

# beurer

## BF 105 Body Complete



<b>DE</b> Diagnosewaage Gebrauchsanweisung .....	2	<b>IT</b> Báscula de diagnóstico Istruzioni per l'uso .....	69
<b>EN</b> Diagnostic bathroom scale Instructions for use .....	19	<b>TR</b> Diyagnoz terazisi Kullanım kılavuzu .....	86
<b>FR</b> Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi .....	36	<b>RU</b> Диагностические весы Инструкция по применению .....	102
<b>ES</b> Báscula de diagnóstico Instrucciones de uso .....	53	<b>PL</b> Waga diagnostyczna Instrukcja obsługi .....	120

CE



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

## Оглавление

1. Для ознакомления .....	102	9. Проведение измерения .....	110
2. Пояснения к символам .....	103	10. Оценка результатов .....	113
3. Предостережения и указания по технике безопасности .....	104	11. Выгрузка измеренных значений .....	115
4. Информация .....	105	12. Дополнительная информация .....	115
5. Описание прибора .....	106	13. Очистка прибора и уход за ним .....	116
6. Подготовка к работе .....	107	14. Утилизация .....	116
7. Настройка с помощью приложения .....	108	15. Что делать при возникновении проблем? ....	116
8. Настройка без приложения .....	109	16. Технические данные .....	118
		17. Гарантия / сервисное обслуживание .....	119

## Комплект поставки

- Диагностические весы
- Съёмный блок управления с дисплеем
- Настенный крепеж
- Набор для настенного монтажа
- 3 батарейки 1,5 В типа AA (весы)
- 3 батарейки 1,5 В типа AA (блок управления)
- USB-кабель
- Данная инструкция по применению и краткое руководство по Bluetooth®/USB

## Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, 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.

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

С наилучшими пожеланиями,  
компания Veuger

## 1. Для ознакомления

### Функции прибора

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

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

- измерение массы тела;
- определение доли жировой массы;
- доли тканевой жидкости;
- доли мышц;
- массы костей;
- значений основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.





Кроме того, доступны следующие функции.

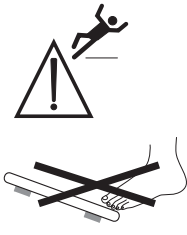
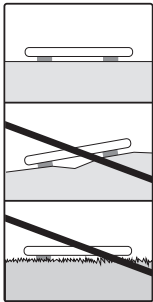
- Инновационная навигация по меню на большом дисплее (на одном из 5 языков).
- Дисплей может оставаться на весах, закрепляться на стене или использоваться отдельно. В качестве опции в комплект поставки входит подставка.

- Переключение между единицами измерения: килограмм (kg), фунт (lb) и стоун (st).
- Автоматическое отключение.
- Индикация необходимости замены батареек, если они разрядились.
- Автоматическое распознавание пользователя.
- Хранение данных 30 последних измерений для 10 человек при невозможности переноса данных в приложении.

## 2. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.

	<b>ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ</b> Предупреждает об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью.
	<b>ВНИМАНИЕ</b> Указывает на возможность повреждения прибора/принадлежностей.
	<b>Указание</b> 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
	Продукция прошла подтверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.
	Весы рассчитаны на вес не более 180 кг/396 фунтов/28 стоунов.
	Осторожно, скользко: не наступайте на весы мокрыми ногами.
	

	<p>Опасность опрокидывания: вставайте 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 качество работы имплантата может ухудшиться.**
- Не использовать во время беременности.
- Никогда не вставайте на самый край весов с одной стороны. Опасность опрокидывания!
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушья).
- Внимание! Не вставайте на весы влажными ногами и на влажную поверхность весов. Опасность поскользнуться!



#### Обращение 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 обозначение полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отделение для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
- **⚠ Опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных ему.
- Заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.



#### Общие указания

- Прибор предназначен исключительно для частного пользования, запрещается использование в медицинских или коммерческих целях.
- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- В случае получения разных результатов измерения (на весах и в приложении) следует использовать только значения, указанные на весах.
- Максимальная нагрузка для весов составляет 180 кг (396 фунтов, 28 стоунов). При измерении веса и при определении массы костей результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с точностью до 0,1 %.
- Расчетный расход энергии отображается с шагом 1 ккал.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг».

- Установите весы на ровную твердую поверхность. Твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой компании Veurer 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 никакая жидкость. Никогда не погружайте весы в воду. Не промывайте их под проточной водой.
- Не ставьте никакие предметы на весы, когда они не используются.
- Прибор следует предохранять от ударов, влажности, пыли, воздействия химикатов, сильных колебаний температуры и не устанавливать их вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Не нажимайте кнопку слишком сильно и не используйте для этого острые предметы.
- Не подвергайте весы воздействию высоких температур или сильных электромагнитных полей (например, со стороны мобильных телефонов).

## 4. Информация

### Принцип измерения

Данные весы работают по принципу ВИА (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.

Поэтому эти весы производят измерения на двух различных частотах, что позволяет лучше измерить сопротивление. Разные частоты оказывают различное влияние на клеточную мембрану и на тканевую жидкость. Кроме того, оптимизирован электрический контакт с телом при помощи 4 ручных и 4 ножных электродов, что повышает точность измерений и диагностики. 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).

Измерение может проводиться следующим образом.

- Верхняя часть тела: возьмите в руки блок управления и встаньте в обуви на весы.
- Нижняя часть тела: оставьте пульт управления, например, на весах, встаньте босыми ногами на весы.
- Верхняя и нижняя части тела: возьмите в руки блок управления и встаньте босыми ногами на весы.

Если во время измерения блок управления находится в руках, его вес автоматически вычитается из общей суммы.

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).

### Общие советы

- Для получения сопоставимых результатов 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: определение доли жировой массы может осуществляться только 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 тенденции, наблюдаемые в течение продолжительного периода времени. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.

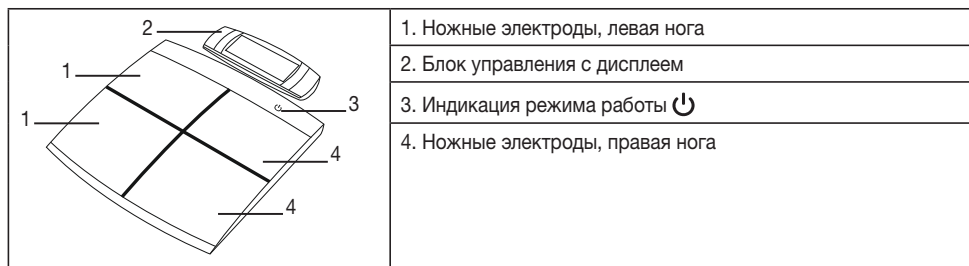
## Ограничения

При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут иметь место у следующих групп людей:

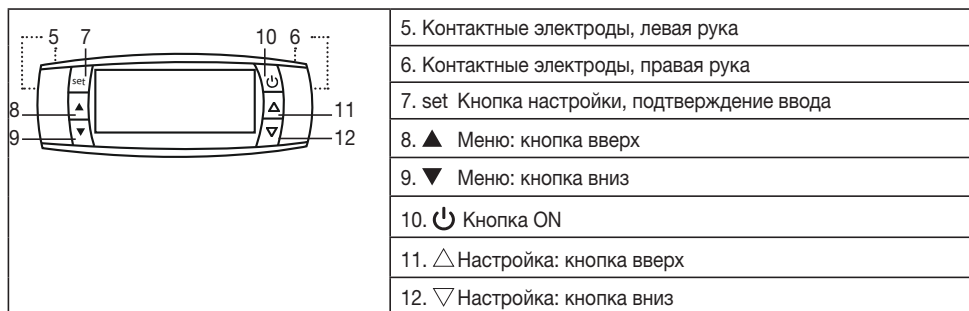
- дети примерно до 10 лет;
- профессиональные спортсмены и культуристы;
- лица с температурой, лица, проходящие лечение диализом, а также лица с симптомами отеков или остеопороза;
- лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (для лечения сердца и кровеносных сосудов);
- лица, принимающие сосудорасширяющие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

## 5. Описание прибора

### Обзор

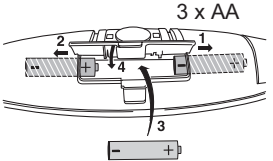
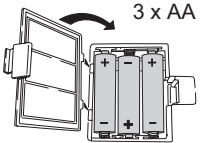


### Блок управления с дисплеем



## 6. Подготовка к работе

### Установка батареек

Вставьте батарейки в гнезда на весах и блоке управления, соблюдая полярность.	<b>Блок управления</b> 	<b>Весы</b> 
---	---	---

### Установка весов

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

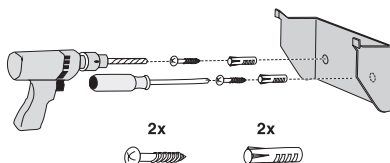
### Установка блока управления

Существует 3 варианта установки.

<b>А. Установка на весах</b> 	<b>Б. Установка на ровной поверхности</b> 
--	---

### В. Настенный монтаж

- Используя набор для монтажа, входящий в комплект поставки, установите кронштейн, как показано на рисунке. При необходимости используйте дюбели, соответствующие материалу стены.
- Используйте кронштейн для разметки отверстий в стене.



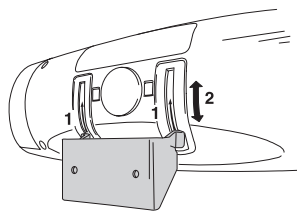
Кронштейн можно закрепить на стене с помощью двусторонней клейкой ленты. Поверхность стены должна быть сухой и чистой. Для приклеивания подходят плитка, стекло, пластик и многие другие поверхности.

- Снимите защитную пленку с клейкой ленты на задней стороне кронштейна.
- Плотно прижмите кронштейн к стене.
- Проверьте надежность крепления.

 После установки кронштейна подождите минимум 1 час, прежде чем устанавливать блок управления!

Сначала подведите блок управления к стене над кронштейном, после чего сдвиньте блок управления вниз, чтобы облегчить зацепление.

Блок управления может поворачиваться на кронштейне, благодаря чему можно регулировать наклон. Фиксация препятствует снятию блока управления с кронштейна в наклоненном положении.



**i** Перед снятием блока управления с кронштейна поверните его полностью вперед!

В качестве оптимального дополнения для достижения большего комфорта и создания яркого акцента в зоне фитнеса и велнеса рекомендуем Вам приобрести профессиональный комплект для взвешивания, состоящий из удобной алюминиевой стойки и стеклянной панели.

Это можно сделать на сайте [www.beurer.com](http://www.beurer.com) или через сервисную службу в Вашей стране (см. список адресов сервисной службы).



Наименование	Артикульный номер или номер для заказа
Profi-Set	748.11

## 7. Настройка с помощью приложения

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 Pro» / «beurer HealthManager» App или путем изменения профиля пользователя в приложении (см. настройки приложения).

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

- Активируйте функцию Bluetooth® в настройках смартфона.
- Вставьте батарейки и установите весы на твердую поверхность (на ЖК-дисплее весов начнет мигать надпись CONNECT WITH APP).
- Загрузите бесплатное приложение «beurer HealthManager Pro» / «beurer HealthManager» в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android™).
- Запустите приложение и следуйте указаниям.
- Введите **данные, касающиеся BF 105**.

В приложении «beurer HealthManager Pro» / «beurer HealthManager» App должны быть выбраны следующие настройки.

Данные пользователя	Значения настроек
Инициалы	Макс. 3 знака (А Я, 0–9)
Пол	Мужской (♂), женский (♀)
Рост	От 100 до 250 см (от 3' 3,5" до 8' 02")
Дата рождения	Год, месяц, день
Уровень активности	От 1 до 5
Целевой вес	kg (кг)/lb (фунты)/st (стоуны) (для графического отображения)



## Уровни активности

При выборе уровня активности решающим является средне- или долгосрочное наблюдение.

Уровень активности	Физическая активность
1	Отсутствует.
2	Малая: малые или легкие физические нагрузки (например, прогулки, простая работа в саду, гимнастические упражнения).
3	Средняя: физические нагрузки не менее 2–4 раз в неделю, ежедневно по 30 минут.
4	Высокая: физические нагрузки не менее 4–6 раз в неделю, ежедневно по 30 минут.
5	Очень высокая: интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

Приложение присвоит Вам следующую свободную ячейку пользовательской памяти (P01-P10).

- Выполнение измерения: для автоматического распознавания пользователя при первом измерении необходимо ввести свои данные. Следуйте инструкциям в приложении. Внимательно изучите раздел «„9. Проведение измерения“».


## 8. Настройка без приложения

Мы рекомендуем подготовку к работе и настройку весов через приложение. См. раздел «„7. Настройка с помощью приложения“ ». Настройка весов может также выполняться непосредственно на приборе.

- Вставьте батарейки и установите весы на твердую поверхность (на ЖК-дисплее весов начнет мигать надпись CONNECT WITH APP).
- Настройте прибор/время/пользователя на блоке управления. Для выбора используйте кнопки [▽] и [△], подтвердите выбор кнопкой [SET].

### А. Настройка прибора

[SET] → «SET\_UNIT »

Последовательность	Значения настроек
Язык	<b>(DE) (EN) (FR) (ES) (IT)</b>
Единица измерения	кг (kg), фунты (lb), стоуны (st)
Время	24 ч/12 ч
Гостевой режим	ON_OFF
Bluetooth®	ON_OFF
	 Если «OFF», соединение по Bluetooth® возможно только при включенном блоке управления.

### Б. Настройка времени

[SET] → «SET\_TIME»

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

## В. Настройка пользовательских данных

[SET] → «SET\_USER»

Данные пользователя	Значения настроек
Инициалы	Макс. 3 знака (А Я, 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	kg (кг)/lb (фунты)/st (стоуны), в кг (для графического отображения)
Пользовательский пароль	Генерируется автоматически для дальнейшего использования <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup>

– Выполнение измерения: для автоматического распознавания пользователя при первом измерении необходимо ввести свои данные. Внимательно изучите раздел «9. Проведение измерения».

### **i** Последующая регистрация в приложении

Если подготовка весов к работе выполнялась без приложения, ТО данные позже можно перенести в приложение.

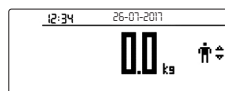
- Загрузите бесплатное приложение «beurer HealthManager Pro» / «beurer HealthManager» App в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android™).
- Запустите приложение и следуйте указаниям.

## 9. Проведение измерения

### Включение весов/измерение веса

– Нажмите кнопку [⏻] на блоке управления.

На дисплее появится индикация 0.0 кг.



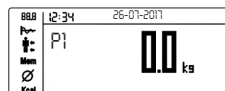
– Прибор готов для измерения веса. Встаньте на весы, равномерно распределяя вес на обе ноги.

**i** При новом измерении весы сохраняют результаты в ячейке памяти того пользователя, у которого последнее измеренное значение массы тела отличается от результата не больше чем на  $\pm 3$  кг. Если автоматическое распознавание пользователя не произошло, будет отображаться только вес без инициалов. Это происходит в случаях, когда однозначное присвоение невозможно или разница в результатах измерения больше или меньше  $\pm 3$  кг. Выберите пользователя вручную.

При выборе пользователя вручную выполните следующие действия.

Выберите своего пользователя нажатием правой кнопки [△]. При необходимости нажимайте кнопку несколько раз.

Нажмите на кнопку [SET] или подождите 3 секунды.



**i** Если активирован пользователь «GUEST», перед каждым измерением нужно вводить пользовательские данные заново. В режиме «GUEST» пользовательские данные и результаты измерений не сохраняются. Включение или отключение гостевого режима см. раздел 8а.

## Диагностика

Встаньте на весы босиком и крепко держите в руках включенный блок управления. Держите пульт управления так, чтобы нижняя часть большого пальца лежала на переднем электроде, а остальные пальцы прижимали задние электроды. Если блок управления находится в руках, его вес автоматически вычитается из общей суммы.

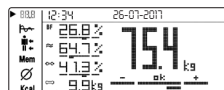


На весах следует стоять спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Следите, чтобы Ваши ступни, ноги, икроножные мышцы и бедра не соприкасались.

После измерения веса выполняется измерение сопротивления (импеданса). В верхней части тела 4 электродами блока управления, в нижней части тела 4 электродами весов. Об этом сигнализирует значок сканируемого тела.

Отображается обзор результатов.

При выключении весов результаты измерений автоматически сохраняются.



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

## Анализ измеренных значений

Оценка результатов происходит автоматически после проведения измерения или после выбора пользователя вручную на блоке управления.

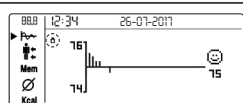
### Графическое отображение

#### А. Вес

- Нажмите кнопку меню  $[\nabla]$  на блоке управления, чтобы перейти к пунктам меню или памяти.

Отображается изменение веса Вашего тела от измерения к измерению. Новые измерения добавляются справа. Линия сравнения обозначает целевой вес.

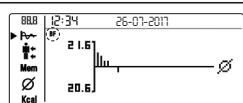
- i** Целевой вес можно изменить в любой момент в пользовательский данных.



#### Б. Жировая масса

- С помощью кнопок  $[\nabla]$ ,  $[\Delta]$  перейдите к отображению жировой массы.

Отображается изменение жировой массы Вашего тела от измерения к измерению. Линия отсчета обозначает усредненный показатель всех измерений жировой массы, столбики обозначают увеличение или уменьшение значений.

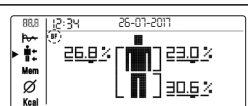


## Верхняя часть тела, нижняя часть тела

### А. Жировая масса


- Нажмите кнопку [▼] на блоке управления, чтобы перейти к подробному отображению верхней/нижней части тела.

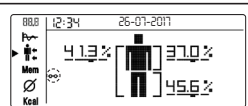
Текущий результат измерения жировой массы отображается для всего тела, а также по отдельности для верхней/нижней части тела.



### Б. Мышцы

- С помощью кнопок [▽, △] перейдите к подробному отображению мышечной массы.

 Могут быть показаны только результаты текущего измерения, а не все сохраненные результаты измерений.

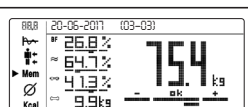


## Mem Отображение сохраненных результатов

- Нажмите кнопку [▼] на блоке управления, чтобы перейти к памяти.

Отображается обзор результатов. Сверху указывается дата измерения и номер ячейки памяти (03–03), например, третья = последняя ячейка памяти из 3 заполненных ячеек.


- С помощью кнопок [▽, △] можно переключаться между ячейками памяти.

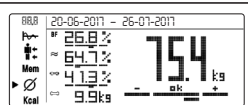


## Усредненные значения

- Нажмите кнопку [▼] на блоке управления, чтобы перейти к **усредненным значениям**.

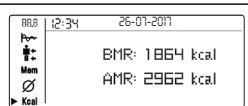
Отображаются все усредненные значения сохраненных измерений.

 Сверху указывается дата первого и последнего измерения.



## Kcal Расход калорий

- Нажмите кнопку [▼] на блоке управления, чтобы перейти к **Kcal** (ккал). 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 [C] на блоке управления, чтобы отключить дисплей вручную.


 Дата и время остаются видимыми.

## 10. Оценка результатов

### Доля жира в организме


Результаты измерений доли жира в организме отображаются на дисплее и оцениваются с помощью столбчатой диаграммы. Ориентиром являются следующие значения доли жира в организме (за дополнительной информацией обратитесь к своему врачу!).

#### Мужчины



Возраст	Мало	Нормально	Много	Очень много
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	Мало	Нормально	Много	Очень много
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.

### 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, развивающих 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. В принципе, необходимо стремиться к большой доле тканевой жидкости.

## Доля мышечной массы

Доля мышечной массы в % обычно находится в следующих диапазонах.

### Мужчины

Возраст			
	Мало	Нормально	Много
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			
	Мало	Нормально	Много
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 наращивания и уменьшения и процессам старения. Масса костей в детском возрасте быстро растет и к 30–40 годам достигает 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. Целенаправленным наращиванием мускулатуры Вы можете дополнительно увеличить стабильность Вашего костного скелета. Обратите внимание, что эти весы показывают не полную массу костей, а только минеральное содержание костей (без воды и органических веществ). На массу костей практически невозможно повлиять, однако она незначительно колеблется в пределах влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол). Не существует общепризнанных предписаний и рекомендаций.



### Внимание

Пожалуйста, не путайте костную массу с плотностью кости. Плотность кости может определяться 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 оно отображается в единице «ккал/день» и рассчитывается согласно научно признанной формуле Харриса Бенедикта.

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.

Интерпретация результатов должна учитывать 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 скоростью (в течение месяцев).

Основным правилом здесь является тот факт, что краткосрочные изменения почти всегда связаны с изменением содержания воды в организме, в то время как изменения, происходящие со средней и малой скоростью, могут 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, Вы, возможно, напротив, приобрели ценную мышечную массу.
- Если вес и доля жировой массы уменьшаются одновременно, Ваша диета работает Вы теряете жировую массу.
- В идеале Вы должны поддерживать действие Вашей 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. Выгрузка измеренных значений

### А. 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 отправляются в приложение, если Вы откроете его в пределах действия Bluetooth®-соединения. Возможен автоматический перенос данных при выключенных весах.


### Б. Через USB

- Для загрузки и установки программного обеспечения Beurer перейдите в раздел загрузок на сайте <http://www.beurer.com>.
- При установке программного обеспечения следуйте указаниям.
- Установите соединение USB.

## 12. Дополнительная информация

### Удаление данных с 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 **10** 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 кнопкой [SET].



Все сохраненные значения и настройки этого пользователя будут удалены.



#### Б. Удаление отдельного результата пользователя

- Выберите в памяти измерений Mem результат и кратковременно нажмите кнопку [SET] на блоке управления, чтобы удалить отображаемый сохраненный результат.
- Это можно сделать, в том числе, непосредственно после измерения.
- Выберите с помощью кнопок [▽, △] пункт «YES» и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы не хотите удалять результат, выберите пункт «NO» и подтвердите кнопкой [SET].

## В. Удаление всех сохраненных результатов пользователя

- Вызовите память результатов Мет и удерживайте нажатой кнопку [SET] на блоке управления в течение примерно 5 секунд, чтобы удалить все значения.
- Выберите с помощью кнопок [▽, △] пункт «YES» и подтвердите запрос кнопкой [SET]. Если Вы не хотите удалять результат, выберите пункт «NO» и подтвердите кнопкой [SET].

## Требуется замена батареек

Блок управления оснащен индикатором замены батареек. На дисплее отображается символ , если разряжены батарейки блока управления, или символ , если разряжены батарейки весов. В этом случае батареек 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 очистки используйте влажную салфетку, на которую при необходимости можно нанести немного моющего средства.

### **ВНИМАНИЕ**

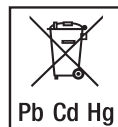
- Не используйте сильнодействующие растворители и чистящие средства!
- Не погружайте прибор в воду!
- Не мойте прибор в посудомоечной машине!

## 14. Утилизация

Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батарейки в специальные контейнеры, 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 = свинец;  
Cd = кадмий;  
Hg = ртуть.



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

Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Утилизировать упаковку в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.



## 15. Что делать при возникновении проблем?

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

Изображение на дисплее	Причина	Меры по устранению
ПРЕВЫШЕНА НАГРУЗКА! (ERROR: OVERLOAD)	Превышен максимальный вес 180 кг.	При взвешивании не превышайте максимальный вес 180 кг.
БАТАРЕЯ РАЗРЯЖЕНА (LOW BATTERY)	Батарейки почти разряжены.	Замените батарейки (см. раздел 12).





Изображение на дисплее	Причина	Меры по устранению
ПАМЯТЬ ЗАПОЛНЕНА (MEMORY_FULL)	Сохранены 30 измерений.	Перенесите результаты измерений.
ОШИБКА КОНТАКТА! (ERROR:_CONTACT)	Электрическое сопротивление между электродами и подошвами ног слишком высокое (напр. при сильных мозолях).	Повторите измерения с босыми ногами. При необходимости слегка смочите подошвы ступней. При необходимости удалите мозоли и ороговевшую кожу на стопах.
ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЯ! (ERROR:_DATA)	Измерение ВИА прошло успешно, однако жировая масса выходит за пределы диапазона измерения (менее 5 % или более 50 %).	Повторите измерение без обуви или при необходимости слегка смочите подошвы ступней. При необходимости измените настройки степени активности.
Индикация отсутствует	Батарейки блока управления полностью разряжены.	Замените батарейки (см. раздел 12).
	Батарейки вставлены неправильно в блок управления.	Проверьте правильность расположения полюсов (см. страницу 107).
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 [Δ] или выполните повторное присвоение пользователя в приложении. См. раздел 9.

### Измерение невозможно

Возможные ошибки	Меры по устранению
Блок управления не был активирован перед тем, как Вы встали на весы.	Перед проведением измерения нужно включить блок управления. При необходимости подождите 30 секунд и повторите взвешивание.
Радиосвязь между весами и блоком управления нарушена.	Извлеките и вновь установите батарейки в весы и блок управления. Соблюдайте значительное расстояние от источников высокого электромагнитного излучения.
Блок управления находится на слишком большом расстоянии от весов.	Сократите расстояние между весами и блоком управления. Максимальное расстояние составляет 2 м.
Батарейки в весах разряжены или установлены неправильно.	Замените батарейки и при необходимости проверьте полярность.


### Весы показывают неправильный вес

Возможные ошибки	Меры по устранению
На весах установлена неверная нулевая точка.	Перед измерением кратковременно активируйте весы ногой до индикации рабочего режима  . При необходимости подождите <b>5 секунд</b> и повторите взвешивание. Для информации: так как весы в нормальном режиме выполняют измерение сразу, они сохраняют нулевую отметку при отключении весов (когда индикация рабочего режима  гаснет).
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*<sup>®</sup> (символ ) отсутствует)

Возможные ошибки	Меры по устранению
Радиосвязь.	Минимальный радиус действия в свободном пространстве около 10 м. Стены и потолки ограничивают радиус действия. Соединению могут мешать также другие радиосигналы. Поэтому не ставьте весы вблизи таких устройств, как WiFi-маршрутизатор, микроволновая печь или индукционная варочная панель, а в идеале отключайте все прочие устройства в радиусе действия <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> .
Соединение <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> не установлено.	Полностью выключите приложение (также в фоновом режиме). Выключите и снова включите <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> . Выключите и снова включите смартфон. Ненадолго извлеките из весов батарейки и снова вставьте. Посмотрите раздел FAQ на сайте <a href="http://www.beurer.com">www.beurer.com</a> .
Установление соединения длится слишком долго.	Короткий интервал передачи данных по <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> при включенных весах.

## 16. Технические данные

Размер весов	330 x 330 x 41 мм
Батарейки для весов	3 батарейки 1,5 В типа AA
Батарейки для блока управления	3 батарейки 1,5 В типа AA
Передача радиосигнала (от весов к блоку управления)	433,92 МГц; Максимальная мощность передатчика (ERP): -21.5dBm
Диапазон измерения	от 5 до 180 кг
Цена деления d:	Возможность считывания показаний дисплея с шагом 0,1 кг.
Точность при повторных измерениях:	Погрешность при повторных измерениях составляет +/- 0,4 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 +/- 1 % +0,1 кг. Например, для 40 кг отклонение составит +/- 0,5 кг, для 100 кг — +/- 1,1 кг.
Передача данных с помощью <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> wireless technology	В приборе используется технология <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> low energy technology, диапазон частоты 2,402–2,480 ГГц, мощность передатчика макс. 0 дБм, совместим со смартфонами и планшетами с <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> 4.0
Список совместимых смартфонов, необходимая информация и программное обеспечение, а также детали работы прибора доступны по следующей ссылке: <a href="http://connect.beurer.com">connect.beurer.com</a> .	
Системные требования для загрузки приложения «beurer HealthManager Pro» через USB и программного обеспечения для ПК «beurer HealthManager »	начиная с Windows 8.1 начиная с USB 2.0 (Type-A)
Системные требования для приложения «beurer HealthManager Pro» / «beurer HealthManager» App	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> ≥ 4.0
Возможны технические изменения.	

Настоящим подтверждаем, что данное изделие соответствует требованиям европейской директивы RED 2014/53/EU. С декларацией о соответствии директивам ЕС для данного устройства можно ознакомиться, перейдя по ссылке:  
[www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php](http://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.