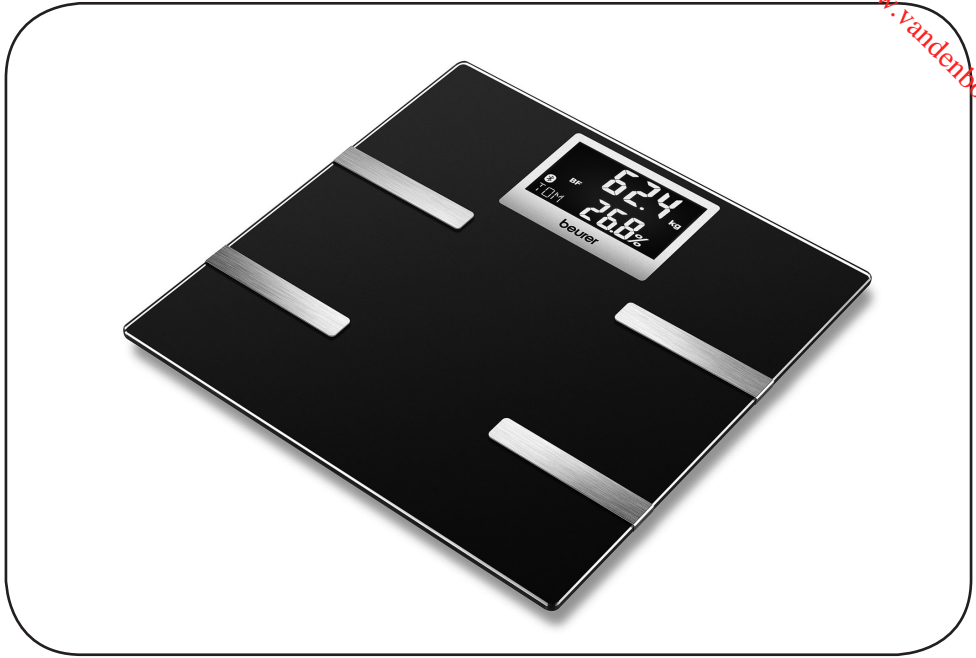


beurer

BF 700

Downloaded from www.vandenborre.be



NL Personenweegschaal met extra functies
Gebruiksaanwijzing

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, lichaams-temperatuur, polsslag, zachte therapie, massage 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	9. Resultaten beoordelen	7
3. Veiligheidsrichtlijnen	3	10. Overige functies	9
4. Informatie	4	11. Apparaat reinigen en onderhouden	10
5. Beschrijving van het apparaat	5	12. Verwijdering	10
6. Ingebruikname van de weegschaal	5	13. Wat te doen bij problemen?	11
7. Ingebruikname met app	6		
8. Meting uitvoeren	6		

Omvang van de levering

- Korte handleiding
- Diagnoseweegschaal BF 700
- 3 x AAA-batterijen, 1,5 V
- Deze gebruikshandleiding

1. Kennismaking

Functies van het toestel

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

De weegschaal beschikt over de volgende diagnosefuncties die door 8 personen gebruikt kunnen worden:

- meten van het lichaamsgewicht,
- bepalen van het percentage lichaamsvet,
- percentage lichaamsvocht,
- spierpercentage,
- botmassa,
- grondstofwisseling en activiteitsomzetting.

Bovendien beschikt de weegschaal over de volgende bijkomende functies:

- omschakelen tussen kilogram „kg“, pond „lb“ en stone „st“,
- automatische uitschakelfunctie,
- batterijwisselindicatie bij zwakke batterijen,
- Automatische gebruikersherkenning,
- LCD-weergave van 3 gebruikersinitialen,
- Opslaan van de laatste 30 metingen voor 8 personen als de gegevens niet naar de app kunnen worden verzonden,
- Er kunnen maximaal 20 onbekende metingen worden opgeslagen,
- De weegschaal maakt gebruik van *Bluetooth*[®] Smart (low energy) en verstuurt de gegevens via de frequentieband 2,4 GHz.

Systeemvereisten




Een smartphone/tablet met *Bluetooth*[®] 4.0, zoals de iPhone 4S of 5.

Lijst met compatibele apparaten:



2. Verklaring van de tekens

De volgende symbolen worden in de gebruikshandleiding gebruikt.


-  **WAARSCHUWING** Waarschuwing voor verwondingsgevaaren of gevaaren voor uw gezondheid.
-  **ATTENTIE** Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de accessoires.
-  **Aanwijzing** Verwijzing naar belangrijke informatie.


3. Veiligheidsrichtlijnen

Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.

-  **WAARSCHUWING**
 - **De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) gebruikt worden. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.**
 - Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
 - Niet aan één zijde op de uiterste rand van de weegschaal gaan staan: kantelgevaar!
 - Batterijen zijn levensgevaarlijk, niet inslikken. Bewaar batterijen en de weegschaal buiten het bereik van kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
 - Bewaar het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
 - Let op, niet met natte voeten op de weegschaal gaan staan en niet op de weegschaal gaan staan als het oppervlak vochtig is – u kunt uitglijden!



-  **Tips voor de omgang met batterijen**
 - Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen en weegschaal buiten het bereik van kleine kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
 - Vervang zwakker wordende batterijen op tijd.
 - Vervang altijd alle batterijen tegelijk en gebruik batterijen van hetzelfde type.
 - Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd, niet uit elkaar genomen, in het vuur geworpen of kortgesloten worden.
 - Uitlopende batterijen kunnen schade aan het toestel veroorzaken. Als u het toestel langere tijd niet gebruikt, neem de batterijen dan uit het batterijvak.
 - Als een batterij uitgelopen is, trek dan veiligheidshandschoenen aan en reinig het batterijvak met een droge doek.
 - Batterijen kunnen giftige stoffen bevatten die de gezondheid en het milieu schade toebrengen. Voer de batterijen daarom absoluut conform de geldende wettelijke bepalingen af. Werp de batterijen nooit weg met het normale huisvuil.
 - Batterijen niet in het vuur werpen. Explosiegevaar!

-  **Algemene richtlijnen**
 - Het apparaat is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik, niet voor medisch of commercieel gebruik.
 - Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, het is geen speciale weegschaal voor professioneel, medisch gebruik.
 - De draagkracht van de weegschaal is maximaal 180 kg (396 lb, 28 st). Bij het meten van gewicht en vaststellen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gr (0,2 lb).
 - De meetresultaten van het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren worden weergegeven in stappen van 0,1%.
 - De calorieënbehoefte 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, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën, sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de klantenservice van Beurer of geautoriseerde dealers. Test voor elke reclamatie eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.
- Wij garanderen hierbij dat dit product voldoet aan de Europese R&TTE-richtlijn 1999/5/EG. Voor het opvragen van gedetailleerde productinformatie, zoals de CE-conformiteitsverklaring, kunt u contact opnemen met het genoemde serviceadres.

Bewaren en onderhoud

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



ATTENTIE

- Zo nu en dan moet het apparaat gereinigd worden. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistof op de weegschaal terecht komt. Dompel de weegschaal nooit in water. Spoel het nooit onder stromend water af.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als de weegschaal niet gebruikt wordt.
- Bescherm de weegschaal en het bedieningselement tegen stoten, vochtigheid, stof, chemicaliën, sterke temperatuurschommelingen en de nabijheid van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Druk niet met geweld of met scherpe voorwerpen op de toetsen.
- Stel de weegschaal niet aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons) bloot.

4. Informatie

Het meetprincipe

Deze weegschaal werkt met het principe van B.I.A., de bio-elektrische impedantieanalyse. Daarbij wordt binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare, volledig veilige en ongevaarlijke stroom een vaststelling van lichaamspercentages mogelijk. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de berekening van constante c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsgraad) kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald. Spierweefsel en water hebben een goed elektrisch geleidingsvermogen en daarom een kleinere weerstand.

Botten en vetweefsel daarentegen hebben een klein geleidingsvermogen, omdat de vetcellen en botten door de heel hoge weerstand de stroom bijna niet geleiden.

Houd er rekening mee dat de door de diagnoseweegschaal berekende waarden slechts een benadering zijn van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam. Alleen de medisch specialist kan met medische methoden (bijv. computertomografie) een precieze berekening maken van lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage en botopbouw.

Algemene tips

- Weeg u zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip (bij voorkeur 's ochtends), na een bezoek aan het toilet, nuchter en zonder kleding om vergelijkbare resultaten te behalen.
- Belangrijk bij de meting: de berekening van het lichaamsvet mag uitsluitend op blote voeten en kan het best met licht bevochtigde voetzolen worden uitgevoerd. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbevredigende resultaten leiden omdat deze over een te klein geleidingsvermogen beschikken.
- Blijf tijdens het meten rechtop en stilstaan.
- Wacht na ongewone lichaamsinspanning een paar uur.
- Wacht na het opstaan ongeveer 15 minuten, het lichaam kan dan het lichaamsvocht verdelen.
- Belangrijk is dat alleen de trend op lange termijn telt. In de regel zijn kort gewichtsafwijkingen binnen enkele dagen door vochtverlies mogelijk; lichaamsvocht speelt echter voor het welzijn een belangrijke rol.

Beperkingen

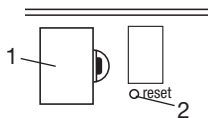
Bij het berekenen van het lichaamsvet en andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke resultaten optreden bij:

- kinderen onder ongeveer 10 jaar,
- professionele sporters en bodybuilders,
- zwangere vrouwen,
- personen met koorts, in dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,
- personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken (hart en vaatstelsel betreffend),
- personen die vaatverwijdende of – vernauwende geneesmiddelen gebruiken,
- personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen, met betrekking tot de lengte van het lichaam (beenlengte aanzienlijk korter of langer).

5. Beschrijving van het apparaat

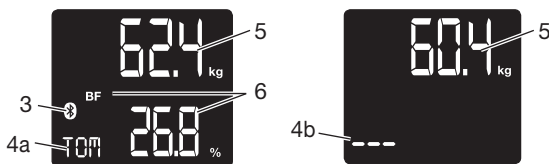
Achterzijde

1. Reset-toets
2. Batterijvak



Display

3. Bluetooth®-symbool voor de verbinding tussen weegschaal en smartphone
- 4a. Initialen van de gebruiker, bijv. Tom
- 4b. Onbekende meting “- - -”
5. Lichaamsgewicht
6. Lichaamsgegevens, zoals BMI en BF



6. Ingebruikname van de weegschaal

Batterijen plaatsen

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

Weegschaal opstellen

Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.

7. Ingebruikname met app

Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te berekenen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens 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 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.

– **Bluetooth® in de instellingen van de smartphone activeren.**

i **Aanwijzing:** Bluetooth Smart-apparaten, zoals deze weegschaal, zijn niet zichtbaar in de lijst met Bluetooth-apparaten in de algemene instellingen. Bluetooth Smart-apparaten kunnen alleen door speciale apps of in de apps van de fabrikant van het apparaat worden weergegeven.

– “Beurer Healthmanager” via de App Store installeren.

– App openen en de aanwijzingen opvolgen.

– BF 700 in de app selecteren.

– Gegevens met betrekking tot de BF 700 invoeren.

De volgende instellingen moet in de app “Beurer Healthmanager” zijn of worden ingevoerd.

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Initialen/afkorting naam	maximaal 3 letters of cijfers
Lengte	100 tot 220 cm (3' 3,5" tot 7' 2,5")
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Geslacht	man (♂), vrouw (♀)
Aktivitätsgrad	1 tot 5

Aktiviteitsniveauer

Når aktiviteitsniveauet vælges, er det aktiviteten set på mellemlangt og langt sigt, der er afgørende.

Activiteitsgraad	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen).
3	Gemiddeld: lichamelijke inspanningen, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
4	Hoog: lichamelijke inspanningen, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
5	Heel hoog: intensieve lichamelijke inspanningen, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

– Zodra de app hierom vraagt de gebruikers toewijzen.

Voor de automatische personenherkenning moet de eerste meting met uw persoonlijke gebruikersgegevens worden toegewezen. Volg daarvoor de aanwijzingen in de app. Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld en met beide benen op de elektroden van indiumtinoxide staat.

8. Meting uitvoeren

Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.

Gewicht meten, Diagnose doorvoeren

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

i **Belangrijk:** Uw voeten, benen, kuiten en bovenbenen mogen elkaar niet raken. De meting kan dan niet correct worden uitgevoerd.

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

De weegschaal begint meteen met de meting. Eerst wordt het gewicht weergegeven.

Tijdens de meting verschijnt „0000“.

Kort daarna wordt het meetresultaat weergegeven.

Als u een gebruiker hebt toegewezen, worden BMI, BF, lichaamsvocht, spiermassa, botmassa, BMR en AMR weergegeven. Dit is het geval als de initialen worden weergegeven.

Het volgende wordt weergegeven:

1. Gewicht in kg met BMI
2. Lichaamsvet in % BF
3. Lichaamsvocht in % ≈
4. Spierpercentage in % ⇄
5. Botmassa in kg ⇄
6. Calorieomzetting in kcal (BMR)
7. Activiteitomzetting in kcal (AMR)

Als de gebruiker niet wordt herkend, kan alleen het gewicht worden weergegeven en verschijnen er geen initialen “ ---”.

Alleen gewicht meten

Ga nu met uw schoenen aan op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan met uw gewicht gelijkmatig verdeeld over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting. Het gewicht wordt weergegeven en op het LCD-scherm verschijnt doorlopend “ ---”.

Als u een gebruiker hebt toegewezen, worden BMI, BMR en AMR weergegeven. Dit is het geval als de initialen worden weergegeven.

Als de gebruiker niet wordt herkend, kan alleen het gewicht worden weergegeven en verschijnen er geen initialen “ ---”.

i **Belangrijk:** Voor verdergaande beschouwingen mogen uitsluitend de waarden worden gebruikt die op de weegschaal worden weergegeven.

Weegschaal uitschakelen

De weegschaal wordt automatisch uitgeschakeld.

9. Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

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

Man

Leeftijd	weinig	normaal	veel	heel veel
10–14	<11 %	11–16 %	16,1–21 %	>21,1 %
15–19	<12 %	12–17 %	17,1–22 %	>22,1 %
20–29	<13 %	13–18 %	18,1–23 %	>23,1 %
30–39	<14 %	14–19 %	19,1–24 %	>24,1 %
40–49	<15 %	15–20 %	20,1–25 %	>25,1 %
50–59	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
60–69	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
70–100	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %

Vrouw

Leeftijd	weinig	normaal	veel	heel veel
10-14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15-19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20-29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30-39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40-49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
50-59	<21 %	21–26 %	26,1–31 %	>31,1 %
60-69	<22 %	22–27 %	27,1–32 %	>32,1 %
70-100	<23 %	23–28 %	28,1–33 %	>33,1 %

Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld. Afhankelijk van de sporttak, trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden bereikt die zelfs onder de opgegeven richtwaarden liggen. Let op, bij extreem lage waarden kunnen echter gezondheidsgevaaren bestaan.

Percentage lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man

Leeftijd	slecht	goed	heel goed
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Vrouw

Leeftijd	slecht	goed	heel goed
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht onder de richtwaarden liggen. Bij uithoudingssporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en een hoog spierpercentage.

De berekening van het lichaamsvocht met deze weegschaal is niet geschikt voor het trekken van medische conclusies van bijvoorbeeld vochttopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

Spierpercentage

Het spierpercentage ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

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

Onze botten zijn evenals de rest van ons lichaam aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen onderhevig. De botmassa neemt tijdens de kindertijd snel toe en bereikt het maximum bij 30 tot 40 jaar. Met het toenemen van de leeftijd neemt de botmassa dan weer een beetje af. Met gezonde voeding (vooral calcium en vitamine D) en regelmatige lichaamsbeweging kunt u de afbraak voor een groot deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken. Houd er rekening mee dat deze weegschaal niet het calciumgehalte van de botten weergeeft, maar het gewicht van alle bestanddelen van de botten (organische stoffen, anorganische stoffen en vocht) berekent. De botmassa laat zich nauwelijks beïnvloeden, maar schommelt een klein beetje binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Er zijn geen erkende richtlijnen en aanbevelingen voorhanden.



ATTENTIE

Verwar botmassa niet met botdichtheid. De botdichtheid kan alleen door middel van medisch onderzoek (bijvoorbeeld computertomografie, echoscopie) worden berekend. Daarom zijn conclusies op grond van veranderingen in de botten en de hardheid van de botten (bijv. osteoporose) niet mogelijk met deze weegschaal.

BMR

De grondstofwisseling (BMR=Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor handhaving van de basisfuncties (bijv. als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in principe afhankelijk van gewicht, lengte en leeftijd. Het wordt bij de diagnoseweegschaal in de eenheid kcal/dag aangeduid en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedictformule berekend. Deze hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval nodig en moet in de vorm van voedsel weer worden opgenomen in het lichaam. Als u gedurende een lange periode weinig energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.

AMR

De activiteitsomzetting (AMR = Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam per dag verbruikt in actieve toestand. Het energieverbruik van een mens stijgt met toenemende lichaamsactiviteit en wordt bij de diagnoseweegschaal berekend aan de hand van de ingegeven activiteitsgraad (1-5). Om het actuele gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken opnieuw worden toegediend. Wordt gedurende langere tijd echter minder energie toegevoerd dan wordt verbruikt, dan haalt het lichaam het verschil in principe uit de aangelegde vetopslag en neemt het gewicht af. Wordt gedurende een langere tijd echter meer energie toegevoerd dan de berekende totale energieomzetting (AMR), dan kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden. Het overschot wordt als vet opgeslagen in het lichaam en het gewicht neemt toe.

Tijdelijke samenhang van de resultaten

i Houd er rekening mee dat alleen de langdurige trend telt. Kortstondige gewichtsafwijkingen binnen een paar dagen zijn meestal het gevolg van vochttekort.

De betekenis van de resultaten richt zich op de veranderingen van het totale gewicht en het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht en het spierpercentage evenals op de tijdsduur waarin deze veranderingen plaatsvinden. Snelle veranderingen binnen enkele dagen zijn van gemiddelde veranderingen (binnen enkele weken) en langdurige veranderingen (maanden) te onderscheiden.

Als basisregel kan gelden dat kortstondige veranderingen van het gewicht bijna alleen veranderingen van het vochtgehalte betekenen, terwijl gemiddelde en langdurige veranderingen ook het vet- en spierpercentage kunnen betreffen.

- Als het gewicht kortstondig daalt, maar het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, dan hebt u slechts vocht verloren – bijv. na een training, saunabezoek of een crashdieet.
- Als het gewicht langzaam stijgt en het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa opgebouwd hebben.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk dalen, dan werkt uw dieet – u verliest vetmassa.
- Idealiter ondersteunt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u bij een gemiddeld tempo uw spierpercentage verhogen.
- Het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht of het spierpercentage mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen uit lichaamsvocht).

10. Overige functies

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 gemeten waarde binnen +/- 2 kg en, indien een diagnose mogelijk was, +/- 2% BF lag.

Onbekende metingen

Als metingen niet aan een gebruiker kunnen worden toegewezen, slaat de weegschaal deze gemeten waarden op als onbekende metingen. Op de display wordt bij de initialen “---” weergegeven. Er kunnen maximaal 20 onbekende metingen op de weegschaal worden opgeslagen.

Met de app kunt u onbekende metingen direct aan de betreffende gebruiker toewijzen.

Toegewezen gemeten waarden op de weegschaal opslaan

Als de app geopend is en er een actieve *Bluetooth*[®]-verbinding met de weegschaal aanwezig is, worden nieuw toegewezen metingen meteen naar de app verzonden. De waarden worden in dit geval niet op de weegschaal opgeslagen.

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 gemeten waarden worden automatisch naar de app verzonden als de app binnen het *Bluetooth*[®]-bereik wordt geopend. De gegevens worden binnen ongeveer 10 seconden met elkaar vergeleken. 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, schakelt u de weegschaal in en houdt u ca. 3 seconden de reset-toets ingedrukt.

Op het display wordt enkele seconden lang “dEL” weergegeven.

Dit is bijvoorbeeld nodig als gebruikers van de weegschaal onjuist zijn ingesteld of als bepaalde gebruikers niet meer nodig zijn.

Daarna moet u de stappen uit hoofdstuk 7 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 “L” weergegeven en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dat geval moeten de batterijen worden vervangen (3 x AAA, 1,5 V).



Aanwijzing:

- Gebruik bij elke batterijwissel batterijen van hetzelfde type, hetzelfde merk en dezelfde capaciteit.
- Gebruik geen heroplaadbare accu's.
- Gebruik batterijen vrij van zware metalen.

11. Apparaat reinigen en onderhouden

Zo nu en dan moet het apparaat gereinigd worden.

Gebruik om te reinigen een vochtige doek, waarop u indien nodig een beetje afwasmiddel kunt aanbrengen. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.



ATTENTIE

- Gebruik nooit bijtende oplos- en reinigingsmiddelen!
- Dompel het apparaat nooit in water!
- Apparaat niet in de vaatwasmachine reinigen!

12. Verwijdering

Batterijen en accu's horen niet bij het normale huisafval. Als gebruiker bent u wettelijk verplicht om gebruikte batterijen terug te geven. U kunt uw oude batterijen bij de publieke verzamelpunten van uw gemeente of daar waar dit type batterijen verkocht worden, afgeven.



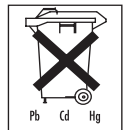
Aanwijzing:

Deze tekens vindt u op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood,

Cd = batterij bevat cadmium,

Hg = batterij bevat kwikzilver.



In het belang van het milieu mag de weegschaal inclusief de batterijen aan het einde van zijn levensduur niet met het huishoudelijke afval verwijderd worden. Het verwijderen kan via gespecialiseerde verzamelpunten in uw land gebeuren.

Gelieve de plaatselijke voorschriften bij het verwijderen van de materialen in acht te nemen.

Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Neem bij vragen contact op met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.

13. Wat te doen bij problemen?

Indien de weegschaal bij het meten een fout vaststelt, wordt het volgende weergegeven:

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
"- - -"	Onbekende meting, omdat deze buiten de grens van de gebruikerstoewijzing ligt of omdat er geen eenduidige toewijzing mogelijk is.	Wijs de onbekende meting in de app toe of herhaal de gebruikerstoewijzing.
Doorlopend "- - - -".	Het vetpercentage licht buiten het meetbare bereik (kleiner dan 3 % of groter dan 65 %).	De meting blootsvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
Err	De maximale draagkracht van 180 kg werd overschreden.	Slechts tot 180 kg belasten.
Err of onjuist gewicht wordt weergegeven.	Geen vlakke, stevige ondergrond.	Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond. Brenge de extra tapijtpootjes aan.
Err of onjuist gewicht wordt weergegeven.	U staat niet rustig op de weegschaal.	Probeer zo min mogelijk te bewegen.
Onjuist gewicht wordt weergegeven.	Weegschaal heeft fout nulpunt.	Wacht totdat de weegschaal zichzelf uitschakelt. Weegschaal activeren, wachten tot "0.0 kg" wordt weergegeven en vervolgens de meting herhalen.
Geen Bluetooth®-verbinding (Ⓜ-symbool ontbreekt).	Apparaat buiten het bereik.	Minimaal bereik in open veld bedraagt ongeveer 25 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.
FULL	Geheugenplaats gebruiker is vol. Er worden geen metingen meer opgeslagen.	Open de app. De gegevens worden automatisch verzonden. Dit kan maximaal één minuut duren.
Lo	De batterijen van de weegschaal zijn leeg.	Wissel de batterijen van de weegschaal.

