

beurer

BF 1000 Super Precision



DE	Diagnosewaage Gebrauchsanweisung	2
EN	Diagnostic bathroom scale Instructions for use	20
FR	Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi	37
ES	Báscula diagnóstica Instrucciones de uso	55
IT	Bilancia diagnostica Istruzioni per l'uso	73
TR	Diyanozoz terazisi Kullanım kılavuzu	91
RU	Диагностические весы Инструкция по применению	108
PL	Waga diagnostyczna Instrukcja obsługi	127



Внимательно прочтите инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей компании. Мы производим тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, измерения массы, кровяного давления, температуры тела, пульса, для легкой терапии, массажа, косметического ухода, ухода за детьми и очистки воздуха.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

Ознакомительная информация

Функции прибора

Данные электронные весы используются для взвешивания и определения Ваших фитнес-параметров. Они предназначены для домашнего использования.

Весы имеют следующие функции, которыми могут пользоваться до 10 человек:

- измерение массы тела;
- определение доли жировой массы;
- доли висцерального жира (жировые накопления в органах/брюшной полости);
- доли тканевой жидкости;
- доли мышечной массы;
- массы костей;
- значений основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.

Кроме того, доступны следующие функции.

- Сегментный анализ, т. е. представление отдельных участков тела (руки, ноги, корпус) благодаря перекрестному измерению с 8 электродами.
- Инновационная навигация по меню на большом дисплее (на одном из 5 языков).
- Переключение между единицами измерения: килограмм (kg), фунт (lb) или стоун (st).
- Индикация необходимости замены батареек, если они разрядились.
- Автоматическое определение пользователя.
- Хранение 30 последних измерений для 10 человек при невозможности переноса данных в приложение.
- Гостевой режим GUEST_MODE (без функции памяти).

Принцип измерения

Данные весы работают по принципу BIA (биоимпедансометрия). За считанные секунды с помощью незаметного, абсолютно безопасного электрического тока определяется состав тела человека. Посредством измерения электрического сопротивления (импеданса) с учетом постоянных величин или индивидуальных параметров (возраст, рост, степень активности) можно определить долю жировой массы или других веществ в организме. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электрическую проводимость, поэтому уровень сопротивления здесь невелик. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют небольшую электрическую проводимость, так как жировые клетки и кости из-за очень высокого сопротивления практически не проводят ток.

Электрический контакт с телом оптимизирован при помощи 4 ручных и 4 ножных электродов, что повышает точность измерений и анализа. Благодаря такой чувствительности измерительной техники при повторных измерениях значения могут незначительно различаться. Причиной этого являются отклонения во время измерения сопротивления (например, изменение электрического контакта рук и ног с электродами, иное распределение жидкости в теле).

Учитывайте, что значения, определенные диагностическими весами, являются лишь приближенными к реальным медицинским значениям, полученным в результате анализа. Долю жировой массы, тканевой жидкости, мышечной массы и строение костей может определить только врач, используя медицинские методы (например, компьютерную томографию).

Оглавление

1. Комплект поставки.....	109	9. Анализ измеренных значений.....	118
2. Пояснения к символам.....	109	10. Оценка результатов.....	120
3. Предостережения и указания по технике безопасности.....	110	11. Передача измеренных значений через приложение.....	123
4. Описание прибора.....	112	12. Дополнительная информация.....	123
5. Подготовка к работе.....	114	13. Очистка прибора и уход за ним.....	123
6. Настройка диагностических весов через приложение.....	115	14. Утилизация.....	124
7. Другой вариант: настройка диагностических весов без приложения.....	115	15. Что делать при возникновении проблем?.....	124
8. Выполнение измерения.....	116	16. Технические данные.....	125
		17. Гарантия/сервисное обслуживание.....	126

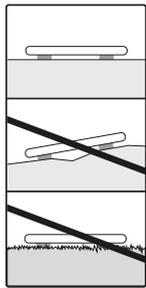
1. Комплект поставки

- Диагностические весы с дисплеем на высокой алюминиевой ножке
- 4 батарейки 1,5 В типа AA
- Инструкция по применению
- 2 кратких руководства
- Набор для монтажа (4 винта с 2 запасными винтами + ключ для винтов с внутренним шестигранником)

2. Пояснения к символам

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и на фирменной табличке прибора используются следующие символы:

	ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью.
	ВНИМАНИЕ Указывает на возможность повреждения прибора/принадлежностей.
	Указание Важная информация
	Соблюдайте указания инструкции по применению.
	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Утилизация упаковки в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды
	Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.

	Изготовитель		
	Сертификационный знак для изделий, экспортируемых в Российскую Федерацию и страны СНГ		
	<p>Весы рассчитаны на вес не более 200 кг/440 фунтов/ 31 стоунов.</p>	 	<p>Осторожно, скользко: не наступайте на весы мокрыми ногами.</p>
 	<p>Опасность опрокидывания: вставляйте по центру весовой платформы.</p>		<p>Устанавливайте весы на устойчивую ровную поверхность. Не ставьте весы на ковер.</p>

3. Предостережения и указания по технике безопасности



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

- Запрещается пользоваться весами лицам с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.
- Не использовать во время беременности.
- Никогда не вставляйте на самый край весов с одной стороны: опасность опрокидывания!
- Батарейки содержат вещества, которые могут представлять опасность для жизни при проглатывании. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. При проглатывании батарейки следует немедленно обратиться к врачу.
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушья).
- Внимание! Не вставляйте на весы мокрыми ногами и не вставляйте на мокрую поверхность весов: Вы можете поскользнуться!



Указания по обращению с батарейками

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- ⚠ Опасность проглатывания мелких деталей! Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Обращайте внимание на знаки полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отделение для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от перегрева.
- ⚠ Опасность взрыва! Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.

- Если прибор длительное время не пользуются, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.
- Заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.



Общие указания

- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- Максимальная нагрузка для весов составляет 200 кг (440 фунтов, 31 стоун). При измерении веса результаты отображаются с шагом 50 г (0,1 фунта).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с точностью до 0,1 %.
- Потребность в калориях отображается с шагом 1 ккал.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг». Во время пуска в эксплуатацию с помощью приложения можно менять настройки единиц измерения.
- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой компании Veuger или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.

Хранение и уход

Точность измерений и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним:



ВНИМАНИЕ

- Время от времени прибор необходимо очищать. Не используйте едкие чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Убедитесь, что на весы не попадает жидкость. Никогда не погружайте весы в воду. Не промывайте их под проточной водой.
- Не ставьте ничего на весы, когда они не используются.
- Не нажимайте на клавишу слишком сильно и не используйте для этого острые предметы.
- Не подвергайте весы воздействию высоких температур или сильных электромагнитных полей (например, со стороны мобильных телефонов).
- Прибор следует предохранять от ударов, влажности, пыли, воздействия химикатов, сильных колебаний температуры и не устанавливать их вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).

Общие советы

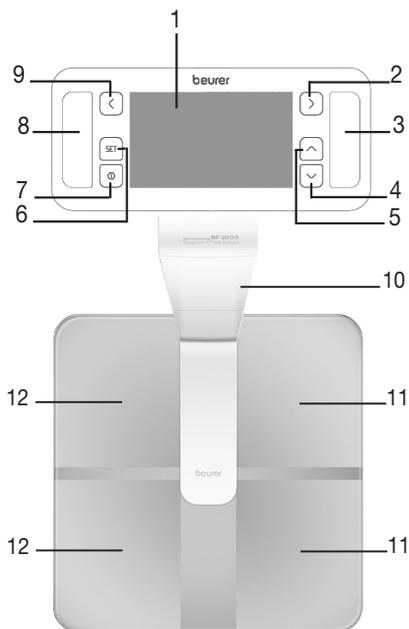
- Для получения результатов, необходимых для сравнения, по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того, как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.
- Важно при измерении. Доля жировой массы может определяться только вручную и без обуви, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены.
- Абсолютно сухие подошвы ступней или подошвы ступней с сильно ороговевшими участками кожи имеют слишком низкую проводимость, что может привести к неудовлетворительным результатам измерения.
- Во время взвешивания стойте прямо и неподвижно!
- После физической нагрузки в непривычно большом объеме воздержитесь от измерений в течение нескольких часов.
- Встав утром, подождите примерно 15 минут, чтобы вода, содержащаяся в организме, распределилась по нему.
- Важно: значение имеют только долговременные тенденции. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.

Ограничения

При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут наблюдаться у следующих групп людей.

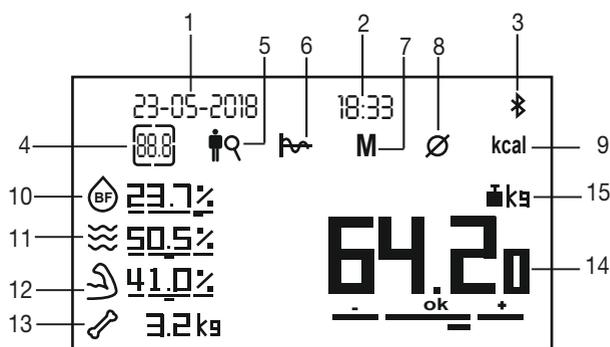
- Дети примерно до 10 лет.
- Лица с повышенной температурой; лица, проходящие лечение диализом, а также лица с симптомами отеков или остеопороза.
- Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (для лечения сердца и кровеносных сосудов).
- Лица, принимающие сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты.
- Лица с существенными анатомическими отклонениями (длина ног по отношению к росту человека значительно меньше или значительно больше).
- Профессиональные спортсмены и культуристы.

4. Описание прибора



1. Дисплей
2. > Меню: кнопка «Вправо» (Сенсорная кнопка)
3. Электроды, правая рука
4. ↓ Меню: кнопка «Вниз» (Сенсорная кнопка)
5. ↑ Меню: кнопка «Вверх» (Сенсорная кнопка)
6. SET Кнопка настройки, подтверждение ввода данных (Сенсорная кнопка)
7. ⏻ Кнопка ON/OFF (Сенсорная кнопка)
8. Электроды, левая рука
9. < Меню: кнопка «Влево» (Сенсорная кнопка)
10. Алюминиевая ножка
11. Ножные электроды, правая нога
12. Ножные электроды, левая нога

Дисплей

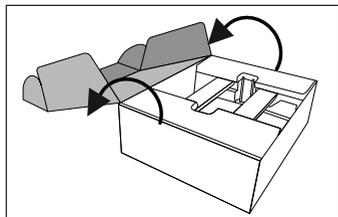


1. Дата	9. Расход калорий
2. Время	10. Доля жира в организме, с интерпретацией
3. Bluetooth®	11. Доля тканевой жидкости с интерпретацией
4. Общий обзор	12. Доля мышечной массы с интерпретацией
5. Сегментный анализ	13. Масса костей, с интерпретацией
6. Графическое отображение	14. Масса тела с интерпретацией ИМТ
7. Пользовательская память	15. Единица измерения веса (кг, фунт или стоун)
8. Средние значения	

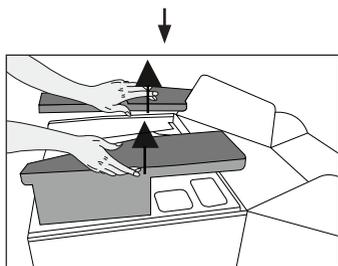
5. Подготовка к работе

Установка весов

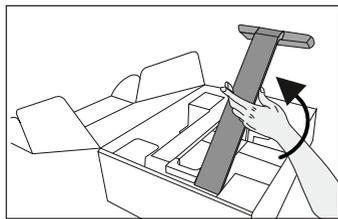
Поставьте весы на ровную и твердую поверхность. Твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.



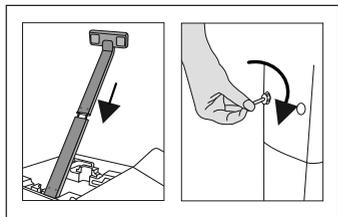
1. Откройте коробку.



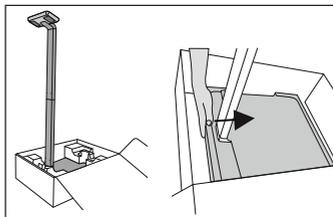
2. Выньте защитные вставки из пенополистирола, расположенные слева и справа в коробке.



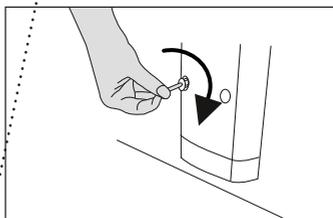
3. Одновременно откиньте верхнюю и нижнюю часть алюминиевой ножки.



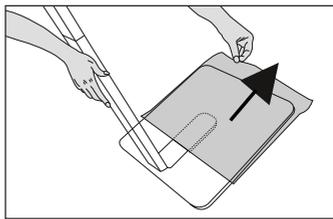
4. Вставьте верхнюю часть алюминиевой ножки в нижнюю часть и привинтите ее сверху.



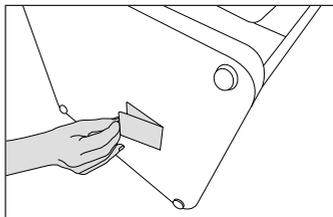
5. Установите алюминиевую ножку в коробке в вертикальном положении. Пододвиньте весы к краю...



6. ...и привинтите внизу.



7. Одной рукой удерживайте ножку, а другой снимите пленку.



8. Установите батарейки с правильной полярностью (+/-) в нижней части весов. Затем разместите весы на ровной поверхности и поставьте их на ребро.

6. Настройка диагностических весов через приложение

Чтобы определить долю жировой массы в организме и другие физические показатели, необходимо сохранить в памяти весов личные данные пользователя.

Весы оснащены 10 ячейками памяти, в которых Вы и, например, члены Вашей семьи сможете хранить личные данные.

Дополнительно пользователи могут подключаться с помощью мобильных устройств с установленным приложением «beurer HealthManager» или путем изменения профиля пользователя в приложении (см. настройки приложения).

Чтобы при подготовке прибора к работе соединение *Bluetooth*[®] оставалось активным, держите смартфон на достаточно близком расстоянии от весов.

- **Активируйте в настройках смартфона функцию *Bluetooth*[®].**
- **Загрузите бесплатное приложение «beurer HealthManager» в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android™).**
- **Запустите приложение и следуйте указаниям.**
 - В приложении «beurer HealthManager» должны быть выбраны следующие настройки.

Данные пользователя	Значения настроек
Инициалы	Макс. 3 знака (A–Z, 0–9)
Пол	Мужской (♂), женский (♀)
Рост	От 100 до 250 см (от 3' 03" до 8' 02")
Дата рождения	Год, месяц, день
Уровень активности	При выборе уровня активности решающим является средне- или долгосрочное наблюдение.
	Физическая активность
	1 Отсутствует.
	2 Малая: небольшой объем легких физических нагрузок (например, пешие прогулки, легкие работы в саду, гимнастические упражнения).
	3 Средняя: физические нагрузки не менее 2–4 раз в неделю по 30 минут.
	4 Высокая: физические нагрузки не менее 4–6 раз в неделю по 30 минут.
5 Очень высокая: интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.	
Целевой вес	кг (kg)/фунты (lb)/стоуны (st) (для графического отображения)

- Приложение присвоит Вам следующую свободную ячейку пользовательской памяти (от 1 до 10).
- Выполнение измерения: для автоматического распознавания пользователя при первом измерении необходимо ввести свои данные. Следуйте инструкциям в приложении. Внимательно изучите раздел «8. Выполнение измерения».

7. Другой вариант: настройка диагностических весов без приложения

Мы рекомендуем осуществлять ввод в эксплуатацию и настройку весов через приложение. См. раздел «6. Настройка диагностических весов через приложение». Настройка весов может также выполняться непосредственно на приборе.

Настройте прибор/время/пользователя на блоке управления. Для выбора используйте кнопки [] или [] и подтвердите его нажатием кнопки [SET].

а) Настройка времени

[SET] → SET_TIME → [SET]

Последовательность	Значения настроек
Дата	Год, месяц, день
Время	Часы, минуты

б) Настройка прибора

[SET] → SET_UNIT → [SET]

Последовательность	Значения настроек
Язык	
Единица измерения	кг (kg), фунты (lb), стоуны (st)
Время	24 ч/12 ч
Гостевой режим	ON — OFF
Bluetooth®	ON — OFF При OFF, соединение по Bluetooth® возможно, только когда весы включены. Это целесообразно для увеличения срока службы батарей и избегания нежелательного радиоизлучения.

в) Настройка пользовательских данных

[SET] → SET_USER → [SET]

Данные пользователя	Значения настроек
Инициалы	Макс. 3 знака (A–Z, 0–9)
Пол	Мужской () , женский ()
Рост	От 100 до 250 см (от 3' 03" до 8' 02")
Дата рождения	Год, месяц, день
Уровень активности	От 1 до 5 (см. раздел 7)
Целевой вес	кг (kg)/фунты (lb)/стоуны (st) (для графического отображения)
PIN-код пользователя	Генерируется автоматически для возможного дальнейшего использования Bluetooth®. Данная информация используется только при последующей настройке приложения, когда во время следующей установки приложения добавляются созданные пользователи весов.

Последующая регистрация в приложении

Если ввод весов в эксплуатацию проводился без приложения, Вы можете добавить созданного пользователя весов в приложение «beurer HealthManager». Для этого требуется ввести 4-значный PIN-код пользователя — PIN. Данный порядок работы описывается в приложении.

8. Выполнение измерения

8.1 Измерение массы тела

- Нажмите кнопку на блоке управления. На дисплее появится индикация 0.0 кг.
- Прибор готов для измерения веса. Встаньте на весы, равномерно распределяя вес на обе ноги. Показатели веса не сохраняются, назначение пользователей невозможно, так как измерение BIA через руки и ноги не выполняется.

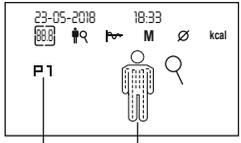
8.2 Выполнение измерения в гостевом режиме

При однократном измерении или когда не требуется сохранение пользовательских данных. Для этого следует включить в настройках прибора гостевой режим.

[] → Guest → [SET] или включить весы

Данные пользователя	Значения настроек
Пол	Мужской () , женский ()
Рост	От 100 до 250 см (от 3' 03" до 8' 02")
Дата рождения	Год, месяц, день
Уровень активности	От 1 до 5 (см. раздел 7)

8.3 Измерение показателей пользователя с диагностикой всего организма

<ul style="list-style-type: none"> – Нажмите кнопку [] на блоке управления. На дисплее появится индикация  кг.  В случае активации гостевого режима (GUEST_MODE) в настройках весов вставайте на весы, когда они находятся в выключенном состоянии. – Встаньте на весы босиком и крепко держите в руках блок управления. Держите пульт управления так, чтобы нижняя часть большого пальца лежала на переднем электроде, а остальные пальцы прижимали задние электроды. – На весах следует стоять спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Следите, чтобы ступни, ноги, икры и бедра не соприкасались. 	
<ul style="list-style-type: none"> – Если весы распознали Вас автоматически, после измерения веса выполняется измерение сопротивления (импеданса) для анализа. Об этом сигнализирует значок сканируемого тела. – После завершения диагностики всего организма отображается обзор результатов. Измеренное значение будет автоматически сохранено. 	 <p>Инициалы Сегментный анализ</p>

-  Указание: результат измерения может не сохраниться по следующим причинам.
- Пользователь не распознан автоматически. Это произойдет, если измеренный вес будет отличаться на ± 3 кг от последнего измерения или у другого пользователя будут похожие значения с разницей ± 3 кг. Тогда нажмите кнопку [], чтобы выбрать пользователя вручную и выполнить новое измерение.
 - Пользователь стоит на весах в обуви.
 - Пользователь не взял в руки блок управления.

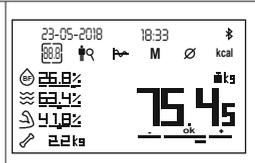
9. Анализ измеренных значений



Оценка результатов происходит автоматически после проведения измерения или после выбора пользователя вручную на блоке управления. Выберите свои данные пользователя нажатием кнопки [↩]. Подтвердите свой выбор нажатием кнопки [SET] или подождите 3 секунды.

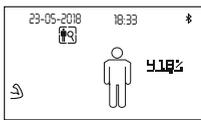
Общий обзор

До или после диагностики всего организма на дисплее отображается обзор результатов.

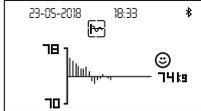
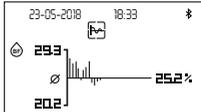


Сегментный анализ показателей жировой и мышечной массы

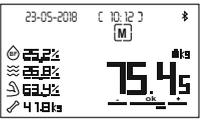
<p>а) Жировая масса левой и правой руки</p> <p>– Нажимайте кнопку меню [↩] до тех пор, пока не будет отмечен символ . На дисплее появятся результаты сегментного анализа показателей жировой массы левой и правой руки.</p>	<p>Левая рука Правая рука</p>
<p>б) Жировая масса левой и правой ноги</p> <p>– Нажимайте кнопку [↩] для подробного отображения показателей жировой массы левой и правой ноги.</p>	
<p>в) Жировая масса корпуса</p> <p>– Нажимайте кнопку [↩] для подробного отображения показателей жировой массы в корпусе.</p>	
<p>г) Висцеральный жир (жировые накопления в органах/брюшной полости)</p> <p>– Нажимайте кнопку [↩] для подробного отображения показателей висцерального жира.</p>	
<p>д) Доля мышечной массы левой и правой руки</p> <p>– Нажимайте кнопку [↩] для подробного отображения показателей мышечной массы левой и правой руки.</p>	
<p>е) Доля мышечной массы левой и правой ноги</p> <p>– Нажимайте кнопку [↩] для подробного отображения показателей мышечной массы левой и правой ноги.</p>	

<p>ж) Доля мышечной массы корпуса</p> <p>– Нажимайте кнопку [] для подробного отображения показателей мышечной массы в корпусе.</p>	
---	---

 **Графическое отображение**

<p>а) Масса тела</p> <p>– Нажимайте кнопку меню [] до тех пор, пока не будет отмечен символ . На дисплее отображается изменение веса тела. Отображается изменение веса тела от измерения к измерению. Новые измерения добавляются справа. Линия сравнения обозначает целевой вес.</p> <p> Целевой вес можно изменить в любой момент в пользовательских данных.</p>	
<p>б) Жировая масса </p> <p>– С помощью кнопки [] перейдите к отображению жировой массы .</p> <p>Отображается изменение жировой массы тела от измерения к измерению. Линия отсчета обозначает усредненный показатель всех измерений жировой массы, столбики обозначают увеличение или уменьшение значений.</p>	
<p>в) Доля жидкости </p> <p>– С помощью кнопки [] перейдите к отображению доли жидкости .</p> <p>Отображается изменение доли жидкости тела от измерения к измерению. Линия отсчета обозначает усредненный показатель всех измерений доли жидкости, столбики обозначают увеличение или уменьшение значений.</p>	
<p>г) Доля мышечной массы </p> <p>– С помощью кнопки [] перейдите к отображению мышечной массы .</p> <p>Отображается изменение доли мышечной массы тела от измерения к измерению. Линия отсчета обозначает усредненный показатель всех измерений доли мышечной массы, столбики обозначают увеличение или уменьшение значений.</p>	

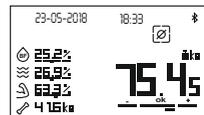
M **Отображение сохраненных результатов**

<p>– Нажимайте кнопку меню [] до тех пор, пока не будет отмечен символ M. На дисплее появится последний сохраненный результат измерения. Сверху указывается дата измерения и номер ячейки памяти (03–03), например третья = последняя ячейка памяти из 3 заполненных ячеек.</p> <p>– С помощью кнопок [], [] можно переключаться между ячейками памяти.</p>	
---	--

Средние значения

– Нажимайте кнопку меню [] до тех пор, пока не будет отмечен символ . На дисплее отображаются все средние значения сохраненных результатов измерений.

 Сверху указывается дата первого и последнего измерения.



Расход калорий

– Нажимайте кнопку меню [] до тех пор, пока не будет отмечен символ .

Теоретически рассчитанный основной обмен веществ (BMR), а также обмен веществ с учетом физической активности (AMR) отображаются в ккал.



Выключение весов (режим ожидания)

– Подождите, пока дисплей не отключится самостоятельно, или нажмите кнопку [] на блоке управления, чтобы отключить дисплей вручную. Дата и время остаются видимыми.

10. Оценка результатов

Доля жировой массы

Значения жировой массы отображаются на дисплее и оцениваются с помощью гистограммы. Ориентиром являются следующие значения жировой массы в % (за дополнительной информацией обратитесь к врачу).

Мужчины

Возраст				
	Низкая	Нормальная	Большая	Очень большая
10–14	< 11 %	11–16 %	16,1–21 %	> 21 %
15–19	< 12 %	12–17 %	17,1–22 %	> 22 %
20–29	< 13 %	13–18 %	18,1–23 %	> 23 %
30–39	< 14 %	14–19 %	19,1–24 %	> 24 %
40–49	< 15 %	15–20 %	20,1–25 %	> 25 %
50–59	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26 %
60–69	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27 %
70–100	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28 %

Женщины

Возраст				
	Низкая	Нормальная	Большая	Очень большая
10–14	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26 %
15–19	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27 %
20–29	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28 %
30–39	< 19 %	19–24 %	24,1–29 %	> 29 %
40–49	< 20 %	20–25 %	25,1–30 %	> 30 %
50–59	< 21 %	21–26 %	26,1–31 %	> 31 %
60–69	< 22 %	22–27 %	27,1–32 %	> 32 %
70–100	< 23 %	23–28 %	28,1–33 %	> 33 %

У спортсменов значения часто бывают ниже. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут быть ниже указанных ориентировочных значений. Однако учитывайте, что при чрезвычайно низких показателях, возможно, существует угроза для здоровья.

Висцеральный жир (жировые накопления в органах/брюшной полости)

Висцеральный жир — это жир, который окружает внутренние органы в брюшной полости. Предполагается, что висцеральный жир способствует развитию таких болезней, как гипертония или сахарный диабет.

Показатель висцерального жира отображается на дисплее в диапазоне от 1 до 59.

Показатель доли висцерального жира	Оценка
1–12	Доля висцерального жира в Вашем организме находится в нормальном диапазоне.
13–59	Доля висцерального жира в Вашем организме слишком высокая.

Доля тканевой жидкости

Доля тканевой жидкости в % обычно находится в следующих диапазонах.

Мужчины

Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

Женщины

Возраст	Плохо	Хорошо	Очень хорошо
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

В жировой массе содержится сравнительно мало воды. Поэтому у людей с большой долей жировой массы доля тканевой жидкости может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, развивающими выносливость, ориентировочные значения, наоборот, могут быть выше из-за небольшой доли жировой массы и большой доли мышечной массы.

На основании определения доли тканевой жидкости на этих весах нельзя делать какие-либо медицинские заключения, например о скоплении жидкости, связанном с возрастными изменениями.

При необходимости проконсультируйтесь со своим врачом. Как правило, необходимо стремиться к большой доле тканевой жидкости.

Доля мышечной массы

При определении мышечной массы измеряется мышечно-скелетная масса. Мышцы внутренних органов не учитываются. Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих диапазонах.

Мужчины

Возраст	Низкая	Нормальная	Большая
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 %

Женщины

Возраст	Низкая	Нормальная	Большая
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 %

Масса костей

Наши кости, как и остальные ткани нашего тела, подвержены естественным процессам роста, уменьшения и старения. Масса костей в детском возрасте быстро растет и достигает к 30–40 годам своего максимума. С увеличением возраста масса костей снова несколько уменьшается. Благодаря правильному питанию (в частности, приему кальция и витамина D) и регулярной двигательной активности Вы можете немного остановить процесс ее сокращения. С помощью целенаправленного наращивания мускулатуры Вы можете дополнительно увеличить стабильность Вашего костного скелета. Обратите внимание, что данные веса отображают содержание минеральных

веществ в костях. На массу костей практически невозможно повлиять, однако она незначительно колеблется в пределах влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол). Общеизвестных предписаний и рекомендаций не существует.



Внимание

Не путайте костную массу с плотностью кости. Плотность кости определяется только при медицинском исследовании (например, компьютерная томография, ультразвуковое исследование). Поэтому делать какие-либо заключения об изменениях костей и их плотности (например, остеопороз) при помощи данных весов невозможно.

BMR (уровень основного обмена веществ)

Скорость основного обмена веществ (BMR — Basal Metabolic Rate) — это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для поддержания своих основных функций (например, если круглые сутки лежать в постели). Данное значение в значительной степени зависит от веса, роста и возраста. На диагностических весах данное значение отображается в единицах «ккал/день» и рассчитывается согласно научно признанной формуле Миффлина-Сан Жеора. Этот объем энергии необходим для Вашего организма в любом случае и должен поставляться в форме еды. Если Вы продолжительное время получаете малое количество энергии, это может негативно отразиться на Вашем здоровье.

AMR (обмен веществ с учетом физической активности)

Обмен веществ с учетом физической активности (AMR — Active Metabolic Rate) — это количество энергии, которое организм ежедневно расходует в активном состоянии. Расход энергии у человека повышается вместе с увеличением его физической активности и определяется на диагностических весах согласно заданной степени активности (1–5).

Для сохранения имеющегося веса затраченная энергия должна быть возвращена в организм за счет еды и питья. Если в течение продолжительного времени в организм возвращается меньше энергии, чем расходуется, организм начинает возмещать эту разницу за счет накопленных жировых отложений, в результате вес снижается. Если, напротив, в течение продолжительного времени энергии поступает больше, чем рассчитанное значение обмена веществ с учетом физической активности (AMR), излишки энергии в организме не сжигаются, а сохраняются в форме жировых отложений, в результате вес увеличивается.

Взаимосвязь результатов во времени



Учтите, что значение имеют только долговременные тенденции. Кратковременные отклонения в весе в течение нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости.

При толковании результатов учитывается изменение общего веса и процентной доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы, а также время, за которое произошли изменения. Следует различать быстрые изменения в течение нескольких дней и изменения, происходящие со средней (в течение недель) и малой (в течение месяцев) скоростью.

Основным является тот факт, что краткосрочные изменения почти всегда связаны с изменением содержания воды в организме, в то время как среднесрочные и долгосрочные изменения могут также касаться изменений доли жировой и мышечной массы.

- Если за короткое время вес снижается, а доля жировой массы увеличивается или сохраняется, у Вас в организме произошла исключительно потеря жидкости, например, после тренировки, посещения сауны или диеты, направленной на быстрое снижение веса.
- Если вес увеличивается со средней скоростью, доля жировой массы уменьшается или сохраняется на том же уровне, то Вы, возможно, напротив, приобрели ценную мышечную массу.
- Если вес и доля жировой массы уменьшаются одновременно, то Ваша диета работает — Вы теряете жировую массу.
- В идеале Вы должны поддерживать действие диеты при помощи физической активности, занятий фитнесом или силовыми видами спорта. Таким образом Вы можете увеличить долю мышечной массы в среднесрочный период.
- Значения долей жировой массы, тканевой жидкости или мышечной массы не следует складывать (в мышечной ткани также содержатся компоненты, в составе которых имеется тканевая жидкость).

11. Передача измеренных значений через приложение

Если приложение не открыто, новые присвоенные значения сохраняются в памяти весов. На весах можно хранить до 30 значений для каждого пользователя. Сохраненные измеренные значения автоматически передаются в приложение, если Вы откроете его в пределах действия Bluetooth®-соединения. Автоматическая передача данных при выключенных весах возможна, если включен Bluetooth® в настройках прибора.

12. Дополнительная информация

Удаление данных из памяти весов

а) Удаление пользователя со всеми настройками и сохраненными результатами

- После включения выберите свои данные пользователя нажатием кнопки [↵]. При необходимости нажмите кнопку несколько раз и подтвердите нажатием [SET].
- При появлении на дисплее  нажмите кнопку [SET] и удерживайте ее в течение 12 секунд, чтобы удалить пользователя.
- Выберите с помощью кнопок [↵, ▾] пункт YES и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы не хотите удалять пользователя, выберите пункт NO и подтвердите выбор кнопкой [SET].

 Все сохраненные значения и настройки этого пользователя будут удалены.

б) Удаление отдельного результата пользователя

- Выберите в пользовательской памяти  измеренное значение и быстро нажмите кнопку [SET] на блоке управления, чтобы удалить отображенный сохраненный результат.
- Это можно сделать также сразу после измерения.
- Выберите с помощью кнопок [↵, ▾] пункт YES и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы не хотите удалять результат, выберите пункт NO и подтвердите выбор кнопкой [SET].

в) Удаление всех сохраненных результатов пользователя

- Вызовите пользовательскую память  и нажмите кнопку [SET] на блоке управления, удерживая ее в течение примерно 5 секунд, чтобы удалить все значения.
- Выберите с помощью кнопок [↵, ▾] пункт YES и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы ничего не хотите удалять, выберите пункт NO и подтвердите выбор кнопкой [SET].

Замена батареек

Блок управления оснащен индикатором замены батареек. На дисплее отображается надпись LOW_BATTERY, если батарейки разрядились. В этом случае батарейки следует заменить. После этого выполните повторное соединение с приложением. Время обновится.

УКАЗАНИЕ

- При замене батареек используйте батарейки того же типа, той же марки и такой же емкости.
- Не используйте заряжаемые аккумуляторы.
- Используйте батарейки, не содержащие тяжелых металлов.

13. Очистка прибора и уход за ним

Время от времени прибор необходимо очищать.

Для чистки используйте влажную салфетку, на которую при необходимости можно нанести немного моющего средства.

ВНИМАНИЕ

- Не используйте сильнодействующие растворители и чистящие средства!
- Не погружайте прибор в воду!
- Не мойте прибор в посудомоечной машине!

14. Утилизация

Утилизируйте использованные и полностью разряженные батарейки в контейнеры со специальной маркировкой, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.

Следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:

Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.



В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация может производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране.

Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС об отходах электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Утилизация упаковки в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.



15. Что делать при возникновении проблем?

Если при измерении весы регистрируют неисправность, на дисплее отобразится следующее.

Индикация на дисплее	Причина	Меры по устранению
ERROR:_OVERLOAD	Превышен максимальный вес 200 кг.	При взвешивании не превышайте максимальный вес 200 кг.
LOW_BATTERY	Батарейки почти разряжены.	Замените батарейки (см. главу «Замена батареек»).
MEMORY_FULL	Сохранены 30 результатов измерений.	Перенесите результаты измерений.
ERROR:_CONTACT ERROR	Электрическое сопротивление между электродами и подошвами ног слишком высокое (например, при сильных мозолях).	Выполните измерение еще раз босиком. При необходимости слегка смочите подошвы ступней. При необходимости удалите мохавую и ороговевшую кожу на стопах. Прижимайте ручные электроды пальцами сзади и ладонями спереди.
ERROR:_DATA	Измерение BIA прошло успешно, однако доля жировой массы выходит за пределы диапазона измерения (менее 3 % или более 65 %).	Пожалуйста, повторите измерение без обуви или при необходимости слегка смочите подошвы ступней. При необходимости измените настройки степени активности.
Индикация отсутствует	Батарейки полностью разряжены.	Замените батарейки (см. главу «Замена батареек»).
	Батарейки вставлены неправильно.	Проверьте полярность (см. главу «Ввод в эксплуатацию» -> «Замена батареек»).
Отображается только вес, диагностика отсутствует	Неизвестное измерение, так как не выполнены условия присвоения пользователей или однозначное присвоение невозможно.	Выберите пользователя на весах с помощью кнопки [↵] или выполните повторное присвоение пользователя в приложении. Держите электроды блока управления и стойте на платформе босиком.

Неверное измерение веса

Возможные ошибки	Меры по устранению
На весах установлена неверная нулевая точка.	Включите весы, при необходимости подождите 5 секунд и повторите измерение.
Весы стоят на ковре.	Установите весы на прочную ровную поверхность. Стойте максимально близко к краю, не опрокидывая весы.
Отображается неправильный вес	Стойте неподвижно.
Отображается неправильный вес	Подождите, пока весы снова автоматически выключатся. Повторите измерение.

Отсутствует соединение *Bluetooth*[®] (символ отсутствует)

Возможные ошибки	Меры по устранению
Радиосвязь.	Минимальный радиус действия в свободном пространстве — около 10 м. Стены и потолок ограничивают радиус действия. Передачу данных могут нарушить и другие радиоволны. Поэтому не ставьте весы вблизи таких устройств, как WiFi-маршрутизатор, микроволновая печь, индукционная варочная панель.
Соединение <i>Bluetooth</i> [®] не установлено.	Полностью выключите приложение (в т. ч. в фоновом режиме). Выключите и снова включите <i>Bluetooth</i> [®] . Выключите и снова включите смартфон. Ненадолго извлеките из весов батарейки и снова вставьте их. Посмотрите раздел FAQ на сайте www.beurer.com .
Установление соединения длится слишком долго.	Более короткий интервал передачи данных по <i>Bluetooth</i> [®] при включенных весах.

16. Технические данные

Размер весов	380 × 390 × 1 000 мм
Батарейки для весов	4 батарейки 1,5 В типа AA
Диапазон измерения	От 8 до 200 кг
Цена деления d:	Возможность считывания показаний дисплея с шагом 0,05 кг.
Точность при повторных измерениях:	Погрешность при повторных измерениях составляет +/- 0,3 кг (серия измерений: измерения выполнены подряд на тех же весах с максимально идентичным положением весов и человека).
Абсолютная точность:	Измеренное значение по сравнению с эталонным весом составляет +/- 0,5 % +0,05 кг. Например, для 50 кг отклонение составит +/- 0,3 кг, для 100 кг — +/- 0,55 кг.
Передача данных с помощью беспроводной технологии <i>Bluetooth</i> [®]	В приборе используется технология <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology, диапазон частоты 2,402–2,480 ГГц, мощность передатчика макс. 0 дБм, совместим со смартфонами и планшетами с <i>Bluetooth</i> [®] 4.0
Список совместимых смартфонов, необходимая информация и программное обеспечение, а также детали работы прибора доступны по следующей ссылке: connect.beurer.com .	
Системные требования для приложения «beurer HealthManager»	iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0 <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4.0
Возможны технические изменения.	

Настоящим подтверждаем, что данное изделие соответствует требованиям европейской директивы RED 2014/53/EC.

С декларацией о соответствии директивам ЕС для данного прибора можно ознакомиться, перейдя по ссылке:

<https://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php>

17. Гарантия/сервисное обслуживание

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.