

# beurer

## BF 600 Style Pure black & white



NL Diagnoseweegschaal  
Gebruiksaanwijzing

CE

## Geachte klant,

We zijn blij dat u hebt gekozen voor een product uit ons assortiment. Onze naam staat voor hoogwaardige en grondig gecontroleerde kwaliteitsproducten op het gebied van warmte, gewicht, bloeddruk, lichaamstemperatuur, polsslag, zachte therapie, massage, beauty, baby en lucht.

Neem deze gebruiksaanwijzing aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.

Met vriendelijke groet,  
Uw Beurer-team

## Inhoud

1. Kennismaking .....	2	8. Meting uitvoeren .....	7
2. Verklaring van de symbolen .....	3	9. Resultaten evalueren .....	8
3. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen .....	3	10. Meer informatie .....	10
4. Informatie .....	4	11. Onderhoud en reiniging van het apparaat .....	10
5. Beschrijving van het apparaat .....	5	12. Verwijdering .....	11
6. Ingebruikname met app .....	5	13. Wat te doen bij problemen .....	11
7. Ingebruikname van de weegschaal zonder app .....	6	14. Garantie/service .....	12

## Omvang van de levering

- Korte handleiding
- Diagnoseweegschaal BF 600
- 2 AAA-batterijen van 1,5 V
- Deze gebruikshandleiding

## 1. Kennismaking

### Funcities van het apparaat

Deze digitale weegschaal is bedoeld voor wegen en voor diagnose van uw persoonlijke fitnessgegevens. De weegschaal is bestemd voor privégebruik.

De weegschaal heeft de volgende diagnosefuncties die kunnen worden gebruikt door max. 8 personen:

- Meten van het lichaamsgewicht en de BMI,
- Vaststellen van het percentage lichaamsvet;
- Vaststellen van het percentage lichaamswater;
- Vaststellen van de spiermassa;
- Vaststellen van de botmassa;
- Vaststellen van de caloriebehoefte in rust en bij activiteit.

Daarnaast bezit de weegschaal de volgende aanvullende functies:

- Omschakelen tussen kilogram "kg", pond "lb" en stone "st";
- Automatische uitschakelfunctie;
- Batterijstatusindicatie als de batterijen bijna leeg zijn;
- Automatische gebruikersherkenning;
- Opslaan van de laatste 30 metingen voor 8 personen als de gegevens niet naar de app kunnen worden verzonden;
- Het product maakt gebruik van *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology, frequentieband 2400 - 2483,5 MHz, zendvermogen max. -0,93 dBm.

### Systeemvereisten

iOS vanaf versie 10.0, Android<sup>™</sup> vanaf versie 5.0 met *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0.

Lijst met compatibele apparaten:



## 2. Verklaring van de symbolen

De volgende symbolen worden gebruikt in de gebruikshandleiding:



**WAARSCHUWING** Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid.



**LET OP** Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.



**Aanwijzing** Verwijzing naar belangrijke informatie.

## 3. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen

Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.



### WAARSCHUWING

• **De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.**

- Gebruik het apparaat niet tijdens de zwangerschap.
- Stap niet op een van de buitenste randen van de weegschaal: kantelgevaar!
- Het inslikken van batterijen kan levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen en weegschaal buiten het bereik van kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij is ingeslikt.
- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en stap niet op de weegschaal wanneer het oppervlak vochtig is – slijpgevaar!



### Tips voor de omgang met batterijen

- Als vloeistof uit een batterijcel in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- **⚠ Gevaar voor inslikken!** Kleine kinderen kunnen batterijen inslikken, met verstikking als gevolg. Bewaar batterijen daarom buiten bereik van kleine kinderen!
- Neem de aanduiding van de polariteit (plus (+) en min (-)) in acht.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Bescherm de batterijen tegen overmatige hitte.
- **⚠ Explosiegevaar!** Werp batterijen niet in vuur.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen en niet worden kortgesloten.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Gebruik alleen hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk.
- Gebruik geen accu's!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in kleine stukken.



### Algemene aanwijzingen

- Het apparaat is alleen bedoeld voor privégebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Let op dat er om technische redenen meetoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.
- In het geval er sprake is van verschillende meetresultaten (op de weegschaal en in de app) dienen uitsluitend de op de weegschaal weergegeven meetwaarden gebruikt te worden.
- De maximale belasting van de weegschaal bedraagt 180 kg (396 lb/28 st). Bij de weging en de bepaling van de botmassa worden de resultaten in stappen van 100 gram (0,2 lb) weergegeven.
- De meetresultaten van de percentages lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- De caloriebehoefte wordt weergegeven in stappen van 1 kcal.
- Bij levering is de weegschaal ingesteld op de eenheden "cm" en "kg". Tijdens de ingebruikname met de app kunt u de instellingen van de eenheden wijzigen.

- Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen).
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice van Beurer of door geautoriseerde dealers worden uitgevoerd. Controleer voordat u een klacht indient eerst de batterijen en vervang deze als dat nodig is.
- Wij bevestigen hierbij dat dit product voldoet aan de Europese RED-richtlijn 2014/53/EU. De CE-conformiteitsverklaring van dit product vindt u op: [www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php](http://www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php).

## Bewaren en onderhoud

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur van het apparaat zijn afhankelijk van een zorgvuldige hantering ervan:



### LET OP

- Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en houd het apparaat nooit onder water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistoffen op de weegschaal terecht komen. Dompel de weegschaal nooit onder in water. Spoel het apparaat nooit af onder stromend water.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als deze niet wordt gebruikt.
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen).
- Druk niet met geweld of met spitse voorwerpen op de toets.
- Stel de weegschaal niet bloot aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons).

## 4. Informatie

### De meetwijze

Deze weegschaal werkt volgens het principe van de bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Daarbij kunnen de lichaamswaarden binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare, ongevaarlijke stroom worden bepaald.

Door de elektrische weerstand (impedantie) te meten en rekening te houden met constanten c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau), kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald. Spierweefsel en water zijn goede elektrische geleiders en hebben daardoor een lagere weerstand. Bot en vetweefsel geleiden daarentegen niet goed, omdat de vetcellen en botten de stroom door de zeer hoge weerstand amper geleiden.

Houd er rekening mee dat de waarden die door de diagnoseweegschaal worden vastgesteld slechts een benadering van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam zijn. Alleen een specialist kan met behulp van medische methoden (bijvoorbeeld met een computertomografie) de exacte waarden voor lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa en botmassa vaststellen.

### Algemene tips

- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (bij voorkeur 's ochtends), nadat u naar het toilet bent geweest, nuchter en zonder kleding, om vergelijkbare resultaten te bereiken.
- Belangrijk bij de meting: voor het bepalen van het lichaamsvet moet de meting op blote voeten worden uitgevoerd. Het kan daarbij zinvol zijn om uw voetzolen licht te bevochtigen. Helemaal droge voetzolen of voetzolen met veel eelt kunnen onbevredigende resultaten opleveren, omdat ze niet voldoende geleiden.



**Anwijzing:** uw voeten, benen, kuiten en bovenbenen mogen elkaar niet raken. Anders kan de meting niet correct worden uitgevoerd.

- Zorg ervoor dat u tijdens het wegen stil en recht staat.
- Wacht na zware lichamelijke inspanning enkele uren met wegen.
- Wacht nadat u bent opgestaan ongeveer 15 minuten met wegen, zodat het water in uw lichaam zich kan verdelen.

- Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamswater is echter van groot belang voor het welzijn.

### Beperkingen

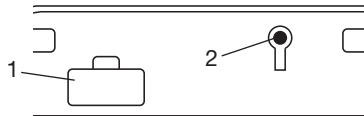
Bij het vaststellen van het lichaamsvet en de andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke waarden ontstaan bij:

- Kinderen die jonger zijn dan 10 jaar;
- Wedstrijdsporters en bodybuilders;
- Personen met koorts, een dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose;
- Personen die cardiovasculaire medicatie innemen (voor het hart en vaatstelsel);
- Personen die bloedvatverwijdende of bloedvatvernauwende medicatie innemen;
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen in verhouding tot de gehele lichaamslengte (lengte van de benen aanzienlijk korter of langer).

## 5. Beschrijving van het apparaat

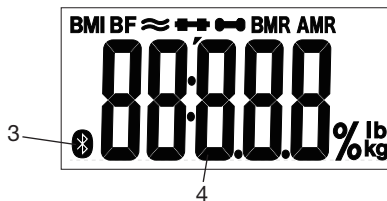
### Achterzijde

1. Batterijvak
2. Unit/reset-toets



### Display

3. Bluetooth®-symbool voor de verbinding tussen weegschaal en smartphone
4. Meetwaarden



## 6. Ingebruikname met app

Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te kunnen bepalen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens op de weegschaal invoeren.

De weegschaal beschikt over 8 geheugenplaatsen voor het opslaan van de persoonlijke instellingen van bijvoorbeeld uw gezinsleden en uzelf.

Gebruikers kunnen ook in gebruik worden genomen via andere mobiele apparaten met daarop de “beurer HealthManager“-app of door in de app van gebruikersprofiel te wisselen (zie instellingen van de app).

Om ervoor te zorgen dat de Bluetooth®-verbinding tijdens het gebruik actief blijft, moet u met de smartphone in de buurt van de weegschaal blijven.

- **Activeer Bluetooth® in de instellingen van de smartphone.**
- **Plaats de batterijen in de weegschaal en zet de weegschaal op een vaste ondergrond neer (op het scherm van de weegschaal knippert “app”).**
- **Download de gratis “beurer HealthManager“-app in de Apple App Store (iOS) of de Google Play (Android™).**
- **Open de app en volg de aanwijzingen op.**
- **Voer de gegevens met betrekking tot de BF 600 in.**

De volgende instellingen moeten in de app “beurer HealthManager” zijn of worden ingevoerd:

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Geslacht	man (♂), vrouw (♀)

Lengte	100 tot 220 cm (3' 3,5" tot 7' 2,5")
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Activiteitsniveau	1 tot 5

### Activiteitsniveaus

Bij het selecteren van het activiteitsniveau is de middellange- en langetermijnbeschouwing doorslaggevend.

Activiteitsniveau	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: geringe en lichte lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld wandelen, licht tuinwerk of gymnastiekoefeningen).
3	Gemiddeld: lichamelijke inspanning, ten minste 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
4	Veel: lichamelijke inspanning, ten minste 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
5	Zeer veel: intensieve lichamelijke inspanning, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, telkens minstens 1 uur.

De app wijst u de volgende vrije geheugenplaats toe (P01-P08).

#### – Meting uitvoeren

Voor de automatische personenherkenning moet de eerste meting aan uw persoonlijke gebruikersgegevens worden toegewezen. De app vraagt u dit te doen. Stap idealiter met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld, met beide voeten op de elektroden staat.

Ga nu door met hoofdstuk 8 “Meting uitvoeren”.

## 7. Ingebruikname van de weegschaal zonder app

Wij raden aan om de ingebruikname en de instellingen met behulp van de app uit te voeren. Zie hoofdstuk 6 “Ingebruikname met app”. Dit kan echter ook op het apparaat zelf worden uitgevoerd.

Haal de batterijen uit de verpakking en plaats ze volgens de poling in de weegschaal. Wanneer de weegschaal niet werkt, verwijdert u de batterijen volledig en plaatst u deze opnieuw.

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond (geen tapijt); een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.

Druk op de “SET-toets”.

Vervolgens kunnen jaar, maand en dag evenals uur en minuut ingesteld worden door op de toetsen “√ ^” te drukken en te bevestigen met de “SET-toets”.

De weegschaal geeft “0.0” weer. Druk opnieuw op de “SET-toets”. “P-01” of de laatst gebruikte geheugenplaats wordt weergegeven. Selecteer met behulp van de pijlen “√ ^” de gewenste geheugenplaats (P-01 tot P-08) en druk op de “SET-toets”. Configureer de instellingen, zoals geslacht, lengte enz. (zie hoofdstuk 6 “Ingebruikname met app (tabel)”). Bevestig dit steeds door op de “SET-toets” te drukken. Aan het einde van uw invoer wordt er een pincode weergegeven. Deze is nodig voor de eventuele latere app-aanmelding. Vervolgens wordt “0.0” weergegeven.

Voor de automatische personenherkenning moet de eerste meting aan uw persoonlijke gebruikersgegevens worden toegewezen. Stap idealiter met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld, met beide voeten op de elektroden staat.

### 7.1 Latere app-aanmelding

Indien u de ingebruikname van de weegschaal zonder app hebt uitgevoerd, kunt u uw gebruikers als volgt naar de app verzenden of in de app aanmaken.

- **Download de gratis “beurer HealthManager”-app in de Apple App Store (iOS) of de Google Play (Android™).**
- **Open de app en volg de aanwijzingen op.**

## 8. Meting uitvoeren

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond (geen tapijt); een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen.

### 8.1 Diagnose

Stap **met blote voeten** op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld, met beide voeten op de elektroden staat.

**i** **Aanwijzing:** Als u een meting uitvoert terwijl u sokken aan hebt, is het resultaat van de meting niet correct.

De weegschaal begint onmiddellijk met de meting.

Als eerste wordt het gewicht weergegeven.



Tijdens de BIA-analyse gaat “0000” door.



In het geval een gebruiker is toegewezen, wordt P-01 - P-08 weergegeven en worden alle volgende waarden opgeslagen.



1. BMI
2. Lichaamsvet in %
3. Lichaamswater in %  $\approx$
4. Spiermassa in %  $\rightleftharpoons$
5. Botmineraalgehalte in kg  $\rightleftharpoons$
6. Caloriebehoefte in rust in kcal (BMR)
7. Caloriebehoefte bij activiteit in kcal (AMR)

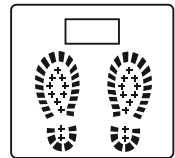
**i** **Aanwijzing:** Wanneer de gebruiker niet wordt herkend, ontbreekt de gebruikerstoewijzing (bijv. P-01) en kan alleen het gewicht worden weergegeven. De meting wordt niet opgeslagen.

Dit gebeurt wanneer uw gemeten gewicht  $\pm 3$  kg afwijkt van de laatste meting of wanneer een andere gebruiker  $\pm 3$  kg bij uw waarde in de buurt zit. Herhaal in dat geval de meting door de weegschaal aan te zetten en op de toets “^” te drukken om uw geheugenplaats (P01-P08) te selecteren. Voer de meting opnieuw uit.

### 8.2 Gewicht

Stap **met schoenen aan** op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld, met beide voeten op de weegschaal staat. De weegschaal begint onmiddellijk met de meting.

Als eerste wordt het gewicht weergegeven.



Op het scherm wordt kort “0” weergegeven. Een BIA-analyse is niet mogelijk.



In het geval een gebruiker is toegewezen, wordt bijvoorbeeld. “P-01” weergegeven en wordt het gewicht opgeslagen.



**i** **Aanwijzing:** Wanneer de gebruiker niet wordt herkend, ontbreekt de gebruikerstoewijzing (bijv. P-01) en kan alleen het gewicht worden weergegeven. De meting wordt niet opgeslagen.

Dit gebeurt wanneer uw gemeten gewicht  $\pm 3$  kg afwijkt van de laatste meting of wanneer een andere gebruiker  $\pm 3$  kg bij uw waarde in de buurt zit. Herhaal in dat geval de meting door de weegschaal aan te zetten en op de toets “^” te drukken om uw geheugenplaats (P01-P08) te selecteren. Voer de meting opnieuw uit.

## 9. Resultaten evalueren

### Body Mass Index (queteletindex)

De Body Mass Index (BMI) is een getal dat vaak wordt gebruikt voor de beoordeling van het lichaamsgewicht. Het getal wordt berekend met de waarden van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. De formule hiervoor is:

Body Mass Index = lichaamsgewicht ÷ lichaamslengte<sup>2</sup>. De eenheid voor BMI is daarom [kg/m<sup>2</sup>]. De gewichtsindeling op basis van de BMI wordt bij volwassenen (vanaf 20 jaar) aan de hand van de volgende waarden bepaald:

Categorie		BMI
Ondergewicht	Sterk ondergewicht	< 16
	Matig ondergewicht	16-16,9
	Licht ondergewicht	17-18,4
Normaal gewicht		18,5-25
Overgewicht	Pre-obesitas	25,1-29,9
Obesitas (overgewicht)	Obesitas niveau I	30-34,9
	Obesitas niveau II	35-39,9
	Obesitas niveau III	≥40

Bron: WHO, 1999 (World Health Organization)

### Lichaamsvetpercentage

De volgende lichaamsvetwaarden in % geven u een richtlijn (raadpleeg voor meer informatie uw arts).

#### Man

Leeftijd	weinig	normaal	veel	zeer veel
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%

#### Vrouw

Leeftijd	weinig	normaal	veel	zeer veel
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%

Bij sporters wordt vaak een lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de beoefende sport, de trainingsintensiteit en de lichamelijke constitutie kunnen waarden worden bereikt, die nog onder de vermelde richtwaarden liggen. Houd er echter rekening mee dat er bij extreem lage waarden sprake kan zijn van gevaar voor de gezondheid.

### Lichaamswaterpercentage

Het lichaamswater in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

#### Man

Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	<50%	50-65%	>65%

#### Vrouw

Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	<45%	45-60%	>60%

Lichaamsvet bevat relatief weinig water. Bij personen met een hoog lichaamsvetpercentage kan het percentage lichaamswater daarom onder de richtwaarden liggen. Bij duursporters kunnen de richtwaarden vanwege een laag vetpercentage en een grote spiermassa juist overschreden worden.



De bepaling van het lichaamswater met deze weegschaal is niet geschikt om medische conclusies te trekken over bijvoorbeeld leeftijdsgebonden vochtophopingen. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet naar een zo hoog mogelijk percentage lichaamswater worden gestreefd.

### Spiermassa

De spiermassa in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

#### Man

Leeftijd	weinig	normaal	veel
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%

#### Vrouw

Leeftijd	weinig	normaal	veel
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%

### Botmassa

Net als de rest van ons lichaam ondergaan ook onze botten natuurlijke processen als groei, afbraak en veroudering. Tijdens de kinderjaren neemt de botmassa snel toe en bereikt zijn piek tussen een leeftijd van 30 en 40 jaar. Naarmate u ouder wordt, neemt de botmassa steeds verder af. Als u gezond eet (vooral veel calcium en vitamine D) en regelmatig beweegt, kunt u dit proces vertragen. U kunt ook de structuur van uw skelet versterken door spieren gericht te laten groeien. Houd er rekening mee dat deze weegschaal de mineralen in botten meet. Botmassa is heel moeilijk te beïnvloeden, maar vertoont een lichte variatie door de invloed van verschillende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Er zijn geen erkende richtlijnen en aanbevelingen beschikbaar.

### BMR

De caloriebehoefte in rust (BMR = Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor het in werking houden van de basisfuncties (bijvoorbeeld als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in belangrijke mate afhankelijk van het gewicht, de lichaamslengte en de leeftijd. De waarde wordt bij de diagnoseweegschaal weergegeven in de eenheid kcal/dag en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedict-formule berekend.

Deze hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval nodig en moet in de vorm van voeding in het lichaam worden opgenomen. Als u gedurende langere tijd minder energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.


### AMR

De caloriebehoefte bij activiteit (AMR = Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam in actieve toestand per dag verbruikt. Het energieverbruik van een mens stijgt bij toenemende lichamelijke activiteit en wordt bij de diagnoseweegschaal bepaald aan de hand van het aangegeven activiteitsniveau (1-5).

Om het huidige gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in het lichaam in de vorm van eten en drinken weer worden aangevuld.

Wanneer over langere tijd minder energie wordt toegevoerd dan wordt verbruikt, haalt het lichaam het verschil in wezen uit de aangelegde vetreserves. Hierdoor neemt het gewicht af. Als gedurende langere tijd echter meer energie wordt toegevoerd dan volgens de berekende caloriebehoefte bij activiteit (AMR) nodig is, kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden en wordt het overschot in het lichaam opgeslagen als vet. Hierdoor neemt het gewicht toe.

### Trends in de resultaten

 Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies.

Bij de interpretatie van de resultaten wordt uitgegaan van veranderingen in het totaalgewicht en in het percentage lichaamsvet, het percentage lichaamswater en de spiermassa, en de tijdsduur waarin deze veranderingen hebben plaatsgevonden.

Snelle veranderingen binnen enkele dagen moeten onderscheiden van veranderingen op middel-lange termijn (binnen enkele weken) en veranderingen op lange termijn (binnen enkele maanden).

In principe geldt dat veranderingen van het gewicht op korte termijn bijna uitsluitend veranderingen van het watergehalte zijn, terwijl veranderingen op middellange en lange termijn ook het vetpercentage en de spiermassa kunnen betreffen.

- Als het gewicht op korte termijn afneemt, terwijl het percentage lichaamsvet toeneemt of gelijk blijft, hebt u alleen vocht verloren – bijv. na een training, een bezoek aan de sauna of een dieet dat enkel gericht is op snel afvallen.
- Als het gewicht op middellange termijn toeneemt en het percentage lichaamsvet afneemt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk afnemen, werkt uw dieet – u verliest vetmassa.
- In het ideale geval begeleidt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u op middellange termijn uw spiermassa vergroten.
- Lichaamsvet, lichaamswater of spiermassa mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen van lichaamswater).

## 10. Meer informatie

### Gebruikerstoewijzing

Bij het meten van uitsluitend het gewicht (met schoenen) en bij de diagnosemeting (blote voeten) is het toewijzen van maximaal 8 aangemaakte weegschaalgebruikers mogelijk.

Bij een nieuwe meting wijst de weegschaal de meting toe aan de gebruiker bij wie de laatst opgeslagen meetwaarde binnen  $\pm 3$  kg ligt. Zie hoofdstuk 8.

### Opslaan van de toegewezen meetwaarden op de weegschaal en verzenden naar de app

Als de app niet is geopend, worden nieuw toegewezen metingen op de weegschaal opgeslagen. Op de weegschaal kunnen maximaal 30 metingen per gebruiker worden opgeslagen. De opgeslagen geme-ten waarden worden automatisch naar de app verzonden als de app binnen het Bluetooth-bereik wordt geopend.

Gegevens kunnen automatisch worden verzonden terwijl de weegschaal is uitgeschakeld.

### Weegschaalgegevens wissen

Als u alle metingen en oude gebruikersgegevens volledig van de weegschaal wilt verwijderen, verwijdert u gedurende minstens 10 seconden de batterijen. Druk vervolgens op de unit/reset-toets en plaats tegelij-kertijd de batterijen weer in het apparaat. Op het display wordt enkele seconden lang “Lr” weergegeven. Dit is bijvoorbeeld nodig als gebruikers van de weegschaal onjuist zijn ingesteld of als bepaalde gebrui-kers niet meer nodig zijn.

Daarna moet u de stappen uit hoofdstuk 6 opnieuw uitvoeren (gebruikerstoewijzing).

### Batterijen vervangen

Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Wanneer u de weegschaal gebruikt met bijna lege batterijen, wordt op het display “LR” weergegeven en wordt de weegschaal auto-matisch uitgeschakeld. In dat geval moeten de batterijen worden vervangen (2 x AAA, 1,5 V). Alle opgesla-gen metingen en gebruikers blijven opgeslagen.

Verbind vervolgens de weegschaal opnieuw met de app. De systeemtijd wordt geüpdatet.

### AANWIJZING:

- Gebruik altijd batterijen van hetzelfde type, hetzelfde merk en dezelfde capaciteit wanneer u de batterijen vervangt.
- Gebruik geen oplaadbare accu's.
- Gebruik geen batterijen die zware metalen bevatten.

## 11. Onderhoud en reiniging van het apparaat

Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt.

U kunt het apparaat schoonmaken met een vochtige doek. U kunt indien nodig wat afwasmiddel toevoe-gen.

## LET OP

- Gebruik nooit sterke oplos- en reinigingsmiddelen!
- Dompel het apparaat nooit onder in water!
- Reinig het apparaat niet in een vaatwasmachine!

## 12. Verwijdering

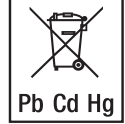
Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood,

Cd = batterij bevat cadmium,


Hg = batterij bevat kwik.



Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde verzamelpunten in uw land.

Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



Verpakking overeenkomstig de milieu-eisen verwijderen 

## 13. Wat te doen bij problemen

Wanneer de weegschaal bij meting een fout vaststelt, wordt het volgende weergegeven:

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
Alleen weergave van het gewicht en PO1-PO8 ontbreekt	Onbekende meting, omdat deze buiten de grens van de gebruikerstoewijzing ligt of omdat er geen eenduidige toewijzing mogelijk is.	Selecteer de gebruiker op de weegschaal met de toets “^” of herhaal de gebruikerstoewijzing in de app. Zie hoofdstuk 10 “Meer informatie”.
Err	Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 4% of meer dan 65%).	Herhaal de meting op blote voeten of bevochtigt eventueel uw voetzolen licht. Als “Err” nog steeds wordt weergegeven, bevinden de waarden zich buiten het meetbare bereik.
Old	De maximale draagkracht van 180 kg werd overschreden.	Niet met meer dan 180 kg belasten.
Onjuist gewicht wordt weergegeven.	Geen vlakke, stevige ondergrond.	Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond. Geen tapijt.
Onjuist gewicht wordt weergegeven.	U staat niet rustig op de weegschaal.	Probeer zo min mogelijk te bewegen.
Onjuist gewicht wordt weergegeven.	Het nulpunt van de weegschaal is onjuist.	Wacht totdat de weegschaal zichzelf uitschakelt. Activeer de weegschaal. Mogelijk wordt er “E” weergegeven. Wacht totdat er “0.0 kg” verschijnt. Herhaal vervolgens de meting.

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
Geen Bluetooth®-verbinding (ⓧ-symbool ontbreekt).	Apparaat buiten het bereik.	Het minimumbereik in een open ruimte bedraagt ongeveer 15 m. Muren en plafonds verminderen het bereik. Andere radiogolven kunnen het verzenden storen. Plaats de weegschaal daarom niet in de buurt van apparaten zoals WLAN-routers, magnetrons en inductiekookplaten.
	Geen verbinding met de app.	Sluit de app volledig af (ook op de achtergrond). Schakel Bluetooth® uit en weer in. Schakel de smartphone uit en weer in. Haal de batterijen kort uit de weegschaal en plaats ze er vervolgens weer in. Zie de FAQ op <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a> .
FULL	Geheugenplaats gebruiker is vol. Oudere metingen worden overschreven door nieuwe metingen.	Open de app. De gegevens worden automatisch verzonden. Dit kan maximaal één minuut duren.
Lo	De batterijen van de weegschaal zijn leeg.	Verwissel de batterijen van de weegschaal.

## 14. Garantie / service

Neem in geval van garantieclaims contact op met het verkooppunt of de vestiging bij u in de buurt (zie de lijst "Service international")

Voeg wanneer u het apparaat retourneert een kopie van de aankoopbon en een korte beschrijving van het defect bij de retourzending.

De volgende garantievoorwaarden zijn van toepassing:

- De garantietermijn voor producten van BEURER bedraagt 5 jaar of, indien langer, de in het betreffende land geldende garantietermijn vanaf de aankoopdatum is doorslaggevend.  
Bij een garantieclaim moet de aankoopdatum worden aangetoond door middel van een aankoopbon of een factuur.
- Door reparaties (van het volledige apparaat of delen daarvan) wordt de garantietermijn niet verlengd.
- De garantie geldt niet voor beschadigingen als gevolg van
  - oneigenlijk gebruik, bijv. het niet in acht nemen van de gebruikersinstructies.
  - reparaties of wijzigingen die zijn uitgevoerd door de klant of onbevoegde personen.
  - het transport van de fabrikant naar de klant of tijdens het transport naar het servicecenter.
  - De garantie geldt niet voor toebehoren die onderhevig zijn aan gewone slijtage (manchet, batterijen enz.).
- De verantwoordelijkheid voor door het apparaat veroorzaakte directe of indirecte gevolgschade is ook uitgesloten als bij beschadiging van het apparaat een garantieclaim wordt goedgekeurd.

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Android is a trademark of Google LLC.

