

# Ръководство на потребителя за диагностичен кантар за баня Beurer BF 180



## 1. Включено в доставката:

- 1 бр. диагностичен кантар Beurer BF 180
- 2 бр. 3V CR 2032 батерии
- Тези инструкции за употреба

## 2. Информация относно кантара:

Този кантар е предназначен за измерване на вашето тегло и за диагностика на личните ви фитнес данни. Той трябва да се използва само за лични цели в домашна среда.

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

Когато това измерване на електрическото съпротивление (импеданс) се разглежда заедно с константи и/или индивидуални стойности (възраст, височина, пол, ниво на активност), процентът на телесната мазнина и други променливи в тялото могат да бъдат изчислени.

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

## 3. Инструкции за безопасност:

- Кантарът не бива да се използва от хора с медицински импланти (като пейсмейкъри), защото това може да окаже влияние върху правилната им функционалност.
- Не претоварвайте кантара с повече от 180 kg/396 lb/28 st.
- Опасност от подхлъзване: Не стъпвайте върху кантара с мокри крака.
- Опасност от преобръщане: Винаги заставайте в средата на кантара, когато се претегляте.
- Поставете кантара на равна и стабилна повърхност. Не го поставяйте на мокет.

### Относно уреда:

- Не бива да се използва по време на бременност.
- Кантарът не бива да се използва от хора с медицински импланти (като пейсмейкъри), защото това може да окаже влияние върху правилната им функционалност.
- Не стъпвайте върху кантара с мокри крака, както и ако повърхността му е мокра, поради опасност от подхлъзване.
- Поглъщането на батерии може да бъде изключително опасно. Дръжте батериите и кантара далеч от обсега на деца. Ако глътнете батерия, моля потърсете медицинска помощ веднага!
- Не стъпвайте върху ъглите на кантара, тъй като може да се преобръне и да паднете.
- Пазете опаковката далеч от деца поради опасност от задушаване.

### Относно батериите:

- Пазете батериите далече от деца. Поглъщането на батерии може да бъде изключително опасно.
- Спазвайте + и - полярността на батериите.

- Ако батерия протече, използвайте ръкавици и почистете отделението за батерия със суха кърпа. Ако кожата или очите ви влязат в контакт с течност от батерии, измийте веднага с вода и потърсете лекар.
- Пазете батериите от силна топлина.
- Не хвърляйте батериите в огън – опасност от експлозия.
- Не зареждайте или подлагайте батериите на късо съединение.
- Ако уредът няма да се използва продължително време, извадете батериите.
- Сменявайте всички батерии накуп като използвате същия тип батерии.
- Не използвайте презаредими батерии.
- Не разглобявайте и мачкайте батериите.
- Използвайте батерии, които не съдържат тежки метали.

#### 4. Общи препоръки:

- Уредът не е предназначен за медицински или търговски цели.
- Възможни са леки отклонения в измерванията поради технически причини, тъй като везната не е калибрирана за професионална медицинска употреба.
- Могат да бъдат предварително зададени възраст от 10 до 99 години и височина от 100 до 220 см (3-03” до 7-03”).
- Максимално натоварване: 180 кг (396 паунда, 28 стоуна). Резултатите от измерванията на теглото и на костната маса се увеличават/намаляват с по 100 г.
- Калорийните изисквания са посочени в стъпки от по 1 ксал.
- Когато се доставя на клиента, кантарът е настроен да измерва в “kg” и “cm”. На гърба на кантара има бутон за превключване, където можете да изберете „паунд“ (lb) и „стоун“ (st).
- Поставете кантарът на равна, твърда повърхност, туй като това е изключително важно за правилно измерени стойност.
- Всички поправки трябва да се извършват от Отдел Обслужване на Клиенти на Beurer или от оторизирани търговци. Преди да се обърнете за съдействие, моля първо проверете дали батериите не трябва да бъдат сменени.

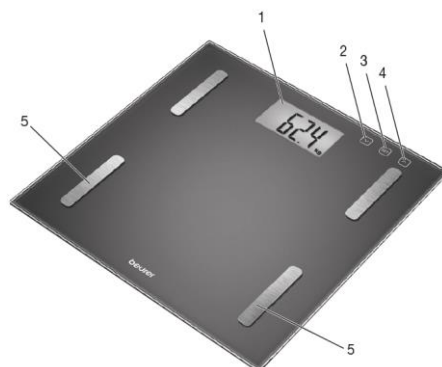
#### 5. Съхранение и поддръжка на кантара:

##### Важно:

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

#### 6. Описание на уреда:

1. Дисплей
2. ✓ Сензорен бутон на горната част на кантара
3. Сензорен бутон за Задаване в горната част на кантара
4. ^ Сензорен бутон в горната част на кантара
5. Електроди



#### 7. Първоначална употреба:



Ако е налична, дръпнете изолационната лента от отделението за батерии или премахнете защитния филм и поставете батериите спрямо правилния им поляритет. Ако кантарът не работи, извадете батериите изцяло и ги поставете отново в кантара.

### Смяна на мерната единица за измерване:

Когато получите кантарът той ще бъде зададен да измерва в „кг“. Включете кантарът като приложите лек натиск на повърхността му за измерване с крака си (за припл. 1-2 секунди). Изчакайте докато на дисплея не се появи „0.0 кг“. В задната част на кантара има бутон чрез който да изберете мерната единица „паунд“ или „стоун“ (lb, st). Поставете кантара върху равна и стабилна повърхност, тъй като това е от изключителна важност за правилните измервания.





### 8. Въвеждане на потребителски данни:

За да изчислите процента на телесни мазнини и другите останали телесни стойности трябва да въведете лични потребителски данни. Кантарът има 10 потребителски памет, които позволяват на вас и членовете на семейството ви да запазите личните си настройки и да имате достъп до тях.

- Поставете кантарът на равна твърда повърхност.
- Включете кантара по вече оказания по-рано начин и изчакайте докато на екрана не се появи „0.0 кг“.
- Започнете да конфигурирате настройки като натиснете бутона SET (Задаване). Първата потребителска памет започва да мига на дисплея.
- Натиснете бутоните  , за да изберете желаната от вас потребителска памет и потвърдете избора си като натиснете бутона SET.

#### Може да въведете следните данни:

Данни на потребителя	Параметри
Потребител/Лица	Максимум 3 букви/знака
Пол	Мъж или жена
Височина	100 до 220 см (3' 3.5" до 7' 2.5")
Възраст	10 до 99 години
Степен на активност	1 до 5 1: Никакво 2: Ниско – малки и леки упражнения (разходки, градинарство, гимнастика) 3: Средно – упражнения поне 2-4 пъти седмично за около 30 минути 4: Високо – упражнения поне 4-6 пъти седмично за около 30 минути 5: Много високо – интензивни физически упражнения или тежка физическа работа всеки ден поне за 1 час

- **Промяна на стойности:** Натиснете   или натиснете и задръжте за по-бърз прогрес.
- **Потвърдете въведените стойности:** Натиснете бутона SET.
- След като сте задали стойностите и са показани отново, на екрана ще се появи „0.0“ заедно със символа за избрания пол  / .
- След това кантарът е готов за измерване. Ако не направите измерване кантарът ще се изключи автоматично след няколко секунди.

### 9. Измерване

#### Полезни съвети при употреба:

- Поставете кантара на равна, твърда повърхност, туй като това е изключително важно за правилно измерени стойност.
- Мерете се приблизително по едно и също време на деня (най-добре сутрин, след посещение на тоалетната, на гладно и без дрехи).
- Измерването на телесните мазнини може да се прави само на бос крак. Може да си навлажните леко ходилата – резултатите може да не са задоволителни при напълно сухи или задебели крака поради недостатъчна проводимост.
- Стойте изправени и не мърдайте докато се мерите.
- Изчакайте няколко часа след физическо натоварване преди да се мерите.
- Изчакайте около 15 минути след ставане, за да се разнесе акумулираната в тялото ви вода.
- Имайте предвид, че наблюдаваните разлики в рамките на няколко дни най-вероятно се дължат на задържане/отделяне на вода от тялото ви. Единствено промените в по-дълъг период от време са надеждни.

### Измерване на тегло, извършване на диагностика:

Включете кантара – стъпете върху повърхността му за измерване закратко и натиснете SET. Изчакайте докато на дисплея не се появи „0.0“.

- Натиснете SET; последната избрана потребителска памет започва да мига.
- Всички потребителски стойности ще бъдат показани, докато “0.0” не се появи на дисплея.
- Стъпете на кантара с боси крака и се уверете, че стоите неподвижно като сте разпределили теглото си равномерно. Освен това трябва да се уверите, че и двата ви крака са поставени върху железните електроди.
- Измерените стойности се появяват малко след това.

**Бележка:** Вашите крака, прасци и бедра не бива да се докосват един в друг. В противен случай измерването може да не бъде извършено правилно. Кантарът започва да измерва теглото ви веднага.

### Следните данни излизат на екрана:

1. Тегло в килограми
2. Мазнини в тялото **BF** в %.
3. Водното съдържание на тялото  $\approx$  в %
4. Мускулен процент  $\square\square$  в %
5. Костна маса (минерално съдържание)  $\curvearrowright$  в кг
6. Индекс на телесна маса (**BMI**)
7. Основно метаболитно ниво (**BMR**) в kcal.

Всички стойности излизат едни след други след което кантарът се изключва.

### Измерване само на тегло:

Стъпете върху кантара като **носите обувки** и се уверете, че сте застанали правилно (по вече описания начин). Измерването започва веднага.

### Изключване на кантара:

Кантарът се изключва автоматично.

## 10. Разчитане на резултатите:

### Процент телесни мазнини:

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

#### Мъж

Възраст	Нисък	Нормален	Висок	Много висок
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%	16-22%	22.1-27%	>27%
70-100	<18%	18-23%	23.1-28%	>28%

#### Жена

Възраст	Нисък	Нормален	Висок	Много висок
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%

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

### Водно съдържание на тялото:

#### Мъж

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

#### Жена

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

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

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

## Мускулна маса:

### Мъж

Възраст	Ниско	Нормално	Високо
10-14	<44%	44-57%	>57%
15-19	<43%	43-56%	>56%
20-29	<42%	42-54%	>54%
30-39	<41%	41-52%	>52%
40-49	<40%	40-50%	>50%
50-59	<39%	39-48%	>48%
60-69	<38%	38-47%	>47%
70-100	<37%	37-46%	>46%

### Жена

Възраст	Ниско	Нормално	Високо
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<37%	37-46%	>46%

## Костна маса:

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

## Индекс на телесна маса (ВМІ)

Тази стойност се използва за преценка на теглото. Тя се изчислява от телесното тегло и височината по формулата:

$$\text{ВМІ} = \text{тегло} \div \text{височина}^2 \quad (\text{Мерната единица е кг/м}^2)$$

Според ВМІ, теглото на лица над 20 години се изчислява така:

Категория	ВМІ	
Поднормено тегло	Силно поднормено тегло	<16
	Поднормено тегло	16-16.9
	Леко поднормено тегло	17-18.4
Нормално тегло	18.5-24.9	
Наднормено тегло	25-29.9	
Затлъстяване	Затлъстяване клас 1	30-34.9
	Затлъстяване клас 2	35-39.9
	Затлъстяване клас 3	≥40

## Ограничения:

Когато смятате телесната мазнина и други стойности е възможно да получите невероятни и малко вероятни резултати в следните случаи на употреба:

- При деца под 10 години.
- При атлети и бодибилдъри.
- При хора с температура, ако даденият човек ходи на диализа, ако хората имат едема или ако страдат от остеопороза.
- От хора, които приемат лекарствени продукти за сърдечно-съдовата си система (лекарства, които влияят върху сърдечната и съдовата система).
- Ако взимате вазодилатативни или вазоконстриктивни лекарства.
- При значително анатомични изменения в краката в сравнение с цялостната им височина (значително по-къси или дълги крака).

## Резултати спрямо изминало време

- Имайте предвид, че промяната на теглото ви до голяма степен зависи от изминалия времеви период. Внезапните промени в рамките на дни трябва да се разграничават от промените, които настъпват за седмици и от дългосрочните промени, които отнемат месеци.

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

### 11. Почистване и поддръжка:

Почистването на уреда трябва да се извършва с влажна кърпа и, ако е необходимо, малко количество мек миеш препарат. Не използвайте абразивни продукти за почистване, не потапяйте кантара във вода и не го почиствайте в миялна машина.

### 12. Регулаторна информация:



По закон празните батерии трябва да се изхвърлят на специално обозначените за целта места, в пунктовете за рециклиране или при търговците на електроника. Кодовете по-долу са отпечатани на батерии, съдържащи вредни вещества:

Pb = Батерията съдържа олово / Cd = Батерията съдържа кадмий / Hg = Батерията съдържа живак



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

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



Опаковката изхвърлете по начин, опазващ околната среда.

Този уред отговаря на Директива 2014/53/ЕС на Европейския парламент и на Съвета от 16 април 2014 година за хармонизирането на законодателствата на държавите членки във връзка с предоставянето на пазара на радиосъоръжения и за отмяна на Директива 1999/5/ЕО, Текст от значение за ЕИП.

### 13. Гаранционни условия:

В случай на гаранционни оплаквания, обърнете се към вашия търговец или оторизиран сервис. Ако връщате уреда, прикачете копие от касовата бележка и кратко описание на дефекта.

Приложими са следните гаранционни условия:

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

**Производител:** Beurer GmbH

**Адрес:** Soeflinger Strasse 218

89077 Ulm, Germany

**Телефон:** +497 313 9890

**Имейл:** customerservice@beureruk.com

Повече информация за продукта ще намерите на [www.polycomp.bg](http://www.polycomp.bg)