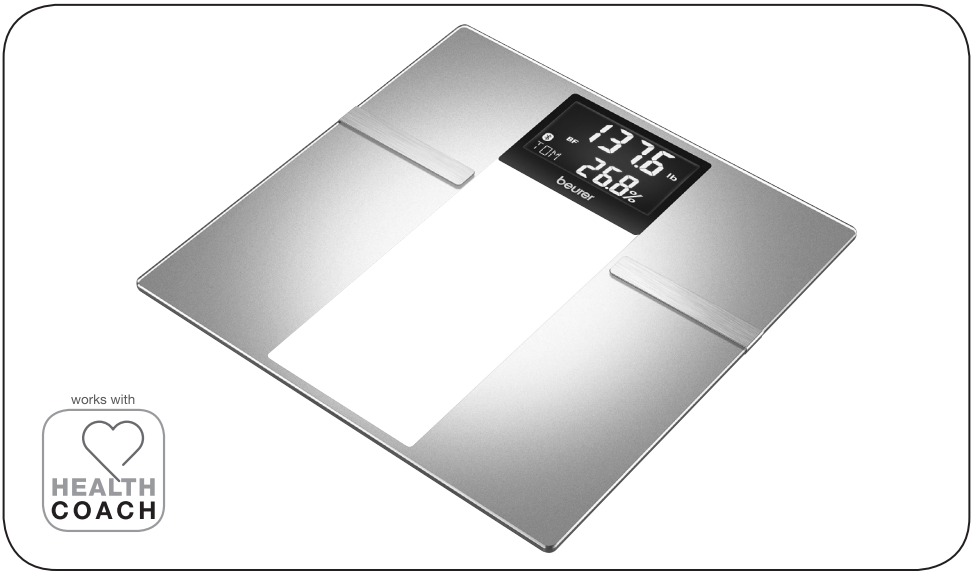
beurer

BF 70



READ THIS MANUAL COMPLETELY AND CAREFULLY BEFORE USING THIS PRODUCT
Keep this manual in a safe location for future reference

LEA TODO ESTE MANUAL CON ATENCIÓN ANTES DE USAR ESTE PRODUCTO
Conserve este manual en un lugar seguro para consultarlo en el futuro

LISEZ CE MODE D'EMPLOI COMPLÈTEMENT ET ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER CE PRODUCT
Conservez ce manuel en lieu sûr pour y faire référence ultérieurement

ENGLISH **Body Analysis Scale**
Instructions for use 2

ESPANOL **Báscula de análisis corporal**
Manual de instrucciones 13

FRANÇAIS **Pèse-personne d'analyse corporelle**
Mode d'emploi 24

Manufactured for/Manufacturado por/
Fabriqué pour :
Beurer North America LP
900 N Federal Highway, Suite 300
Hallandale Beach, FL 33009
www.beurer.com

Questions or comments?
Call toll free 1-800-536-0366 or contact info@beurer.com

¿Preguntas o comentarios? Llame gratis al
1-800-536-0366 o póngase en contacto info@beurer.com

Questions ou commentaires? Appeler gratuitement
1-800-536-0366 ou communiquez avec info@beurer.com

ENGLISH

CONTENT

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 2
2. Introduction 4
3. Package Contents 5
4. Parts and Controls 5
5. Initial Use 5
6. Taking Measurements 6
7. Evaluating Results 7
8. Other functions 9
9. Care and Maintenance 9
10. Troubleshooting Guide 9
11. FCC Compliance Statement 10
12. Technical Specifications 10
13. Warranty 11

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE

If the instruction manual is damaged or if you no longer have the instruction manual in your possession, please contact Beurer customer service. Please see warranty for service contact.

Dear Customer,

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heating, weight management, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage, and beauty.

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use. Make them accessible to other users and observe the information they contain.

With kind regards,
Your Beurer team

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Signs and symbols

The following signs appear in the Safety Section (page 3) and in this manual on page 3.

READ AND UNDERSTAND THIS ENTIRE MANUAL INCLUDING THE SAFETY SECTION AND ALL INSTRUCTIONS AND WARNINGS COMPLETELY AND CAREFULLY BEFORE USING THIS PRODUCT. FOLLOW ALL SAFETY INSTRUCTIONS AND WARNINGS TO AVOID HAZARDOUS SITUATIONS AND TO MAKE CORRECT USE OF THIS PRODUCT.

⚠		This is the safety alert symbol. It alerts you to potential personal injury hazards. Obey all safety messages that follow this symbol to avoid possible injury or death.
⚠	**WARNING**	WARNING indicates a hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury.
⚠	**CAUTION**	CAUTION indicates a hazardous situation which, if not avoided, may result in minor or moderate injury.
	NOTICE	NOTICE addresses practices not related to personal injury, such as product and/or property damage.

	Caution	**IP 21**	Protected against access to hazardous parts with a finger and against vertically falling water drops
	Follow instructions for use	Storage +140°F +60°C -4°F -20°C 95% 20%	Permissible storage temperature and humidity
	Type BF applied part	Operating +95°F +35°C +41°F +5°C 95% 20%	Permissible operating temperature and humidity
	Do not use the device with a pacemaker		

⚠ WARNING – To reduce the risk of fire, electric shock, or serious personal injury:

- Not to diagnose or treat any medical condition.
- The scale must not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.
- Do not use during pregnancy.
- To prevent falls, do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp.
- Do not stand on the outer edge of the scale, otherwise it may tip.
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).

⚠ CAUTION – To reduce the risk of personal injury or product/property damage:

- This product is intended solely for household use and not for medical or commercial purposes.
- Place the scale on a hard, flat, level surface; a hard surface is required for accurate measurements.
- Protect the device from impacts, moisture, dust, chemicals, large temperature fluctuations, and nearby sources of heat (ovens, heaters).
- Do not use on children under 10 years of age.

NOTICE

- The device should be cleaned from time to time. Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Measurement variations are normal, as this scale is not calibrated for use in a professional medical environment.
- Make sure that no liquids come into contact with the scale. Never submerge the scale in water. Never rinse it in running water.
- Do not place any objects on the scale when not in use.
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).
- Do not press the buttons violently or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields.
- The scale's capacity is 400 lb (181.4 kg, 28.5 st). The results for weight and bone mass are displayed in 0.2 lb (100g) increments.
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in 0.1 % increments.
- Calorie requirement is indicated in steps of 1 kcal.
- The scale is initially set to weigh and measure in "lb" and "in".
- Repairs must only be performed by Beurer Customer Service.

Battery Handling Safety Precautions

- Use only the size and type of batteries specified.
- Be sure to follow the correct polarity when installing the batteries. Reversed batteries may cause damage to the device.
- Do not mix different types of batteries together (e.g. Alkaline and Carbon-zinc or rechargeable batteries) or old batteries with fresh ones. Always replace batteries as a simultaneous set.

- If the batteries in the device are depleted or the device will not be used for a long period of time, remove the batteries to prevent damage or injury from possible battery leakage.
- Do not try to recharge batteries not intended to be recharged; they can overheat and rupture (follow battery manufacturer's directions).
- Do not dispose of batteries in fire, batteries may explode or leak.
- Clean the battery contacts and also those of the device prior to battery installation.
- Remove discharged batteries from the product and dispose/recycle in compliance with all applicable laws.
- Keep batteries away from children and pets. Batteries may be harmful if swallowed. Should a child or pet swallow a battery, seek medical assistance immediately.

2. Introduction

This digital body analysis scale is intended for measuring body weight and providing an analysis of your personal fitness data. It is intended for household use only. In addition to measuring body weight, the scale has the following functions that can be used by up to eight persons:

- Body weight in lb/kg/st
- Body fat percentage BF in %
- Body water percentage in %
- Muscle percentage in %
- Bone mass in kg
- Basal metabolic rate and active metabolic rate

The scale also includes the following features:

- Switches between pounds (lb), kilograms (kg) and stones (st)
- Automatic shut-off
- Low battery indicator
- Automatic user recognition
- Stores last 30 measurements for each of eight users
- *Bluetooth*® communication via our free 'beurer HealthCoach' app

System requirements for the 'beurer HealthCoach' app

Bluetooth® 4.0, iOS from version 8.0, Android™ from version 4.4 with *Bluetooth*® low energy technology.
List of compatible devices:

This scale works on the principle of Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). This involves a quick calculation of body content using a harmless electric current that is not even noticeable.

When measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside other data (age, height, gender, and activity level), body fat percentage and other variables in the body can be estimated. Muscle tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as fat cells and bones only minimally conduct current due to very high levels of resistance.

Calculated values only approximate the actual values for your body. Only a doctor can precisely establish body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical methods.

Tips

- If possible, always weigh yourself at the same time every day (ideally in the morning), after having used the restroom, on an empty stomach and with as little clothing as possible, in order to obtain comparable, consistent results.

- Body fat percentage can only be calculated when you are barefoot; the soles of the feet may be lightly dampened where appropriate. Results may be unsatisfactory if the soles of your feet are completely dry or feature areas of rough skin; this reduces conductivity.
- Stand up straight and still while weighing.
- Wait a few hours after significant physical exertion.
- Wait about 15 minutes after waking so that your body's water content can normalize.
- Remember that only long-term trends are important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by changes in body water content.

Limitations

When calculating body fat and additional values, deviating and unexpected results may occur in the case of:

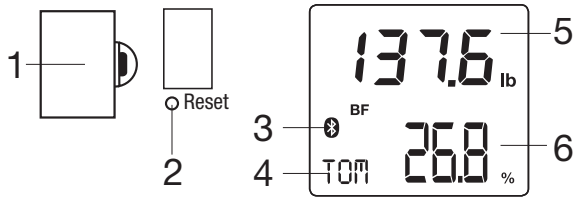
- Children under 10 years of age
- Athletes and bodybuilders
- Pregnant women
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons demonstrating edema symptoms, and persons suffering from osteoporosis
- Persons taking cardiovascular medicine (affecting the heart and vascular system)
- Persons taking vasodilating or vascular constricting medication
- Persons with significant anatomical deviations in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer).

3. Package Contents

1 x BF70 Body Analysis Scale
3 x 1.5 V AAA-size Alkaline Batteries
1 x Instruction manual
1 x Quick start guide

4. Parts and Controls

1. Battery Compartment (at rear)
2. Reset Button (at rear)
3. *Bluetooth*® Pairing Icon
4. User Initials (if recognized)
5. Body weight
6. Other Measurement Data
   (BMI, Body Fat Percentage, etc.)



5. Initial Use

Inserting the Batteries

Remove the Battery Compartment Cover and insert three AAA-size alkaline batteries (included) according to the indicated polarity. If the scale does not function, remove the batteries and reinsert them, ensuring proper polarity. Replace Battery Compartment Cover.

Positioning the Scale

Place the scale on a hard, flat surface with no carpet or rugs; a hard surface is required for accurate measurements.

Downloading and Using the App

Download and install the free 'beurer HealthCoach' app from Google Play (for Android devices) or the Apple App Store (for iOS devices). Start the app and enter your personal user data (height, birthdate, gender, etc.). Be sure to select "BF70" as your device before performing any measurements. If you do not use the app to enter your user data, the scale cannot recognize you and store your measurements. Enter the requested user data.

works with HEALTH COACH

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

User data	Parameters
Initials / abbreviation of name	max. 3 characters or numbers
Body height	3 ft 3.5 in to 7 ft 2.5 in (100 to 220 cm)
Age	10 to 100 Years
Sex	man ( ), woman ( )
Degree of activity	1 to 5

To select the proper Activity Level, consult the table below.

Activity Level	Physical Activity	
1	None	
2	Low:	Small amount of light physical exertion (e.g. going for walks, easy gardening, simple gymnastics)
3	Medium:	Physical exertion at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each
4	High:	Physical exertion at least 4 to 6 times a week for 30 minutes each
5	Very High:	Intense physical exertion, training or hard physical work at least 1 hour every day

The scale has eight user memory locations that allow, for example, you and your family members to save personal settings. You can also activate users via the 'beurer HealthCoach' app on other mobile devices or by changing the user profile in the app (see the app settings).

Keep your smartphone close to the scale in order to maintain an active *Bluetooth*® connection.

To set automatic user recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data; see below for instructions.

6. Taking Measurements

NOTE: Do not let your feet, legs, calves or thighs touch each other. Otherwise, the measurement cannot be taken correctly. The measurement will also be incorrect if taken while you are wearing socks.

1. Step onto the scale **with bare feet**; stand still with your weight distributed evenly on both sets of sensors.
2. The scale first displays the weight. If you are barefoot, BIA diagnostics will follow.
3. If a user has been assigned, the user ID displayed in the bottom left corner (e.g., "TOM").

The following values appear:
1. Weight in kg with BMI
2. Body fat in % with interpretation
3. Body water in %
4. Muscle percentage in %
5. Bone mass in kg
6. Basal metabolic rate in kcal (BMR)
7. Active metabolic rate in kcal (AMR)

If the user is not recognized, only the weight is shown and "---" appears in the User ID area of the LCD display.

Weight Measurement Only

Step on the scale wearing shoes. Stand still with your weight distributed equally on both feet. The scale will display your weight after a few seconds. If a stored user is recognized, their BMI, BMR, and AMR are also displayed along with their initials.

NOTE: Other values cannot be calculated if user is wearing shoes.

The scale will shut off by itself after a few moments of inactivity.

7. Evaluating Results

Body Fat Percentage

The following body fat percentages are a guideline only; for more information, ask your doctor.

Men

Age	Very good	Good	Average	Poor
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 %

Women

Age	Very good	Good	Average	Poor
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 %

Athletes will usually have lower values. Depending on the sport, training intensity, and your physical constitution, results may still be below the stated ranges. Please note that there may be health risks in the case of extremely low values.

Body Water Content

Body water content in percent is normally within the following ranges:

Men

Poor	Good	Very good
<50%	50–65%	>65%

Women

Poor	Good	Very good
<45%	45–60%	>60%

Body fat contains relatively little water; therefore, body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, some athletes may exceed the standard values due to having low levels of fat and a high muscle percentage.

The body water calculation performed using this scale is not suitable for drawing medical conclusions, such as in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. A high body water content is generally desirable.

Muscle Percentage

Muscle percentage is normally within the following ranges:

Men

Age	Low	Normal	High
10-14	<44%	44–57%	>57%

Women

Age	Low	Normal	High
10-14	<36%	36–43%	>43%

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%

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%

Bone Mass

Like the rest of our body, bones are subject to natural growth, shrinking, and aging processes. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass begins to decrease. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of the skeletal system may be increased through muscle buildup. Note that this scale does not measure calcium content of bones; instead, it calculates the weight of all the components that make up the bones (organic matter, inorganic matter and water). It is very difficult to affect your bone mass, although it does fluctuate within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognized guidelines or recommendations.

IMPORTANT:

- Do not confuse bone mass with bone density.
- Bone density can only be determined by a medical examination, so you cannot draw conclusions on changes to bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest in order to maintain its basic functions. This value primarily depends on weight, height and age. It is displayed in kcal/day and calculated using the scientifically recognized Harris-Benedict equation. This is the amount of energy that is required by your body under all circumstances and must be resupplied to the body in the form of food. If your energy intake is below this level long term, it can affect your health.

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy that an active body consumes each day. An individual's energy requirement increases when the level of physical activity increases; the scale calculates this by means of the activity level (1– 5) that has been entered.
To maintain the current weight, the energy that the body uses must be replaced in the form of food and drink. If less energy is taken in than is used over a long period of time, the body takes the difference from its fat stores, and weight loss results. However, if the amount of energy taken in exceeds the calculated active metabolic rate (AMR) for a longer period, the body cannot burn off the excess energy. The excess is stored in the body as fat, leading to weight gain.

Interpreting the Results

NOTE: Only long-term trends are important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids.

Interpretation of these results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as the length of time over which these changes occur. Rapid changes within the scope of a few days are considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months). As a basic rule, short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may indicate changes in fat percentage and muscle percentage.

- If you experience short-term weight loss but your body fat percentage increases or stays the same, you have only lost water, such as after a training session, visit to the sauna, or a diet aimed only at fast weight loss.

- On the other hand, if your weight increases in the medium term and your body fat percentage drops or stays the same, you may have increased your muscle mass.
- If your weight and body fat percentage both fall at the same time, then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally, you should support your diet with physical activity, fitness or strength training. This enables you to increase your muscle percentage in the medium term.
- Body fat, body water, and muscle percentages should not be totaled, since muscle tissue also contains components made of body water.

8. Other functions

User assignment

It is possible to assign up to eight users for weight-only measurement (with shoes) or analysis (bare feet). For a new measurement, the scale assigns a measurement to the user whose most recently saved measurement is within 4 lb or 2 kg of the active measurement and within 2% of the body fat.

Unknown measurements

If a measurement cannot be assigned to a known user, it is stored as an unknown measurement. Up to 20 unknown measurements can be saved. Use the app to directly assign unknown measurements to a user.

Saving the assigned measurements on the scale

If the app is open and your mobile device is paired with the scale via *Bluetooth*®, newly assigned measurements are sent to the app and not saved on the scale. If the app is not open, the newly assigned measurements are saved on the scale. A total of 30 measurements per user can be saved. The saved measurements are transferred automatically to the app if you open the app within *Bluetooth*® range. Data synchronization takes place within 10 seconds. It is also possible to transfer data when the scale is switched off.

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

Deleting scale data

To delete all measurements and old user data on the scale, switch on the scale and press and hold the reset button for three seconds; “**dEL**” will appear in the LCD Display.

9. Care and Maintenance

Replacing Batteries

Your scale is equipped with a low battery indicator. If the batteries are weak, “Lo” will appear in the LCD Display and the scale will automatically shut off. In this case, replace the batteries with three new AAA-size alkaline batteries.

Cleaning

Clean the scale periodically using a damp cloth and, if necessary, a small amount of mild detergent.

10. Troubleshooting Guide

If the scale encounters an error during measurement, the following is displayed:

Display	Cause	Remedy
“- - -”	Unknown measurement as it is outside the user assignment limit or a unique assignment is not possible.	Assign unknown measurement in app or repeat user assignment.

“- - - -” runs across the LCD.	The fat percentage is outside the measurable range (less than 3 % or greater than 65 %).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
Err	The maximum load-bearing capacity of 400 lb (181.4 kg) was exceeded.	The load must not exceed 400 lb (181.4 kg).
Err or incorrect weight is displayed.	No flat, stable surface.	Place the scale on a flat, stable surface.
Err or incorrect weight is displayed.	Not standing still.	Stand as still as possible.
Incorrect weight is displayed.	Scale zero setting is incorrect.	Wait until the scale switches itself off. Activate scale, wait for “0.0 lb” to appear and repeat measurement.
No *Bluetooth*® connection (ᛒ symbol is missing).	Device outside the range.	The minimum range in a free field is approx. 82 ft (25 m). Walls and ceilings reduce the range. Other radio waves may interfere with the transmission. Therefore, do not position the scale near devices such as WLAN routers, microwaves, induction hobs etc.
FULL	User memory space is full. No more measurements can be saved.	Open the app. The data is transferred automatically. This may take up to one minute.
Lo	The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries of scale.

11. FCC Compliance Statement

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user’s authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy, and if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

12. Technical Specifications

Battery type	3 x 1.5 V AAA-size Alkaline Batteries
Measuring range	4 lb to 400 lb (2 kg to 181.4 kg)
Weight unit	0.2 lb increments (100 g)
Body fat, water, muscle percentage	unit 0.1 % increments
Electrical current of B.I.A.	max. 5 µA / 1 V
Fat percentage range	5 % to 55 %

Water percentage range	25 % to 75 %
Muscle percentage range	25 % to 80 %
Temperature operating range	41 °F to 95 °F (5 °C to 35 °C), 20-95%RH
Storage temperature range	-4 °F to 140 °F (-20 °C to 60 °C), 20-95%RH

Subject to technical modifications.

13. Warranty

Limited Lifetime Warranty For Original Purchaser

Your Beurer Body Analysis Scale, Model BF70, is warranted to be free from defects in materials and workmanship for the life of the product under normal conditions of intended use and service. This warranty extends only to the original retail purchaser and does not extend to retailers or subsequent owners.

We will, at our option, repair or replace the Beurer Body Analysis Scale, Model BF70, without additional charge, for any part or parts covered by these written warranties. No refunds will be given. Repair or replacement is our only responsibility and your only remedy under this written warranty. If replacement parts for defective materials are not available, Beurer reserves the right to make product substitutions in lieu of repair or replacement. For warranty service contact our customer service department at **1-800-536-0366 or at info@beurer.com** to provide a description of the problem. If the problem is deemed to be within the scope of the limited lifetime warranty, you will be asked to mail the product at your costs in its original package with proof of purchase, your name, address and phone number. If the problem is not deemed to be within the scope of the limited lifetime warranty, we will provide a quotation for repair respectively replacement and return shipping fee.

This warranty does not cover damage caused by misuse or abuse; accident; the attachment of unauthorized accessory; alteration to the product; improper installation; misapplication; lack of reasonable care with respect to the product; unauthorized repairs or modifications; improper use of electrical/power supply; normal wear; loss of power; dropped product; malfunction or damage of an operating part as a result of failure to comply with instructions for use or to provide manufacturer's recommended maintenance; transit damage; theft; neglect; vandalism; or environmental conditions; loss of use during the period the product is at a repair facility or otherwise awaiting parts or repair; or any other conditions whatsoever that are beyond the control of Beurer. This warranty is void if the product is ever used in a commercial or business environment. The maximum liability of Beurer under this warranty is limited to the purchase price actually paid by the customer for the product covered by the warranty, as confirmed by proof of purchase, regardless of the amount of any other direct or indirect damage suffered by the customer.

This warranty is effective only if the product is purchased and operated in the country in which the product is purchased. A product that requires modifications or adaptation to enable it to operate in any other country than the country for which it was designed, manufactured, approved and/or authorized, or repair of products damaged by these modifications is not covered under this warranty.

THE WARRANTY PROVIDED HEREIN SHALL BE THE SOLE AND EXCLUSIVE WARRANTY. ANY IMPLIED WARRANTIES, OBLIGATIONS, OR LIABILITES, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, ARE LIMITED IN DURATION TO THE DURATION OF THIS APPLICABLE WRITTEN WARRANTY. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitations may not apply to you.

IN NO EVENT SHALL BEURER BE LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL, INDIRECT OR CONSEQUENTIAL DAMAGES FOR BREACH OF THIS OR ANY OTHER WARRANTY, EXPRESS, IMPLIED OR ANY OTHER THEORY OF LIABILITY, WHATSOEVER. Some states do not allow the exclusion or limitation of special, incidental, or consequential damages, so the above limitation may not apply to you.

Beurer does not authorize anyone, including, but not limited to, retailers, the subsequent consumer purchaser of the product from a retailer or remote purchaser, to obligate Beurer in any way beyond the terms set forth herein.

This warranty does not extend to the purchase of opened, used, repaired, repackaged and/or resealed products, including but not limited to sale of such products on Internet auction sites and/or products by surplus or bulk resellers. Any and all warranties or guarantees shall immediately cease and terminate in connection with any products or parts thereof which are repaired, replaced, altered, or modified, without the prior explicitly written consent of Beurer.

This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights which may vary from state to state.

Manufactured for:
Beurer North America LP,
900 N Federal Hwy Ste 300
Hallandale Beach, FL 33009 USA
Made in China

Subject to error and change

CONTENIDO

1. INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD 13
2. Introducción 15
3. Contenido del paquete 16
4. Partes y controles 16
5. Uso inicial 17
6. Cómo hacer mediciones 18
7. Evaluación de resultados 18
8. Otras funciones 20
9. Cuidado y mantenimiento 21
10. Guía para la resolución de problemas 21
11. Declaración de conformidad de la FCC 22
12. Especificaciones técnicas 22
13. Garantía 22

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA

Si el manual de instrucciones está dañado o si ya no lo tiene, llame al servicio al cliente de Beurer. Vea en la garantía la información de contacto de servicio.

Estimado cliente:

Gracias por elegir uno de nuestros productos. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta calidad, minuciosamente probados, que se utilizan en las áreas de calefacción, control de peso, presión arterial, temperatura corporal, pulso, terapia moderada, masajes y belleza.

Lea atentamente estas instrucciones de uso y consérvelas para referencia futura. Asegúrese de que estén disponibles para los demás usuarios y tenga en cuenta la información que contienen.

Saludos cordiales,
Su equipo de Beurer

1. INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Signos y símbolos

Los siguientes signos aparecen en la sección “Seguridad” (página 14) y en la página 14 de este manual.

LEA CON ATENCIÓN Y ENTIENDA TODO ESTE MANUAL, INCLUIDAS LA SECCIÓN DE SEGURIDAD Y TODAS LAS INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS, ANTES DE USAR ESTE PRODUCTO. SIGA TODAS LAS INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD PARA EVITAR SITUACIONES PELIGROSAS Y PARA USAR CORRECTAMENTE ESTE PRODUCTO.

⚠		Este es el símbolo de advertencia de seguridad. Le pone alerta sobre posibles peligros que pueden ocasionar lesiones personales. Tenga en cuenta en todo momento todos los mensajes de seguridad después de este símbolo para evitar posibles daños o incluso la muerte.
⚠	**ADVERTENCIA**	ADVERTENCIA indica una situación peligrosa que, si no se evita, podría causar muerte o una lesión grave.
⚠	**PRECAUCIÓN**	PRECAUCIÓN indica una situación peligrosa que, si no se evita, podría causar una lesión menor o moderada.
	AVISO	AVISO se refiere a prácticas que no están relacionadas con lesiones, como es el caso de daños al producto o daños materiales.

	Precaución	**IP 21**	Protegido contra el acceso a partes peligrosas con un dedo y contra la caída vertical de gotas de agua.
	Siga las instrucciones de uso	Storage +140°F +60°C -4°F -20°C 95% 20%	Temperatura y humedad de almacenamiento permitidas
	Parte aplicada tipo BF	Operating +95°F +35°C +41°F +5°C 95% 20%	Temperatura y humedad de funcionamiento permitidas
	No use el dispositivo si tiene un marcapasos.		

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de incendio, de descarga eléctrica o de lesiones personales graves:

- No es para diagnosticar ni tratar ningún problema médico.
- Las personas con implantes médicos (p. ej., marcapasos) no deben usar esta báscula, ya que podría afectar su funcionamiento.
- No use la báscula durante el embarazo.
- Para evitar las caídas, no se suba a la báscula con los pies mojados o si la superficie de la báscula está húmeda.
- No se pare sobre el borde exterior de la báscula, ya que puede ladearse.
- Mantenga a los niños alejados de los materiales de embalaje (riesgo de asfixia).

⚠ PRECAUCIÓN: para reducir el riesgo de lesiones personales o daños al producto o a la propiedad:

- Este producto es solo para uso particular y no debe usarse con fines médicos ni comerciales.
- Coloque la báscula sobre una superficie dura, plana y nivelada; es necesario que la superficie sea dura para obtener mediciones exactas.
- Proteja el dispositivo contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, cambios de temperatura grandes y fuentes de calor cercanas (hornos, estufas).
- No lo use en niños menores de 10 años.

AVISO

- El dispositivo debe limpiarse de vez en cuando. No utilice ningún producto limpiador abrasivo ni sumerja el dispositivo en agua.
- Es normal que se produzcan variaciones en las mediciones, ya que la báscula no se ha calibrado para usarse en un entorno médico profesional.
- No permita que ningún líquido entre en contacto con la báscula. No sumerja nunca la báscula en agua. No la enjuague nunca con agua corriente.
- No ponga ningún objeto sobre la báscula cuando no la esté usando.
- Proteja el dispositivo de los golpes, humedad, polvo, productos químicos, cambios de temperatura considerables y fuentes de calor (hornos, estufas) cercanas.
- No presione los botones con violencia ni con objetos punzantes.
- No exponga la báscula a temperaturas altas ni a campos electromagnéticos fuertes.
- La báscula tiene una capacidad de 181.4 kg (400 lb/28.5 st). Los resultados de la masa corporal y la masa ósea se muestran en incrementos de 100 g (0.2 lb).
- Las mediciones del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y músculo se muestran en incrementos del 0.1 %.
- Las necesidades de calorías se indican en incrementos de 1 kcal.
- Inicialmente, la báscula está ajustada para pesar y medir en libras (lb) y en pulgadas (in).
- Solamente puede hacer reparaciones el servicio al cliente de Beurer.

Precauciones de seguridad en el manejo de la batería

- Use solo el tamaño y tipo de baterías que se especifican.
- Asegúrese de utilizar la polaridad correcta cuando instale las baterías. Las baterías colocadas con la polaridad invertida pueden dañar el dispositivo.
- No combine tipos distintos de baterías (por ejemplo, alcalinas con carbono-zinc o recargables) ni baterías usadas con baterías nuevas. Cuando sustituya las baterías, sustitúyalas todas al mismo tiempo.
- Si las baterías del dispositivo están agotadas o el dispositivo no se va a utilizar durante un periodo de tiempo prolongado, retire las baterías para evitar daños o lesiones por un posible derrame de las baterías.
- No intente recargar baterías que no estén diseñadas para ser recargadas; se pueden sobrecalentar y romper (siga las instrucciones del fabricante de la batería).
- No arroje las baterías al fuego, ya que podrían explotar o derramarse.
- Limpie los contactos de las baterías y también los del dispositivo antes de instalar las baterías.
- Retire las baterías descargadas del producto y deseche/recicle de acuerdo con la legislación aplicable.
- Mantenga las baterías lejos del alcance de los niños y las mascotas. Las baterías pueden ser dañinas en caso de ingestión. Si un niño o una mascota llegan a ingerir una batería, busque atención médica de inmediato.

2. Introducción

La báscula digital de análisis corporal se ha diseñado para medir el peso corporal y ofrecer un análisis de los datos de su estado físico. Esta unidad es solo para uso doméstico. Además de medir el peso corporal, la báscula tiene las siguientes funciones que pueden ser usadas por hasta ocho personas:

- Peso corporal en lb/kg/st
- Porcentaje de grasa corporal (BF) en %
- Porcentaje de agua corporal en %
- Porcentaje muscular en %
- Masa ósea en kg
- Índice metabólico basal e índice metabólico activo

La báscula incluye también las funciones siguientes:

- Conversión de unidades entre libras (lb), kilogramos (kg) y stones (st)
- Apagado automático
- Indicador de batería baja
- Reconocimiento automático de usuario
- Almacena las últimas 30 mediciones para cada uno de los ocho usuarios.
- Comunicación *Bluetooth*® a través de nuestra aplicación móvil gratuita ‘beurer HealthCoach‘

Requerimientos de sistema para la aplicación ‘beurer HealthCoach‘

Bluetooth® 4.0, iOS a partir de la versión 8.0, Android™ a partir de la versión 4.4 con *Bluetooth*® low energy technology.

Lista de dispositivos compatibles:

Esta báscula funciona según el principio de análisis de impedancia bioeléctrica (AIB). Esto implica el cálculo rápido de la composición corporal mediante una corriente eléctrica inocua que ni siquiera se nota.

Cuando se evalúa la medición de la resistencia eléctrica (impedancia) junto con otros datos (edad, estatura, sexo y grado de actividad), se pueden estimar el porcentaje de grasa corporal y otras variables del cuerpo. El tejido muscular y el agua son buenos conductores de la electricidad y, por lo tanto, tienen menor resistencia.

Por el contrario, los huesos y el tejido graso presentan baja conductividad. Las células grasas y los huesos conducen una cantidad mínima de corriente, ya que sus niveles de resistencia son muy altos.

Los valores calculados solo se aproximan a los valores reales del cuerpo. Únicamente un médico puede determinar con exactitud la grasa corporal, el agua corporal, el porcentaje muscular y la estructura ósea con métodos médicos.

Sugerencias

- Si es posible, pésese siempre a la misma hora todos los días (es ideal hacerlo en las mañanas) después de ir al baño, cuando tenga el estómago vacío y con la menor cantidad de ropa posible, para obtener resultados comparables y consistentes.
- El porcentaje de grasa corporal solo puede calcularse descalzo; las plantas de los pies pueden humedecerse ligeramente si es necesario. Es probable que los resultados no sean satisfactorios si las plantas de los pies están completamente secas o si tienen durezas, ya que esto reduce la conductividad.
- Párese en posición erguida e inmóvil cuando se pesa.
- Espere unas horas después de haber realizado un esfuerzo físico importante.
- Espere unos 15 minutos después de despertar para que el contenido de agua del cuerpo pueda normalizarse.
- Recuerde que solo las tendencias a largo plazo son importantes. Las diferencias de peso a corto plazo, que se producen en el transcurso de pocos días, generalmente se deben a cambios en el contenido de agua corporal.

Limitaciones

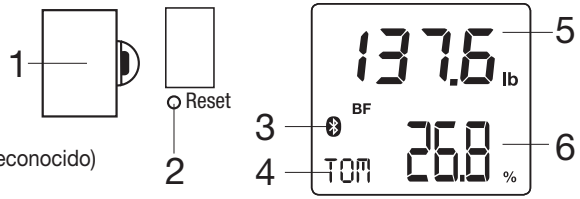
Cuando se calcula la grasa corporal y valores adicionales, pueden aparecer resultados divergentes e inesperados en caso de:

- Niños menores de 10 años
- Atletas y fisioculturistas
- Mujeres embarazadas
- Personas con fiebre, personas sometidas a diálisis, personas que muestran síntomas de edema y personas que sufren osteoporosis
- Personas que toman medicamentos cardiovasculares (que afectan el corazón y el sistema vascular)
- Personas que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores
- Personas con desviaciones anatómicas importantes en sus piernas en comparación con su estatura total (longitud de las piernas considerablemente menor o mayor).

3. Contenido del paquete

1 x báscula de análisis corporal BF70
3 x baterías alcalinas tamaño "AAA" de 1.5 V
1 x manual de instrucciones
1 x guía de inicio rápido

4. Partes y controles



1. Compartimiento de las baterías (en la parte posterior)
2. Botón de reinicio
3. Icono de vinculación *Bluetooth*®
4. Iniciales del usuario (si es un usuario reconocido)
5. Peso corporal
6. Otros datos de lectura (IMC, porcentaje de grasa corporal, etc.)

5. Uso inicial

Inserción de las baterías

Retire la tapa del compartimento de baterías e inserte tres baterías alcalinas tamaño "AAA" (incluidas) de acuerdo con las marcas de polaridad indicadas. Si la báscula no funciona, retire las baterías y vuelva a colocarlas. Asegúrese de que la polaridad sea la correcta. Reinstale la tapa del compartimiento de la batería.

Colocación de la báscula

Coloque la báscula sobre una superficie dura y plana, sin alfombra ni tapete; es necesario que la superficie sea dura para obtener mediciones exactas.

Descarga y uso de la aplicación

Descargue e instale la aplicación gratuita 'beurer HealthCoach' de Google Play (para dispositivos Android) o de la Apple App Store (para dispositivos iOS). Inicie la aplicación e introduzca su información personal de usuario (peso, fecha de nacimiento, sexo, etc.). Antes de llevar acabo alguna medición, asegúrese de seleccionar "BF 70" como su dispositivo. Si no utiliza la aplicación para introducir sus datos de usuario, la báscula no podrá reconocerle y guardar sus mediciones. Introduzca los datos de usuario solicitados.

Información del usuario	Parámetros
Iniciales/abreviatura del nombre	máx 3 caracteres o números
Peso corporal	3 pies 3.5 pulg. a 7 pies 2.5 pulg. (100 a 220 cm)
Edad	10 a 100 años
Sexo	hombre ( ), mujer ( )
Grado de actividad	1 a 5

Para seleccionar el "Grado de actividad" adecuado, consulte la tabla que se muestra a continuación.

Grado de actividad	Actividad física	
1	Ninguna	
2	Baja:	Pequeña cantidad de esfuerzo físico ligero (por ejemplo: salir a caminar, tareas sencillas de jardinería, gimnasia simple)
3	Media:	Esfuerzo físico al menos 2 a 4 veces por semana, 30 minutos cada vez
4	Alta:	Esfuerzo físico al menos 4 a 6 veces por semana, 30 minutos cada vez
5	Muy alta:	Esfuerzo físico intenso, entrenamiento o trabajo físico duro al menos 1 hora todos los días

La báscula tiene ocho posiciones de memora de usuario, lo que permite, por ejemplo, que usted y los integrantes de su familia guarden su configuración personal. También puede activar usuarios mediante la aplicación 'beurer HealthCoach' en otros dispositivos móviles o cambiando el perfil de usuario en la aplicación (consulte los ajustes de la aplicación).

Coloque su smartphone cerca de la báscula para mantener la conexión *Bluetooth*® activada.

Para ajustar el reconocimiento automático de usuario, la primera medición que realice la debe asignar a su información personal de usuario. Consulte las instrucciones que se indican a continuación.

6. Cómo hacer mediciones

NOTA: Evite que sus pies, piernas, pantorrillas o muslos se toquen entre sí. De lo contrario, no se podrá hacer la medición correctamente. Las mediciones también serán incorrectas si se toman cuando tenga puestas calcetas.

1. Suba a la báscula **descalzo** y manténgase inmóvil, con su peso distribuido igualmente sobre ambos conjuntos de sensores.
2. La báscula muestra primero el peso. Si está descalzo, el diagnóstico AIB será el siguiente.
3. Si ha asignado un nombre de usuario, la identificación del usuario se mostrará en la esquina inferior izquierda (por ejemplo, “TOM”).

Aparecen los valores siguientes:
1. Peso en kg con IMC
2. Porcentaje de grasa corporal (%) e interpretación del mismo
3. Porcentaje de agua corporal (%) ≈
4. Porcentaje muscular (%)
5. Masa ósea en kg
6. Índice metabólico basal (IMB) en kcal
7. Índice metabólico activo (IMA) en kcal

Si no se reconoce el usuario, solo se muestra el peso y en la zona de identificación del usuario de la pantalla de cristal líquido (LCD) aparece la leyenda "---".

Medición de peso únicamente

Suba a la báscula con calzado. Manténgase inmóvil, con su peso distribuido igualmente sobre ambos pies. Después de unos segundos, la báscula mostrará su peso. Si se reconoce un usuario previamente guardado, también se mostrarán su IMC, IMB e IMA junto con sus iniciales.

NOTA: No se pueden calcular otros valores si el usuario usa calzado.

La báscula se apagará sola después de unos momentos de inactividad.

7. Evaluación de resultados

Porcentaje de grasa corporal

Los porcentajes de grasa corporal siguientes son solo una guía; para obtener mayor información, consulte a su médico.

Hombres

Edad	Muy bueno	Bueno	Promedio	Deficiente
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 %

Mujeres

Edad	Muy bueno	Bueno	Promedio	Deficiente
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 %

Los atletas normalmente tienen valores menores. Según el deporte que se practique, la intensidad del entrenamiento y la constitución física, los resultados pueden ser incluso inferiores a los valores estándar

establecidos. Tenga en cuenta que podría existir riesgo para su salud en caso de que dichos valores sean extremadamente bajos.

Contenido de agua corporal

El porcentaje de agua corporal está normalmente dentro de los siguientes rangos:

Hombres

Defi-ciente	Bueno	Muy bueno
< 50%	50 – 65%	> 65%

Mujeres

Defi-ciente	Bueno	Muy bueno
< 45%	45 – 60%	> 60%

La grasa corporal contiene relativamente poca agua; por lo tanto, el contenido de agua corporal puede estar debajo de los valores estándar en personas con alto porcentaje de grasa corporal. Por otra parte, algunos atletas pueden sobrepasar los valores estándar debido a que tienen bajos niveles de grasa y alto porcentaje muscular.

El cálculo de agua corporal realizado mediante esta báscula no es apto para obtener conclusiones médicas, como en el caso de la retención de agua relacionada con la edad. Consulte a su médico si es necesario. Generalmente es deseable un contenido de agua corporal alto.

Porcentaje muscular

El porcentaje muscular está normalmente dentro de los siguientes rangos:

Hombres

Edad	Bajo	Conver-sación	Alto
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%

Mujeres

Edad	Bajo	Conver-sación	Alto
10 – 14	< 36%	36 – 43%	> 43%
15 – 19	< 35%	35 – 41%	> 41%
20 – 29	< 34%	34 – 39%	> 39%
30 – 39	< 33%	33 – 38%	> 38%
40 – 49	< 31%	31 – 36%	> 36%
50 – 59	< 29%	29 – 34%	> 34%
60 – 69	< 28%	28 – 33 %	> 33%
70 – 100	< 27%	27 – 32 %	> 32%

Masa ósea

Igual que el resto de nuestro cuerpo, los huesos están sujetos a los procesos naturales de crecimiento, reducción y envejecimiento. La masa ósea aumenta rápidamente durante la niñez y alcanza su máximo entre los 30 y 40 años. A medida que envejecemos, nuestra masa ósea comienza a disminuir. Usted puede combatir esta reducción hasta cierto punto con la ayuda de una dieta saludable (en particular, calcio y vitamina D) y ejercicio físico habitual. La estabilidad del sistema esquelético puede aumentarse por medio del fortalecimiento muscular. Tenga en cuenta que esta báscula no mide el contenido de calcio de los huesos, sino que calcula el peso de todos los componentes que constituyen los huesos (materia orgánica, materia inorgánica y agua). Es muy difícil influir sobre la masa ósea, aunque esta, de hecho, fluctúa dentro del ámbito de los factores influyentes (peso, estatura, edad y sexo). No existen pautas ni recomendaciones reconocidas.

IMPORTANTE:

- No confunda la masa ósea con la densidad ósea.
- La densidad ósea puede determinarse únicamente por medio de un examen médico, por lo que usted no puede sacar conclusiones sobre los cambios en los huesos y la dureza ósea (por ejemplo, osteoporosis) mediante el uso de esta báscula.

IMB

El índice metabólico basal (IMB) es la cantidad de energía que requiere el cuerpo en reposo total para mantener sus funciones básicas. Este valor depende principalmente del peso, la estatura y la edad. Se muestra en kcal/día y se calcula mediante la ecuación científicamente reconocida de Harris-Benedict. Es la cantidad de energía que su cuerpo requiere en todas las circunstancias y que debe volver a suministrársele en forma de alimentos. Si su entrada de energía está por debajo de este nivel a largo plazo, puede afectar su salud.

IMA

El índice metabólico activo (IMA) es la cantidad de energía que consume diariamente un cuerpo activo. La necesidad de energía de un individuo aumenta cuando aumenta el nivel de actividad física; la báscula calcula esto mediante el nivel de actividad (1 a 5) que se introdujo.
Para mantener el peso actual, la energía que el cuerpo usa debe reemplazarse en forma de alimentos y bebidas. Si se toma menos energía que la que se usa durante un periodo largo de tiempo, el cuerpo toma la diferencia de sus depósitos de grasa, con el resultado de una disminución de peso. Por otra parte, si la cantidad de energía que se toma sobrepasa el índice metabólico activo (IMA) calculado durante un período más prolongado, el cuerpo no puede quemar el exceso de energía. El exceso se almacena en el cuerpo en forma de grasa, lo que lleva a un aumento de peso.

Interpretación de los resultados

NOTA: Solo las tendencias a largo plazo son importantes. Las desviaciones breves en el peso en unos cuantos días generalmente se deben a pérdida de líquidos.

La interpretación de estos resultados se basa en los cambios del peso corporal total, porcentaje de grasa corporal, agua corporal y contenido muscular, así como la duración del período en el que se producen estos cambios. Los cambios rápidos que ocurren en a lo largo de unos pocos días se consideran separadamente de los cambios de mediano plazo (a lo largo de semanas) y de los cambios de largo plazo (meses). Como regla básica, los cambios de peso de corto plazo se deben casi exclusivamente a cambios en el contenido de agua, mientras que los cambios de mediano y largo plazo pueden indicar cambios en los porcentajes de grasa y músculo.

- Si experimenta una pérdida de peso de corto plazo pero su porcentaje de grasa corporal aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua, como puede ocurrir después de una sesión de entrenamiento, una visita a una sauna o una dieta dirigida solo a la pérdida de peso rápida.
- Por otra parte, si su peso aumenta a medio plazo y el porcentaje de grasa corporal disminuye o permanece igual, puede ser que haya aumentado su masa muscular.
- Si su peso y porcentaje de grasa corporal disminuyen al mismo tiempo, significa que su dieta está funcionando: usted está perdiendo masa grasa.
- Idealmente, debe acompañar su dieta con actividad física, entrenamiento o fortalecimiento muscular. Esto le permite aumentar su porcentaje muscular en el mediano plazo.
- No se deben sumar los porcentajes de grasa corporal, agua corporal y muscular, ya que el tejido muscular también contiene componentes hechos de agua corporal.

8. Otras funciones

Asignación de usuario

Para mediciones solo de peso (con zapatos) o para análisis (descalzos) es posible asignar hasta ocho usuarios. Para una medición nueva, la báscula asigna una medición al usuario cuya medición guardada más reciente difiere menos de 4 lb o 2 kg de la medición activa y menos del 2 % de la grasa corporal.

Mediciones desconocidas

Si una medición no se puede asignar a un usuario conocido, esta se almacena como medición desconocida. Se pueden guardar hasta 20 mediciones desconocidas. Use la aplicación para asignar directamente mediciones desconocidas a un usuario.

Guardado de las mediciones asignadas en la báscula

Si la aplicación está abierta y su dispositivo móvil está vinculado a la báscula vía *Bluetooth*®, las últimas mediciones asignadas se envían a la aplicación y no se guardan en la báscula. Si la aplicación no está abierta, las últimas mediciones asignadas se guardan en la báscula. Se puede guardar un total de 30 mediciones por usuario. Si abre la aplicación dentro del rango de alcance del *Bluetooth*®, las mediciones guardadas se transmiten automáticamente a la aplicación. La sincronización de datos se produce en menos de 10 segundos. También se pueden transmitir datos cuando la báscula está apagada.

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

Eliminación de los datos de la báscula

Para borrar todas las mediciones y datos de usuario antiguos de la báscula, encienda la báscula y presione y mantenga así el botón de reinicio durante 3 segundos; la leyenda“**dEL**” aparecerá en la pantalla LCD.

9. Cuidado y mantenimiento

Reemplazo de las baterías.

La báscula está equipada con un indicador de baterías bajas. Si las baterías están descargadas, aparecerá “Lo” en la pantalla LCD y la báscula se apagará automáticamente. En ese caso, reemplace las baterías por tres nuevas baterías alcalinas de tamaño “AAA”.

Limpieza

Limpie la báscula periódicamente con un paño húmedo y, si es necesario, una pequeña cantidad de detergente suave.

10. Guía para la resolución de problemas

Si la báscula encuentra un error durante la medición, en la pantalla se muestra lo siguiente:

Pantalla	Causa	Solución
“- - -”	Medición desconocida (la medición está fuera del límite de asignación de usuario o no es posible asignar un único usuario).	Asigne la medición desconocida en la aplicación o repita la asignación de usuario.
“- - - -” cruza la pantalla LCD.	El porcentaje de grasa está fuera del rango cuantificable (menor de 3 % o mayor de 65 %).	Repita la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente humedecidas si es necesario.
Err	Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 181.4 kg (400 lb).	La carga no debe superar 181.4 kg (400 lb).
Err o se muestra un peso incorrecto.	La superficie no es plana y estable.	Ponga la báscula en una superficie plana y estable.
Err o se muestra un peso incorrecto.	No se permanece inmóvil.	Permanezca tan inmóvil como sea posible.
Se muestra un peso incorrecto.	El ajuste a cero de la báscula es incorrecto.	Espere hasta que la báscula se apague sola. Encienda la báscula, espere a que aparezca “0.0 lb” y repita la medición.

No hay conexión *Bluetooth*® (no aparece el símbolo ⓑ).	Dispositivo fuera de rango.	El rango mínimo en una zona despejada es de aprox. 25 m (82 pies). Las paredes y techos reducen el rango de alcance. Otras ondas de radio pueden interferir con la transmisión. Por tanto, no coloque la báscula en las proximidades de dispositivos tales como routers WLAN, microondas, placas de inducción, etc.
FULL	El espacio de la memoria de usuario está lleno. No se pueden guardar más mediciones.	Abra la aplicación. Los datos se transfieren automáticamente. Esto puede llegar a tardar hasta 1 minuto.
Lo	Las baterías de la báscula están descargadas.	Reemplace las baterías.

11. Declaración de conformidad de la FCC

Los cambios o modificaciones que la parte responsable del cumplimiento no apruebe expresamente podrían anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

NOTA: Este equipo ha sido probado y se determinó que cumple con los límites para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la parte 15 de las reglas de la FCC. Estos límites sirven para proporcionar protección razonable contra la interferencia dañina en instalaciones residenciales. Este equipo genera, usa y puede emitir energía de radiofrecuencia y, si no se instala de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencia dañina a las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no ocurrirá interferencia en una instalación en particular. Si este equipo efectivamente causa interferencias dañinas a la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse al apagar y encender el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir las interferencias mediante una o más de las medidas siguientes:

- Reorientar o cambiar de lugar la antena receptora.
- Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo en una toma o circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Consultar al distribuidor o a un técnico con experiencia en radio y televisión.

12. Especificaciones técnicas

Tipo de baterías	3 baterías alcalinas tamaño AAA de 1.5 V
Rango de medición	4 lb a 400 lb (2 kg a 181.4 kg)
Unidad de peso	Incrementos de 0.2 lb (100 g)
Unidad de porcentaje de grasa, agua y músculo	Incrementos del 0.1 %
Corriente eléctrica de A.I.B.	máx. 5 µA/1 V
Rango de porcentaje de grasa	5 % a 55 %
Rango de porcentaje de agua	25 % a 75 %
Rango de porcentaje de músculo	25 % a 80 %
Rango operativo de temperatura	41 °F a 95 °F (5 °C a 35 °C) 20-95 % HR
Rango operativo de temperatura	-4 °F a 140 °F (-20 °C a 60 °C) 20-95 % HR

Sujeto a modificaciones técnicas.

13. Garantía

Garantía limitada de por vida de la compra original

Se garantiza que su Báscula de análisis corporal Beurer, modelo BF 70, está libre de defectos en los materiales y la mano de obra durante la vida útil del producto en las condiciones normales de uso y servicio indicadas. Esta garantía se aplica solamente al comprador original y no se extiende a vendedores minoristas o futuros propietarios.

A nuestra discreción, repararemos o reemplazaremos la Báscula de análisis corporal Beurer, modelo BF 70, sin cargo adicional, por cualquier parte o partes cubiertas por esta garantía escrita. No se harán reembolsos. La reparación o reemplazo es nuestra única responsabilidad y el único recurso con que usted cuenta según esta garantía escrita. Si no hay piezas de reemplazo disponibles para los materiales defectuosos, Beurer se reserva el derecho de hacer sustituciones del producto en lugar de la reparación o reemplazo.
Para obtener el servicio de garantía, comuníquese con nuestro departamento de servicio al cliente llamando al **1-800-536-0366 o escribiendo a info@beurer.com** para proporcionar una descripción del problema. Si se considera que el problema está dentro del alcance de la garantía limitada de por vida, se le pedirá que envíe el producto, a su cargo, en su empaque original con el comprobante de compra, y su nombre, domicilio y número telefónico. Si se estima que el problema no está cubierto por la garantía limitada de por vida, le enviaremos una cotización para la reparación o remplazo así como el costo del transporte.
Esta garantía no cubre los daños causados por mal uso o abuso; accidente; conexión de accesorios no autorizados; alteración del producto; instalación incorrecta; aplicación errónea; falta de cuidado razonable con respecto al producto; reparaciones o modificaciones no autorizadas; uso indebido de alimentación o energía eléctrica; desgaste normal; falta de potencia; caída del producto; mal funcionamiento o daño de una parte operativa por incumplimiento de las instrucciones de uso o falta del mantenimiento recomendado por el fabricante; daño en el transporte; robo; negligencia; vandalismo; condiciones ambientales; pérdida del uso durante el periodo en que el producto esté en una instalación de reparación o en espera de partes o reparación por otra causa; o cualquier condición de otro tipo que esté fuera del control de Beurer. Esta garantía no es válida si el producto se usa alguna vez en un ambiente comercial o de negocio. La máxima responsabilidad de Beurer según esta garantía se limita al precio de compra que el cliente haya pagado realmente por el producto cubierto por la garantía, según se confirme mediante prueba de compra, independientemente del monto de cualquier otro daño directo o indirecto que sufra el cliente.
Esta garantía es efectiva solamente si el producto se usa en el país en el que se compró. Un producto que requiera modificaciones o adaptación para que pueda funcionar en cualquier otro país que no sea el país para el cual fue diseñado, fabricado, aprobado y/o autorizado, así como la reparación de productos dañados debido a esas modificaciones, no está cubierto por esta garantía.
LA GARANTÍA AQUÍ PROPORCIONADA SERÁ LA GARANTÍA ÚNICA Y EXCLUSIVA. CUALESQUIERA GARANTÍAS, OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES IMPLÍCITAS, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD E IDONEIDAD PARA UN PROPÓSITO EN PARTICULAR, ESTÁN LIMITADAS EN CUANTO A DURACIÓN A LA DURACIÓN DE ESTA GARANTÍA ESCRITA APLICABLE. Algunas jurisdicciones no permiten limitaciones acerca de la duración de una garantía implícita, de manera que las limitaciones anteriores podrían no ser aplicables para usted.
EN NINGÚN CASO BEURER SERÁ RESPONSABLE DE CUALESQUIERA DAÑOS ESPECIALES, INCIDENTALES, INDIRECTOS O CONSECUENTES POR INCUMPLIMIENTO DE ESTA O DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA, IMPLÍCITA O POR CUALQUIER OTRA TEORÍA DE LA RESPONSABILIDAD, DE CUALQUIER TIPO. Algunas jurisdicciones no permiten la exclusión o limitación de daños especiales, incidentales o consecuentes, de manera que la limitación anterior podría no ser aplicable para usted. Beurer no autoriza a ninguna persona, incluidos, entre otros, los vendedores minoristas, el comprador consumidor posterior del producto de un vendedor minorista o comprador remoto, a responsabilizar a Beurer de cualquier forma más allá de los términos establecidos en la presente.
Esta garantía no se extiende a la compra de productos abiertos, usados, reparados, reempaquetados y/o resellados, incluyendo pero sin limitarse a la venta de dichos productos en sitios de subasta de Internet y/o productos de revendedores de excedentes o en volumen. Cualesquiera garantías cesarán y terminarán inmediatamente en relación con los productos o piezas de los mismos que sean reparadas, reemplazadas, alteradas o modificadas sin el consentimiento explícito por escrito de parte de Beurer.
Esta garantía le da derechos específicos, y usted puede también tener otros derechos que pueden variar de una jurisdicción a otra.

Fabricado por:
Beurer North America LP
900 N Federal Hwy, Ste 300
Hallandale Beach, Fl 33009 (EE. UU.)
Hecho en China.

Sujeto a errores y cambios

TABLE DES MATIÈRES

1. INSTRUCTIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ 24
2. Introduction 26
3. Contenu de l'emballage 27
4. Pièces et contrôles 27
5. Utilisation initiale 28
6. Prise de mesures 29
7. Évaluation des résultats 29
8. Autres fonctions 31
9. Entretien et maintenance 32
10. Guide de dépannage 32
11. Déclaration de conformité FCC 33
12. Caractéristiques techniques 33
13. Garantie 34

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE

Si le mode d'emploi est endommagé ou si vous ne l'avez plus en votre possession, veuillez contacter le service clientèle de Beurer. Reportez-vous à la garantie pour le service à contacter pour les réparations.

Cher client,

Merci d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre nom est synonyme de haute qualité, de produits minutieusement testés pour des applications de chauffage, de gestion du poids, de pression sanguine, de température corporelle, de pulsations, de thérapie douce, de massage et de beauté.

Lisez attentivement ce mode d'emploi et conservez-le pour y faire référence ultérieurement. Veillez à ce qu'il soit accessible aux autres utilisateurs et respectez-le.

Cordialement,
Votre équipe Beurer

1. INSTRUCTIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ

Signes et symboles

Les signes suivants figurent dans la Section Sécurité (page 25) et dans ce manuel à la page 25.

LISEZ ATTENTIVEMENT LA TOTALITÉ DE CE MANUEL, NOTAMMENT LA SECTION DE SÉCURITÉ ET TOUTES LES INSTRUCTIONS ET AVERTISSEMENTS AVANT D'UTILISER CE PRODUIT. OBSERVEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS ET TOUS LES AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ POUR ÉVITER LES SITUATIONS DANGEREUSES ET GARANTIR UNE UTILISATION APPROPRIÉE DE CE PRODUIT.

⚠		Ceci est le symbole d'alerte sécurité. Il vous prévient d'un risque de blessure. Pour éviter tout risque de blessure ou de décès, respectez les messages de sécurité qui accompagnent ce symbole.
⚠	**AVERTISSEMENT**	AVERTISSEMENT indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait provoquer une issue fatale ou de graves blessures.
⚠	**ATTENTION**	ATTENTION indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait provoquer une blessure mineure ou modérée.
	AVIS	AVIS désigne les pratiques non liées à des blessures, mais plutôt à des risques de dommages aux produits et/ou à d'autres biens.

⚠	Attention	**IP21**	Protégé contre l'accès avec les doigts à des pièces dangereuses et contre des gouttes d'eau qui tombent à la verticale
	Suivez les instructions du mode d'emploi	Storage +140°F +60°C -4°F -20°C 95% 20%	Température et humidité de stockage admissibles
	Élément appliqué de type BF	Operating +95°F +35°C +41°F +5°C 95% 20%	Température et humidité de fonctionnement admissibles
	N'utilisez pas cet appareil si vous portez un stimulateur cardiaque		

⚠ AVERTISSEMENT - Pour réduire le risque d'incendie, de choc électrique ou de blessure grave :

- Non destiné aux diagnostics ou au traitement d'une maladie.
- Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par exemple des stimulateurs cardiaques), car cela peut compromettre leurs fonctionnalités.
- N'utilisez pas le pèse-personne pendant la grossesse.
- Pour éviter les chutes, ne montez pas sur le pèse-personne avec des pieds humides ou lorsque la surface du pèse-personne est trempée.
- Ne vous tenez pas sur le bord extérieur du pèse-personne, il pourrait basculer.
- Rangez les matériaux d'emballage hors de portée des enfants (risque de suffocation).

⚠ ATTENTION : pour réduire le risque de blessures corporelles ou d'endommagement du produit/des biens :

- Ce produit est destiné uniquement à un usage domestique, et ne doit pas être utilisé à des fins médicales ou commerciales.
- Placez le pèse-personne sur une surface dure, plane et à niveau; une surface dure est requise pour obtenir des mesures précises.
- Protégez l'appareil des impacts, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des grandes fluctuations de température et des sources de chaleur avoisinantes (fours, appareils de chauffage).
- N'utilisez pas l'appareil sur des enfants de moins de 10 ans.

AVIS

- L'appareil doit être régulièrement nettoyé. N'utilisez pas de produits de nettoyage abrasifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.
- Les variations de mesure sont normales, car ce pèse-personne n'est pas calibré pour une utilisation dans un environnement médical professionnel.
- Assurez-vous qu'aucun liquide n'entre en contact avec le pèse-personne. N'immergez jamais le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez jamais à l'eau courante.
- Ne placez pas d'objets sur le pèse-personne lorsque celui-ci n'est pas utilisé.
- Protégez l'appareil des impacts, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des grandes fluctuations de température et des sources de chaleur avoisinantes (fours, appareils de chauffage).
- N'exercez pas de pression excessive sur les boutons ou avec des objets pointus.
- N'exposez pas le pèse-personne à des températures élevées ou à de puissants champs électromagnétiques.
- La capacité du pèse-personne est de 400 livres (181,4 kg/28,5 st). Les résultats du poids et de la masse osseuse s'affichent par paliers de 0,2 lb (100 g).
- Les mesures de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle sont présentées par paliers de 0,1%.

- **Les spécifications caloriques sont indiquées par paliers de 1 Kcal.**
- **Par défaut, le pèse-personne est réglé pour peser et mesurer en « lb » (livres) et en « in » (pouces).**
- **Les réparations doivent uniquement être effectuées par le service clientèle de Beurer.**

Précautions de sécurité applicables aux piles

- Utilisez uniquement des piles de la taille et du type spécifiés.
- Observez la polarité lors de l'installation des piles. Les piles inversées peuvent endommager l'appareil.
- Ne mélangez pas différents types de piles (par exemple, piles alcalines et piles de type carbone-zinc, ou piles rechargeables) ou d'anciennes piles avec de nouvelles piles. Remplacez toujours toutes les piles simultanément.
- Si les piles de l'appareil sont épuisées ou si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, retirez les piles pour éviter les blessures ou dommages matériels pouvant être causés par une éventuelle fuite de la pile.
- Ne tentez pas de recharger des piles non rechargeables, elles pourraient surchauffer et se rompre (suivez les instructions du fabricant des piles).
- Ne jetez pas les piles au feu, elles pourraient exploser ou fuir.
- Nettoyez les contacts des piles et également ceux de l'appareil avant d'installer les piles.
- Retirez les piles déchargées du produit et mettez-les au rebut conformément à la réglementation applicable.
- Rangez les piles hors de portée des enfants et des animaux. Les piles peuvent être dangereuses si elles sont avalées. Si un enfant ou un animal avale une pile, consultez immédiatement un médecin ou un vétérinaire.

2. Introduction

Ce pèse-personne d'analyse corporelle numérique est destiné à la mesure du poids corporel et à la fourniture d'une analyse de vos données personnelles de forme physique. Il est destiné exclusivement à un usage domestique. En plus de mesurer le poids corporel, le pèse-personne est doté des fonctions suivantes pouvant être utilisées par huit personnes au maximum :

- Poids corporel en lb/kg/st
- Pourcentage de graisse corporelle
- Pourcentage d'eau corporelle
- Pourcentage de muscle
- Masse osseuse en kg
- Métabolisme de base et métabolisme actif

Le pèse-personne comporte également les fonctions suivantes :

- Basculement entre l'affichage en livres (lb), en kilogrammes (kg) et en stones (st)
- Arrêt automatique
- Indicateur de faible niveau de charge de pile
- Reconnaissance automatique de l'utilisateur
- Enregistre les 30 dernières mesures de chacun des huit utilisateurs
- Communication *Bluetooth*® via notre application mobile gratuite

Configuration requise pour l'application « beurer HealthCoach »

Bluetooth® 4.0, iOS version 8.0 ou ultérieure, Android™ version 4.4 ou ultérieure avec *Bluetooth*® low energy technology.

Liste des appareils pris en charge :

Ce pèse-personne applique le principe de fonctionnement d'analyse d'impédance bioélectrique (A.I.B.). Cela implique un calcul rapide du contenu corporel en utilisant un courant électrique inoffensif et imperceptible.

Lorsque la mesure de la résistance électrique (impédance) est analysée avec d'autres données (âge, taille, sexe et niveau d'activité), le pourcentage de graisse corporelle et d'autres variables corporelles peuvent être estimés. Les tissus musculaires et l'eau sont conducteurs et présentent donc une faible résistance. Par opposition, les os et les tissus adipeux présentent une faible conductivité, car les cellules adipeuses et les os peuvent à peine conduire le courant en raison de niveaux de résistance très élevés.

Les valeurs calculées ne représentent qu'une approximation des valeurs réelles de votre corps. Seul un médecin peut précisément déterminer le pourcentage de graisse corporelle, d'eau corporelle, de muscles et la structure osseuse en utilisant des méthodes médicales.

Conseils

- Si possible, pesez-vous à la même heure chaque jour (idéalement le matin), après être allé aux toilettes, l'estomac vide et avec le moins de vêtements que possible, de manière à obtenir des résultats cohérents et comparables.
- Le pourcentage de graisse corporelle peut uniquement être calculé lorsque vous êtes pieds nus; la plante des pieds peut être légèrement humide, le cas échéant. Les résultats peuvent être insatisfaisants si la plante de vos pieds est très sèche ou présente des zones de peau rugueuse, car cela réduit la conductivité.
- Tenez-vous droit et immobile pendant la pesée.
- Attendez quelques heures après une activité physique significative.
- Attendez environ 15 minutes après le réveil afin que la teneur en eau de votre corps puisse se stabiliser.
- Souvenez-vous que seules les tendances à long terme sont significatives. De brefs changements de poids en quelques jours sont généralement causés par un changement de la teneur en eau corporelle.

Restrictions

Lors du calcul de la graisse corporelle et d'autres valeurs, des résultats divergents et inattendus peuvent être obtenus dans les cas suivants :

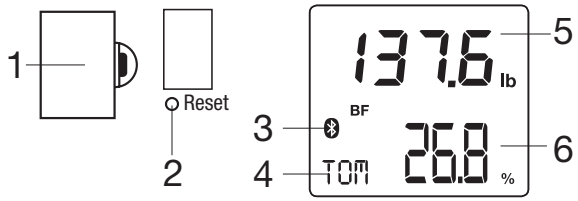
- Enfants de moins de 10 ans
- Athlètes et culturistes
- Femmes enceintes
- Personnes présentant de la fièvre, étant sous dialyse, présentant des symptômes d'œdème et personnes souffrant d'ostéoporose
- Personnes prenant des médicaments cardio-vasculaires (pour des affections cardiaques et du système vasculaire)
- Personnes prenant des médicaments vasodilatateurs et vasoconstricteurs
- Personnes présentant des déviations anatomiques significatives au niveau de leurs jambes par comparaison à leur taille corporelle globale (longueur de jambes largement inférieure ou supérieure aux valeurs habituellement observées).

3. Contenu de l'emballage

1 x pèse-personne d'analyse corporelle BF70
3 x piles alcalines AAA de 1,5 V
1 x mode d'emploi
1 x guide de démarrage rapide

4. Pièces et contrôles

1. Compartiment de piles (à l'arrière)
2. Bouton de réinitialisation (à l'arrière)
3. Icône de jumelage *Bluetooth*®
4. Initiales de l'utilisateur (si reconnues)
5. Poids corporel
6. Autres données de mesure
   (IMC, pourcentage de graisse corporelle, etc.)



5. Utilisation initiale

Insertion des piles

Retirez le couvercle du compartiment et insérez trois piles alcalines AAA (fournies) en respectant la polarité indiquée. Si le pèse-personne ne fonctionne pas, retirez les piles et insérez-les de nouveau en vérifiant la polarité. Remettez en place le couvercle du compartiment des piles.

Positionnement du pèse-personne

Placez le pèse-personne sur une surface dure, plane, sans tapis ni moquette; l'utilisation d'une surface dure est requise pour garantir des mesures précises.

Téléchargement et utilisation de l'application

Téléchargez et installez l'application gratuite « beurer HealthCoach » depuis la boutique Google Play (pour les appareils Android) ou depuis l'Apple App Store (pour les appareils iOS). Lancez l'application et entrez vos données personnelles d'utilisateur (hauteur, date de naissance, sexe, etc.). Assurez-vous de sélectionner « BF70 » comme appareil avant d'effectuer des mesures. Si vous n'utilisez pas l'application pour entrer vos données utilisateur, le pèse-personne ne pourra pas vous reconnaître et stocker vos mesures. Entrez les données utilisateur demandées.

Données utilisateur	Paramètres
Initiales/abréviation du prénom	3 caractères ou nombres au maximum
Taille corporelle	3 pi 3,5 po à 7 pi 2,5 po (100 à 220 cm)
Âge	10 à 100 ans
Sexe	Homme ( ), femme( )
Degré d'activité	1 à 5

Pour sélectionner le niveau d'activité approprié, consultez le tableau ci-dessous.

Niveau d'activité	Activité physique	
1	Aucune	
2	Faible :	Légère activité physique (par exemple marche, jardinage facile, gymnastique simple)
3	Modérée :	Activité physique au moins 2 à 4 fois par semaine, d'une durée de 30 minutes
4	Élevée :	Activité physique au moins 4 à 6 fois par semaine, d'une durée de 30 minutes
5	Très élevée :	Activité physique intensive, entraînement ou travail physique intense au moins 1 heure par jour

Le pèse-personne dispose de huit emplacements de mémoire utilisateur qui permettent, par exemple, à vous et aux membres de votre famille, d'enregistrer des paramètres personnels. Vous pouvez également activer des utilisateurs via l'application « beurer HealthCoach » sur d'autres appareils mobiles ou en modifiant le profil utilisateur de l'application (voir les paramètres de l'application).

Gardez votre téléphone intelligent à proximité du pèse-personne afin de maintenir une connexion *Bluetooth*® active.

Pour définir la reconnaissance automatique de l'utilisateur, la première mesure doit être attribuée à vos données personnelles d'utilisateur. Consultez les instructions ci-dessous.

6. Prise de mesures

REMARQUE : Évitez que vos pieds, vos jambes, vos mollets ou vos cuisses ne se touchent. Sinon, la mesure ne peut pas être correctement effectuée. Les mesures peuvent également être incorrectes si elles sont prises lorsque vous portez des chaussettes.

1. Montez sur le pèse-personne **pieds nus** et restez immobile en veillant à bien répartir votre poids sur les deux ensembles de capteurs.
2. Le pèse-personne affiche d'abord le poids. Si vous êtes pieds nus, le diagnostic A.I.B. (analyse d'impédance bioélectrique) s'affiche également.
3. Si un utilisateur a été attribué, l'identifiant de l'utilisateur s'affiche dans le coin inférieur gauche (par exemple, « TOM »).

Les valeurs suivantes s'affichent :

1. Poids en kg avec l'IMC
2. Graisse corporelle en % avec interprétation
3. Pourcentage d'eau corporelle
4. Pourcentage de muscle
5. Masse osseuse en kg
6. Métabolisme de base en Kcal (BMR)
7. Métabolisme actif en Kcal (AMR)

Si l'utilisateur n'est pas reconnu, seul le poids est affiché et « --- » apparaît dans la zone d'identification de l'utilisateur de l'écran ACL.

Mesure de poids uniquement

Montez sur le pèse-personne en portant des chaussures. Tenez-vous droit pour répartir uniformément votre poids sur les deux pieds. Le pèse-personne affichera votre poids après quelques secondes. Si un utilisateur enregistré est reconnu, son IMC, son BMR et son AMR sont également affichés avec leurs initiales.

REMARQUE : Les autres valeurs ne peuvent pas être calculées si l'utilisateur porte des chaussures.

Le pèse-personne s'arrête automatiquement après une brève période d'inactivité.

7. Évaluation des résultats

Pourcentage de graisse corporelle

Les pourcentages de graisse corporelle suivants ne sont qu'indicatifs; pour plus d'informations, consultez votre médecin.

Homme

Âge	Très bon	Bon	Moyen	Médio-cre
10 à 14	<11 %	11-16 %	16,1 – 21 %	>21,1 %
15 à 19	<12 %	12 – 17 %	17,1 – 22 %	>22,1 %
20 à 29	<13 %	13 – 18 %	18,1 – 23 %	>23,1 %
30 à 39	<14 %	14 – 19 %	19,1 – 24 %	>24,1 %
40 à 49	<15 %	15 – 20 %	20,1 – 25 %	>25,1 %
50 à 59	<16 %	16 – 21 %	21,1 – 26 %	>26,1 %
60 à 69	<17 %	17 – 22 %	22,1 – 27 %	>27,1 %
70 à 100	<18 %	18 – 23 %	23,1 – 28 %	>28,1 %

Femme

Âge	Très bon	Bon	Moyen	Médiocre
10 à 14	<16 %	16 – 21 %	21,1 – 26 %	>26,1 %
15 à 19	<17 %	17 – 22 %	22,1 – 27 %	>27,1 %
20 à 29	<18 %	18 – 23 %	23,1 – 28 %	>28,1 %
30 à 39	<19 %	19 – 24 %	24,1 – 29 %	>29,1 %
40 à 49	<20 %	20 – 25 %	25,1 – 30 %	>30,1 %
50 à 59	<21 %	21 – 26 %	26,1 – 31 %	>31,1 %
60 à 69	<22 %	22 – 27 %	27,1 – 32 %	>32,1 %
70 à 100	<23 %	23 – 28 %	28,1 – 33 %	>33,1 %

Les athlètes obtiennent généralement des valeurs inférieures. Selon le sport pratiqué, l'intensité de l'entraînement et la condition physique, les résultats peuvent être inférieurs aux plages indiquées. Veuillez noter que des valeurs extrêmement faibles peuvent signaler un état de santé préoccupant.

Pourcentage d'eau corporelle

Le pourcentage d'eau corporelle se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Médiocre	Bon	Très bon
<50%	50-65%	>65%

Femme

Médiocre	Bon	Très bon
<45%	45-60%	>60%

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau; par conséquent, le pourcentage d'eau corporelle peut être inférieur aux valeurs standard chez les personnes présentant un pourcentage de graisse corporelle élevée. D'autre part, certains athlètes peuvent dépasser les valeurs standard en raison de faibles niveaux de graisse et d'un pourcentage élevé de muscle.

Le calcul de l'eau corporelle effectuée à l'aide de ce pèse-personne ne convient pas pour tirer des conclusions médicales, comme dans le cas de rétention d'eau liée à l'âge. Consultez votre médecin lorsque cela est nécessaire. Un pourcentage élevé d'eau corporelle est généralement souhaitable.

Pourcentage de muscle

Le pourcentage de muscle se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	Faible	Normale	Élevée
10 à 14	<44%	44-57%	>57%
15 à 19	<43%	43-56%	>56%
20 à 29	<42%	42-54%	>54%
30 à 39	<41%	41-52%	>52%
40 à 49	<40%	40-50%	>50%
50 à 59	<39%	39-48%	>48%
60 à 69	<38%	38-47%	>47%
70 à 100	<37%	37-46%	>46%

Femme

Âge	Faible	Normale	Élevée
10 à 14	<36%	36-43%	>43%
15 à 19	<35%	35-41%	>41%
20 à 29	<34%	34-39%	>39%
30 à 39	<33%	33-38%	>38%
40 à 49	<31%	31-36%	>36%
50 à 59	<29%	29-34%	>34%
60 à 69	<28%	28-33%	>33%
70 à 100	<27%	27-32%	>32%

Masse osseuse

Comme le reste de notre corps, nos os sont soumis à des processus naturels de développement, de dégénérescence et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement pendant l'enfance et atteint son pic entre 30 et 40 ans. Au fil du vieillissement, notre masse osseuse commence à diminuer. Vous pouvez combattre cette réduction jusqu'à un certain point en observant un régime alimentaire sain (particulièrement riche en calcium et en vitamine D) et en effectuant régulièrement de l'exercice physique. La stabilité du système squelettique peut être augmentée par des exercices musculaires. Notez que ce pèse-personne ne mesure pas le taux de calcium des os; il calcule plutôt le poids de tous les composants constituant les os (matière organique, matière inorganique et eau). Il est très difficile d'influencer la masse osseuse, bien qu'elle fluctue en fonction de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Il n'y a pas de directives ou de recommandations reconnues.

IMPORTANT :

- Ne confondez pas masse osseuse et densité osseuse.
- La densité osseuse peut uniquement être déterminée par un examen médical, vous ne pouvez donc pas tirer de conclusions sur des modifications osseuses et la dureté osseuse (par exemple ostéoporose) à l'aide de ce pèse-personne.

Métabolisme de base (BMR)

Le métabolisme de base (BMR) est la quantité d'énergie requise par le corps au repos absolu pour maintenir ses fonctions de base. Cette valeur dépend principalement du poids, de la taille et de l'âge. Elle est indiquée en Kcal/jour et est calculée en utilisant l'équation Harris-Benedict scientifiquement reconnue. C'est la quantité d'énergie qui est requise par votre corps sous toute circonstance et doit être refournie au corps sous forme de nourriture. Si votre apport d'énergie est inférieur à ce niveau à long terme, cela peut affecter votre santé.

Métabolisme actif (AMR)

Le métabolisme actif (AMR) représente la quantité d'énergie qu'un corps consomme chaque jour dans son état actif. Les besoins d'énergie d'une personne augmentent lorsque son niveau d'activité physique augmente; le pèse-personne calcule cette valeur sur la base du niveau d'activité (1– 5) qui a été indiqué.
Pour maintenir le poids actuel, l'énergie que le corps utilise doit être remplacée sous forme de nourriture et de boisson. Si l'apport d'énergie est inférieur à l'énergie utilisée sur une longue période, le corps puise la différence dans ses réserves de graisse, et une perte de poids en résulte. Cependant, si l'apport d'énergie est supérieur au métabolisme actif (AMR) sur une longue période, le corps ne peut pas brûler l'excès d'énergie. Cet excès est stocké dans le corps sous forme de graisse, ce qui entraîne une prise de poids.

Interprétation des résultats

REMARQUE : Seules les tendances à long terme sont importantes. Les brefs changements de poids en quelques jours sont généralement causés par une perte de fluide.

L'interprétation de ces résultats est basée sur les modifications du poids corporel total, du pourcentage de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle, ainsi que de la période au cours de laquelle ces modifications se produisent. De rapides modifications en quelques jours sont considérées séparément des modifications à moyen terme (quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois). En règle de base, les changements de poids à court terme correspondent essentiellement à des modifications de pourcentage d'eau, tandis que les modifications à moyen terme et à long terme peuvent indiquer des changements du pourcentage de graisse et du pourcentage de muscle.

- Si vous observez une perte de poids à court terme alors que votre pourcentage de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple après une session d'entraînement, un passage au sauna ou un régime alimentaire visant uniquement une perte de poids rapide.
- En revanche, si votre poids augmente à moyen terme et si votre pourcentage de graisse corporelle diminue ou reste stable, vous avez acquis une masse musculaire.
- Si votre poids et votre pourcentage de graisse corporelle diminuent simultanément, votre régime fonctionne, vous perdez de la masse adipeuse.
- Idéalement, il convient de soutenir votre régime par de l'activité physique, et de l'entraînement physique ou de musculation. De cette manière, vous pouvez augmenter votre pourcentage de muscle à moyen terme.
- Les pourcentages de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle ne doivent pas être additionnés, car certains éléments de tissus musculaires contiennent également de l'eau corporelle.

8. Autres fonctions

Attributions d'utilisateurs

Il est possible d'attribuer jusqu'à huit utilisateurs pour les mesures du poids uniquement (avec des chaussures) ou l'analyse (pieds nus). Lors d'une nouvelle mesure, le pèse-personne attribue cette mesure à l'utilisateur dont la dernière mesure enregistrée correspond à une variation de 4 lb (2 kg) et de 2 % de la graisse corporelle par rapport à la mesure active.

Mesures inconnues

Si une mesure ne peut pas être attribuée à un utilisateur connu, elle est stockée en tant que mesure inconnue. Jusqu'à 20 mesures inconnues peuvent être enregistrées. Utilisez l'application pour attribuer directement des mesures inconnues à un utilisateur.

Enregistrement des mesures assignées sur le pèse-personne

Si l'application est ouverte et que votre appareil mobile est jumelé au pèse-personne via *Bluetooth®* , les mesures récemment attribuées sont envoyées vers l'application et non enregistrées sur le pèse-personne. Si l'application n'est pas ouverte, les mesures récemment attribuées sont enregistrées sur le pèse-personne. Un total de 30 mesures par utilisateur peut être enregistré. Les mesures sauvegardées sont automatiquement transférées vers l'application si vous ouvrez l'application dans la portée *Bluetooth®* . La synchronisation des données se fait dans les 10 secondes. Il est également possible de transférer des données lorsque le pèse-personne est éteint.

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

Suppression des données du pèse-personne

Pour supprimer toutes les mesures et les anciennes données utilisateur du pèse-personne, allumez le pèse-personne et maintenez enfoncé le bouton de réinitialisation pendant trois secondes; « **dEL** » apparaît alors sur l'écran ACL.

9. Entretien et maintenance

Remplacement des piles

Votre pèse-personne est équipé d'un indicateur de faible niveau de charge des piles. Si les piles sont faibles, l'indication « Lo » s'affiche sur l'affichage ACL et le pèse-personne s'arrête automatiquement. Dans ce cas, remplacez les piles par trois nouvelles piles alcalines de format « AAA ».

Nettoyage

Nettoyez le pèse-personne périodiquement avec un chiffon humide et, si nécessaire, avec une petite quantité de détergent doux.

10. Guide de dépannage

Si le pèse-personne présente une erreur pendant une mesure, l'indication suivante s'affiche :

Affichage	Cause	Solution
« - - - »	Mesure inconnue, car elle se trouve en dehors de la limite d'attribution d'utilisateur, ou une attribution unique n'est pas possible.	Attribuez la mesure inconnue dans l'application ou répétez l'attribution d'utilisateur.
« - - - - » défile sur l'écran ACL.	Le pourcentage de graisse se situe hors des limites mesurables (moins de 3 % ou plus de 65 %).	Répétez la mesure pieds nus ou, si nécessaire, humidifiez légèrement la plante de vos pieds.
Err	La capacité de charge maximale de 400 livres (181,4 kg) a été dépassée.	La charge ne doit pas dépasser 400 livres (181,4 kg).
Err ou un poids incorrect s'affiche.	Surface non plane ou stable.	Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable.
Err ou un poids incorrect s'affiche.	Vous n'êtes pas immobile.	Tenez-vous le plus immobile possible.
Un poids incorrect s'affiche.	Le réglage à zéro du pèse-personne est incorrect.	Attendez que le pèse-personne s'éteigne automatiquement. Activez le pèse-personne, attendez l'affichage de « 0.0 lb » et recommencez la mesure.

Pas de connexion *Bluetooth*® (le symbole ⓑ est absent).	L'appareil se trouve hors de portée.	La portée minimale dans un champ libre est d'environ 82 pi (25 m). Les murs et plafonds réduisent la portée. D'autres ondes radio peuvent interférer avec la transmission. Par conséquent, ne placez pas le pèse-personne près d'appareils tels que des routeurs WLAN, des micro-ondes, des plaques à induction, etc.
FULL	L'espace de mémoire utilisateur est plein. Plus aucune mesure ne peut être enregistrée.	Ouvrez l'application. Les données sont automatiquement transférées. Cela peut prendre jusqu'à une minute.
Lo	Les piles de la balance sont vides.	Remplacez les piles du pèse-personne.

11. Déclaration de conformité FCC

Les changements ou modifications qui ne sont pas expressément approuvés par l'entité responsable de la conformité pourraient entraîner l'annulation de l'autorisation accordée à l'utilisateur d'employer le produit.

REMARQUE : Ce produit a été testé et déclaré conforme aux limites imposées aux appareils numériques de classe B, en vertu de la partie 15 du Règlement de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Le produit génère, utilise et peut émettre de l'énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut provoquer des interférences sur les communications radio. Cependant, nous ne pouvons garantir que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si le produit provoque des interférences néfastes à la réception radio ou de télévision, ce que vous pouvez déterminer en mettant le produit sous et hors tension, nous vous recommandons d'essayer de corriger les interférences en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- réorientez ou déplacez l'antenne de réception;
- éloignez davantage le produit du récepteur;
- branchez le produit à une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché;
- communiquez avec le vendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

12. Caractéristiques techniques

Type de pile	3 piles alcalines AAA de 1,5 V
Plage de mesure	4 lb à 400 lb (2 kg à 181,4 kg)
Unité de poids	paliers de 0,2 lb (100 g)
Pourcentage de graisse corporelle, eau, muscle	paliers de 0,1 %
Courant électrique de A.I.B.	max. 5 µA / 1 V
Plage de pourcentage de graisse	5 % à 55 %
Plage de pourcentage d'eau	25 % à 75 %
Plage de pourcentage de muscle	25 % à 80 %
Plage de température de fonctionnement	41 °F à 95 °F (5 °C à 35 °C), humidité relative de 20 à 95 %
Plage de température d'entreposage	-4 °F à 140 °F (-20 °C à 60 °C), humidité relative de 20 à 95 %

Sous réserve de toutes modifications techniques.

13. Garantie

Garantie à vie limitée pour l'acheteur d'origine

Votre pèse-personne d'analyse corporelle Beurer, modèle BF70, est garanti contre tout défaut de pièces et de main-d'œuvre pour toute la durée du produit dans des conditions normales d'utilisation et de service dans le cadre prévu initialement. Cette garantie couvre uniquement l'acheteur au détail d'origine et ne s'étend pas aux revendeurs ou propriétaires subséquents.

À notre discrétion, nous réparerons ou remplacerons le pèse-personne d'analyse corporelle Beurer modèle BF70, sans frais supplémentaires, pour toute pièce couverte par ces garanties écrites. Aucun remboursement ne sera accordé. La réparation ou le remplacement constitue notre seule responsabilité et votre seul recours au titre de cette garantie. Si des pièces de remplacement pour pièces défectueuses ne sont pas disponibles, Beurer se réserve le droit de procéder à des substitutions de produits à la place de la réparation ou du remplacement.

Pour tout service lié à la garantie, contactez le service clientèle au **1-800-536-0366 ou à l'adresse info@beurer.com** pour fournir une description du problème. Si le problème est considéré comme étant couvert par la garantie à vie limitée, vous devrez poster le produit à vos frais dans son emballage d'origine avec preuve d'achat, votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone. Si le problème n'est pas reconnu comme étant couvert par la garantie à vie limitée, nous fournirons un devis pour la réparation, le remplacement et les frais de retour, respectivement.

Cette garantie ne couvre pas les dommages causés par une mauvaise utilisation ou une utilisation abusive; un accident; le raccordement d'accessoires non autorisés; la modification du produit; une installation inappropriée; une application inadaptée; un entretien insuffisant du produit; des réparations ou des modifications non autorisées; une utilisation inappropriée de l'alimentation électrique; l'usure normale; la perte d'alimentation; la chute du produit; le dysfonctionnement ou le dommage d'une pièce résultant de la non-observation des instructions d'utilisation ou de la non-exécution de l'entretien recommandé par le fabricant; les dommages subis lors d'un transit; le vol; la négligence; le vandalisme; ou des conditions environnementales; la perte d'utilisation pendant la réparation du produit ou l'attente de pièces ou d'une réparation; ou toute autre condition n'étant pas sous le contrôle de Beurer. Cette garantie est annulée si le produit est utilisé dans un environnement commercial ou d'entreprise. La responsabilité maximale de Beurer sous cette garantie est limitée au prix d'achat payé par le client pour le produit couvert par la garantie, tel que confirmé par la preuve d'achat, quel que soit le montant de tout autre dommage direct ou indirect subi par le client.

Cette garantie est effective uniquement si le produit est acheté et utilisé dans le pays d'achat du produit. Un produit qui nécessite des modifications ou une adaptation lui permettant de fonctionner dans un autre pays que le pays pour lequel il a été conçu, fabriqué, approuvé et/ou autorisé, ou la réparation de produits endommagés par ces modifications, n'est pas couvert sous cette garantie.

LA GARANTIE FOURNIE PAR LE PRÉSENT DOCUMENT CONSTITUE LA SEULE ET UNIQUE GARANTIE. TOUTES LES GARANTIES, OBLIGATIONS OU RESPONSABILITÉS IMPLICITES, NOTAMMENT MAIS SANS RESTRICTION LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER, SONT LIMITÉES À LA DURÉE DE CETTE GARANTIE ÉCRITE. Certains états n'autorisent pas les limitations quant à la durée d'une garantie implicite, auquel cas les limitations indiquées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à votre cas.

BEURER NE PEUT EN AUCUN CAS ÊTRE TENU RESPONSABLE DES DOMMAGES SPÉCIAUX, INCIDENTS, INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS LIÉS AU NON-RESPECT DE CETTE GARANTIE OU DE TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPLICITE, IMPLICITE OU TOUTE AUTRE THÉORIE DE RESPONSABILITÉ, QUELLE QU'ELLE SOIT. Certains états n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation de dommages spéciaux, incidents ou consécutifs, auquel cas la limitation indiquée ci-dessus peut ne pas s'appliquer à votre cas.

Beurer n'autorise personne, notamment, mais sans restriction, les revendeurs, l'acheteur consommateur suivant du produit, à contraindre Beurer en aucune manière au-delà des termes définis dans la présente garantie. Cette garantie ne s'étend pas à l'achat de produits ouverts, utilisés, réparés, réemballés et/ou rescellés, notamment mais sans limitations à la vente de tels produits sur des sites d'enchères Internet et/ou de produits par des revendeurs de surplus ou en gros. Toutes les garanties doivent immédiatement prendre fin pour tous les produits ou toutes les pièces qui sont réparés, remplacés, modifiés, sans le consentement écrit explicite de Beurer.

Cette garantie vous confère des droits juridiques spécifiques, et vous pouvez avoir d'autres droits variant d'un état à l'autre.

Fabriqué pour :
Beurer North America LP,
900 N Federal Hwy Ste 300
Hallandale Beach, FL 33009 USA
Fabriqué en Chine

Sujet à erreur et à modification

758.644 - 0517