oder ein Komplettaustausch verlängern in keinem Fall die Garantiezeit.



Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Dear customer,

Thank you for choosing a product from our range. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage, beauty, baby and air.

With kind regards,
Your Beurer team

Contents

1. Getting to know your device	15	9. Take measurement	20
2. Signs and symbols	16	10. Evaluating the results	21
3. Intended use.....	16	11. Other functions.....	23
4. Warnings and safety notes	17	12. Cleaning and maintaining the device	24
5. Information	18	13. What if there are problems?	24
6. Device description.....	19	14. Cleaning and maintenance.....	25
7. Initial use with the app.....	19	15. Technical specifications	25
8. Initial use of the scale without the app.....	20	16. Warranty/service.....	26

Included in delivery

- Quick guide
- SR BF 1 diagnostic bathroom scale
- 2 x 1.5 V AAA batteries
- These instructions for use

1. Getting to know your device

Functions of the device

This digital diagnostic scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data.

It is intended for self-testing in the private domain.

The scale is equipped with the following diagnostic functions, which can be used by up to 8 different people:

- Body weight measurement and BMI,
- Calculating body fat percentage,
- Body water content,
- Muscle percentage,
- Bone mass and
- Basal metabolic rate and active metabolic rate.

The scale also includes the following additional features:

- Switch between kilograms "kg", pounds "lb" and stones "st",
- Automatic switch-off function,
- Low battery indicator,
- Automatic user recognition,
- Storage of the last 30 measurements for 8 users if the data cannot be transferred to the app.

System requirements "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" App















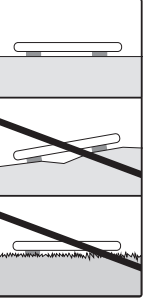
iOS from version 12.0, Android™ from version 8.0 with Bluetooth® ≥ 4.0.

List of compatible devices:



2. Signs and symbols

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.		
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory.		
	Note Note on important information		
	Observe the instructions for use		
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE		
	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner		
	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.		
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.		
	Manufacturer		
	Do not load the scale beyond 180 kg/396 lb/28 st.	 	Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
 	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.		Place the scale on an even surface. No carpet.

3. Intended use

The device is only intended for weighing humans and for recording your personal fitness data. The device is only intended for private use, and not for medical or commercial purposes.

4. Warnings and safety notes

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to also make them accessible to other users and observe the notes they contain.



WARNING

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.
- Never step onto the outer edge of the scale with one foot as this could cause the scale to tip!
- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a battery be swallowed, seek medical assistance immediately.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Warning, do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!



Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected areas with water and seek medical assistance.
- **⚠ Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Store the batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect batteries from excessive heat.
- **⚠ Risk of explosion!** Do not throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a relatively long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not disassemble, split or crush the batteries.



General notes

- The device is suitable only for private use, and not for medical or commercial purposes.
- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- In cases of differing measurements (between the scale and app), only use the measured values displayed on the scale.
- The scale's maximum capacity is 180 kg (396 lb/28 st). The results for weight and bone mass are displayed in 100 g increments (0.2 lb).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%.
- Calorie requirement is indicated in steps of 1 kcal.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "kg" and "cm". You can change the unit settings during initial use of the app.
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial to accurate measurements.
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).
- Repairs must only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before making a claim, please check the batteries first and replace them if necessary.

Storage and maintenance

The accuracy of the measurements and service life of the device depend on its careful handling:



IMPORTANT

- The device should be cleaned from time to time. Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Make sure that no liquids come into contact with the scale. Never submerge the scale in water. Never rinse it in running water.
- Do not place any objects on the scale when not in use.
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).
- Do not press the buttons violently or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile telephones).

5. Information

The measurement principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content within seconds, using a current that is not noticeable, is completely non-hazardous and does not pose any risk.

When this measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside constants and/or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Muscle tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as the fat cells and bones are barely able to conduct the current due to very high levels of resistance.

Please note that the values calculated by the diagnostic scale only represent an approximation of the actual medical analytical values for the body. Only a specialist doctor can precisely establish the body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical methods (e.g. computer tomography).

General tips

- As far as possible, weigh yourself at the same time everyday (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.
- Important point regarding the measurement: the calculation of body fat may only be made when bare-foot; the soles of the feet may be lightly dampened where appropriate.
Results may be unsatisfactory if the soles of the feet are completely dry or feature high levels of horny skin as this results in insufficient conductivity.



Note: There must be no skin contact between your feet, legs, calves or thighs. Otherwise, the measurement cannot be taken correctly.

- Stand up straight and still whilst weighing yourself.
- Wait a few hours after any physical exertion to which your body is unaccustomed.
- Wait approx. 15 minutes after getting up so that the water stored in the body can disperse.
- You must remember that only the long-term trend is important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids; however, body water plays an important role in terms of well-being.

Limitations

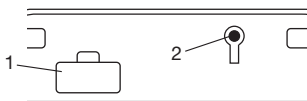
When calculating the body fat and the additional values, deviating and implausible results may occur in the case of:

- Children under 10 years of age,
- Performance athletes and body-builders,
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons demonstrating oedema symptoms and persons suffering from osteoporosis,
- Persons taking cardiovascular medicine (affecting the heart and vascular system),
- Persons taking vasodilative or vasoconstrictive medication,
- Persons with significant anatomical deviations in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer).

6. Device description

Rear

1. Battery compartment
2. Unit/reset button



Display

3. Bluetooth® symbol for connection between scale and smartphone.
4. Measurements



7. Initial use with the app

To calculate your body fat percentage and additional body values, you must save the personal user data on the scale.

The scale has 8 user memory spaces which allows, for example, you and your family members to save personal settings.

It is also possible to activate users via other mobile end devices on which the "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" app has been installed or by changing the user profile in the app (see the app settings).

Keep the smartphone close to the scale in order to maintain an active *Bluetooth*® connection during initial use.

- **Activate *Bluetooth*® in your smartphone's settings.**
 - **Insert the batteries and place the scale on a solid surface ("App" will flash on the scale's LCD).**
 - **Download the free "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" app from the Apple App Store (iOS) or at Google Play (Android™).**
 - **Start the app and follow the instructions.**
 - **Enter the SR BF 1 related data.**
- The following settings must be set or entered in the "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" app:

User data	Set values
Gender	Male (♂), female (♀)
Height	100 to 220 cm (3' 3.5" to 7' 2.5")
Age	10 to 100 years
Activity level	1 to 5

Activity levels

The medium-term and long-term perspective is decisive when selecting the activity level.

Activity level	Physical activity
1	None.
2	Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, light gardening work, gymnastic exercises).
3	Medium: physical exertion, at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each session.
4	High: physical exertion, at least 4 to 6 times a week for 30 minutes each session.
5	Very high: intensive physical exertion, intensive training or hard physical work, daily for at least 1 hour.

The app assigns the next free scale user memory (P-01 – P-08) to you.

– Taking the measurement

For automatic personal recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data. The app will prompt you to do this. Step onto the scale, ideally with bare feet, and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both feet on the electrodes. Now continue with chapter “Take measurement”.

8. Initial use of the scale without the app

We recommend using the app for the initial use and implementing all settings. See chapter 6 “Initial use with the app” However, this can also be carried out on the device itself.

Remove the batteries from the protective packaging and insert the batteries into the scale ensuring that the battery polarity is correct. If the scale does not function, remove the batteries completely and reinsert them.

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial to accurate measurements.

Press the “SET” button.

Set the year/month/day and hour/minute by pressing the buttons “ \vee \wedge ” and confirm these settings by pressing the “SET” button.

The scale displays “0.0”. Press the “SET” button again. “P-01” or the last used scale user memory will appear. Select your user memory (P-01 to P-08) with the arrows “ \vee \wedge ” and press the “SET” button. Carry out your settings, such as gender, height etc. (see chapter “Initial use with the app (table)”). Confirm each setting by pressing the “SET” button. A PIN will be displayed at the end of your settings. This will be required for logging into the app later. Afterwards “0.0” is displayed.

For automatic personal recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data. Step onto the scale, ideally with bare feet, and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both feet on the electrodes.

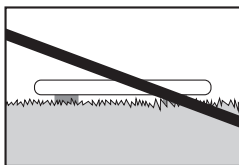
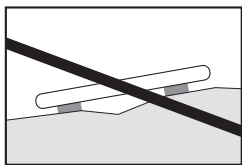
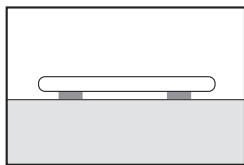
7.1 Logging in to the app at a later time

If you have carried out the initial use of the scale without using the app, you can transfer or create your user on the app as follows.

- Download the free “beurer HealthManager Pro” / “beurer HealthManager” app from the Apple App Store (iOS) or at Google Play (Android™).
- Start the app and follow the instructions.


9. Take measurement

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial to accurate measurements.



9.1 Diagnostic functions

Step onto the scale **with bare feet** and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both legs on the electrodes.

 **Note:** The measurement result will be incorrect if the measurement is taken with socks on.

The scale begins to take measurements straight away.

First, the weight is displayed.

During the BIA analysis, “0000” is displayed.



If a user was assigned, P-01–P-08 is displayed and all of the following values will be saved.



1. BMI
2. Body fat in %
3. Body water in % ≈
4. Muscle percentage in % ⇄
5. Bone mineral amount in kg ⇄
6. Basal metabolic rate in kcal (BMR)
7. Active metabolic rate in kcal (AMR)

i Note: If the user is not recognised, then the user assignment (e.g. P-01) is missing and only the weight can be displayed. The measured values will not be saved. This happens if your measured weight differs from the previous measurement by ± 3 kg or if another user has similar values (± 3 kg) to yours. In this case, repeat the measurement by turning on the scale and pressing the “^” button to select your user memory (P-01–P-08). Repeat the measurement.

9.2 Weight

Step onto the scale **wearing shoes** and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both legs on the scale. The scale begins to take measurements straight away.

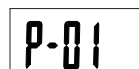
First, the weight is displayed.



“0” will briefly be displayed on the LCD. A BIA analysis is not possible.



If a user was assigned, “P-01”, for example, will be displayed and the weight will be saved.



i Note: If the user is not recognised, then the user assignment (e.g. P-01) is missing and only the weight can be displayed. The measured values will not be saved. This happens if your measured weight differs from the previous measurement by ± 3 kg or if another user has similar values (± 3 kg) to yours. In this case, repeat the measurement by turning on the scale and pressing the “^” button to select your user memory (P-01–P-08). Repeat the measurement.

10. Evaluating the results

Body mass index

The Body Mass Index (BMI) is a figure that is commonly used to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is:

Body mass index = body weight \div height². The measurement unit for BMI is [kg/m²]. According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	<16
	Underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18.5-25
Overweight	Overweight	25.1-29.9
Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	≥ 40

Body fat percentage

The subsequent body fat percentages serve as a guideline (for further information ask your doctor).

Male

Age	Low	Normal	Moderate	High
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%

Female

Age	Low	Normal	Moderate	High
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%

A lower value will often be determined in the case of athletes. Depending on the sporting activities performed, the training intensity and the physical constitution, the results may still be below the stated standard values. Please note, however, that there may be a risk to health in the case of extremely low values.

Body water content

The body water content in % is normally within the following ranges:

Male

Age	Poor	Good	Very good
10-100	<50 %	50-65%	>65%

Female

Age	Poor	Good	Very good
10-100	<45 %	45-60%	>60%

Body fat contains relatively little water, therefore body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, endurance athletes may exceed the standard values due to having low levels of fat and a high muscle percentage.

The body water calculation performed using this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. A high body water content is generally desirable.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

Age	Low	Normal	High
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%

Female

Age	Low	Normal	High
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%

Bone mass

Like the rest of our body, our bones undergo natural processes of growth, breakdown and ageing. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between 30 and 40 years. As you age, your bone mass starts to gradually decline. If you have a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regularly exercise, you can slow this process down. You can also strengthen the stability of your skeletal structure using targeted muscle growth. Please note that this scale does measure minerals of bones. Bone mass is very difficult to modify but does vary slightly as a result of influencing factors (weight, height, age, sex). There are no recognised guidelines and recommendations available.

BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest in order to maintain its basic functions (e.g. when lying in bed 24 hours a day). This value is primarily dependent on weight, height and age.

It is displayed on the diagnostic scale in the unit kcal/day and calculated using the scientifically recognised Harris-Benedict equation.


This is the amount of energy that is required by your body under all circumstances and must be re-supplied to the body in the form of food. If your energy intake is below this level in the longer term, this can result in damage to health.

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy that the active body consumes each day. An individual's energy requirement increases when the level of physical activity increases; the diagnostic scale calculates this by means of the activity level (1–5) that has been entered.

To maintain the current weight, the energy that the body uses must be replaced in the form of food and drink. If less energy is taken in than is used over a long period of time, the body takes the difference from the fat stores with resulting weight loss. However, if the amount of energy taken in exceeds the calculated active metabolic rate (AMR) for a longer period, the body cannot burn off the excess energy. The excess is stored in the body as fat, leading to weight gain.

Temporal context of the results

 Please note that only the long-term trend is important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids.

The interpretation of the results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as on the length of time over which these changes occur.

Rapid changes within the scope of a few days are to be considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months).

It can be said as a basic rule that short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may also relate to the fat percentage and the muscle percentage.

- If your weight drops in the short term but your body fat percentage increases or stays the same, you have only lost water, for example following a training session, visit to the sauna or a diet aimed only at fast weight loss.
- On the other hand, if your weight increases in the medium term and your body fat percentage drops or stays the same, you may have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage both fall at the same time, then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally, you should support your diet with physical activity, fitness or strength training. This enables you to increase your muscle percentage in the medium term.
- Body fat, body water and muscle percentages must not be added (muscle tissue also contains components made of body water).

11. Other functions

User assignment

It is possible to assign up to 8 scale users for a weight-only measurement (with shoes) and for a diagnosis measurement (bare feet).


For a new measurement, the scale assigns the measurement to the user whose most recently saved measurement falls within $\pm 3\text{kg}$ of this. See chapter "Take measurement".

Storing the assigned measurements on the scale and transferring them to the app.

If the app is not open, the newly assigned measurements are saved on the scale. A total of 30 measurements per user can be saved on the scale. The saved measurements are transferred automatically to the app if you open the app within the *Bluetooth*[®] range.

It is possible to automatically transfer data when the scale is switched off.


Deleting scale data

If you would like to completely delete all measurements and old user data on the scale, remove the batteries for at least 10 seconds. Then press the unit/reset button and reinsert the batteries at the same time. “” will appear on the display for several seconds.

This is necessary if you would like to delete scale users who have been set up incorrectly or are no longer required, for example.

You must then carry out the actions in chapter "Initial use with the app" again (user assignment).

Changing the batteries

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with flat batteries, “” will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (2 x 1.5 V AAA). All saved measurements and users remain saved.

Connect the scale to the app again. The system time is updated.

NOTE:

- When changing the batteries, use batteries of the same type, make and capacity.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries free from heavy metals.

12. Cleaning and maintaining the device

The device should be cleaned from time to time.







This should be done using a damp cloth and, if necessary, a small amount of detergent.

IMPORTANT

- Never use abrasive solvents or cleaning products!
- Never submerge the device in water!
- Do not clean the device in a dishwasher!

13. What if there are problems?

If the scale encounters an error during measurement, the following is displayed:

Display	Cause	Solution
Only weight display and  -  are missing	Unknown measurement as it is outside the user assignment limit or a unique assignment is not possible.	Select user on the scale using the “  ” button or repeat user assignment in the app. See chapter “Other functions”.
Err	The proportion of fat is outside the measurable range (less than 4% or greater than 65%).	Please repeat the measurement barefoot, or with the soles of the feet lightly dampened if necessary. If Err is still displayed, you are outside of the measurable range.
	Maximum weight capacity of 180 kg exceeded.	Loads must be limited to 180 kg.
Incorrect weight is displayed.	No flat, stable surface.	Place the scale on a flat, stable surface. No carpet.
	Not standing still.	Stand as still as possible.
	Incorrect zero point of scale.	Wait until the scale switches itself off. Activate scale. “  ” may be displayed. Wait for “  kg”. Then repeat the measurement.

Display	Cause	Solution
No Bluetooth ® connection (Ⓜ symbol is missing).	Device outside the range.	The range in the open is approx. 15 m. Walls and ceilings reduce the range. Other radio waves may interfere with the transmission. Therefore, do not position the scale near devices such as WIFI routers, microwaves, induction hobs etc.
	No connection to the app.	Completely close the app (including in the background). Switch Bluetooth ® off and back on again. Switch the smartphone off and back on again. Remove the batteries in the scale for a short period and reinsert them. See FAQs at www.beurer.com .
FULL	User memory space is full. New measurements overwrite the older measurements.	Open the app. The data is transferred automatically. This may take up to one minute.
Lo	The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries in the scale.

14. Cleaning and maintenance

Empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point.


Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

Dispose of packaging in an environmentally friendly manner.



15. Technical specifications

Model:	SR BF 1
Dimensions:	30 x 30 x 2.1 cm
Weight:	1.6 kg
Measurement range:	5-180 kg
Scale interval d:	The display can be read in increments of 0.1 kg.
Repetition accuracy:	The measuring tolerance for repeated measurements is +/- 0.4 kg (several measurements in direct succession on the same scale with position of scale and person the same as far as possible).
Absolute precision:	In comparison with a calibrated weight, the measured value is +/-1% +0.1 kg. E.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/-1.1 kg.

Data transfer via <i>Bluetooth</i> ® low energy technology	The product uses <i>Bluetooth</i> ® low energy technology, frequency band 2400 - 2483.5 MHz, transmission power max. -0.93 dBm.
A list of compatible smartphones, information on software and details on the devices can be found at the following link: connect.beurer.com	
System requirements for the "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" app	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth</i> ® ≥ 4.0.

Subject to technical changes.

We hereby confirm that this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU. The CE Declaration of Conformity for this product can be found under:
www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

16. Warranty/service

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Germany (hereinafter referred to as "Beurer") provides a warranty for this product, subject to the requirements below and to the extent described as follows.

**The warranty conditions below shall not affect the seller's statutory warranty obligations which ensue from the sales agreement with the buyer.
The warranty shall apply without prejudice to any mandatory statutory provisions on liability.**

Beurer guarantees the perfect functionality and completeness of this product.

The worldwide warranty period is 5 years, commencing from the purchase of the new, unused product from the seller.

The warranty only applies to products purchased by the buyer as a consumer and used exclusively for personal purposes in the context of domestic use.
German law shall apply.

During the warranty period, should this product prove to be incomplete or defective in functionality in accordance with the following provisions, Beurer shall carry out a repair or a replacement delivery free of charge, in accordance with these warranty conditions.

If the buyer wishes to make a warranty claim, they should approach their local retailer in the first instance: see the attached "International Service" list of service addresses.

The buyer will then receive further information about the processing of the warranty claim, e.g. where they can send the product and what documentation is required.

A warranty claim shall only be considered if the buyer can provide Beurer, or an authorised Beurer partner, with

- a copy of the invoice/purchase receipt, and
- the original product.

The following are explicitly excluded from this warranty:

- deterioration due to normal use or consumption of the product;
- accessories supplied with this product which are worn out or used up through proper use (e.g. batteries, rechargeable batteries, cuffs, seals, electrodes, light sources, attachments and nebuliser accessories);

- products that are used, cleaned, stored or maintained improperly and/or contrary to the provisions of the instructions for use, as well as products that have been opened, repaired or modified by the buyer or by a service centre not authorised by Beurer;
- damage that arises during transport between manufacturer and customer, or between service centre and customer;
- products purchased as seconds or as used goods;
- consequential damage arising from a fault in this product (however, in this case, claims may exist arising from product liability or other compulsory statutory liability provisions).

Repairs or an exchange in full do not extend the warranty period under any circumstances.



Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité auxquels ils sont soumis. Nos produits couvrent les domaines de la chaleur, du poids, de la pression sanguine, de la température corporelle, de la thérapie douce, des massages, de la beauté, des soins pour bébé et de l'amélioration de l'air.

Sincères salutations,
Votre équipe Beurer

Sommaire

1. Familiarisation avec l'appareil	28	9. Mesure.....	34
2. Symboles utilisés.....	29	10. Évaluation des résultats	35
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	30	11. Autres fonctions	37
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde.....	30	12. Nettoyage et entretien.....	38
5. Information	31	13. Que faire en cas de problèmes ?.....	38
6. Description de l'appareil.....	32	14. Élimination	39
7. Mise en service du pèse-personne	32	15. Caractéristiques techniques.....	40
8. Mise en service du pèse-personne avec l'application	33	16. Garantie/maintenance	40

Contenu

- Manuel abrégé
- Pèse-personne impédancemètre SR BF 1
- 2 piles 1,5 V, type AAA
- Ce mode d'emploi

1. Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert à la fois à vous peser et à diagnostiquer vos données personnelles de fitness.

Il est conçu pour être utilisé dans un cercle privé.

Le pèse-personne dispose des fonctions de diagnostic suivantes pouvant être utilisées par un maximum de 8 personnes :

- mesure du poids et de l'IMC,
- mesure du taux de graisse corporelle,
- taux d'eau corporelle,
- taux de masse musculaire,
- masse osseuse et
- volume de base et volume d'activité.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctionnalités suivantes :

- conversion entre kilogramme « kg », livre « lb » et stone « st »,
- fonction d'arrêt automatique,
- affichage du changement de piles en cas de piles faibles,
- reconnaissance automatique de l'utilisateur,
- enregistrement des 30 dernières mesures pour 8 personnes, si le transfert vers l'application est impossible.

Conditions du système "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" app

iOS à partir de la version 12.0, Android™ à partir de la version 8.0 avec Bluetooth® ≥ 4.0.

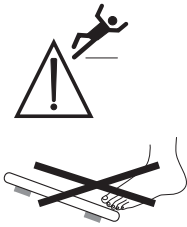
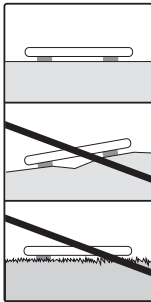
Liste des appareils compatibles :



2. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
	ATTENTION Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
	Remarque Indication d'informations importantes
	Respecter les consignes du mode d'emploi
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques
	Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement
	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.
	Fabricant
	Ne pesez pas des charges supérieures à 180 kg/396 lb/28 st.
	Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.

	<p>Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.</p>		<p>Posez le pèse-personne sur une surface plate. Pas sur de la moquette ni sur un tapis.</p>
---	---	--	--

3. Utilisation conforme aux recommandations

L'appareil est uniquement destiné à peser des personnes et à enregistrer vos données personnelles de fitness. L'appareil est prévu pour un usage strictement personnel et non pas pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales.

4. Consignes d'avertissement et de mise en garde

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.



AVERTISSEMENT

- **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : Danger de basculement !
- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles et le pèse-personne hors de portée des enfants en bas âge. En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin !
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).
- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – Risque de glissade !



Remarques relatives aux piles

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- ⚠ **Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge pourraient avaler des piles et s'étouffer. Veuillez donc conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respectez les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protégez les piles d'une chaleur excessive.
- ⚠ **Risque d'explosion !** Ne jetez pas les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni court-circuitées.
- En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, sortez les piles du compartiment à piles.
- Utilisez uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Remplacez toujours l'ensemble des piles simultanément.
- N'utilisez pas de batterie !
- Ne démontez, n'ouvrez ou ne cassez pas les piles.



Recommandations générales

- L'appareil est prévu pour un usage strictement personnel et non pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- Si les résultats de mesure sont différents (entre le pèse-personne et l'application), utiliser exclusivement les valeurs affichées sur le pèse-personne.
- La portée maximale du pèse-personne est de 180 kg max. (396 lb, 28 st). Les résultats lors de la mesure du poids et de l'estimation de la masse osseuse sont affichés par graduations de 100 g (0,2 lb).
- Les résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle s'affichent par graduations de 0,1 %.
- Le besoin calorique est donné par graduations de 1 kcal.
- À la livraison du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Lors de la mise en service, vous pouvez modifier les réglages des unités à l'aide de l'application.
- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Protégez l'appareil contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur).
- Seul le service client Beurer ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.

Rangement et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépendent d'un maniement soigné :



ATTENTION

- De temps à autre, nettoyez l'appareil. N'utilisez pas de produit de nettoyage agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur du pèse-personne. N'immergez jamais le pèse-personne. Ne les rincez jamais sous l'eau courante.
- Quand le pèse-personne est inutilisé, aucun objet ne doit être posé sur le plateau.
- Protégez l'appareil contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur).
- N'appuyez pas sur les touches violemment ou avec des objets pointus.
- N'exposez pas votre pèse-personne aux températures élevées ou à de forts champs électromagnétiques (comme ceux par exemple d'un téléphone mobile).

5. Information

Le principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la B.I.A., l'analyse bioélectrique de l'impédance. À cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels.

La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permettent de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et présentent donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

Notez que les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un spécialiste équipé de matériel médical (par exemple un tomodensitomètre) est en mesure de déterminer précisément la graisse corporelle, l'eau corporelle, la masse musculaire et la masse osseuse.

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être passé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important lors de la mesure : La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide.
Il se peut que les mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.

(i) Remarque : il ne doit pas y avoir de contact cutané entre les pieds, les jambes, les mollets et les cuisses. Autrement, la mesure ne pourrait pas être correctement effectuée.

- Tenez-vous droit et ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas ; l'eau corporelle joue un rôle important dans le bien-être.

Limitations

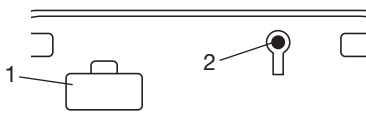
Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants :

- les enfants de moins de 10 ans,
- les sportifs de haut niveau et les culturistes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire (cœur et système vasculaire),
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

6. Description de l'appareil

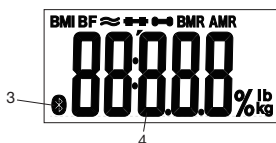
Face arrière

1. Compartiment à piles
2. Touche Unit/Reset



Écran

3. Symbole *Bluetooth*® pour la connexion entre le pèse-personne et le smartphone
4. Valeurs mesurées



7. Mise en service du pèse-personne

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, vous devez enregistrer les données individuelles de l'utilisateur sur le pèse-personne.

Le pèse-personne dispose de 8 emplacements de sauvegarde utilisateur dans lesquels vous et les membres de votre famille pouvez, par exemple, enregistrer vos paramètres personnels.

De plus, d'autres utilisateurs peuvent être affectés depuis des terminaux mobiles où l'application « beurer HealthManager Pro » / « beurer HealthManager » est installée, ou par le choix du profil utilisateur dans l'application (voir Paramètres de l'application).

Durant la mise en service, laissez le smartphone à proximité du pèse-personne pour que la connexion *Bluetooth*® puisse rester active.

- Activer la fonction **Bluetooth®** dans les paramètres du smartphone.
- Insérer les piles et placer le pèse-personne sur une surface solide (« App » clignote sur l'écran LDC du pèse-personne).
- Téléchargez l'application gratuite « beurer HealthManager Pro » / « beurer HealthManager » sur Apple App Store (iOS) ou sur Google Play (Android™).
- Démarrer l'application et suivre les instructions.
- Saisir les données de SR BF 1.

Les réglages suivants doivent être effectués ou entrés dans l'application « beurer HealthManager Pro » / « beurer HealthManager » :

Données utilisateur	Valeurs de réglage
Sexe	homme (♂), femme (♀)
Taille	100 à 220 cm (3' 3,5" à 7' 2,5")
Âge	10 à 100 ans
Niveau d'activité	1 à 5

Niveaux d'activité

Le niveau d'activité sera sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

Niveau d'activité	Activité corporelle
1	Aucune.
2	Faible : peu d'efforts physiques et efforts physiques légers (par ex. : promenades, jardinage simple, exercices de gymnastique).
3	Moyenne : efforts physiques, 2 à 4 fois par semaine, au moins 30 minutes.
4	Élevée : efforts physiques, 4 à 6 fois par semaine, au moins 30 minutes.
5	Très élevée : efforts physiques intenses, entraînement intensif ou travail physique difficile, au moins pendant 1 heure.

L'application vous attribue la prochaine mémoire utilisateur libre (P01-P08).

– Effectuer la mesure

Pour la reconnaissance automatique des personnes, leur première mesure doit être affectée à leurs données personnelles. Pour cela, suivez les instructions de l'application. Montez sur le pèse-personne, idéalement pieds nus, et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.

Passez au chapitre « Mesure ».

8. Mise en service du pèse-personne avec l'application

Nous recommandons de faire la mise en service et le réglage de tous les paramètres depuis l'application. Voir le chapitre « Mise en service du pèse-personne ». Il est également possible de les effectuer depuis l'appareil.

Retirez les piles de l'emballage et placez-les dans le pèse-personne en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remplacez-les à nouveau.

Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.

Appuyez sur la touche « SET ».

Vous pouvez régler l'année/le mois/le jour ainsi que les heures/les minutes en appuyant sur la touche « √ ^ » et en confirmant avec la touche « SET ».

Le pèse-personne affiche « 0.0 ». Appuyez à nouveau sur la touche « SET », « P-01 » ou la dernière mémoire utilisateur utilisée s'affiche. À l'aide de la flèche « √ ^ », sélectionnez votre mémoire utilisateur (P-01 à P-08) puis appuyez sur la touche « SET ». Effectuez les réglages tels que le sexe, la taille, etc. (cf. chapitre « Mise en service du pèse-personne (tableau) ». Confirmez les réglages en appuyant sur la

touche « SET ». À la fin de votre saisie, un code PIN s'affiche. Il sera nécessaire pour toute inscription ultérieure à l'application. « 0.0 » s'affiche alors.

Pour la reconnaissance automatique des personnes, leur première mesure doit être affectée à leurs données d'utilisateur personnelles. Montez sur le pèse-personne, idéalement pieds nus, et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.

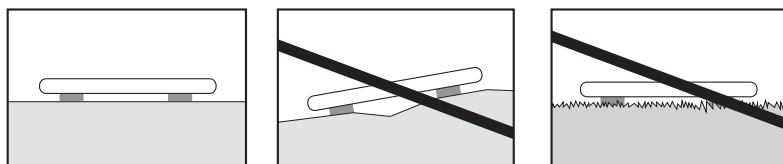
Inscription ultérieure à l'application

Si vous souhaitez mettre en service le pèse-personne sans l'application, vous pouvez transférer ou créer un utilisateur sur l'application comme suit :

- Téléchargez l'application gratuite « beurer HealthManager Pro » / « beurer HealthManager » sur l'Apple App Store (iOS) ou sur Google Play (Android™).
- Démarrer l'application et suivre les instructions.

9. Mesure

Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.



9.1 Diagnostic

Montez **pieds nus** sur le pèse-personne et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.

i Remarque : Si la mesure est effectuée avec des chaussettes, le résultat ne sera pas correct.



Le pèse-personne commence tout de suite la mesure.

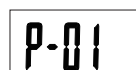
Le poids est d'abord affiché.

« 0000 » s'affiche pendant l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA).



Si un utilisateur a été affecté, P-01 - P-08 s'affiche et toutes les valeurs suivantes sont enregistrées.

1. IMC
2. Graisse corporelle en %
3. Eau corporelle en % ≈
4. Masse musculaire en % ⇄
5. Masse osseuse en kg ⇄
6. Taux métabolique de base en kcal (BMR)
7. Volume d'activité en kcal (AMR)



i Remarque : Si l'utilisateur n'est pas reconnu, aucune affectation n'apparaît (ex. P-01) et seul le poids s'affiche. La mesure ne sera pas enregistrée.

La mesure peut être effectuée si votre poids varie de ± 3 kg max. par rapport à la dernière mesure ou qu'un autre utilisateur pèse le même poids que vous à ± 3 kg. Dans ce cas, réitérez la mesure en appuyant de nouveau sur la touche « ^ » du pèse-personne afin de sélectionner votre mémoire utilisateur (P01-P08). Répétez la mesure.

9.2 Poids

Montez désormais **en chaussures** sur le pèse-personne. Tenez-vous immobile en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. Le pèse-personne commence tout de suite la mesure.

Le poids s'affiche d'abord.



« 0 » s'affiche brièvement sur l'écran. Une analyse d'impédance bioélectrique (BIA) est impossible.



Si un utilisateur a été affecté, « P-01 » s'affiche, par exemple, et le poids est enregistré.



Remarque : Si l'utilisateur n'est pas reconnu, aucune affectation n'apparaît (ex. P-01) et seul le poids s'affiche. La mesure ne sera pas enregistrée.

La mesure peut être effectuée si votre poids varie de ± 3 kg max. par rapport à la dernière mesure ou qu'un autre utilisateur pèse le même poids que vous à ± 3 kg. Dans ce cas, réitérez la mesure en appuyant de nouveau sur la touche « \wedge » du pèse-personne afin de sélectionner votre mémoire utilisateur (P01-P08). Répétez la mesure.

10. Évaluation des résultats

Indice de masse corporelle

L'IMC est un chiffre souvent utilisé pour l'évaluation du poids. Il est calculé à partir des valeurs de poids et de taille. La formule est la suivante :

Indice de masse corporelle = poids \div taille². L'unité utilisée pour l'IMC est [kg/m²]. Chez les adultes (à partir de 20 ans), les poids sont classés à l'aide de l'IMC selon les valeurs suivantes :

Catégorie		IMC
Insuffisance pondérale	Poids très insuffisant	<16
	Poids modérément insuffisant	16–16,9
	Poids légèrement insuffisant	17–18,4
Poids normal		18,5–25
Surcharge pondérale	Préadipose	25,1–29,9
Adipose (surpoids)	Adipose de degré I	30–34,9
	Adipose de degré II	35–39,9
	Adipose de degré III	≥ 40

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de graisse corporelle suivantes en % vous donnent une ligne de conduite (pour de plus amples informations, veuillez consulter votre médecin).

Homme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
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 %

Femme

Âge	faible	normal	moyen	élevé
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 %

Chez les sportifs, on constate souvent une valeur plus faible. Selon le type de sport pratiqué, l'intensité de l'entraînement et la constitution physique, il est possible d'atteindre des valeurs inférieures à la valeur de référence. Veuillez cependant noter que des valeurs extrêmement faibles peuvent entraîner des risques pour la santé.

Taux d'eau corporelle

Le taux d'eau corporelle en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	mauvais	bon	excellent
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Femme

Âge	mauvais	bon	excellent
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. C'est pourquoi, chez les personnes ayant un taux de graisse corporelle élevé, le taux d'eau corporelle peut être inférieur aux valeurs de référence. Pour les sportifs d'endurance, les valeurs de référence peuvent au contraire être dépassées en raison d'un taux de graisse faible et d'un taux de masse musculaire élevé.

La détermination du taux d'eau corporelle avec ce pèse-personne ne permet pas de tirer des conclusions médicales concernant par exemple les rétentions d'eau dues à l'âge. Le cas échéant, demandez conseil à votre médecin. En principe, il faut chercher à avoir une part d'eau élevée.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	faible	normal	élevé
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 %

Femme

Âge	faible	normal	élevé
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 %

Masse osseuse

Comme le reste de notre corps, nos os subissent des processus naturels de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement pendant la croissance et atteint son pic entre 30 et 40 ans. Lorsque vous vieillissez, votre masse osseuse commence à diminuer progressivement. Si vous avez un régime sain (en particulier du calcium et de la vitamine D) et faites régulièrement de l'exer-

cice, vous pouvez ralentir ce processus. Vous pouvez aussi renforcer la stabilité de votre structure squelettique à l'aide d'une croissance musculaire ciblée. Veuillez noter que ce pèse-personne ne mesure pas les minéraux dans les os. La masse osseuse est très difficile à modifier, mais varie légèrement en fonction de différents facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ou recommandation reconnue n'est disponible.

BMR

Le volume de base (BMR = Basal Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour maintenir en activité ses fonctions de base (par exemple lorsque l'on est couché au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge. Elle s'affiche sur le pèse-personne impédancemètre dans l'unité kcal/jour et est calculée à l'aide de la formule de Harris-Benedict reconnue scientifiquement.

Votre organisme a définitivement besoin de cette quantité d'énergie qui doit être apportée à l'organisme via l'alimentation. À long terme, un apport d'énergie moindre peut avoir des effets nocifs sur votre santé.


AMR

Le volume d'activité (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin quotidiennement lorsqu'il est actif. Les dépenses énergétiques d'une personne s'accroissent avec l'augmentation de l'activité physique et sont indiquées par le pèse-personne impédancemètre selon le niveau d'activité choisi (1 à 5).

Pour maintenir son poids actuel, l'énergie dépensée doit être renouvelée sous forme de nourriture et de boissons.

Si, sur une longue durée, le corps reçoit moins d'énergie qu'il n'en dépense, le corps compense la différence en utilisant essentiellement la graisse stockée et le poids diminue. Si au contraire, pendant une longue période de temps, le corps reçoit une quantité d'énergie supérieure au volume d'activité calculé (AMR), il ne peut pas brûler l'excédent énergétique, qui est alors stocké sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps

 Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas.

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des taux de graisse et d'eau corporelles et de masse musculaire ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent.

Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).

La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, le taux d'eau corporelle et la masse musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de l'eau corporelle).

11. Autres fonctions

Affectation des utilisateurs

Il est possible d'affecter maximum 8 utilisateurs au pèse-personne pour une mesure du poids simple (avec chaussures) et une mesure diagnostique (pieds nus).

Lors d'une nouvelle mesure, le pèse-personne affecte celle-ci à l'utilisateur pour lequel la dernière valeur enregistrée est de ± 3 kg. Voir le chapitre « Mesure ».

Enregistrement des valeurs affectées dans le pèse-personne et transfert sur l'application

Si l'application n'est pas ouverte, les nouvelles mesures affectées sont enregistrées sur le pèse-personne. Maximum 30 mesures par utilisateur peuvent être enregistrées sur le pèse-personne. Quand vous ouvrez l'application à portée du *Bluetooth*[®], les valeurs enregistrées lui sont automatiquement transférées. Un transfert automatique est possible quand le pèse-personne est éteint.

Supprimer les données du pèse-personne

Si vous souhaitez supprimer toutes les mesures et les anciennes données d'utilisateur du pèse-personne, retirez les piles pendant au moins 10 secondes. Appuyez ensuite sur la touche Unit/Reset et remplacez en même temps les piles. Sur l'écran, « Err » s'affiche pendant quelques secondes.

Ceci est nécessaire si vous souhaitez par ex. supprimer les utilisateurs mal configurés ou ceux qui n'utiliseront plus le pèse-personne.

Ensuite, vous devez de nouveau suivre la procédure du chapitre « Mise en service du pèse-personne » (Affectation des utilisateurs).

Remplacer les piles

Votre pèse-personne comporte un témoin de remplacement des piles. En cas d'utilisation du pèse-personne avec des piles déchargées, le message « LG » s'affiche et l'appareil s'éteint automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées (2 piles AAA 1,5 V). Toutes les mesures et les utilisateurs enregistrés restent en mémoire.

Reconnecter ensuite le pèse-personne à l'application. L'heure système est alors actualisée.

REMARQUE :

- Lors de chaque changement de piles, utilisez des piles de même type, marque et capacité.
- N'utilisez pas de batteries rechargeables.
- Utilisez des piles sans métaux lourds.

12. Nettoyage et entretien

De temps à autre, nettoyez l'appareil.

Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide sur lequel vous pouvez mettre, au besoin, un peu de produit vaisselle.

ATTENTION

- N'utilisez pas de solvant ni de détergent agressif !
- N'immergez jamais l'appareil !
- Ne lavez pas l'appareil au lave-vaisselle !

13. Que faire en cas de problèmes ?

Si le pèse-personne détecte une erreur au cours d'une mesure, l'écran affiche les messages suivants :

Écran	Cause	Solution
Le poids s'affiche, mais P01-P08 manque	Mesure inconnue car elle se situe hors de la limite d'affectation utilisateur ou bien aucune affectation unique n'est possible.	Sélectionner l'utilisateur sur le pèse-personne à l'aide de la touche « ^ » ou répéter l'affectation utilisateur dans l'application. Cf. chapitre « Autres fonctions ».
Err	Le taux de graisse dépasse les limites de la plage mesurable (inférieur à 4 % ou supérieur à 65 %).	Recommencer la mesure pieds nus ou humidifier légèrement la plante des pieds. « Err » s'affiche si vous dépassez les limites de la plage mesurable.
Old	La capacité de charge maximale de 180 kg est dépassée.	Ne pas dépasser 180 kg.

Écran	Cause	Solution
Un poids incorrect s'affiche.	Le sol n'est pas plat et dur.	Posez le pèse-personne sur un sol plat et dur. Pas sur de la moquette ni sur un tapis.
	Position non stable.	Si possible, ne bougez pas.
	La position 0 du pèse-personne est fautive.	Attendez que le pèse-personne s'éteigne de nouveau. Activez le pèse-personne. Le cas échéant, « [» s'affiche. Attendez que « 0.0 kg » s'affiche. Répéter la mesure.
Aucune connexion Bluetooth® (le symbole manque).	Appareil hors de portée.	Dans un espace dégagé, la portée est d'environ 15 m. Les murs et les plafonds diminuent la portée. D'autres ondes radio peuvent perturber la transmission. Par conséquent, ne placez pas le pèse-personne à proximité d'appareils tels qu'un routeur sans fil, un micro-ondes, des plaques de cuisson à induction, etc.
	Aucune connexion à l'application.	Fermez complètement l'application (en arrière-plan également). Éteignez la fonction Bluetooth® puis rallumez-la. Éteignez le smartphone puis rallumez-le. Retirez brièvement les piles du pèse-personne et réinsérez-les ensuite. Vous pouvez consulter la FAQ sur le site www.beurer.com .
FULL	L'emplacement de sauvegarde utilisateur est plein. Les nouvelles mesures écrasent les plus anciennes.	Ouvrez l'application. Les données sont transmises automatiquement. Ceci peut durer jusqu'à une minute.
Lo	Les piles du pèse-personne sont vides.	Changez les piles du pèse-personne.

14. Élimination

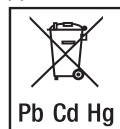
Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des piles est une obligation légale qui vous incombe.

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.




Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Veillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

Éliminez l'emballage dans le respect de l'environnement.



15. Caractéristiques techniques

Modèle :	SR BF 1
Dimensions :	30 x 30 x 2,1 cm
Poids :	1,6 kg
Plage de mesure :	5 à 180 kg
Valeur de la division d :	Les valeurs sont exprimées par graduations de 0,1 kg.
Précision de répétition :	La tolérance de mesure pour la précision de répétition est de +/- 0,4 kg (plusieurs mesures consécutives avec le même pèse-personne, la même position de l'appareil sur le sol et de la personne sur le pèse-personne).
Précision absolue :	La valeur mesurée par rapport à un même poids est de +/- 1 % +0,1 kg. Par ex. pour 40 kg, cela correspond à +/- 0,5 kg, pour 100 kg, cela correspond à +/- 1,1 kg.
Transfert de données par la technologie <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology	Le produit utilise la technologie <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology sur la bande de fréquence 2400 - 2483,5 MHz, à une puissance d'émission max. de -0,93 dBm.
Vous trouverez la liste des smartphones compatibles, des informations sur le logiciel et des détails sur les appareils à l'adresse suivante : connect.beurer.com	
Configuration requise pour l'application « beurer HealthManager Pro » / « beurer HealthManager »	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0.

Sous réserve de modifications techniques.

Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne RED 2014/53/EU. Vous pouvez trouver la déclaration de conformité CE de ce produit à l'adresse suivante : www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

16. Garantie/maintenance

La société Beurer GmbH, sise Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Allemagne, (ci-après désignée « Beurer ») propose une garantie pour ce produit dans les conditions suivantes et dans la mesure prévue ci-après.

Les conditions de garantie suivantes n'affectent en rien les obligations de garantie du vendeur découlant du contrat de vente conclu avec l'acheteur.

La garantie s'applique également sans préjudice de la responsabilité légale obligatoire.

Beurer garantit le bon fonctionnement et l'intégrité de ce produit.

La période de garantie mondiale est de 5 ans à compter de la date d'achat par l'acheteur du produit neuf et non utilisé.

Cette garantie ne s'applique qu'aux produits achetés par l'acheteur en tant que consommateur et utilisés uniquement à des fins personnelles dans le cadre d'une utilisation domestique.
Le droit allemand s'applique.

Si, au cours de la période de garantie, ce produit s'avère incomplet ou défectueux conformément aux dispositions suivantes, Beurer s'engage à proposer gratuitement un remplacement ou une réparation conformément aux présentes Conditions de garantie.

Si l'acheteur souhaite faire valoir la garantie, il doit d'abord s'adresser au revendeur local : cf. liste « Service client à l'international » ci-jointe pour connaître les adresses du service après-vente.

L'acheteur recevra ensuite des informations complémentaires concernant le déroulement de la demande de garantie, par exemple, l'adresse à laquelle envoyer le produit et les documents requis.

Une demande de garantie ne peut être prise en compte que si l'acheteur présente

- une copie de la facture/du reçu et
 - le produit d'origine
- à Beurer ou à un partenaire autorisé de Beurer.

La présente Garantie exclut expressément

- toute usure découlant de l'utilisation ou de la consommation normale du produit ;
- les accessoires fournis avec le produit qui s'usent ou qui sont consommés dans le cadre d'une utilisation normale du produit (par exemple, piles, piles rechargeables, manchettes, joints, électrodes, ampoules, embouts et accessoires pour inhalateur) ;
- les produits utilisés, nettoyés, stockés ou entretenus de manière inappropriée et/ou contraire aux conditions d'utilisation, ainsi que les produits ouverts, réparés ou modifiés par l'acheteur ou par un service client non agréé par Beurer ;
- les dommages survenus lors du transport entre le fabricant et le client ou entre le service client et le client ;
- les produits achetés en tant qu'article de second choix ou d'occasion ;
- les dommages consécutifs qui résultent d'une défaillance du produit (dans ce cas, toutefois, des réclamations peuvent être soulevées relatives à la responsabilité du fait des produits ou à d'autres dispositions légales obligatoires relatives à la responsabilité).

Les réparations ou le remplacement complet ne prolongent en aucun cas la période de garantie.



Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

Estimada cliente, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra gama. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y comprobada calidad en el ámbito de aplicación de calor, peso, presión arterial, temperatura corporal, pulso, tratamiento suave, masaje, belleza, bebés y aire.

Atentamente,
El equipo de Beurer

Índice

1. Información general.....	42	9. Realizar la medición	48
2. Explicación de los símbolos.....	43	10. Evaluación de los resultados.....	49
3. Uso correcto.....	44	11. Otras funciones	51
4. Indicaciones de advertencia y de seguridad....	44	12. Limpieza y cuidado	51
5. Información.....	45	13. Solución de problemas.....	52
6. Descripción del aparato	46	14. Eliminación	53
7. Puesta en funcionamiento con la aplicación....	46	15. Datos técnicos.....	53
8. Puesta en funcionamiento de la báscula sin la aplicación.....	47	16. Garantía/asistencia.....	54

Artículos suministrados

- Guía rápida
- Báscula de diagnóstico SR BF 1
- 2 pilas de 1,5 V, tipo AAA
- Estas instrucciones de uso

1. Información general

Funciones del aparato

Esta báscula de diagnóstico digital sirve para pesar y realizar el diagnóstico de sus datos de forma física personales.

Está concebida para el uso particular en el ámbito privado.

La báscula dispone de las siguientes funciones de diagnóstico, que pueden usar un máximo de 8 personas:

- medición del peso corporal e IMC,
- determinación del porcentaje de grasa corporal,
- porcentaje de agua corporal,
- porcentaje de masa muscular,
- masa ósea y
- metabolismo basal y activo.

Además, la báscula dispone de las siguientes funciones:

- conmutación entre kilogramo "kg", libra "lb" y stone "st",
- función de desconexión automática,
- indicación de cambio de pila en caso de batería baja,
- identificación automática de usuarios,
- almacenamiento de las 30 últimas mediciones para 8 personas, si no es posible la transmisión a la aplicación.

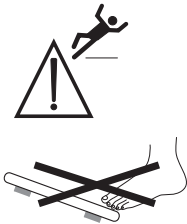
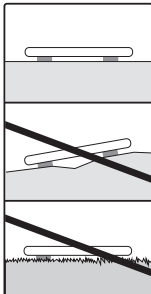
Requisitos del sistema "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" app
 iOS a partir de la versión 12.0, Android™ a partir de la versión 8.0 con Bluetooth® ≥ 4.0.
 Lista de los aparatos compatibles:



2. Explicación de los símbolos

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre riesgos de lesiones u otros peligros para la salud.		
	ATENCIÓN Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios.		
	Nota Indicación de información importante		
	Respetar las instrucciones de uso		
	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE)		
	Eliminar el embalaje respetando el medio ambiente		
	Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas y nacionales vigentes.		
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.		
	Fabricante		
	No cargue la báscula con más de 180 kg/396 lb/28 st.	 	Peligro de resbalamiento: no se suba a la báscula con los pies mojados.

	<p>Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.</p>		<p>Coloque la báscula sobre una superficie plana. Sin alfombras.</p>
---	--	--	--

3. Uso correcto

El aparato se ha diseñado únicamente para pesar personas y para registrar sus datos personales de forma física. El aparato se ha concebido únicamente para el uso propio, no para el uso médico o comercial.

4. Indicaciones de advertencia y de seguridad

Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, haga que estén accesibles para otros usuarios y observe las indicaciones que contienen.



ADVERTENCIA

- **Las personas que lleven implantes médicos (p. ej. marcapasos) no podrán utilizar la báscula, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.**
- No debe utilizarse durante el embarazo.
- Nunca suba por un solo lado sobre el borde exterior de la báscula: ¡Peligro de vuelco!
- Las pilas pueden resultar mortales si se ingieren. Las pilas y la báscula deben guardarse fuera del alcance de los niños pequeños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato al médico.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, nunca se suba con los pies húmedos a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda - ¡Peligro de resbalamiento!



Indicaciones para la manipulación de pilas

- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- ⚠ **¡Peligro de asfixia!** Los niños pequeños podrían tragarse las pilas y asfixiarse. Guarde las pilas fuera del alcance de los niños.
- Respete los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- ⚠ **¡Peligro de explosión!** No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas del compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- No utilice baterías.
- No despiece, abra ni triture las pilas.



Indicaciones generales

- El aparato está concebido únicamente para el uso propio, no para el uso médico o comercial
- Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición condicionadas técnicamente, puesto que no se trata de una báscula calibrada para uso médico profesional.

- En caso de resultados de medición distintos (entre la báscula y la aplicación), deberán utilizarse exclusivamente los valores indicados en la báscula.
- La capacidad de carga de la báscula es de 180 kg (396 lb, 28 st) como máx. Durante la medición del peso y la determinación de la masa ósea los resultados se muestran en intervalos de 100 g (0,2 lb).
- Los resultados de medición de la proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular se muestran en intervalos de 0,1 %.
- La necesidad de calorías se indica en intervalos de 1 kcal.
- En el estado de suministro, en la báscula están ajustadas las unidades “cm” y “kg”. Durante la puesta en funcionamiento con la aplicación puede modificar los ajustes de las unidades.
- Coloque la báscula en un suelo estable y liso; un revestimiento estable del suelo es un requisito para una correcta medición.
- Proteja el aparato de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, fuertes cambios de temperatura y de la cercanía de fuentes de calor (hornos o radiadores)
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.

Conservación y cuidado

La precisión de los valores de medición y la vida útil del aparato dependen de su correcta utilización:



ATENCIÓN

- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. No utilice productos de limpieza corrosivos y nunca sumerja el aparato en agua.
- Asegúrese de que no cae ningún líquido sobre la báscula. No sumerja nunca la báscula en agua. No la lave nunca debajo del grifo.
- No coloque ningún objeto sobre la báscula cuando ésta no se utilice.
- Proteja el aparato de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, fuertes cambios de temperatura y de la cercanía de fuentes de calor (hornos o radiadores)
- No pulse la tecla con mucha fuerza ni con objetos afilados.
- No someta la báscula a altas temperaturas o campos electromagnéticos intensos (p. ej., teléfonos móviles).

5. Información

El principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica. De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos los porcentajes corporales a través de una corriente no perceptible, inocua y segura.

Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse los porcentajes corporales y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una menor conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy elevada.

Tenga en cuenta que los valores transmitidos por la báscula de diagnóstico solo representan una aproximación a los valores de los análisis médicos reales del cuerpo. Solo un médico especialista puede establecer las proporciones exactas de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y estructura ósea recurriendo a métodos profesionales (p. ej., mediante tomografía computarizada).

Consejos generales

- Pésese a ser posible a la misma hora del día (lo ideal es por la mañana) después de ir al baño, en ayunas y sin ropa para lograr resultados comparables.
- Importante a la hora de medir: el cálculo de la grasa corporal solo puede realizarse estando descalzo y es útil tener las plantas de los pies ligeramente húmedas. Unas plantas totalmente secas o queratinizadas pueden producir errores en los resultados, ya que presentan una conductividad demasiado baja.

i Nota: No puede haber contacto de la piel entre los dos pies, las piernas, los gemelos o los muslos. De lo contrario la medición no se llevará a cabo correctamente.

- Durante el proceso de medición permanezca quieto y en posición recta.
- Espere unas horas después de hacer algún esfuerzo físico no habitual.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse, para que pueda distribuirse el agua existente en el cuerpo.
- Es importante que solo considere la tendencia a largo plazo. Por lo general, las diferencias de peso rápidas en un plazo de pocos días son debidas a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en el bienestar.

Restricciones

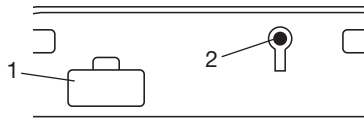
Al calcular la grasa corporal y el resto de valores, pueden obtenerse valores divergentes y no satisfactorios en el caso de:

- niños menores de 10 años,
- deportistas de alto rendimiento y culturistas,
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, síntomas de edemas u osteoporosis,
- personas que toman medicamentos para enfermedades cardiovasculares,
- personas que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores,
- personas con desviaciones anatómicas considerables en las piernas con respecto al tamaño corporal general (piernas considerablemente largas o cortas).

6. Descripción del aparato

Parte trasera

1. Compartimento de las pilas
2. Tecla unit/reset



Pantalla

3. Símbolo Bluetooth® para la conexión entre la báscula y el smartphone
4. Valores de medición



7. Puesta en funcionamiento con la aplicación

Para poder determinar su porcentaje de grasa corporal y otros valores corporales deberá memorizar sus datos de usuario personales en la báscula.

La báscula dispone de 8 espacios de memoria para usuarios en los que usted y, por ejemplo, los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales.

Los usuarios también se pueden activar con otros terminales móviles con la aplicación "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" instalada o cambiando el perfil de usuario en la aplicación (consulte los ajustes de la aplicación).

Para que durante la puesta en funcionamiento pueda mantenerse activa una conexión Bluetooth®, permanezca con el smartphone cerca de la báscula.

- **Active Bluetooth® en los ajustes del smartphone.**
- **Inserte las pilas y coloque la báscula en un suelo estable (en la pantalla de la báscula parpadeará "App").**
- **Descárguese la aplicación gratuita "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" en el Apple App Store (iOS) o en Google Play (Android™).**
- **Inicie la aplicación y siga las instrucciones.**
- **Introduzca los datos relativos a SR BF 1.**

En la aplicación "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" deben estar configurados o especificarse los siguientes ajustes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Sexo	hombre (♂), mujer (♀)
Estatura	100 a 220 cm (3' 3,5" a 7' 2,5")
Edad	de 10 a 100 años
Grado de actividad	de 1 a 5

Grado de actividad

Al elegir el grado de actividad es fundamental considerarlo a medio y largo plazo.

Grado de actividad	Actividad física
1	Ninguna.
2	Baja: poco ejercicio físico y de poca intensidad (p. ej., paseos, sencillos trabajos en el jardín, ejercicios de gimnasia).
3	Media: ejercicio físico de 2 a 4 veces por semana como mínimo en sesiones de 30 minutos.
4	Alta: ejercicio físico de 4 a 6 veces por semana como mínimo en sesiones de 30 minutos.
5	Muy alta: ejercicios físicos intensivos, entrenamiento intensivo o trabajo corporal agotador, diariamente, al menos 1 hora cada día.

La aplicación le asigna el siguiente registro de usuario libre (P-01-P-08).

- Realice la medición

Para la identificación automática de personas debe asignar la primera medición a sus datos personales. La aplicación le pedirá que lo haga. Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar sobre los electrodos. Continúe ahora con el capítulo "Realizar la medición".

8. Puesta en funcionamiento de la báscula sin la aplicación

Recomendamos la puesta en funcionamiento y la realización de todos los ajustes mediante la aplicación. Ver el capítulo "Puesta en funcionamiento con la aplicación". Pero también se puede poner en funcionamiento en el aparato.

Extraiga las pilas de la bolsa protectora e insértelas con la polaridad correcta en la báscula. Si la báscula no indica ninguna función, retire todas las pilas y vuelva a colocarlas.

Coloque la báscula en un suelo estable y liso; un revestimiento estable del suelo es un requisito para una correcta medición.

Pulse la "tecla SET".

El año/mes/día, así como hora/minuto se ajustan pulsando las teclas "√ ^" y se confirman pulsando la tecla "SET".

La báscula indica "0.0". Vuelva a pulsar la tecla "SET". Aparece "P-01" o el último registro de usuario utilizado. Seleccione con las flechas "√ ^" su registro de usuario (P-01 a P-08) y pulse la tecla "SET". Realice sus ajustes, como sexo, estatura, etc. (ver el capítulo "Puesta en funcionamiento con la aplicación (tabla)". Confirme en cada caso pulsando la tecla "SET". Al final de las entradas aparece un PIN que se necesitará para el posterior registro en la aplicación. A continuación aparece "0.0".

Para la identificación automática de personas debe asignar la primera medición a sus datos personales. Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar sobre los electrodos.

Registro posterior en la aplicación

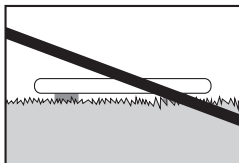
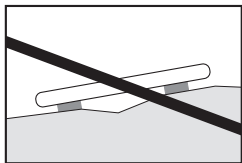
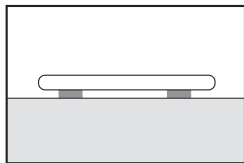
Si ha puesto en funcionamiento la báscula sin la aplicación, podrá transferir su usuario a la aplicación o crearlo como se indica a continuación.

– Descárguese la aplicación gratuita "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" en el Apple App Store (iOS) o en Google Play (Android™).

– Inicie la aplicación y siga las instrucciones.

9. Realizar la medición

Coloque la báscula en un suelo estable y liso; un revestimiento estable del suelo es un requisito para una correcta medición.



9.1 Diagnóstico

Súbase **descalzo** a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar sobre los electrodos.

i Nota: Si realiza la medición con calcetines el resultado no será correcto.

La báscula empieza inmediatamente la medición.

Primero se muestra el peso.

Durante el análisis BIS se visualiza "0000".



Si se ha asignado un usuario, se visualiza P-01 - P-08 y se guardan todos los valores posteriores.

1. IMC
2. Grasa corporal en %
3. Agua corporal en % ≈
4. Masa muscular en % ↔
5. Contenido mineral óseo en kg ↔
6. Consumo calórico del metabolismo basal en kcal
7. Consumo calórico del metabolismo activo en kcal

i Nota: Si el usuario no se identifica, la asignación de usuario es errónea (p. ej. P-01) y solo se podrá visualizar el peso. La medición no se guardará.

Si esto sucede, significa que su peso difiere ± 3 kg respecto a la última medición o que otro usuario tiene valores similares a los suyos en ± 3 kg. Repita en este caso la medición encendiendo la báscula y pulsando la tecla "∧" para seleccionar su registro de usuario (P-01-P-08). Repita el proceso de medición.

9.2 Peso

Súbase **calzado** a la báscula y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas. La báscula empieza inmediatamente la medición. Primero se muestra el peso.



En la pantalla se visualiza brevemente "0". No es posible un análisis BIA.

Si se ha asignado un usuario, se visualiza p. ej. “P-01” y el peso se guarda.

P-01

i Nota: Si el usuario no se identifica, la asignación de usuario es errónea (p. ej. P-01) y solo se podrá visualizar el peso. La medición no se guardará.

Si esto sucede, significa que su peso difiere en ± 3 kg respecto a la última medición o que otro usuario tiene valores similares a los suyos en ± 3 kg. Repita en este caso la medición encendiendo la báscula y pulsando la tecla “^” para seleccionar su registro de usuario (P01-P08). Repita el proceso de medición.

10. Evaluación de los resultados

Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo. El número se calcula a partir de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente:

Índice de masa corporal = peso del cuerpo \div estatura². La unidad del IMC es por lo tanto [kg/m²]. La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores:

Categoría		IMC
Delgadez	Delgadez severa	<16
	Delgadez moderada	16-16,9
	Delgadez aceptable	17-18,4
Peso normal		18,5-25
Sobrepeso	Preobesidad	25,1-29,9
Obesidad (sobrepeso)	Obesidad tipo I	30-34,9
	Obesidad tipo II	35-39,9
	Obesidad tipo III	≥ 40

Porcentaje de grasa corporal

Los siguientes valores de grasa corporal en % le indican una pauta (para más información consulte a su médico).

Hombre

Edad	baja	normal	media	alta
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 %

Mujer

Edad	baja	normal	media	alta
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 %

Los deportistas suelen presentar valores inferiores. En función de la disciplina que se practique, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzados pueden estar por debajo de los valores indicativos. Tenga en cuenta que contar con valores extremadamente bajos puede suponer un riesgo para la salud.

Porcentaje de agua corporal

La proporción de agua corporal en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	Nivel malo	Nivel bueno	Nivel muy bueno
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Mujer

Edad	Nivel malo	Nivel bueno	Nivel muy bueno
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

La grasa corporal tiene una proporción de agua relativamente baja. Por ello, las personas con una elevada proporción de grasa corporal pueden tener una proporción de agua corporal por debajo de los valores indicativos. En cambio, los deportistas de fondo pueden superar los valores indicativos debido a su bajo porcentaje de grasa y a su elevado porcentaje de masa muscular.

La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas de, por ejemplo, edemas debidos a la edad. En caso necesario consulte a su médico. En general, es conveniente tener un elevado porcentaje de agua corporal.

Masa muscular

La masa muscular en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel alto
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 %

Mujer

Edad	Nivel bajo	Nivel normal	Nivel alto
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 ósea

Como el resto de nuestro cuerpo, los huesos experimentan procesos naturales de crecimiento, degradación y envejecimiento. La masa ósea crece rápidamente durante la infancia y alcanza su máximo entre los 30 y 40 años. A medida que envejecemos, la masa ósea disminuye gradualmente. Si sigue una dieta sana (particularmente, de calcio y vitamina D) y realiza ejercicio de manera regular, puede ralentizar este proceso. También puede reforzar la estabilidad de su estructura ósea mediante el crecimiento dirigido de los músculos. Tenga en cuenta que esta báscula mide los minerales de los huesos. La masa ósea resulta muy difícil de modificar y varía ligeramente como resultado de factores determinantes (peso, altura, edad y sexo). No existen directrices reconocidas ni recomendaciones.

BMR

El metabolismo basal (BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía corporal necesaria para mantener las funciones básicas cuando el organismo se encuentra en un estado de inactividad total (p. ej., si se pasan 24 horas en cama). Este valor depende fundamentalmente del peso, de la estatura y de la edad. En la báscula de diagnóstico, este valor se visualiza en kcal/día y se calcula mediante la ecuación de Harris-Benedict, reconocida científicamente.


Esta es la cantidad mínima de energía que necesita el cuerpo y que tiene que recibir en forma de alimento. Si recibe menos energía durante mucho tiempo, puede ser perjudicial para la salud.

AMR

El metabolismo activo (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía diaria que consume el cuerpo en estado de actividad. El consumo de energía de una persona es mayor conforme aumenta la actividad física. En la báscula de diagnóstico se determina a través del grado de actividad indicado (1-5). Para mantener el peso actual se debe ingresar al cuerpo la energía consumida en forma de comida y bebida. Si, durante un largo período de tiempo, se ingiere menos energía que la consumida, el cuerpo recupera esta diferencia de las reservas de grasa, lo que provoca una pérdida de peso. Si, en cambio, durante un

largo periodo de tiempo, se ingiere más energía que el metabolismo activo (AMR) calculado, el cuerpo no consigue quemar este exceso de energía, que se almacena como grasa en el cuerpo, lo que provoca un aumento de peso.

Relación temporal de los resultados

 Tenga en cuenta que solo es importante la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso rápidas en un plazo de pocos días suelen deberse a la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como al tiempo en que ocurren estos cambios.

Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).

Como norma general, los cambios a corto plazo en el peso prácticamente solo suponen cambios en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo también pueden afectar a la masa muscular y al porcentaje de grasa.

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero el porcentaje de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de hacer una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- Cuando el peso aumenta a medio plazo, pero el porcentaje de grasa corporal disminuye o permanece igual, puede haber generado una valiosa masa muscular.
- Cuando el peso y la proporción de grasa corporal disminuyen a la vez, es que su dieta está funcionando y está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que acompañe su dieta de actividad física, entrenamiento o ejercicios de fuerza. De este modo podrá aumentar su masa muscular a medio plazo.
- La grasa corporal, el agua o la masa muscular no pueden sumarse (el tejido muscular también incluye componentes del agua del cuerpo).

11. Otras funciones

Asignación de usuarios

Puede realizarse una asignación de como máximo 8 usuarios configurados en la báscula con una medición solo del peso (con zapatos) y una medición de diagnóstico (descalzo).

Al realizar una nueva medición, la báscula la asigna al usuario con el último valor de medición almacenado con un margen de ± 3 kg. Ver el capítulo "Realizar la medición".

Almacenamiento de los valores de medición asignados en la báscula y transmisión a la aplicación

Si la aplicación no está abierta, las nuevas mediciones asignadas se almacenan en la báscula. En la báscula se pueden almacenar como máximo 30 mediciones por cada usuario. Los valores almacenados se envían automáticamente a la aplicación si abre la aplicación en el radio de alcance de *Bluetooth*[®].

También es posible la transferencia automática con la báscula apagada.

Borrar datos de la báscula

Si desea borrar por completo de la báscula todas las mediciones y los datos antiguos de usuarios, retire las pilas durante al menos 10 segundos. Pulse después la tecla unit/reset y vuelva a insertar al mismo tiempo las pilas. En la pantalla aparece durante unos segundos "CLR".

Esta función sirve para borrar por ejemplo usuarios de la báscula mal configurados o usuarios que ya no la van a utilizar más.

A continuación es necesario repetir el proceso descrito en el capítulo "Puesta en funcionamiento con la aplicación" (asignación de usuarios).

Cambiar las pilas

Su báscula está equipada con un indicador de cambio de pilas. Si se utiliza la báscula con unas pilas agotadas aparece en la pantalla "L" y la báscula se apaga automáticamente. En este caso, deben sustituirse las pilas (2 pilas de 1,5 V AAA). Todas las mediciones y usuarios guardados se conservan.

Después, vuelva a conectar la báscula con la aplicación. La hora del sistema se actualiza.

NOTA:

- Cada vez que tenga que cambiar las pilas, hágalo por unas del mismo tipo y de la misma marca y capacidad.
- No utilice baterías recargables.

- Utilice pilas sin metales pesados.

12. Limpieza y cuidado

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Para la limpieza use un paño húmedo, al que puede echar un poco de líquido lavavajillas en caso necesario.



ATENCIÓN

- ¡No utilice nunca limpiadores ni disolventes agresivos!
- ¡No sumerja nunca el aparato en agua!
- No meta el aparato en el lavavajillas.

13. Solución de problemas

Si la báscula detecta un error al realizar la medición, se mostrará lo siguiente:

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
Solo se visualiza el peso y falta PO1-PO8	Medición desconocida, ya que la asignación de usuarios está fuera del límite o no es posible una asignación inequívoca.	Seleccionar el usuario en la báscula con la tecla “^” o repetir la asignación de usuario en la aplicación. Ver el capítulo “Otras funciones”.
Err	El porcentaje de grasa está fuera del margen de medición (inferior al 4 % o superior al 65 %).	Por favor, repita la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Si se sigue visualizando Err, significa que se encuentra fuera del rango medible.
0.0	Se ha superado la capacidad de carga máxima de 180 kg.	Solo pueden pesarse 180 kg.
Se visualiza un peso erróneo.	El suelo no es liso ni estable.	Coloque la báscula sobre un suelo estable y liso. Sin alfombras.
	Detectado movimiento.	Quédese quieto.
	El punto cero de la báscula es incorrecto.	Espere a que la báscula vuelva a apagarse sola. Active la báscula. Puede que se visualice “C”. Espere a que se visualice “0.0 kg”. Repita la medición.
Sin conexión Bluetooth® (falta el símbolo ⑧).	El aparato no se encuentra dentro del radio de alcance.	El radio de alcance mínimo al aire libre es de aprox. 15 m. Las paredes y los techos reducen el radio de alcance. La presencia de otras ondas radioeléctricas puede interferir en la transmisión. Por este motivo, no coloque la báscula cerca de otros equipos, como p. ej., routers WIFI, microondas o cocinas de inducción.
	Sin conexión con la aplicación.	Cierre por completo la aplicación (también en segundo plano). Desactive la función Bluetooth® y vuelva a activarla. Apague el smartphone y vuelva a encenderlo. Retire brevemente las pilas de la báscula y vuelva a insertarlas. Encontrará las preguntas frecuentes en www.beurer.com .

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
FULL	El espacio de memoria de usuario está agotado. Las mediciones nuevas sobrescriben las mediciones antiguas.	Abra la aplicación. Los datos se transfieren automáticamente. Esta operación puede durar hasta un minuto.
Lo	Las pilas de la báscula están agotadas.	Cambie las pilas de la báscula.

14. Eliminación

Las pilas usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar las pilas correctamente.

Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb: la pila contiene plomo,

Cd: la pila contiene cadmio,

Hg: la pila contiene mercurio.




A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al fin de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.

Eliminar el embalaje respetando el medioambiente.



15. Datos técnicos

Modelo:	SR BF 1
Dimensiones:	30 x 30 x 2,1 cm
Peso:	1,6 kg
Rango de medición:	5-180 kg
Valor de división d:	La indicación de la pantalla se lee en pasos de 0,1 kg.
Precisión de repetición:	La tolerancia de medición para mediciones repetidas es de +/- 0,4 kg (medición varias veces consecutivas en la misma báscula con la misma posición, en la medida de lo posible, de la báscula y la persona).
Precisión absoluta:	El valor de medición comparado con un peso calibrado es +/- 1 %+0,1 kg. P. ej., para 40 kg corresponde a +/- 0,5 kg, para 100 kg a +/- 1,1 kg.
Transmisión de datos por Bluetooth® low energy technology	El producto utiliza Bluetooth® low energy technology, banda de frecuencias de 2400 - 2483,5 MHz, potencia de emisión máx. -0,93 dBm.
En el siguiente enlace encontrará la lista de smartphones compatibles, información sobre el software y detalles sobre los dispositivos: connect.beurer.com	
Requisitos del sistema para la app "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager"	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 Bluetooth® ≥ 4.0

Salvo modificaciones técnicas.

Garantizamos que este producto cumple la Directiva europea 2014/53/EU de equipos radioeléctricos. Encontrará la declaración de conformidad CE de este producto en: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

16. Garantía/asistencia

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (en lo sucesivo, «Beurer») concede una garantía para este producto. La garantía está sujeta a las siguientes condiciones y el alcance de la misma se describe a continuación.

Las siguientes condiciones de garantía no afectan a las obligaciones de garantía que la ley prescribe para el vendedor y que emanan del contrato de compra celebrado con el comprador. La garantía se aplicará además sin perjuicio de las normas legales preceptivas.

Beurer garantiza el perfecto funcionamiento y la integralidad de este producto.

La garantía mundial tiene una validez de 5 años a partir de la fecha de compra del producto nuevo y sin utilizar por parte del comprador.

Esta garantía se ofrece solo para productos que el comprador haya adquirido en tanto que consumidor con fines exclusivamente personales en el marco de una utilización privada en el hogar. Se aplica la legislación alemana.

En el caso de que, durante el periodo de garantía, este producto resultara estar incompleto o no funcionara correctamente conforme a lo dispuesto en las siguientes disposiciones, Beurer se compromete a sustituir el producto o a repararlo según las presentes condiciones de garantía.

Cuando el comprador desee recurrir a la garantía lo hará dirigiéndose en primera instancia al distribuidor local: véase la lista adjunta «Servicio internacional» que contiene las distintas direcciones de servicio técnico.

A continuación, el comprador recibirá información pormenorizada sobre la tramitación de la garantía, como el lugar al que debe enviar el producto y qué documentos deberá adjuntar.

El comprador solo podrá invocar la garantía cuando pueda presentar:

- una copia de la factura o del recibo de compra y
 - el producto original
- a Beurer o a un socio autorizado por Beurer.

Quedan excluidos explícitamente de la presente garantía

- el desgaste que se produce por el uso o el consumo normal del producto;
- los accesorios suministrados con el producto que se desgastan o consumen durante un uso normal (p. ej., pilas, baterías, brazaletes, juntas, electrodos, luminarias, cabezales y accesorios de inhalación);
- productos cuyo uso, limpieza, almacenamiento o mantenimiento sea indebido o vaya contra lo dispuesto en las instrucciones de uso, así como productos que hayan sido abiertos, reparados o modificados por el comprador o por un centro de servicio técnico no autorizado por Beurer;
- daños que se hayan producido durante el transporte entre las instalaciones del fabricante y las del cliente o bien entre el centro de servicio técnico y el cliente;
- productos que se hayan adquirido como productos de calidad inferior o de segunda mano;
- daños derivados que resulten de una falta del producto. En este caso, podrían invocarse eventualmente derechos derivados de la normativa de responsabilidad de productos o de otras disposiciones de responsabilidad legal preceptiva.

Las reparaciones o la sustitución del producto no prolongarán en ningún caso el periodo de garantía.



Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, relativi ai settori calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio, Beauty, Baby e aria.

Cordiali saluti
Il team Beurer

Contenuto

1. Introduzione.....	55	9. Esecuzione della misurazione	60
2. Spiegazione dei simboli.....	56	10. Valutazione dei risultati	61
3. Uso conforme.....	56	11. Ulteriori funzioni.....	64
4. Segnalazioni di rischi e indicazioni di sicurezza.....	57	12. Pulizia e cura	64
5. Informazioni.....	58	13. Che cosa fare in caso di problemi?.....	65
6. Descrizione dell'apparecchio	59	14. Smaltimento	65
7. Messa in servizio con app.....	59	15. Dati tecnici.....	66
8. Messa in servizio della bilancia senza app.....	60	16. Garanzia/Assistenza	66

Fornitura

- Guida rapida
- Bilancia diagnostica SR BF 1
- 2 batterie AAA da 1,5 V
- Le presenti istruzioni per l'uso

1. Introduzione

Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia diagnostica digitale consente di pesare e valutare i dati relativi alla forma fisica dell'utente. L'apparecchio è destinato all'uso privato.

La bilancia dispone delle seguenti funzioni diagnostiche, utilizzabili da un massimo di 8 persone:

- Calcolo del peso e IMC,
- Calcolo della massa grassa,
- Percentuale di acqua corporea,
- Percentuale di massa muscolare,
- Massa ossea nonché
- Tasso metabolico basale e tasso metabolico di attività.

La bilancia dispone inoltre delle seguenti funzioni:

- Commutazione tra chilogrammi "kg", libbre "lb" e Stone "st",
- Funzione di spegnimento automatico,
- Indicazione di sostituzione batterie in caso di batterie scariche,
- Riconoscimento automatico dell'utente,
- Memorizzazione delle ultime 30 misurazioni per 8 persone, se non possono essere trasferite alla app.

Requisiti del sistema "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager"
















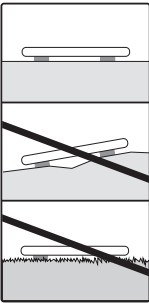
iOS dalla versione 12.0, Android™ dalla versione 8.0 con *Bluetooth*® ≥ 4.0.

Elenco dei dispositivi compatibili:



2. Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta dell'apparecchio:

	AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.		
	ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.		
	Nota Indicazione di informazioni importanti		
	Seguire le istruzioni per l'uso		
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE)		
	Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente		
	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.		
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.		
	Produttore		
	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Pericolo di scivolamento: Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.
  	Pericolo di ribaltamento: Posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.		Appoggiare la bilancia su una base in piano. Nessun tappeto.

3. Uso conforme

L'apparecchio è adatto solo alla pesatura delle persone e a determinare i dati relativi alla forma fisica personali. L'apparecchio è adatto esclusivamente all'uso diretto da parte del cliente e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale.

4. Segnalazioni di rischi e indicazioni di sicurezza

Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.



AVVERTENZA

- **La bilancia non può essere utilizzata da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.**
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato: pericolo di ribaltamento!
- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere lontane le batterie e la bilancia dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati, se la superficie è umida. Pericolo di scivolamento!



Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- **⚠ Pericolo d'ingestione!** I bambini possono ingerire le batterie e soffocare. Tenere quindi le batterie lontano dalla portata dei bambini!
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
- **⚠ Rischio di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.
- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.



Indicazioni generali

- L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso personale e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale
- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- In caso di risultati di misurazione diversi (tra bilancia e app), è necessario utilizzare esclusivamente i valori visualizzati sulla bilancia.
- Il carico massimo della bilancia è 180 kg (396 lb, 28 st). Le misurazioni di peso e massa ossea vengono visualizzate in intervalli di 100 g (0,2 lb).
- I risultati relativi a massa grassa, percentuale di acqua e massa muscolare vengono visualizzati in intervalli di 0,1%.
- Il fabbisogno calorico viene indicato in intervalli di 1 kcal.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg". Le impostazioni delle unità possono essere modificate durante la messa in servizio con la app.
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Non esporre l'apparecchio a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti di Beurer o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.

Conservazione e cura

La precisione dei valori misurati e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:



ATTENZIONE

- Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio. Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio in acqua.
- Accertarsi che non vi sia del liquido sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia in acqua. Non sciacquare mai sotto l'acqua corrente.
- Non posizionare alcun oggetto sulla bilancia quando non viene utilizzata.
- Non esporre l'apparecchio a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).
- Non azionare i pulsanti bruscamente o con oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici (ad esempio vicino a telefoni cellulari).

5. Informazioni

Principio di misurazione

Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, una corrente impercettibile, assolutamente innocua e non pericolosa, determina le diverse percentuali corporee.

Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I tessuti muscolari e l'acqua presentano una buona conducibilità elettrica e di conseguenza una resistenza più bassa. Le ossa e i tessuti adiposi sono invece caratterizzati da una scarsa conducibilità in quanto le cellule adipose e le ossa presentano un'elevata resistenza che ostacola la conduzione della corrente.

I valori rilevati dalla bilancia diagnostica si avvicinano solo ai valori reali ottenuti con analisi mediche. Solo uno specialista è in grado di eseguire il calcolo esatto di massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e massa ossea attraverso metodi medici (ad es. la TAC).

Suggerimenti generali

- Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: Il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi.
Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.



Nota: I piedi, le gambe, i polpacci e le cosce non devono essere a contatto. In caso contrario non è possibile garantire la correttezza della misurazione.

- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere alcune ore dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.
- Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi; tuttavia la percentuale di acqua nel corpo è un fattore importante per il benessere.

Limitazioni

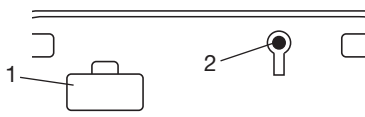
Durante il calcolo della massa grassa e di altri valori possono presentarsi risultati difforni e non plausibili in:

- Bambini al di sotto dei 10 anni circa,
- Soggetti molto allenati e soggetti che praticano bodybuilding,
- Persone con febbre, in dialisi, che presentano sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- Persone che assumono farmaci cardiovascolari (per il sistema cardiocircolatorio),
- Persone che assumono vasodilatatori o vasocostrittori,
- Persone che presentano anomalie anatomiche alle gambe che si ripercuotono sulla statura (gambe significativamente più lunghe o più corte).

6. Descrizione dell'apparecchio

Lato posteriore

1. Vano batterie
2. Pulsante unità/reset



Display

3. Simbolo Bluetooth® per il collegamento fra bilancia e smartphone
4. Valori misurati



7. Messa in servizio con app

Per determinare la massa grassa e altri valori, è necessario memorizzare i dati utente personali sulla bilancia. La bilancia dispone di 8 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare impostazioni personali.

Inoltre, gli utenti possono essere attivati tramite altri dispositivi mobili dotati dell'app "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" oppure tramite cambio di profilo nell'app (vedere Impostazioni dell'app).

Per mantenere una connessione Bluetooth® attiva durante la messa in servizio, restare con lo smartphone nelle vicinanze della bilancia.

- Attivare il Bluetooth® nelle impostazioni dello smartphone.
- Inserire le batterie e posizionare la bilancia su una superficie stabile (sull'LCD della bilancia lampeggia "App").
- Scaricare l'app gratuita "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" dall'Apple App Store (iOS) oppure da Google Play (Android™).
- Avviare la app e seguire le istruzioni.
- Inserire i dati relativi a SR BF 1.

Le seguenti impostazioni devono essere impostate o inserite nella app "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager".

Dati utente	Valori di impostazione
Sesso	Maschio (♂), femmina (♀)
Statura	Da 100 a 220 cm (da 3' 3,5" a 7' 2,5")
Età	Da 1 a 100 anni
Livello di attività	Da 1 a 5

Livelli di attività

Per la selezione del livello di attività si distingue fra osservazione a medio e a lungo termine.

Livello di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Ridotta: attività fisica ridotta e leggera (ad es. passeggiare, lavori di giardinaggio leggeri, esercizi ginnici).
3	Media: attività fisica, almeno 2-4 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
4	Impegnativa: attività fisica, almeno 4-6 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
5	Molto impegnativa: attività fisica intensa, allenamento intensivo o lavoro fisico pesante, quotidiano, per almeno un'ora.

L'app mostra le successive memorie utente della bilancia libere (P01-P08).

– Esecuzione della misurazione

Per il riconoscimento automatico della persona, è necessario assegnare i dati personali a un utente alla prima misurazione. L'app li richiede. Salire idealmente a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambi i piedi. Procedere ora come da capitolo "Esecuzione della misurazione".

8. Messa in servizio della bilancia senza app

Si consiglia di eseguire la messa in servizio e tutte le impostazioni tramite app. Vedere il capitolo "Messa in servizio con app". Tuttavia, è possibile anche procedere sull'apparecchio.

Rimuovere le batterie dalla loro confezione e inserirle nella bilancia rispettando la polarità. Se la bilancia non funziona, rimuovere completamente le batterie e sostituirle.

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.

Premere il pulsante "SET".

Per impostare anno/mese/giorno e ore/minuti premere i pulsanti "∨ ^" e confermare con il "pulsante SET".

La bilancia mostra "0.0". Premere di nuovo il pulsante "SET". Viene visualizzato "P-01" o l'ultima memoria utente della bilancia utilizzata. Utilizzando le frecce "∨ ^" scegliere la propria memoria utente (da P-01 a P-08) e premere il pulsante "SET". Effettuare le impostazioni quali sesso, statura, ecc. (vedere il capitolo "Messa in servizio con app (tabella)"). Confermare ogni volta premendo il pulsante "SET". Al termine degli inserimenti viene visualizzato un PIN. Questo sarà necessario per l'eventuale registrazione nell'app in un secondo momento. In seguito, compare "0.0".

Per il riconoscimento automatico della persona, assegnare alla prima misurazione i dati personali dell'utente. Salire idealmente a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambi i piedi.

Registrazione nell'app in un secondo momento

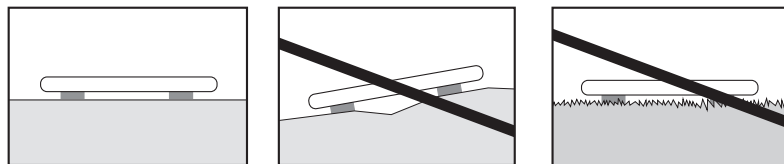
Se la bilancia è stata messa in servizio senza app, l'utente può essere trasmesso e impostato nell'app come segue.

– Scaricare l'app gratuita "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager" dall'Apple App Store (iOS) oppure da Google Play (Android™).

– Avviare la app e seguire le istruzioni.

9. Esecuzione della misurazione

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.



9.1 Diagnosi

Salire a **piedi nudi** sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.

i Nota: Se la misurazione è stata eseguita indossando le calze, il risultato non è corretto.

La bilancia avvia subito la misurazione.

Inizialmente viene indicato il peso.



Durante l'analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA) scorrono "0000".



Se è stato assegnato un utente, viene visualizzato P-01 - P-08 e tutti i valori successivi vengono memorizzati.



1. IMC
2. massa grassa in %
3. percentuale di acqua \approx
4. massa muscolare in % \rightleftharpoons
5. massa minerale ossea in kg \rightleftharpoons
6. tasso metabolico basale in kcal (BMR)
7. tasso metabolico di attività in kcal (AMR)

i Nota: Se l'utente non viene riconosciuto, l'assegnazione utente viene a mancare (ad es. P-01) e viene solo visualizzato il peso. La misurazione non viene memorizzata. Se questo accade, il peso misurato potrebbe variare ± 3 kg dall'ultima misurazione oppure essere simile a quello di un altro utente con una differenza di ± 3 kg. In questo caso ripetere la misurazione: accendere la bilancia e premere il pulsante "▲" per selezionare la propria memoria utente (P01-P08). Ripetere il processo di misurazione.

9.2 Peso

Salire **con le scarpe** sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe. La bilancia avvia subito la misurazione. Inizialmente viene indicato il peso.



Sull'LCD viene visualizzato brevemente "0". Non è possibile effettuare un'analisi dell'impedenza bioelettrica.



Se è stato assegnato un utente, viene visualizzato ad es. "P-01" e viene memorizzato il peso.



i Nota: Se l'utente non viene riconosciuto, l'assegnazione utente viene a mancare (ad es. P-01) e viene solo visualizzato il peso. La misurazione non viene memorizzata. Se questo accade, il peso misurato potrebbe variare ± 3 kg dall'ultima misurazione oppure essere simile a quello di un altro utente con una differenza di ± 3 kg. In questo caso ripetere la misurazione: accendere la bilancia e premere il pulsante "▲" per selezionare la propria memoria utente (P01-P08). Ripetere il processo di misurazione.

10. Valutazione dei risultati

Indice di massa corporea

L'indice di massa corporea è utilizzato frequentemente per la valutazione del peso. L'indice viene calcolato in base ai valori di peso e statura, la relativa formula è la seguente:

Indice di massa corporea = peso \div statura². L'unità dell'IMC è pertanto [kg/m²]. Le categorie di peso per gli adulti (dai 20 anni) in base all'IMC sono le seguenti:

Categoria		IMC
Sottopeso	Grave sottopeso	<16
	Sottopeso moderato	16-16,9
	Leggero sottopeso	17-18,4

Normopeso		18,5-25
Sovrappeso	Sovrappeso	25,1-29,9
Adiposità (sovrappeso)	Obesità	30-34,9
	Obesità grave	35-39,9
	Obesità patologica	≥40

Fonte: OMS, 1999 (Organizzazione mondiale della sanità)

Percentuale di massa grassa

Di seguito sono riportati i valori percentuali di riferimento per la massa grassa (per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio medico).

Uomo

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

Signora

Età	bassa	normale	media	alta
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 %

Gli sportivi presentano spesso un valore ridotto. A seconda della disciplina sportiva praticata, dell'intensità dell'allenamento e della costituzione è possibile raggiungere valori ancora inferiori ai valori di riferimento indicati. In presenza di valori estremamente bassi possono tuttavia sussistere dei rischi per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<50%	50-65%	>65%

Donna

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<45%	45-60%	>60%

Il grasso corporeo non contiene molta acqua. Di conseguenza le persona con una massa grassa elevata possono presentare una percentuale di acqua corporea inferiore ai valori di riferimento. In coloro che praticano sport di resistenza i valori di riferimento possono invece essere superati a causa della massa grassa ridotta e dell'elevata massa muscolare.

Il calcolo dell'acqua corporea con questa bilancia non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico. In generale è consigliabile raggiungere un'elevata percentuale di acqua corporea.

Percentuale di massa muscolare

La percentuale di massa muscolare in % è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

Età	basso	normale	alto
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%

Donna

Età	basso	normale	alto
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%

Uomo

Età	basso	normale	alto
60-69	<38%	38-47%	>47%
70-100	<37%	37-46%	>46%

Donna

Età	basso	normale	alto
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

Massa ossea

Come il resto del nostro corpo, anche le nostre ossa sono soggette a un naturale processo di crescita, deterioramento e invecchiamento. La massa ossea cresce rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il suo punto massimo tra i 30 e i 40 anni. Mentre si invecchia la massa ossea inizia a ridursi gradualmente. Questo processo può essere rallentato grazie a una dieta sana (particolarmente ricca di calcio e vitamina D) e a un'attività fisica regolare. È inoltre possibile rafforzare la stabilità della struttura scheletrica con una crescita muscolare mirata. Tenere presente che questa scala misura i minerali delle ossa. La massa ossea è molto difficile da modificare ma varia leggermente in base a fattori che la influenzano (peso, altezza, età, sesso). Non esistono linee guida e raccomandazioni riconosciute.

BMR

L'indice metabolico basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo necessita a riposo per il mantenimento delle funzioni fisiche di base (ad es. se si rimane a letto per 24 ore). Tale valore dipende principalmente dal peso, dalla statura e dall'età.

È visualizzato dalla bilancia diagnostica in kcal/giorno e viene calcolato sulla base della formula Harris-Benedict riconosciuta a livello scientifico.

Si tratta della quantità di energia di cui il corpo ha bisogno in ogni caso e deve essere reintegrata sotto forma di cibo. L'assunzione di una quantità inferiore di energia per un periodo prolungato può causare danni alla salute.


AMR

Il tasso metabolico di attività (AMR = Active Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo ha bisogno ogni giorno quando è in attività. Il consumo energetico di una persona incrementa in base alla maggiore attività fisica e viene determinato dalla bilancia diagnostica mediante il livello di attività impostato (1-5).

Per mantenere il peso attuale, l'energia consumata dal corpo deve essere reintegrata sotto forma di cibo e di liquidi.

Se per un lungo periodo l'energia consumata supera quella reintegrata, il corpo preleva la differenza dalle riserve di grassi accantonate e il peso diminuisce. Quando invece per un lungo periodo l'energia reintegrata supera il tasso metabolico di attività (AMR) calcolato, il corpo non è in grado di bruciare l'eccesso di energia che viene accumulato e il peso aumenta.

Relazione temporale dei risultati

 Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni.

È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi).

Come regola generale si può considerare che le variazioni di peso a breve termine sono determinate esclusivamente da variazioni del contenuto di acqua mentre quelle a medio e lungo termine coinvolgono anche la massa grassa e quella muscolare.

- Se il peso si riduce a breve termine mentre la massa grassa aumenta o resta stabile, si tratta solo di una perdita di liquidi, ad es. dovuta ad allenamento, sauna o a una dieta volta unicamente a una rapida perdita di peso.
- Se il peso aumenta a medio termine mentre la massa grassa diminuisce o resta stabile, può essere intervenuto un aumento della massa muscolare.
- Se il peso e la massa grassa diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta funziona e che si perde peso.
- La dieta deve essere integrata con attività fisica, allenamento e allenamento di potenziamento. Ciò consente di aumentare la massa muscolare a medio termine.

- La massa grassa, la percentuale di acqua o la massa muscolare non possono essere sommate (i tessuti muscolari contengono anche una percentuale di acqua).

11. Ulteriori funzioni

Assegnazione degli utenti

È possibile assegnare un massimo di 8 utenti impostati con misurazione del solo peso (con scarpe) e misurazione diagnostica (a piedi nudi).

In caso di nuova misurazione, la bilancia la assegna all'utente la cui ultima misurazione memorizzata rientra in un range di ± 3 kg. Vedere il capitolo "Esecuzione della misurazione".

Memorizzazione dei valori assegnati sulla bilancia e trasmissione all'app

Se la app non è attiva, le misurazioni assegnate vengono salvate sulla bilancia. Nella bilancia può essere salvato un massimo di 30 misurazioni per utente. I valori memorizzati vengono inviati automaticamente alla app, se quest'ultima è attiva e a portata di *Bluetooth*[®].

Il trasferimento automatico è possibile anche se la bilancia è spenta.

Eliminazione dei dati della bilancia

Se si desidera eliminare completamente tutte le misurazioni e i dati vecchi degli utenti, rimuovere le batterie per almeno 10 secondi. Premere quindi il pulsante unità/reset e reinserire contemporaneamente le batterie. Sul display compare "Lr" per alcuni secondi.

Ciò è necessario quando ad es. si desidera eliminare utenti impostati in modo errato o non più necessari. Sarà poi necessario ripetere le operazioni descritte al capitolo "Messa in servizio con app" (assegnazione utenti).

Sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batterie scariche, sul display compare la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie (2 batterie AAA da 1,5 V). Tutte le misurazioni e gli utenti memorizzati rimangono memorizzati.

Collegare quindi di nuovo la bilancia con l'app. L'ora del sistema viene aggiornata.

NOTA:

- A ogni sostituzione delle batterie, utilizzare batterie dello stesso tipo, della stessa marca e della stessa capacità.
- Non utilizzare batterie ricaricabili.
- Utilizzare preferibilmente batterie prive di metalli pesanti.

12. Pulizia e cura

Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio.

Per la pulizia utilizzare un panno leggermente inumidito e, se necessario, un po' di detergente.


ATTENZIONE

- Non utilizzare mai detergenti o solventi aggressivi!
- Non immergere mai l'apparecchio in acqua!
- Non lavare l'apparecchio in lavastoviglie!

13. Che cosa fare in caso di problemi?

Se durante la misurazione la bilancia riscontra un errore, vengono visualizzate le seguenti indicazioni:

Display	Causa	Soluzione
Viene visualizzato solo il peso e PO1-PO8 manca	Misurazione sconosciuta, in quanto al di fuori del limite di assegnazione utente oppure non è possibile un'assegnazione chiara.	Selezionare l'utente sulla bilancia con il pulsante " \wedge " oppure ripetere l'assegnazione utente nell'app. Vedere il capitolo "Ulteriori funzioni".

Display	Causa	Soluzione
Err	La percentuale di massa grassa non rientra nel range misurabile (inferiore al 4% o superiore al 65%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi o eventualmente inumidire leggermente le piante dei piedi. Se viene visualizzato Err, il valore è al di fuori dell'intervallo misurabile.
Old	È stata superata la portata massima di 180 kg.	Non caricare sulla bilancia pesi superiori a 180 kg.
Viene visualizzato il peso errato.	Fondo non solido, non piano.	Appoggiare la bilancia su un fondo piano e solido. Niente tappeto.
	Posizione instabile.	Restare fermi il più possibile.
	La bilancia presenta un valore di base diverso da 0.0.	Attendere che la bilancia si spenga da sola. Attivare la bilancia. Eventualmente viene visualizzato "E". Attendere che venga visualizzato "0.0 kg". Ripetere quindi la misurazione.
Nessuna connessione Bluetooth® (il simbolo  non è visualizzato).	Apparecchio fuori portata.	La portata minima in campo libero è di ca. 15 m. Pareti e soffitti riducono la portata. Altre onde radio possono disturbare la trasmissione. Non mettere quindi la bilancia nelle vicinanze di apparecchi come router WIFI, microonde o piani di cottura a induzione.
	Nessuna connessione con l'app.	Chiudere l'app completamente (anche in background). Disattivare e riattivare il Bluetooth®. Spegnerlo smartphone e riaccenderlo. Rimuovere brevemente le batterie dalla bilancia e reinserirle. Vedere le FAQ sul sito www.beurer.com .
FULL	La memoria utenti è piena. Le nuove misurazioni sovrascrivono quelle vecchie.	Avviare la app. I dati sono trasmessi automaticamente. Questa operazione può durare fino a un minuto.
Lo	Le batterie della bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie della bilancia.

14. Smaltimento

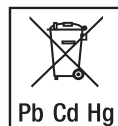
Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.

I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche.

Pb = batteria contenente piombo

Cd = batteria contenente cadmio

Hg = batteria contenente mercurio



Per motivi ecologici, l'apparecchio non deve essere smaltito tra i normali rifiuti quando viene buttato via.


Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta.

Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente.



15. Dati tecnici

Modello:	SR BF 1
Dimensioni:	30 x 30 x 2,1 cm
Peso:	1,6 kg
Range di misurazione:	5-180 kg
Valore di divisione d:	L'unità minima di leggibilità dei valori sul display è di 0,1 kg.
Precisione di ripetibilità:	La tolleranza di misurazione relativa a misurazioni ripetute è di +/- 0,4 kg (misurazione ripetuta più volte consecutivamente sulla stessa bilancia, mantenendo il più possibile invariata la posizione della bilancia e della persona).
Precisione assoluta:	Il valore della misurazione confrontato con un peso calibrato è di +/- 1% +0,1kg. Ad es. per 40 kg corrisponde a +/- 0,5 kg, per 100 kg corrisponde a +/- 1,1 kg.
Trasmissione tramite <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology	Il prodotto utilizza <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology, banda di frequenza 2400 - 2483,5 MHz, potenza di trasmissione max. -0,93 dBm.
L'elenco degli smartphone compatibili, le informazioni e il software così come maggiori dettagli sugli apparecchi sono disponibili al seguente link: connect.beurer.com	
Requisiti di sistema per l'app "beurer HealthManager Pro" / "beurer HealthManager"	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0.

Salvo modifiche tecniche.

Confermiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea RED 2014/53/EU. La dichiarazione di conformità CE relativa al presente prodotto è disponibile all'indirizzo:

www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

16. Garanzia/Assistenza

Beurer GmbH, Söflinger Strasse 218, D-89077 Ulm (di seguito denominata "Beurer") offre una garanzia per questo prodotto, nel rispetto delle seguenti condizioni e nella misura descritta di seguito.

Le seguenti condizioni di garanzia lasciano invariati gli obblighi di garanzia di legge del venditore stabiliti nel contratto di acquisto con l'acquirente.

La garanzia si applica inoltre fatte salve le prescrizioni di legge obbligatorie in materia di responsabilità.

Beurer garantisce la perfetta funzionalità e la completezza di questo prodotto.

La garanzia mondiale è di 5 anni a partire dall'acquisto del prodotto nuovo, non usato, da parte dell'acquirente.

Questa garanzia copre solo i prodotti che l'acquirente ha acquistato come consumatore e che utilizza esclusivamente a scopo personale, in ambito domestico.

Vale il diritto tedesco.

Nel caso in cui il prodotto, durante il periodo di garanzia, si dimostrasse incompleto o presentasse difetti di funzionamento in linea con le seguenti disposizioni, Beurer provvederà a sostituire o riparare gratuitamente il prodotto in base alle presenti condizioni di garanzia.

Per segnalare un caso di garanzia, l'acquirente deve rivolgersi innanzitutto al proprio rivenditore locale: vedere l'elenco "Service International" in cui sono riportati gli indirizzi dei centri di assistenza.

L'acquirente riceverà quindi informazioni più dettagliate sulla gestione del caso di garanzia, ad esempio dove deve inviare il prodotto e quali documenti sono necessari.

L'attivazione della garanzia viene presa in considerazione solo se l'acquirente può presentare

- una copia della fattura/prova d'acquisto e
- il prodotto originale

a Beurer o a un partner Beurer autorizzato.

Sono espressamente esclusi dalla presente garanzia

- l'usura dovuta al normale utilizzo o al consumo del prodotto;
- gli accessori forniti assieme a questo prodotto che, in caso di utilizzo conforme, si consumano o si esauriscono (ad es. batterie, batterie ricaricabili, manicotti, guarnizioni, elettrodi, lampadine, accessori e accessori per inalatore);
- i prodotti che sono stati utilizzati, puliti, conservati o sottoposti a manutenzione in modo improprio e/o senza rispettare le disposizioni riportate nelle istruzioni per l'uso, nonché i prodotti che sono stati aperti, riparati o smontati e rimontati dall'acquirente o da un centro di assistenza non autorizzato da Beurer;
- i danni occorsi nel trasporto dal produttore al cliente o tra il centro di assistenza e il cliente;
- i prodotti acquistati come articoli di seconda scelta o usati;
- i danni conseguenti che dipendono da un difetto del prodotto (in questo caso possono tuttavia esistere diritti derivanti dalla responsabilità per i prodotti o da altre disposizioni di legge obbligatorie in materia di responsabilità).

Le riparazioni o la sostituzione completa non prolungano in alcun caso il periodo di garanzia.

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.



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany) • www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com

