

Ръководство на потребителя за диагностичен кантар за баня Beurer BF 1000

I. Описание на уреда:

Функции на устройството:

Този кантар служи за измерване на теглото ви и за изчисляване на вашите лични фитнес данни. Този кантар е предназначен за лична употреба.

Той има следните функции, които може да бъдат използвани от до 10 различни човека:

- Измерва теглото ви
- Измерва мазнините в тялото ви в %
- Изчисляване на процента на висцералната мазнина (мазнини на органи/коремни мазнини)
- Изчисляване на водното съдържание на тялото ви в %
- Изчисляване на мускулната ви маса в %
- Изчисляване на костната ви маса
- Изчисляване на базовото и активното метаболитно ниво

Този кантар разполага и със следните допълнителни функции:

- Кръстосано измерване с 8 електрода, което позволява да бъде извършен сегментен анализ, тоест да видите отделни части на тялото (крака, ръце, торс).
- Иновативна навигация на менюто на голям дисплей (на 5 различни езика).
- Когато батериите са изтощени на дисплея се показва съобщение, че трябва да бъдат подменени.
- Може да изберете между три мерни единици: килограм (kg), фунт (lb) или стоун (st).
- Автоматично разпознаване на потребител.
- Съхранение на последните 30 измервания за 10 отделни потребителя, ако данните не може да бъдат изпратени към приложението.
- Режим на работа „Гост“ (без функция за запаметяване на стойностите).

Принцип на измерване:

Везната работи на принципа на анализ на биоелектрическия импеданс (BIA). Това включва изчисляване на съдържанието на тялото за секунди чрез използване на незабележимо количество електрически ток, което не представлява никакъв риск за човека.

Когато това измерване на електрическото съпротивление (импеданс) се разглежда заедно с константи и/или индивидуални стойности (възраст, височина, пол, ниво на активност), процентът на телесната мазнина и други променливи в тялото могат да бъдат изчислени. Мускулната тъкан и вода провеждат електричеството добре и следователно имат по-ниско съпротивление. Обратно, костите и мастната тъкан имат ниска проводимост, тъй като мастните клетки и костите почти не могат да провеждат тока поради много високите си нива на съпротивление.

Електрическият контакт с тялото се подобрява чрез 4 ръчни електрода и 4 електрода за крака, които постигат по-висока точност на измерване и по-добър анализ. Тази чувствителна технология за анализ означава, че измерените стойности може да се променят леко, когато измерванията се повтарят. Това се дължи на промени по време на измерването на импеданса (например различен електрически контакт с електродите от ръцете и краката, различно разпределение на водата в тялото ви и т.н.).

Моля, обърнете внимание, че стойностите, изчислени чрез този диагностичен кантар, представляват само приблизително изчисление на действителните медицински аналитични стойности за тялото. Само лекар специалист може точно да установи телесните мазнини, телесната вода, мускулния процент и костната структура, като използва медицински методи (например компютърна томография).

II. Включено в комплекта:

- Диагностичен кантар с повдигнат дисплей на алуминиева стойка

- 4 x 1.5 V тип AA батерии
- Ръководство на потребителя
- Комплект за монтаж (4 винта с 2 резервни винта + шестограмен ключ)

III. Инструкции за безопасност:



Кантарът не бива да се използва от хора с медицински импланти (като пейсмейкъри), защото това може да окаже влияние върху правилната им функционалност.



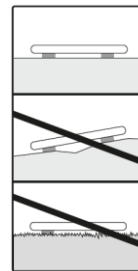
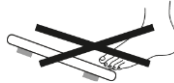
Не претоварвайте кантара с повече от 200 kg/440 lb/31 st.



Опасност от преобръщане: Винаги заставайте в средата на кантара, когато се претегляте.



Опасност от подхлъзване:
Не стъпвайте върху кантара с мокри крака.



Поставете кантара на равна и стабилна повърхност. Не го поставяйте на мокет.



- Не бива да се използва по време на бременност.
- Не стъпвайте върху ръбовете на кантара, тъй като може да залитнете и да паднете.
- Пазете опаковката далече от деца поради опасност от задушаване.
- Не стъпвайте върху кантара с мокри крака, както и ако повърхността му е мокра, поради опасност от подхлъзване.
- Този уред не е предназначен за търговски или медицински цели.

Относно батериите:

- Пазете батериите далече от деца. Поглъщането на батерии може да бъде изключително опасно. В случай на поглъщане на батерия трябва да потърсите лекарска помощ незабавно.
- Съблюдавайте + и - полярността на батериите.
- Ако батерия протече, използвайте ръкавици и почистете отделението за батерия със суха кърпа. Ако кожата или очите ви влязат в контакт с течност от батерии, измийте веднага с вода и потърсете лекар.
- Пазете батериите от силна топлина.
- Не хвърляйте батериите в огън – опасност от експлозия.
- Не зареждайте или подлагайте батериите на късо съединение.
- Ако уредът няма да се използва продължително време, извадете батериите от него.
- Сменявайте всички батерии накуп като използвате същия тип батерии.
- Не използвайте презаредими батерии.
- Не разглобявайте и мачкайте батериите.

IV. Общи препоръки:

- Имайте предвид, че това не е калибриран професионален медицински апарат и че при измерване са възможни малки разлики поради технически причини.
- Максималният капацитет на кантара е 200 kg (440 lb/31 st), като стойностите градират с по 50 g (0.1 lb).
- Изчислените мазнини, вода и мускулно съдържание се показват с градация от по 0.1%.
- Калорийните изисквания се показват с увеличение от по 1 калория.
- При доставка кантарът е със зададени мерни единици "cm" и "kg" по подразбиране. Може да промените мерните единици при първоначалната настройка на кантара чрез приложението.
- Поставете кантара на твърда и равна повърхност. Това е задължително, за да бъдат отчетени правилни стойности.

- Всички поправки трябва да се извършват от оторизиран технически персонал. Преди да потърсите техническа помощ, моля проверете дали батериите на кантара не трябва да бъдат подменени.
- Мерете се приблизително по едно и също време на деня (най-добре сутрин, след посещение на тоалетната, на гладно и без дрехи).
- Измерването на телесни мазнини може да се прави само на бос крак. Може да си навлажните леко ходилата – резултатите може да не са задоволителни при напълно сухи или задебели крака поради недостатъчна проводимост.
- Стойте изправени и не мърдайте докато се мерите.
- Изчакайте няколко часа след физическо натоварване преди да се мерите.
- Изчакайте около 15 минути след ставане, за да се разнесе акумулираната в тялото ви вода.
- Имайте предвид, че наблюдаваните разлики в рамките на няколко дни най-вероятно се дължат на задържане/отделяне на вода от тялото ви. Единствено промените в по-дълъг период от време са надеждни.

Съхранение и поддръжка на кантара:

- Точността на измерванията и продължителността на експлоатационния живот на кантара зависят от внимателната му употреба.

Важно:

- Устройството трябва да бъде почиствано от време на време. Не използвайте абразивни почистващи препарати и никога не потапяйте устройството във вода.
- Уверете се, че никакви течности не влизат в контакт с кантара.
- Не поставяйте никакви предмети върху кантара, когато не го използвате.
- Не натискайте никакви бутони със прекалена сила или с остри предмети.
- Не излагайте кантара на високи температури или силни електромагнитни полета (например мобилни телефони).
- Пазете уреда от удар, влага, прах, химикали, големи температурни амплитуди и близки източници на топлина (печки, радиатори и т.н.).

Ограничения:

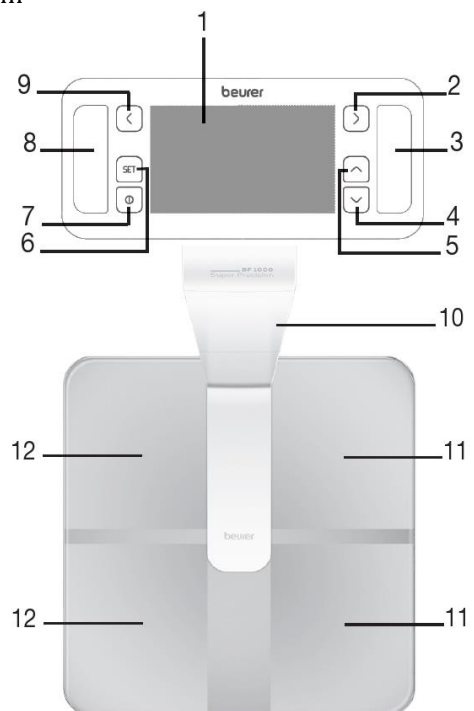
При изчисляване на телесни мазнини и други стойности може да бъдат отчетени нереални и ненадеждни стойности при:

- Деца под 10 години
- Лица с температура, на диализа, с едема или остеопороза
- Лица, приемащи медикаменти за сърдечносъдови проблеми
- Лица, приемащи вазодилатиращи или съдосвиващи медикаменти
- Лица със значителни анатомични отклонения в краката спрямо общата им височина (с дължина на краката значително по-къса или по-дълга от нормалната).
- Атлети и бодибилдъри

V. Преглед на кантара:

Преглед на устройството:

1. Дисплей
2. Меню: десен бутон (сензорен бутон)
3. Електроди, дясна ръка
4. Меню: бутон надолу (сензорен бутон)
5. Меню: бутон нагоре (сензорен бутон)
6. Бутон за настройка, потвърждение на избор (сензорен бутон)
7. Бутон за Вкл./Изкл. (сензорен бутон)
8. Електроди, лява ръка

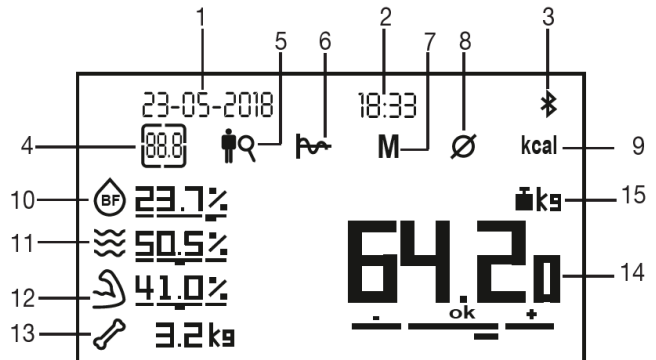


9. Меню, ляв бутон (сензорен бутон)
10. Алюминиева стойка
11. Електроди за крака, десен крак
12. Електроди за крака, ляв крак



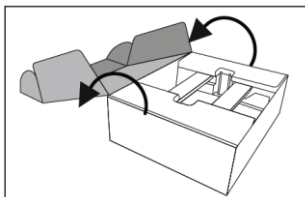
Преглед на дисплей:

1. Дата
2. Час
3. Bluetooth®
4. Основен преглед
5. Сегментен анализ
6. Графично онагледяване
7. Потребителска памет
8. Средни стойности
9. Калорийно потребление
10. Процент телесни мазнини с интерпретация
11. Съдържание на вода в тялото с интерпретация
12. Процент мускули с интерпретация
13. Костна маса с интерпретация
14. Телесно тегло с интерпретация на Индекс на телесна маса (BMI)
15. Мерна единица (kg, lb или st)

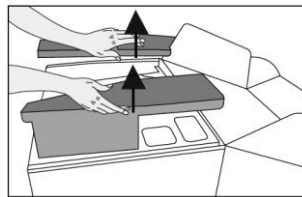


VI. Първоначална употреба:

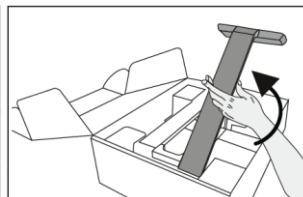
Поставете кантара на равна и стабилна повърхност. Стабилната повърхност е предпоставка за правилни измервания.



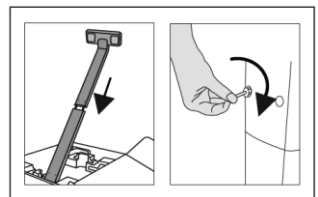
1. Отворете картонената кутия.



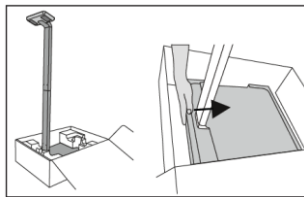
2. Отстранете полистироловата обвивка отляво и отдясно.



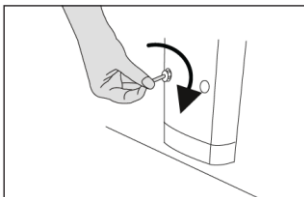
3. Повдигнете горната и долната част на алуминиевата стойка едновременно.



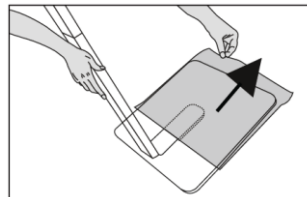
4. Поставете горната част на алуминиевата стойка в долната част и я закрепете стабилно с винтове в горната част.



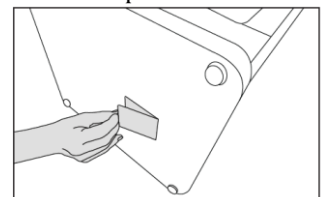
5. Поставете алуминиевата стойка в изправено положение в картонената кутия. Плъзнете кантара към ръба.



6. Уверете се, че кантарът е поставен стабилно като използвате винтовете в долната част.



7. Дръжте кантара с една ръка стабилно и отстранете филма с другата си ръка.



8. Поставете батериите в долната част на кантара като внимавате за правилния им поляритет. Поставете кантара в изправено положение на равна повърхност.

VII. Конфигуриране на кантара:

Чрез приложението:



За да изчислите процента си на телесни мазнини и другите допълнителни стойности на тялото си, първо трябва да въведете данните си за дадения потребител.

Кантарът има 10 отделни потребителски места, което позволява на вас и вашето семейство да запазва своите лични стойности отделно.

Освен това е възможно да активирате потребители чрез други мобилни устройства на които е инсталирано приложението "beurer HealthManager" или като промените потребителския профил на приложението (вижте настройките в приложението).

Дръжте смартфона си близо до кантара, за да може да поддържате активна Bluetooth® връзка по време на първоначалната употреба.

- **Активирайте Bluetooth® в настройките на вашия смартфон.**
- **Изтеглете безплатното приложение "beurer HealthManager" от Apple App Store (iOS) или от Google Play (Android™).**
- **Стартирайте приложението и следвайте инструкциите.**

Данни за потребителя	Стойности
Инициали	Макс. 3 символа (A-Z, 0-9)
Пол	Male (мъж)  , Female (жена) 
Ръст	100 – 220 см (3'03" – 7'03")
Дата на раждане	Година, месец, ден
Позиция в паметта	1 – 10
Възраст	10 -100 години
Ниво на активност	Желаните от вас дългосрочни резултати са основни в определянето на нивото ви на активност: 1 – 5 1: Никакво 2: Ниско – малки и леки упражнения (разходки, градинарство, гимнастика) 3: Средно – упражнения поне 2-4 пъти седмично за около 30 минути 4: Високо – упражнения поне 4-6 пъти седмично за около 30 минути 5: Много високо – интензивни физически упражнения или тежка физическа работа всеки ден поне за 1 час
Желано тегло	kg/lb/st (за графика на напредъка ви)

- Приложението задава следващата свободна потребителска памет към вашите стойности (човек 1 до човек 10).
- Измерване: За автоматично лично разпознаване, първото измерване трябва да бъде зададено към вашите лични потребителски данни. Приложението ще ви подсети да направите това.

Без приложението:

Препоръчваме да използвате приложението при първоначална употреба на кантара и за всички настройки. Ако пожелаете може да настроите кантара и директно през него. Задайте всички необходими данни чрез бутони (4) и (5) и потвърдете избора си с бутон (6).

Вписване в приложението на по-късен етап:

Ако сте използвали кантара без приложението, може да добавите съществуващия си потребител към приложението. За целта е необходимо да въведете 4-цифровият си потребителски PIN. Този процес е описан в приложението.

VIII. Измервания:

Измерване на тегло:

- Натиснете бутона за Включване. На екрана се появява 0.0.

- Кантарът е готов за измерване. За да измерите теглото си трябва да стъпите върху кантара като внимавате теглото ви да е разпределено по равно върху двата ви крака. Данните за теглото ви няма да бъдат запаметени и няма да бъде възможно задаване на потребител, тъй като не е извършено измерване чрез ръцете и краката ви.

Цялостен анализ:

- Натиснете бутона за Включване. На екрана се появява 0.0.
- Ако е активиран режим „Гост: трябва да стъпите на кантара, когато е изключен.“**
- Стъпете върху кантара с боси крака като държите контролния блок в ръцете си.
 - Дръжте контролния блок с долната част на палците си на предните електродите. Трябва да притиснете пръстите си здраво към задните електроди. Уверете се, че няма контакт между кожата на двата ви крака, прасеца и бедра.
 - Ако кантарът ви разпознае автоматично импеданса за анализ ще бъде измерен веднага след претеглянето. Може да видите, че това се случва чрез символа на дисплея, който показва преминаването на ел. ток през тялото.
 - Веднага след като цялостният анализ приключи може да видите прегледа му. Изчислените стойности се запазват автоматично.



Бележка: Измерванията няма да бъдат запазени в следните случаи:

- Ако измереното тегло се различава с ± 3 кг от предишното измерено тегло. В този случай кантарът няма да може да засече потребителят автоматично. Кантарът няма да запази измереното ви тегло и ако отчетените резултати са ± 3 кг от теглото на друг потребител. В подобни случаи натиснете бутон (4), за да изберете потребител ръчно и направете измерването отново.
- Ако стоите върху кантара с обувки.
- Ако не държите контролния блок с ръце.

IX. Разчитане на резултатите:

Висцерални мазнини (мазнини на органи/коремни мазнини):

Висцералната мазнина означава мазнините, които заобикалят вътрешните органи в коремната кухина. Подозира се, че висцерална мазнина допринася за състояния като високо кръвно налягане и диабет.

Висцералната мазнина се показва на дисплея като стойност между 1 и 59.

1-12: Нормален диапазон на висцерална мазнина.

13-59: Прекалено високи стойности на висцералната ви мазнина.

Процент телесни мазнини:

Посочените стойности са за ориентир. Консултирайте се с лекар за подробности.

Мъж

Жена

Възраст	Нисък	Нормален	Висок	Много висок	Възраст	Нисък	Нормален	Висок	Много висок
10-14	<11%	11-16%	16.1-21%	>21%	10-14	<16%	16-21%	21.1-26%	>26%
15-19	<12%	12-17%	17.1-22%	>22%	15-19	<17%	17-22%	22.1-27%	>27%
20-29	<13%	13-18%	18.1-23%	>23%	20-29	<18%	18-23%	23.1-28%	>28%
30-39	<14%	14-19%	19.1-24%	>24%	30-39	<19%	19-24%	24.1-29%	>29%
40-49	<15%	15-20%	20.1-25%	>25%	40-49	<20%	20-25%	25.1-30%	>30%
50-59	<16%	16-21%	21.1-26%	>26%	50-59	<21%	21-26%	26.1-31%	>31%
60-69	<17%	16-22%	22.1-27%	>27%	60-69	<22%	22-27%	27.1-32%	>32%
700-100	<18%	18-23%	23.1-28%	>28%	700-100	<23%	23-28%	28.1-33%	>33%

Ниски стойности обикновено имат атлетите. В зависимост от типа спорт, интензивността на тренировките и физическия състав, може да има по-ниски от посочените препоръчителни стойности. Обърнете внимание, че при прекалено ниски стойности, може да има опасност за здравето.

Водно съдържание на тялото:

Мъж

Възраст	Ниско	Добро	Мн. добро
10-100	<50%	50-65%	>65%

Жена

Възраст	Ниско	Добро	Мн. добро
10-100	<45%	45-60%	>60%

Телесните мазнини съдържат сравнително малко вода. Следователно хората с висок процент телесни мазнини имат процент на телесна вода под препоръчителните стойности. При атлети препоръчителните стойности могат да бъдат надвишени поради ниските проценти на мазнини и високия мускулен процент.

Измерването на телесна вода с тази скала не е подходящо за извличане на медицински заключения, напр. относно задържането на вода с възрастта. По принцип целта трябва да бъде висок процент водно съдържание на тялото

Мускулна маса:

Мъж

Възраст	Ниско	Нормално	Високо
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%

Жена

Възраст	Ниско	Нормално	Високо
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%

Костна Маса

- Като всяка част на нашето тяло, костите са подложени на естествени промени като растеж, свиване и стареене.
- Костната маса нараства бързо през детството и достига своя пик между 30 и 40 години. С напредване на възрастта костната ни маса започва да намалява. Може да се преборите с това до известна степен чрез здравословна диета (прием на витамини като калций и витамин D) и редовни физически упражнения.
- Може да укрепнете костната си система допълнително чрез целенасочено натрупване на мускули.
- Много е трудно да се повлияе на костната маса, въпреки че тя се влияе до известна степен от фактори като тегло, ръст, възраст и пол.
- Имайте предвид, че няма официално признати насоки или препоръки за увеличение на костната маса.

ВАЖНО:

- Моля, не бъркайте костната маса с костната плътност.
- Костната плътност може да се определи само с медицински преглед (например компютърна томография или ултразвук).
- Поради това не е възможно да се правят заключения относно промените в костите и твърдостта на костите (например остеопороза) без консултация с лекар.

Базово метаболитно ниво (BMR)

- Базово метаболитно ниво (BMR) е количеството енергия, необходимо на организма при пълна почивка, за да се поддържа основните си функции (например, когато лежите в леглото 24 часа на ден).
- Тази стойност зависи преди всичко от теглото, височината и възрастта ви, а кантарът я измерва в ккал (kcal)/ден.
- BMR е количеството енергия от което се нуждае вашето тяло, за да функционира правилно. Ако в дългосрочен план енергийният ви прием е по-малък от базовото ви метаболитно ниво, здравето ви може да пострада сериозно.

Активно метаболитно ниво (AMR)

Активното метаболитно ниво е количеството енергия, което активното тяло консумира всеки ден. Енергийните нужди на индивида нарастват, когато нивото на физическа активност се увеличава. Диагностичната везна изчислява това чрез въведеното ниво на активност (1-5).

За да се поддържа текущото тегло, енергията, която тялото използва, трябва да бъде заменена под формата на храна и напитки.

Ако в продължение на дълъг период от време се взема по-малко енергия, отколкото се използва, тялото взема разликата от мастните депа с произтичаща загуба на тегло. Обаче, ако количеството на енергията, което се приема, надвишава изчисленото активно метаболитно ниво за по-дълъг период, тялото не може да изгори излишната енергия. Излишъкът се съхранява в тялото като мазнина, което води до увеличаване на теглото.

- Имайте предвид, че промяната на теглото ви до голяма степен зависи от изминалия времеви период. Внезапните промени в рамките на дни трябва да се разграничават от промените, които настъпват за седмици и от дългосрочните промени, които отнемат месеци.
- Основно правило е, че краткосрочните промени в теглото почти винаги се дължат на промени в процентното съдържание на вода в тялото ви, докато дългосрочните промени може да включват и промени в процентите на мазнини и мускули.
- Ако теглото ви намалява за кратко време, но процентът на телесните ви мазнини се увеличава или остава непроменен, това значи, че сте загубили само вода – например след тренировка, сауна или бърза диета.
- Ако теглото ви се увеличава в рамките на няколко месеца, а процентът на телесните ви мазнини намалява или остава непроменен, това значи, че може да сте натрупали ценна мускулна маса.
- Ако теглото и процентът на телесните ви мазнини намаляват едновременно, тогава диетата ви работи и вие губите реални мазнини.
- В идеалния случай трябва да подкрепите вашата диета с физическа активност, фитнес или силови тренировки. По този начин можете да увеличите процентът на мускулите си за няколко седмици.

X. Регулаторна информация:



По закон празните батерии трябва да се изхвърлят на специално обозначените за целта места, в пунктовете за рециклиране или при търговците на електроника. Кодовете по-долу са отпечатани на батерии, съдържащи вредни вещества:
Pb = Батерията съдържа олово / Cd = Батерията съдържа кадмий / Hg = Батерията съдържа живак



Поради екологични съображения не изхвърляйте устройството в битовите отпадъци след края на експлоатационния му живот. Изхвърлете устройството в пункт за събиране или рециклиране.

Изхвърляйте устройството в съответствие с WEEE директивата на ЕС (Отпадъчно електрическо и електронно оборудване).



Опаковката изхвърлете по начин, опазващ околната среда.

XI. Гаранционни условия:

В случай на гаранционни оплаквания, обърнете се към вашия търговец или оторизиран сервиз. Ако връщате уреда, прикачете копие от касовата бележка и кратко описание на дефекта. Приложими са следните гаранционни условия:

1. Гаранционният период е 5 години, считано от датата на покупката. В случай на гаранционни оплаквания, датата на покупка трябва да бъде удостоверена с касова бележка или фактура.
2. Поправки на уреда или части от него не удължават периода на гаранцията.
3. Гаранцията се смята за невалидна в следните случаи:
 - ❖ Неправилна употреба (неспазване на инструкциите за употреба).
 - ❖ Опити за поправка от страна на потребителя или неоторизирани трети лица.
 - ❖ Транспортни повреди от производителя към клиента или по време на транспорт до сервизния център.
 - ❖ Гаранцията не важи за аксесоари, предмет на нормално износване (маншети, батерии).
4. Veiger не носи отговорност за преки или косвени загуби, предизвикани от продукта, дори ако повредата му е призната гаранционно.

Повече информация за продукта ще намерите на www.polycomp.bg