

# beurer

## BF 600 Style Pure black & white



RO **Cântar de diagnoză**  
Instrucțiuni de utilizare

CE

## Stimată clientă, stimat client,

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

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

Cu deosebită considerație,  
Echipa dumneavoastră Beurer

## Conținut

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

## Pachet de livrare

- Instrucțiuni succinte
- Cântar de diagnoză BF 600
- 2 x baterii de 1,5 V, tip AAA
- Prezentele instrucțiuni de utilizare

## 1. Prezentare

### Funcțiile aparatului

Acest cântar digital de diagnoză este utilizat pentru cântărire și diagnosticarea stării dumneavoastră fizice. Acesta este destinat utilizării proprii în domeniul privat.

Cântarul dispune de următoarele funcții de diagnosticare, care pot fi utilizate de un număr de până la 8 persoane:

- Măsurarea greutății corporale și IMC,
- Determinarea procentului de țesut adipos,
- Procentul de apă din organism,
- Procentul de țesut muscular,
- Masa osoasă, precum și
- Rata metabolică de bază și rata metabolică activă.

Suplimentar, cântarul dispune de următoarele funcții suplimentare:

- Comutarea între kilogram „kg”, livre „lb” și stones „st”,
- Funcția de oprire automată,
- Afișarea necesității de înlocuire a bateriei în cazul bateriilor descărcate,
- Detectarea automată a utilizatorului,
- Memorarea ultimelor 30 de măsurători pentru 8 persoane, în situația în care nu este posibil transferul către aplicație,
- Produsul utilizează *Bluetooth*® low energy technology, bandă de frecvență 2.402 - 2.480 GHz, putere de transmisie max. 0dBm.

### Cerințe sistem

iOS începând cu versiunea 8.0, Android™ începând cu versiunea 4.4 cu *Bluetooth*® 4.0.

Lista echipamentelor compatibile:



## 2. Explicația simbolurilor

Următoarele simboluri sunt folosite în instrucțiunile de utilizare:



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



**ATENȚIE** indicație de siguranță privind posibila defectare a aparatului/accesoriilor.



**Indicație** Indicație privind informațiile importante.

## 3. Indicații de avertizare și de sănătate

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



### AVERTIZARE

• **Cântarul nu trebuie utilizat de către persoane cu implanturi medicale (de exemplu, stimulator cardiac). În caz contrar, funcționarea acestora poate fi afectată.**

- A nu se utiliza în timpul sarcinii.
- Nu vă urcați niciodată pe cântar pe marginea exterioară: Pericol de răsturnare!
- În cazul înghițirii bateriilor, acestea vă pot pune în pericol viața. Nu lăsați bateriile și cântarul la îndemâna copiilor. În cazul înghițirii unei baterii, apelați imediat la ajutor medical.
- Nu lăsați ambalajul la îndemâna copiilor (pericol de sufocare).
- Atenție! Nu vă urcați pe cântar cu picioarele ude și nu călcați pe cântar dacă suprafața acestuia este umedă – pericol de alunecare!



### Indicații privind manipularea bateriilor

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



### Indicații generale

- Aparatul este destinat numai uzului propriu, nu uzului medical sau comercial.
- Aveți în vedere că există posibilitatea unor toleranțe de măsurare având o cauză tehnică, deoarece cântarul nu este calibrat pentru uzul profesional sau medical.
- În cazul unor rezultate de măsurare diferite (între cântar și aplicație), trebuie să se utilizeze exclusiv rezultatele de măsurare de la nivelul cântarului.
- Sarcina admisă a cântarului este de maxim 180 kg (396 lb, 28 st). În cazul măsurării greutateii și la determinarea masei osoase, rezultatele sunt afișate în intervale de 100 g (0,2 lb).
- Rezultatele măsurării procentului de grăsime corporală, apă din organism și masă musculară sunt afișate în intervale de 0,1%.
- Necesarul de calorii este afișat în intervale de 1 kcal.
- În starea de livrare, cântarul este reglat la unitățile de măsură „cm” și „kg”. Pe parcursul punerii în funcțiune prin aplicație, puteți modifica setările unităților.

- Poziționați cântarul pe o suprafață fixă plană, rezistentă; o pardoseală solidă este condiția pentru o măsurare corectă.
- Protejați aparatul de șocuri, umezeală, praf, substanțe chimice, fluctuații puternice de temperatură și de surse de căldură prea apropiate (cuptoare, calorifere).
- Reparațiile pot fi efectuate numai de către serviciul pentru clienți Beurer sau de către comercianții autorizați. Înainte de a face o reclamație, verificați bateriile și înlocuiți-le, dacă este cazul.
- Garantăm prin prezenta că acest produs corespunde Directivei europene RED 2014/53/EC. Vă rugăm să luați legătura cu departamentul de service la adresa menționată pentru a obține informații mai detaliate – de exemplu declarația de conformitate CE.

## Depozitare și întreținere

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



### ATENȚIE

- Aparatul trebuie curățat periodic. Nu utilizați agenți de curățare puternici și nu țineți niciodată aparatul sub apă.
- Asigurați-vă că acest cântar nu intră în contact cu lichide. Nu scufundați niciodată cântarul în apă. Nu spălați niciodată aparatele sub jet de apă.
- Nu așezați obiecte pe cântar când nu îl utilizați.
- Protejați aparatul de șocuri, umezeală, praf, substanțe chimice, fluctuații puternice de temperatură și de surse de căldură prea apropiate (cuptoare, calorifere).
- Nu acționați tastatura cu forța sau cu obiecte ascuțite.
- Nu expuneți cântarul la temperaturi ridicate sau la câmpuri electromagnetice puternice (de exemplu telefoane mobile).

## 4. Informații

### Principiul de măsurare

Acest cântar funcționează pe baza principiului B.I.A., analiza impedanței bioelectrice. Astfel este posibilă o determinare a procentelor aferente organismului în decurs a câteva secunde prin intermediul unui curent electric foarte slab și complet inofensiv.

Prin această măsurare a rezistenței electrice (impedanță) și prin calculul constantelor, respectiv a valorilor individuale (vârstă, înălțime, sex, grad de activitate) pot fi determinate procentul de țesut adipos și alte valori ale organismului. Țesutul muscular și apa prezintă o conductibilitate electrică bună și, prin urmare, o rezistență redusă. Oasele și țesutul adipos în schimb prezintă o conductibilitate redusă, deoarece celulele adipoase și oasele, având o rezistență foarte ridicată, pot conduce o cantitate foarte redusă a curentului electric.

Aveți în vedere faptul că valorile calculate de cântarul de diagnostic reprezintă numai o aproximare a valorilor de analiză medicală reale ale organismului. Numai un medic specialist poate obține o determinare exactă a țesutului adipos, a apei din organism, a procentului de țesut muscular și a structurii osoase cu ajutorul metodelor medicale (de exemplu, tomografie computerizată).

### Recomandări generale

- Cântăriți-vă pe cât posibil la aceeași oră (cel mai indicat dimineața), după ce mergeți la toaletă, pe stomacul gol și fără îmbrăcăminte pentru a obține rezultate comparabile.
- Important la măsurare: Determinarea masei de grăsime corporală trebuie efectuată numai în picioarele goale și, pentru a obține rezultate eficiente, poate fi realizată cu tălpile ușor umede. Atunci când tălpile sunt complet uscate sau dacă sunt acoperite pe suprafețe extinse de bățături se pot obține rezultate nesatisfăcătoare, întrucât conductibilitatea în acest caz este prea redusă.



**Indicație:** Nu trebuie să existe un contact la nivelul pielii între etichetele picioarelor, picioare, gambe și coapse. În caz contrar, există posibilitatea ca măsurătoarea să fie incorectă.

- În timpul procesului de măsurare stați drept și nemișcat.
- După un efort fizic neobișnuit, așteptați câteva ore înainte de a vă cântări.
- După trezirea din somn, așteptați aproximativ 15 minute înainte de a vă cântări pentru a permite apei din organism să se distribuie proporțional.

- Prezintă importanță numai tendința pe termen lung. De regulă, diferențele de greutate pe termen scurt înregistrate în numai câteva zile se datorează pierderii de lichide; apa din organism joacă un rol important pentru sănătate.

### Restricții

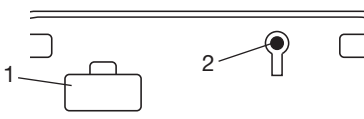
La determinarea procentului de țesut adipos și a celorlalte valori pot fi obținute rezultate anormale și neplausibile în cazul:

- copiilor care nu au împlinit circa 10 ani,
- sportivilor profesioniști și al culturiiștilor,
- persoanelor cu stare febrilă, sub tratament cu dializă, cu simptome de edem sau osteoporoză,
- persoanelor care se tratează cu medicamente pentru afecțiuni cardiovasculare (pentru cord și sistemul vascular),
- persoanelor care iau medicamente vasodilatatoare sau vasoconstrictoare,
- persoanelor cu anomalii anatomice grave la nivelul oaselor cu privire la înălțimea corpului (lungimea picioarelor considerabil redusă sau mărită).

## 5. Descrierea aparatului

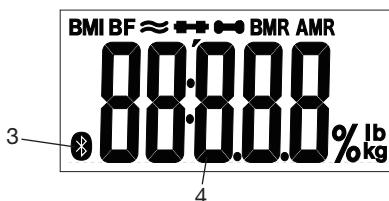
### Fața posterioară

1. Compartiment pentru baterii
2. Tasta unit/reset



### Ecran

3. Simbol *Bluetooth*® pentru conexiunea dintre cântar și smartphone
4. Valori măsurate



## 6. Punerea în funcțiune prin aplicație

Pentru a putea determina procentul de țesut adipos și alte valori ale organismului dumneavoastră, trebuie să introduceți și să memorați datele personale pe cântar.

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

Suplimentar, utilizatorii pot fi activați de pe alte dispozitive mobile pe care este instalată aplicația „beurer HealthManager” sau prin schimbarea profilului de utilizator în cadrul aplicației (consultați setările aplicației).

Pentru a menține activată o conexiune *Bluetooth*® pe parcursul punerii în funcțiune, mențineți smartphone-ul în apropierea cântarului.

– **Activați funcția *Bluetooth*® în setările smartphone-ului.**

**(i) Indicație:** Este posibil ca dispozitivele *Bluetooth*®, precum acest cântar, să nu fie vizibile în lista de dispozitive *Bluetooth*® în cadrul setărilor generale.

– **Introduceți bateriile și amplasați cântarul pe o suprafață plană (pe ecranul LCD al cântarului se afișează „Aplicație”).**

– **Descărcați aplicația gratuită „beurer HealthManager” din Apple App Store (iOS) sau Google Play (Android).**

– **Instalați aplicația și urmați instrucțiunile.**

## - Înregistrați datele referitoare la BF 600.

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

Datele utilizatorului	Valori setate
Sex	masculin (♂), feminin (♀)
Înălțime	100 până la 220 cm (3' 3,5" până la 7' 2,5")
Vârstă	10 până la 100 ani
Grad activitate	1 până la 5

### Grade de activitate

Alegerea gradului de activitate trebuie să fie efectuată privind pe termen mediu și lung.

Grad activitate	Activitate fizică
1	Nimic.
2	Redusă: Eforturi fizice reduse și ușoare (de exemplu plimbări, lucrări ușoare de grădinarit, exerciții de gimnastică).
3	Medie: Eforturi fizice, de cel puțin 2 până la 4 ori pe săptămână, fiecare de câte 30 de minute.
4	Ridicat: Eforturi fizice, de cel puțin 4 până la 6 ori pe săptămână, fiecare de câte 30 de minute.
5	Foarte intensă: Eforturi fizice intense, training intens sau activități fizice intense, zilnic, cel puțin 1 oră.

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

## - Efectuarea măsurătorii

Pentru detectarea automată a persoanelor, prima măsurătoare trebuie alocată datelor dumneavoastră personale. Aplicația solicită acest lucru. Urcați-vă desculț, în mod ideal, pe cântar și, distribuind greutatea pe ambele picioare, stați nemișcat pe electrozi.

Continuați acum cu capitolul 8 „Efectuarea măsurătorii“.

## 7. Punerea în funcțiune a cântarului fără aplicație

Recomandăm punerea în funcțiune și efectuarea tuturor setărilor prin intermediul aplicației. A se vedea capitolul 6. „Punerea în funcțiune prin aplicație“. Cu toate acestea, punerea în funcțiune se poate executa și de la nivelul aparatului.

Scoateți bateriile din ambalajul de protecție și introduceți bateriile în funcție de polaritate în cântar. În cazul în care cântarul nu funcționează, scoateți complet bateriile și introduceți-le din nou.

Așezați cântarul pe o podea fixă netedă; stabilitatea reprezintă condiția esențială pentru o măsurare corectă.

Apăsăți „tasta SET“.

Efectuați setarea an/lună/zi, precum și oră/minut prin apăsarea tastei „∨∧“ și confirmați cu tasta „SET“. Cântarul afișează „0.0“. Apăsăți din nou tasta „SET“. Se afișează „P-01“, respectiv ultima memorie de utilizator folosită a cântarului. Cu ajutorul săgeții „∨∧“, selectați memoria de utilizator (P-01 până la P-08) și apăsați tasta „SET“. Efectuați setările, precum sexul, dimensiunile corporale, etc. (a se vedea capitolul 6. „Punerea în funcțiune prin aplicație (tabel)“.

Confirmați prin apăsarea tastei „SET“. La finalul introducerii de date, se afișează un PIN. Acest lucru este necesar pentru eventuala înregistrare ulterioară în aplicație. În continuare, se afișează „0.0“.

Pentru detectarea automată a persoanelor, prima măsurătoare trebuie alocată datelor dumneavoastră personale. Urcați-vă desculț, în mod ideal, pe cântar și, distribuind greutatea pe ambele picioare, stați nemișcat pe electrozi.

## 7.1 Înregistrarea ulterioară pe aplicație

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

- **Descărcați aplicația gratuită „beurer HealthManager” din Apple App Store (iOS) sau Google Play (Android).**
- **Instalați aplicația și urmați instrucțiunile.**

## 8. Efectuarea măsurării

**Așezați cântarul pe o podea fixă netedă; stabilitatea reprezintă condiția esențială pentru o măsurare corectă.**

### 8.1 Diagnoza

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

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

Cântarul începe imediat măsurarea.

Pentru început este afișată greutatea.

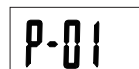


Pe parcursul analizei BIA, se afișează „0000”.



Dacă se alocă un utilizator, se afișează P-01 - P-08 și se salvează toate valorile următoare.

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



**i Indicație:** Dacă utilizatorul nu este detectat, nu se efectuează o alocare a acestuia (z.B. P-01) și se va afișa numai greutatea. Măsurătoarea nu se salvează.

Dacă se petrece acest lucru, greutatea dumneavoastră măsurată se abate cu  $\pm 3$  kg de la ultima măsurare sau un alt utilizator are o greutate asemănătoare cu a dumneavoastră, cu o abatere de  $\pm 3$  kg. În acest caz, repetați măsurătorile; porniți cântarul și apăsați tasta „^” pentru a selecta memoria utilizatorului dumneavoastră (P01-P08). Repetați procesul de măsurare.

### 8.2 Greutatea

Urcați-vă **încălțat** pe cântar și, distribuind greutatea pe ambele picioare, stați nemișcat pe cântar. Cântarul începe imediat măsurarea. Pentru început este afișată greutatea.



Pe ecranul LCD se afișează scurt „0”. Analiza BIA nu este posibilă.



Dacă se alocă un utilizator se afișează, de exemplu „P-01” și greutatea se salvează.

P-01

**i Indicație:** Dacă utilizatorul nu este detectat, nu se efectuează o alocare a acestuia (z.B. P-01) și se va afișa numai greutatea. Măsurătoarea nu se salvează.

Dacă se petrece acest lucru, greutatea dumneavoastră măsurată se abate cu  $\pm 3$  kg de la ultima măsurare sau un alt utilizator are o greutate asemănătoare cu a dumneavoastră, cu o abatere de  $\pm 3$  kg. În acest caz, repetați măsurătorile; porniți cântarul și apăsați tasta „^” pentru a selecta memoria utilizatorului dumneavoastră (P01-P08). Repetați procesul de măsurare.

## 9. Interpretarea rezultatelor

### Indice de masă corporală

Body Mass Index-ul (BMI) este un număr consultat adesea în vederea estimării greutății corporale. Numărul este calculat pe baza valorilor greutății corporale și înălțimii, folosind următoarea formulă:

Indicele masei corporale = greutatea corporală ÷ dimensiuni corporale<sup>2</sup>. Unitatea de măsură pentru BMI (IMC) este [kg/m<sup>2</sup>]. Clasificarea greutății pe baza BMI se realizează în cazul adulților (de la 20 de ani în sus) cu următoarele valori:

Categorie		IMC
Subponderabilitate	Subponderabilitate accentuată	<16
	Subponderabilitate moderată	16-16,9
	Subponderabilitate redusă	17-18,4
Greutate normală		18,5-25
Supraponderabilitate	Preobezitate	25,1-29,9
Obezitate (supraponderabilitate)	Obezitate de gradul I	30-34,9
	Obezitate de gradul II	35-39,9
	Obezitate de gradul III	≥40

Sursă: WHO, 1999 (World Health Organization – Organizația Mondială a Sănătății)

### Procent grăsime corporală

Următoarele valori ale țesutului adipos în % sunt orientative (pentru alte informații, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră).

#### Bărbat

Vârstă	mic	Normal	Mare	Foarte mult
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28 %

#### Femeie

Vârstă	mic	Normal	Mare	Foarte mult
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 %



În cazul sportivilor se observă adeseori o valoare mai mică. În funcție de tipul de sport practicat, de intensitatea antrenamentului și de constituția fizică pot fi atinse valori mai mici decât valorile de referință stabilite. Vă rugăm să aveți în vedere că, în cazul unor valori extrem de mici, pot exista riscuri pentru sănătate.

### Procentul de apă din organism

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

#### Bărbat

Vârstă	Nesatisfăcător	Bine	Foarte bine
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

#### Femeie

Vârstă	Nesatisfăcător	Bine	Foarte bine
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Țesutul adipos conține relativ puțină apă. De aceea, în cazul persoanelor cu un procent ridicat de țesut adipos, procentul de apă din organism se poate afla sub valorile de referință. În cazul sportivilor de performanță, valorile de referință pot fi depășite ca urmare a procentului redus de țesut adipos și a procentului ridicat de țesut muscular.

Stabilirea apei din organism cu ajutorul acestui cântar nu servește pentru a formula concluzii medicale cu privire de exemplu la reținerile de apă în funcție de vârstă. Dacă este cazul, adresați-vă medicului dumneavoastră. În principiu, obiectivul este acela de a obține un procent cât mai ridicat de apă în organism.

### Procent țesut muscular

Procentul de țesut muscular în % este cuprins în mod normal în următoarele intervale:

#### Bărbat

Vârstă	mic	Normal	Mare
10–14	<44 %	44–57 %	>57 %
15–19	<43 %	43–56 %	>56 %
20–29	<42 %	42–54 %	>54 %
30–39	<41 %	41–52 %	>52 %
40–49	<40 %	40–50 %	>50 %
50–59	<39 %	39–48 %	>48 %
60–69	<38 %	38–47 %	>47 %
70–100	<37 %	37–46 %	>46 %

#### Femeie

Vârstă	mic	Normal	Mare
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

### Masa osoasă

La fel ca restul corpului nostru, oasele sunt supuse procesului natural de creștere, descompunere și îmbătrânire. Masa osoasă crește repede în copilărie și atinge maximum între 30 și 40 de ani. Pe măsură ce îmbătrâniți, masa dumneavoastră osoasă începe să scadă treptat. Puteți încetini acest proces dacă urmați un regim alimentar sănătos (bazat în special pe calciu și vitamina D) și faceți exerciții fizice în mod regulat. De asemenea, puteți îmbunătăți stabilitatea structurii scheletului dumneavoastră prin creșterea specifică a masei musculare. Țineți cont de faptul că această scală măsoară cantitatea de minerale din oase. Masa osoasă se modifică greu, dar variază ușor în funcție de diferiți factori (greutate, înălțime, vârstă, sex). Nu sunt disponibile instrucțiuni și recomandări recunoscute.

### BMR

Rata metabolică de bază (BMR = Basal Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului în condițiile unui repaos total pentru menținerea funcțiilor sale de bază (de exemplu, în cazul în care petreceți 24 de ore în pat). Această valoare este influențată în principal de greutate, înălțime și vârstă. La cântarul de diagnostic, aceasta este afișată cu unitatea de măsură kcal/zi, fiind calculată în baza formulei Harris-Benedict recunoscute științific.


Această cantitate de energie este necesară organismului dumneavoastră în orice caz și trebuie pusă la dispoziția organismului prin hrană. În cazul în care, pe termen lung, aportul de energie este mai mic, pot apărea efecte nocive asupra sănătății.

## AMR

Rata metabolică activă (AMR = Active Metabolic Rate) reprezintă cantitatea de energie necesară organismului zilnic în stare activă. Consumul de energie al omului crește progresiv cu intensitatea activității fizice și este determinat cu ajutorul cântarului de diagnoză în funcție de gradul de activitate setat (1–5). Pentru a menține greutatea actuală, organismul trebuie alimentat cu energia consumată prin hrana și lichidele consumate.

În cazul în care cantitatea de energie alimentată este mai redusă pe termen lung decât cea consumată, organismul preia diferența în principal din țesuturile adipoase, ceea ce conduce la scăderea greutății. În cazul în care cantitatea de energie alimentată este mai ridicată pe termen lung decât rata metabolică activă (AMR) consumată, organismul nu poate arde excedentul de energie, iar acest excedent se depune sub formă de grăsime, ceea ce determină o creștere în greutate.

### Legătura temporală a rezultatelor

 Aveți în vedere că prezintă importanță numai tendința pe termen lung. Oscilațiile de greutate pe termen scurt în decursul câtorva zile sunt de cele mai multe ori determinate numai de pierderea de lichide.

Semnificația rezultatelor depinde de modificările greutății generale și a procentelor țesutului adipos, a apei din organism și a țesutului muscular, precum și de durata realizării acestor modificări.

Trebuie să diferențiați între schimbările rapide în decurs de câteva zile și schimbările pe termen mediu (în decurs de săptămâni) și lung (luni).

O regulă de bază este că schimbările pe termen scurt ale greutății reflectă aproape exclusiv schimbări ale procentului de apă din organism, în vreme ce schimbările pe termen mediu sau lung pot viza, de asemenea, procentul țesutului adipos și muscular.

- Dacă greutatea scade pe termen scurt, dar procentul de țesut adipos crește sau rămâne constant, ați pierdut numai o cantitate de apă – de exemplu după un antrenament, un tratament la saună sau o dietă care nu provoacă decât pierderea rapidă în greutate.
- În cazul în care greutatea crește pe termen mediu, procentul de țesut adipos scade sau rămâne constant, este posibil să se fi produs în schimb masă musculară valoroasă.
- Dacă greutatea și procentul de țesut adipos scad concomitent, dieta dumneavoastră funcționează – pierdeți țesut adipos.
- Puteți susține dieta dumneavoastră în mod ideal prin activități fizice, antrenamente de fitness sau de forță. Astfel vă puteți mări masa musculară pe termen mediu.
- Țesutul adipos, apa din organism sau țesutul muscular nu trebuie însumate (țesutul muscular conține și componente ale apei din organism).

## 10. Informații suplimentare

### Repartizare utilizator

Este posibilă o repartizare a utilizatorului pentru maxim 8 utilizatori înregistrați ai cântarului pentru o cântărire exclusivă (încălțat) și la o cântărire în scop de diagnosticare (desculț).

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

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

În situația în care aplicația nu este deschisă, noile măsurători repartizate sunt memorate la nivelul cântarului. La nivelul cântarului pot fi memorate maxim 30 de măsurători per utilizator. Valorile măsurate memorate sunt transferate automat către aplicație, în situația în care accesați aplicația în raza de acțiune pentru Bluetooth.

Este posibil un transfer automat în starea oprită a cântarului.

### Ștergerea datelor cântarului

Dacă doriți să ștergeți complet toate măsurătorile și toate datele de utilizator de la nivelul cântarului, scoateți bateriile timp de aproximativ 10 secunde. Apoi, apăsați tasta unit/reset și reintroduceți simultan bateriile. Pe ecran apare timp de câteva secunde „L.R.”.

Acest aspect este necesar de ex. dacă doriți să ștergeți utilizatorii cântarului înregistrați necorespunzător sau dacă nu mai aveți nevoie de utilizatorii cântarului.

Ulterior trebuie să parcurgeți din nou capitolul 6 (Repartizarea utilizatorilor).

## Înlocuirea bateriilor

Cântarul dumneavoastră dispune de un afișaj pentru înlocuirea bateriei. La utilizarea cântarului cu baterii prea slabe, pe ecran se afișează „L3”, iar cântarul se oprește în mod automat. În acest caz trebuie înlocuite bateriile (2 x 1,5 V AAA). Valorile și utilizatorii rămân salvați. Conectați din nou cântarul la aplicație. Ora sistemului a fost actualizată.



### INDICAȚIE:

- Utilizați la fiecare înlocuire a bateriilor numai baterii de același tip, aceeași marcă și aceeași capacitate.
- Nu folosiți baterii reîncărcabile.
- Utilizați baterii fără metale grele.

## 11. Curățarea și întreținerea aparatului

Aparatul trebuie curățat periodic.

Pentru curățare utilizați o cârpă umedă pe care puteți aplica, dacă este necesar, puțin detergent de vase.



### ATENȚIE

- Nu utilizați niciodată diluanți și agenți de curățare puternici!
- Nu scufundați niciodată aparatul în apă!
- Nu curățați aparatul niciodată în mașina de spălat!

## 12. Eliminarea ca deșeu

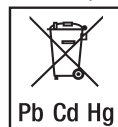
Bateriile uzate, complet goale trebuie eliminate în recipientele de colectare special marcate, la firmele specializate sau la comerciantul de electrice. Aveți obligația legală să eliminați bateriile ca deșeu.

Bateriile care conțin substanțe toxice prezintă aceste simboluri:

Pb = bateria/acumulatorul conține plumb,

Cd = bateria conține cadmiu,

Hg = bateria conține mercur.




În vederea protejării mediului înconjurător, aparatul nu trebuie eliminat cu reziduurile menajere la finalul duratei de viață. Eliminarea se poate realiza prin intermediul centrelor de colectare corespunzătoare din țara dumneavoastră.

Eliminați aparatul conform prevederilor Directivei – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind aparatele electrice și electronice vechi. Pentru întrebări suplimentare, adresați-vă autorității locale responsabile pentru eliminarea deșeurilor.



### 13. Ce este de făcut în cazul în care apar probleme?

În cazul în care cântarul identifică o eroare la măsurare, se afișează următoarele:

Mesaje afișate	Cauză	Remediere
Doar afișajul greutății și lipsește P01-P08	Măsurare necunoscută, deoarece se află în afara limitei de alocare a utilizatorului sau nu este posibilă o alocare precisă.	Selectați utilizatorul de la nivelul cântarului cu tasta „^” sau repetați repartizarea utilizatorului în cadrul aplicației. Consultați capitolul 10 „Alte informații”.
Err	Procentul de grăsime se află în afara intervalului măsurabil (mai mic de 4 % sau mai mare de 65 %).	Repetăți măsurătoarea în picioarele goale sau, dacă este necesar, umeziți ușor tălpile. În cazul în care se afișează în continuare Err, vă aflați în afara intervalului măsurabil.
Old	S-a depășit capacitatea maximă de 180 kg.	Supuneți cântarul numai unei sarcini de max. 180 kg.
Se afișează o greutate incorectă.	Cântarul nu este amplasat pe o podea plană și stabilă.	Poziționați cântarul pe o suprafață fixă plană, rezistentă. Nu utilizați pe covor.
Se afișează o greutate incorectă.	V-ați mișcat.	Pe cât posibil, nu vă mișcați.
Se afișează o greutate incorectă.	Cântarul are fixat incorect punctul zero.	Așteptați până când cântarul se oprește automat. Porniți cântarul. Eventual, se afișează „E”. Așteptați până când se afișează „0.0 kg”. Repetați apoi măsurarea.
Nicio conexiune Bluetooth® (lipsă simbol  ).	Aparatul este în afara razei de acțiune.	Raza de acțiune minimă în câmp deschis este de aprox. 15 m. Pereții și planșeele diminuează raza de acțiune. Alte unde radio pot perturba transmisia. Din acest motiv, nu amplasați cântarul în apropiere de echipamente de ex. router WLAN, cuptor cu microunde, plită cu inducție.
	Nu există o conexiune la aplicație.	Închideți aplicația complet (și din fundal). Oprii și reporniți Bluetooth®. Oprii și reporniți smartphone-ul. Îndepărtați bateriile cântarului pentru scurt timp și apoi reintroduceți bateriile. Consultați secțiunea de întrebări frecvente (FAQ) de pe site-ul <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a> .
FULL	Memoria de utilizator este plină. Măsurătorile noi sunt suprascrise peste cele vechi.	Accesați aplicația. Datele sunt transferate automat. Acest proces poate dura până la un minut.
Lo	Bateriile cântarului sunt consumate.	Înlocuiți bateriile cântarului.

Marca Bluetooth® și logoul aferent sunt mărci comerciale înregistrate ale societății Bluetooth SIG, Inc. Orice utilizare a acestor mărci de către Beurer GmbH are loc sub licență. Alte mărci comerciale și denumiri comerciale sunt proprietatea deținătorilor respectivi.

BF600-0517\_RO Ne rezervăm drepturile asupra erorilor și modificărilor

