

ufesa

BE NYON

Báscula de baño



ES manual de instrucciones

PT manual de instruções

EN instructions manual

FR mode d'emploi

CA manual d'instruccions

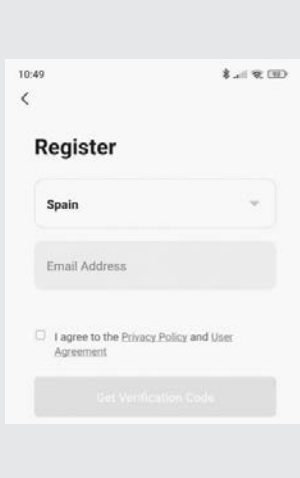
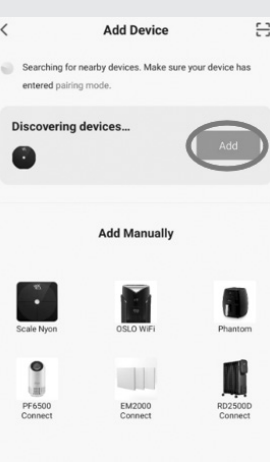
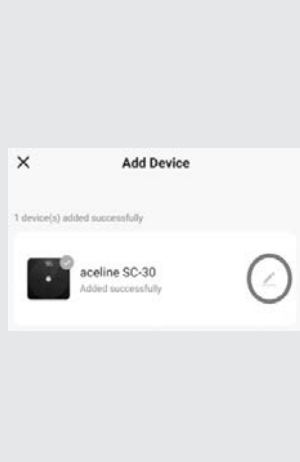
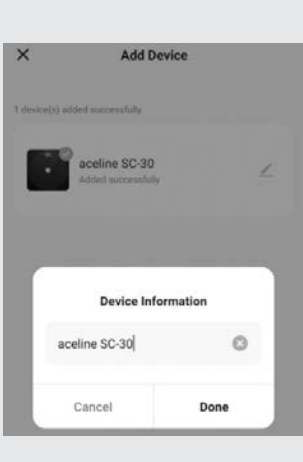
IT manuale di istruzioni

DE bedienungsanleitung

BG Ръководство за инструкции

AR تعليمات الاستخدام

Adecuado para espacios bien aislados o de uso ocasional / Adequado para espaços bem isolados ou uso ocasional / Suitable for well insulated spaces or occasional use / Convient aux espaces bien isolés ou à une utilisation occasionnelle / Adatto per spazi ben isolati o per uso occasionale / Geeignet für gut isolierte Räume oder gelegentliche Nutzung / Подходящ за добре изолирани помещения или за случайна употреба / مناسبة للمساحات المعزولة جيدًا أو الاستخدام العرضي

		
Figura 1: Pantalla de Registro/Iniciar sesión Figura 1: Ecrã Registrar-se/Iniciar sessi�o Figure 1: Sign Up/Login screen Schéma 1: �cran « S'inscrire/se connecter » Figura 1: Pantalla de «Registre/Iniciar sessi�o» Figura 1: Schermata di iscrizione/accesso Abbildung 1: Bildschirm Registrieren/Anmelden Фигура 1: �cran за регистрация/вписване الشكل 1: شاشة تسجيل الاشتراك / تسجيل الدخول	Figura 2: Pantalla de registro Figura 2: Ecrã de registoo Figure 2: Registration screen Schéma 2: �cran d'enregistrement Figura 2: Pantalla de registre Figura 2: Schermata di registrazione Abbildung 2: Registrierung Bildschirm Фигура 2: �cran за регистрация الشكل 2: شاشة التسجيل	Figura 3: Pantalla principal de la aplicación Figura 3: Ecrã principal da aplicação Figure 3: Main Application Screen Schéma 3: �cran principal de l'application Figura 3: Pantalla principal de l'aplicaci�o Figura 3: Schermata principale dell'applicazione Abbildung 3: Hauptbildschirm der Anwendung Фигура 3: �cran на главното приложение الشكل 3: شاشة التطبيق الرئيسية
		
Figura 4: Pantalla Añadir dispositivo Figura 4: Ecr� Adicionar dispositivo Figure 4: Add Device Screen Schéma 4: �cran d'ajout d'appareil Figura 4: Pantalla Afegir dispositiu Figura 4: Schermata Aggiungi dispositivo Abbildung 4: Bildschirm Ger�t hinzufügen Фигура 4: �cran за добавяне на устройство الشكل 4: شاشة �ضافة جهاز	Figura 5: Icona del nombre Pantalla de escritura Figura 5: �cone de alcunha Ecr� de digita��o Figure 5: Nickname icon Typing Screen Schéma 5: �c�ne du surnom écran de saisie Figura 5: Icona del sobrenom Pantalla d'escriptura Figura 5: Schermata di digitazione dell'icona del nome identificativo Abbildung 5: Spitznamen-Symbol Eingabebildschirm Фигура 5: Икона на псевдоним Въвеждане на екран الشكل 5: �يقونة شاشة كتابة الاسم المستعار	Figura 6: Pantalla de escritura del nombre Figura 6: Ecr� de Digita��o de alcunha Figure 6: Nickname Typing Screen Schéma 6: �cran de saisie des surnoms Figura 6: Icona del sobrenom Pantalla d'escriptura Figura 6: Schermata di digitazione del nome identificativo Abbildung 6: Bildschirm zum Spitznamen Eingeben Фигура 6: �cran за въвеждане на прякори الشكل 6: شاشة كتابة الاسم المستعار

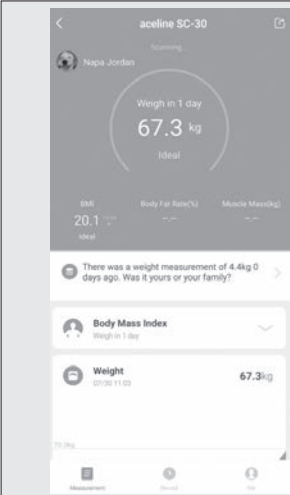


Figura 7: Ejemplo de pantalla de medición
Figura 7: Exemplo de ecrã de medição
Figure 7: Measurement Display Example
Schéma 7: Exemple d'affichage des mesures
Figura 7: Exemple de pantalla de mesurament
Figura 7: Esempio di visualizzazione delle misure
Abbildung 7: Beispiel für eine Messwertanzeige
Фигура 7: Пример за показване на измервания
الشكل 7: مثال على عرض القياس

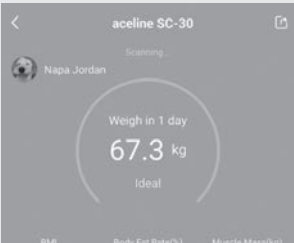


Figura 8: Operación de gestión de los miembros de la familia
Figura 8: Operação de gestão de membros da família
Figure 8: Family Member Management Operation
Schéma 8: Opération de gestion des membres de la famille
Figura 8: Operació de gestió dels membres de la família
Figura 8: Operazione di gestione dei membri della famiglia
Abbildung 8: Familienmitglied Verwaltung Operation
Фигура 8: Операция за управление на членовете на семейството
الشكل 8: عملية إدارة أفراد الأسرة

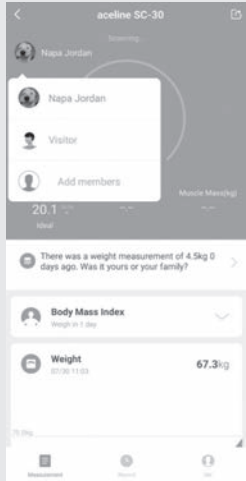


Figura 9: Lista de los miembros de la familia que hay en una sola cuenta.
Figura 9: Lista de membros da família numa única conta.
Figure 9: Family Members List under one account.
Schéma 9: Liste des membres de la famille sous un seul compte.
Figura 9: Llista de membres de la família que hi ha en un sol compte.
Figura 9: Elenco dei membri della famiglia con un unico account.
Abbildung 9: Familienmitglieder Liste unter einem Konto.
Фигура 9: Списък на членовете на семейството в един акаунт.
الشكل 9: قائمة أفراد الأسرة تحت حساب واحد.

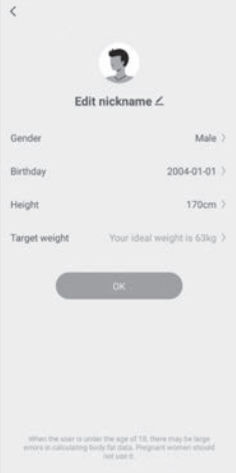


Figura 10: Pantalla de configuración del perfil de miembro
Figura 10: Ecrã de definição do perfil de membro
Figure 10: Member Profile Setting Screen
Schéma 10: Écran de paramétrage du profil des membres
Figura 10: Pantalla de configuració del perfil de membre
Figura 10: Schermata di impostazione del profilo del membro
Abbildung 10: Einstellungsbildschirm für das Mitgliederprofil
Фигура 10: Екран за настройка на профила на члена
الشكل 10: شاشة إعداد الملف التعريفي للفرد



Figura 11: Descripción de detalles sobre el IMC
Figura 11: Descrição dos detalhes sobre o IMC
Figure 11: Description of Detail about BMI
Schéma 11: Description des détails de l'IMC
Figura 11: Descrició de detalls sobre l'IMC
Figura 11: Descrizione dei dettagli relativi all'IMC
Abbildung 11: Beschreibung der Details zum BMI
Фигура 11: Описание на Подробности за BMI
الشكل 11: وصف لتفاصيل الخاصة بمؤشر كتلة الجسم

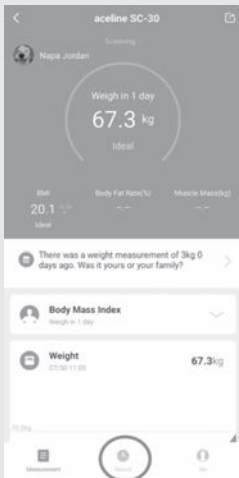
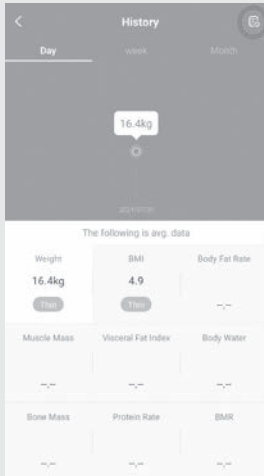
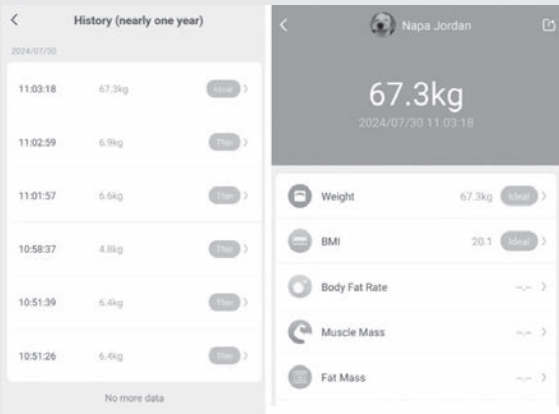
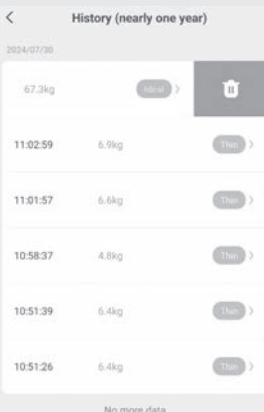
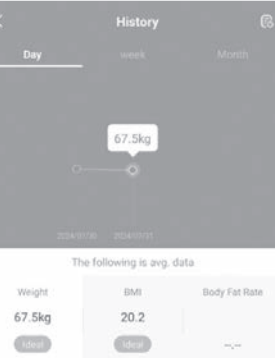
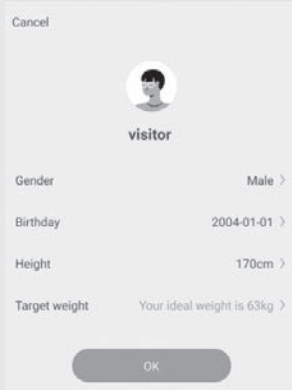


Figura 12: Opción de registro de la pantalla principal
Figura 12: Opção de registo no ecrã principal
Figure 12: Record option in main screen
Schéma 12: Option d'enregistrement dans l'écran principal
Figura 12: Opzione archivio nella schermata principale
Abbildung 12: Aufnahmeoption in dem Hauptbildschirm
Фигура 12: Опция за запис в основния екран
الشكل 12: خيار السجل في الشاشة الرئيسية

		
Figura 13: Icono para introducir datos históricos detallados Figura 13: Ícone para introduzir dados de histórico detalhados Figure 13: Icon to enter Detailed Historical Data Schéma 13: Icône de saisie des données historiques détaillées Figura 13: Icona per introduir dades històriques detallades Figura 13: Icona per inserire i dati dettagliati di cronologia Abbildung 13: Symbol für die Eingabe detaillierter historischer Daten Фигура 13: Икона за въвеждане на подроби исторически данни الشكل 13: أيقونة لإدخال بيانات تاريخية مفصلة	Figura 14: Registro histórico Figura 14: Registo histórico Figure 14: Historical Record Schéma 14: Historique Figura 14: Registre històric Figura 14: Archivio della cronologia Abbildung 14: Historischer Datensatz Фигура 14: Исторически запис الشكل 14: السجل التاريخي	
		
Figura 15: Suprimir registros históricos en el teléfono Android Figura 15: Eliminar registos históricos em telemóvel Android Figure 15: Delete Historical Records on Android Phone Schéma 15: Supprimer les enregistrements historiques sur un téléphone Android Figura 15: Suprimir registres històrics al telèfon Android Figura 15: Eliminazione di dati di cronologia su telefono Android Abbildung 15: Historische Datensätze auf dem Android-Telefon löschen Фигура 15: Изтриване на исторически записи в телефон с Android الشكل 15: حذف السجلات التاريخية على هاتف أندرويد	Figura 16: Pantalla de diagrama de tendencias Figura 16: Ecrã do diagrama de tendências Figure 16: Trend Diagram Screen Schéma 16: Écran du diagramme des tendances Figura 16: Pantalla del diagrama de tendències Figura 16: Schermata Diagramma delle tendenze Abbildung 16: Bildschirm Tendenzdiagramm Фигура 16: Екран Диаграма на тенденциите الشكل 16: شاشة مخطط الاتجاه	Figura 17: Pantalla de edición del perfil del visitante Figura 17: Ecrã de edição do perfil do visitante Figure 17: Visitor Profile Edit Screen Schéma 17: Écran de modification du profil du visiteur Figura 17: Pantalla d'edició del perfil del visitant Figura 17: Schermata di modifica del profilo del visitatore Abbildung 17: Bildschirm Besucherprofil bearbeiten Фигура 17: Екран за редактиране на профила на посетителя الشكل 17: شاشة تحرير ملف تعريف الزائر

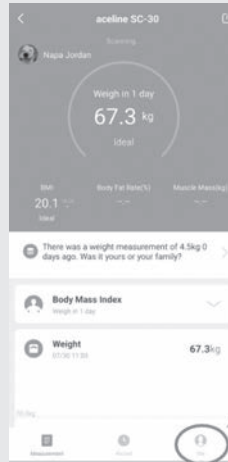
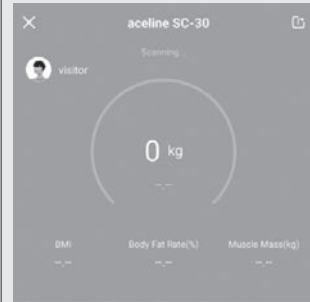


Figura 18: Pantalla principal del perfil del visitante
 Figura 18: Ecrã principal do perfil do visitante
 Figure 18: Visitor Profile Main Screen
 Schéma 18: Écran principal du profil du visiteur
 Figura 18: Pantalla principal del perfil del visitant
 Figura 18: Schermata principale del profilo del visitatore
 Abbildung 18: Hauptbildschirm Besucherprofil
 Фигура 18: Основен екран Профил на посетителя
 الشكل 18: الشاشة الرئيسية بملف تعريف الزائر

Figura 19: Icono «Yo» en la parte inferior derecha de la pantalla principal
 Figura 19: ícone «Eu» no canto inferior direito do ecrã principal
 Figure 19: "Me" icon on bottom right of the Main Screen
 Schéma 19: icône «Moi» en bas à droite de l'écran principal
 Figura 19: Icona «Io» a la part inferior dreta de la pantalla principal
 Figura 19: Icona "Me" in basso a destra nella schermata principale
 Abbildung 19: Symbol „Ich“ unten rechts auf dem Hauptbildschirm
 Фигура 19: икона "Аз" в долния десен ъгъл на главния екран
 الشكل 19: أيقونة «eM» «أنا» أسفل يمين الشاشة الرئيسية

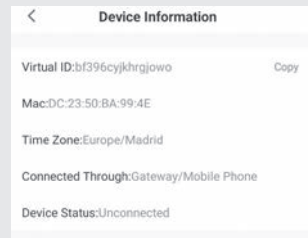
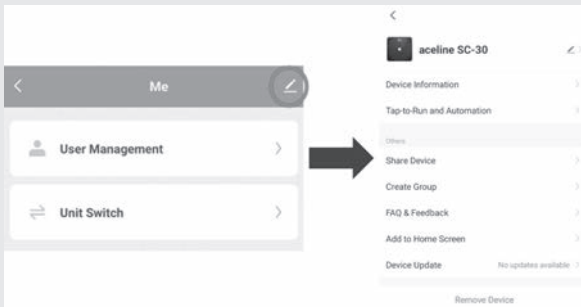
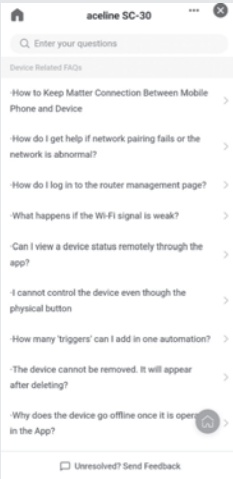
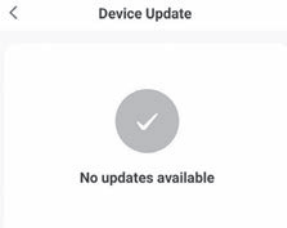
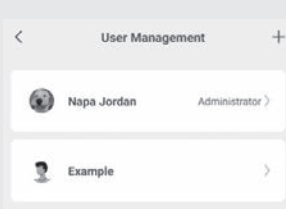
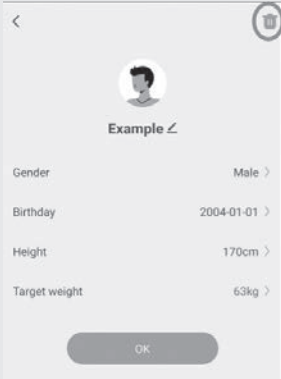
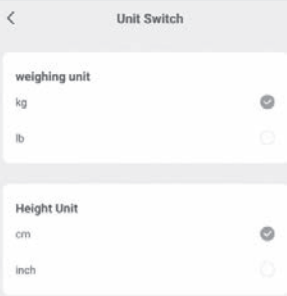


Figura 20: Pantalla «Yo» y ajustes múltiples
 Figura 20: Ecrã Eu e várias definições
 Figure 20: Me Screen and Multiple Settings
 Schéma 20: Écran «Moi» et réglages multiples
 Figura 20: Pantalla «Io» i múltiples configuracions
 Figura 20: Schermata Me e impostazioni multiple
 Abbildung 20: Ich-Bildschirm und mehrere Einstellungen
 Фигура 20: Екран аз и множество настройки
 الشكل 20: شاشة «eM» «أنا» والإعدادات المتعددة

Figura 21: Pantalla de información del dispositivo
 Figura 21: Ecrã de informações do dispositivo
 Figure 21: Device Information Screen
 Schéma 21: Écran d'information sur l'appareil
 Figura 21: Pantalla d'informació del dispositiu
 Figura 21: Schermata Informazioni sul dispositivo
 Abbildung 21: Bildschirm mit Geräteinformationen
 Фигура 21: Екран с информация за устройството
 الشكل 12: شاشة معلومات الجهاز

		
Figura 22: Pantalla de preguntas frecuentes y comentarios Figura 22: Ecrã de Perguntas frequentes e feedback Figure 22: FAQ & Feedback Screen Schéma 22: FAQ et écran de retour d'information Figura 22: Pantalla de preguntes freqüents i comentaris Figura 22: Schermata FAQ e Feedback Abbildung 22: FAQ (Häufig Gestellte Fragen) und Rückmeldung Bildschirm Фигура 22: Екран за често задавани въпроси и обратна връзка الشكل 22: شاشة الأسئلة الشائعة والتعليقات	Figura 23: Pantalla de actualización de dispositivos Figura 23: Ecrã de atualização do dispositivo Figure 23: Device Update Screen Schéma 23: Écran de mise à jour des appareils Figura 23: Pantalla d'actualització del dispositiu Figura 23: Schermata di aggiornamento del dispositivo Abbildung 23: Bildschirm Gerät Aktualisierung Фигура 23: Екран за актуализиране на устройството الشكل 32: شاشة تحديث الجهاز	Figura 24: Pantalla de gestión de usuarios Figura 24: Ecrã de Gestão de utilizadores Figure 24: User Management Screen Schéma 24: Écran de gestion des utilisateurs Figura 24: Pantalla de gestió d'usuaris Figura 24: Schermata Gestione utenti Abbildung 24: Bildschirm Benutzerverwaltung Фигура 24: Екран за управление на потребители الشكل 42: شاشة إدارة المستخدمين
		
Figura 25: Suprimir un miembro de la familia Figura 25: Eliminar um membro da família Figure 25: Delete a family member Schéma 25: Supprimer un membre de la famille Figura 25: Suprimir un membro de la família Figura 25: Cancellare un membro della famiglia Abbildung 25: Ein Familienmitglied löschen Фигура 25: Изтриване на член на семейството الشكل 52: حذف أحد أفراد الأسرة	Figura 26: Pantalla de configuración de la unidad Figura 26: Ecrã de Definição da unidade Figure 26: Unit Setting Screen Schéma 26: Écran de réglage de l'unité Figura 26: Pantalla de configuració de la unitat Figura 26: Schermata di impostazione dell'unità Abbildung 26: Bildschirm zur Einstellung der Einheit Фигура 26: Екран за задаване на единица الشكل 362: شاشة تبديل الوحدة	

GRACIAS POR HABER ELEGIDO UN PRODUCTO UFESA. ESPERAMOS QUE SE AJUSTE A SUS NECESIDADES Y SEA DE SU AGRADO.

ADVERTENCIA

LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO DETENIDAMENTE ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO. GUÁRDELAS EN UN LUGAR SEGURO PARA CONSULTAS FUTURAS.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

- Este aparato está destinado exclusivamente para uso doméstico.
- Retire las pilas del producto si no va a utilizarlo durante un periodo prolongado.
- Guarde las pilas fuera del alcance de los niños y de las personas con discapacidad.
- No mueva el aparato mientras esté en uso.
- No supere la capacidad de pesaje del aparato.
- No utilice el aparato con los pies mojados.
- No guarde el aparato en posición vertical.
- El uso inadecuado del producto puede implicar peligro y revocar la garantía y la responsabilidad.

B&B TRENDS SL no se hace responsable de los daños que pudieran ocasionarse a personas, animales u objetos, por el incumplimiento de esta advertencia.

INFORMACIÓN GENERAL

Gracias por haber elegido un producto UFESA. Compruebe que el aparato está completo y no presenta ningún daño. En caso de duda contacte con el establecimiento donde adquirió el producto.

Mediante su compra usted ha adquirido:

- 1 báscula UFESA.

INSTRUCCIONES DE USO

1. Registro e inicio de sesión

Al abrir la aplicación «Ufesa Connect», verá primero la pantalla «Registro/Iniciar sesión» que se muestra en la figura 1.

Si es la primera vez que utiliza la aplicación sin haberse registrado antes, primero deberá finalizar el registro. Haga clic en «Registro» debajo del botón de «Iniciar sesión» y verá la pantalla de registro que se muestra en la figura 2 a continuación.

Para finalizar el registro, antes de hacer clic en el botón «Registro», debe introducir la dirección de correo electrónico y la contraseña.

Una vez finalizado el registro, puede pasar a la pantalla «Iniciar sesión» que se muestra en la figura 1. Ahora debe introducir la dirección de correo electrónico y la contraseña que ha configurado durante el proceso de registro y hacer clic en el botón «Iniciar sesión».

sión». Verá la pantalla «Pantalla principal de la aplicación» que se muestra en la figura 3 a continuación.

2. Vinculación de la báscula de grasa corporal

Ahora puede vincular su báscula de grasa corporal para realizar mediciones más tarde. Haga clic en «Añadir dispositivo en el centro de la figura 3 y verá la pantalla «Añadir dispositivo» que se muestra en la figura 4.

Automáticamente, la aplicación recordará al usuario si el Bluetooth no está activado en su teléfono. Si el Bluetooth está activado, pise ligeramente la báscula y pulse el botón «Añadir» para vincular la báscula de grasa corporal (como se muestra en la figura 4). Puede darle un nombre a su báscula de grasa corporal (como se muestra en las figuras 5 y 6). Esto significa que puede gestionar varias básculas de grasa corporal con una sola cuenta.

Mientras se realiza la vinculación, puede subirse a la báscula para realizar la medición. Asegúrese de mantener los pies descalzos, de lo contrario, no podrá medir los datos correctamente. Tras pesarse, puede ver los resultados en la pantalla principal. En la figura 7 se muestra un ejemplo.

3. Operaciones básicas

3. Gestión de los miembros de la familia

En la pantalla principal, haga clic en el icono del avatar situado en la esquina superior izquierda (como se muestra en la figura 8).

Ahora se muestran los nombres de todos los miembros de la familia, como se muestra en la figura 9.

Puede seleccionar un miembro para ver los resultados de las mediciones actuales, mostrar sus datos o gestionarlos. Además, puede pulsar «Añadir miembros» para añadir a un familiar o «Visitante» para que un invitado pruebe la báscula de grasa corporal. La pantalla de configuración del perfil de miembro se muestra en la figura 10. Puede configurar su perfil personal, incluido el nombre, el sexo, la fecha de nacimiento, la altura y el peso objetivo para que quede registrado en su cuenta.

3.2 Consulta detallada de datos

Seleccione un parámetro de la pantalla principal, como «IMC» que encontrará en la pantalla principal, y se mostrarán los detalles sobre el IMC. Aparecerá como se muestra en la figura 11.

3.2.1 Índice de masa corporal (IMC)

El IMC se utiliza en general para evaluar si una persona tiene un peso saludable para su estatura, ya que el IMC es un número basado en el peso y la estatura de una persona. Con la cifra del IMC, una persona puede evaluar si corre riesgo de padecer problemas de salud como cardiopatías, diabetes y cáncer. En general, la tabla 1 sirve de referencia para la evaluación de la situación sanitaria utilizando el IMC.

Tabla 1: IMC de referencia para la evaluación de la salud

CATEGORÍA	IMC (kg/m²)		IMC PRIME	
	de	a	de	a
Bajo peso muy severo		15		0,60
Bajo peso severo	15	16	0,60	0,64
Bajo peso	16	18,5	0,64	0,74
Normal (peso saludable)	18,5	25	0,74	1,0
Sobrepeso	25	30	1,0	1,2
Obesidad Grado I (obesidad moderada)	30	35	1,2	1,4
Obesidad Grado II (obesidad severa)	35	40	1,4	1,6
Obesidad Grado III (obesidad muy severa)	40	45	1,6	1,8
Obesidad Grado IV (obesidad mórbida)	45	50	1,8	2
Obesidad Grado V (Súper obesidad)	50	60	2	2,4
Obesidad Grado VI (Hiperobesidad)	60		2,4	

Tenga en cuenta que el IMC suele utilizarse para definir distintos grupos de peso en adultos de 20 años o más, tanto en hombres como en mujeres. Estos IMC recomendados pueden variar de una época a otra y de un país a otro. En la tabla 2 encontrará un cuadro del IMC recomendado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, etc. Por otra parte, la forma de estimar la grasa corporal mediante el IMC podría sobrestimar el porcentaje de grasa corporal de los deportistas de élite adultos.

Tabla 2: Gráfico de IMC en adultos

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	222	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight						Obese				

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Institutos Nacionales de Salud, Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Guía clínica para la identificación, evaluación y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos: Informe de pruebas de septiembre de 1008 [NH pub. N° 08-4083].

Tabla 3 Tabla de referencia del PGC

GRÁFICO DE GRASA CORPORAL PARA HOMBRES (%)																		
EDAD	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3
	LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE					

GRÁFICO DE GRASA CORPORAL PARA MUJERES (%)																		
EDAD	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
	LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE					

1. Gráficos de grasa corporal proporcionados por BodyFatCharts.com

2. Datos proporcionados por cortesía de AccuFitness, LLC

De todos modos, el IMC sigue siendo un dato fácil de obtener y la OMS (Organización Mundial de la Salud) normalmente lo recomienda para la evaluación personal de la salud.

3.2.2 Porcentaje de grasa corporal (PGC)

El PGC es el cálculo de la masa total de grasa dividida por la masa corporal total y multiplicada por 100. La grasa corporal incluye tanto la grasa corporal esencial como la grasa corporal de almacenamiento. En este manual, el PGC se obtiene a partir del análisis de impedancia bioeléctrica (AIB), aunque existen otros métodos precisos, como el peso hidrostático, los calibradores de pliegues cutáneos, etc. Sin embargo, el método AIB sigue siendo popular y conveniente para realizar un seguimiento de cualquier cambio en la grasa corporal. En la Tabla 3 encontrará una referencia del porcentaje de grasa corporal para evaluar su nivel de PGC. Consulte a su médico si desea obtener una cifra y apreciación más personal.

3.2.3 Porcentaje de agua corporal

Al igual que el PGC y el IMC, el porcentaje de agua corporal total es otra medida importante de buena salud. Aunque el agua es un componente principal del cuerpo humano, el porcentaje de agua corporal es diferente entre mujeres, hombres, bebés y ancianos. Sin embargo, es importante mantener un porcentaje de agua corporal ligeramente superior al 50 por ciento.

Tabla 4: Tabla de referencia de porcentaje de agua corporal

TABLA DE AGUA CORPORAL***

	Intervalo de grasa corporal %	Intervalo óptimo de agua corporal %
Hombres	4 a 14 %	70 a 63 %
	15 a 21 %	63 a 57 %
	22 a 24 %	57 a 55 %
	25 y más años	55 a 37 %
Mujeres	4 a 20 %	70 a 58 %
	21 a 29 %	58 a 52 %
	30 a 32 %	52 a 49 %
	33 y más años	49 a 37 %

«Fuente: Derivado de Wang & Deurenberg: «Hydration of fat-free body mass». American Journal Clin Nutr 1999,69 833-841.

Tenga en cuenta que la tabla del porcentaje de agua corporal solo sirve como referencia. Consulte a su médico si desea obtener una cifra y apreciación más personal.

3.3 Consulta de datos históricos

Haga clic en «Registro» en la pantalla principal (como se muestra en la figura 12). La aplicación mostrará los datos históricos del miembro de la familia seleccionado. Para acceder a la lista de datos históricos detallados, haga clic en el icono de la esquina de- recha (que se muestra en la figura 13).

Haga clic en un registro seleccionado (figura 14). La aplicación mostrará los detalles, como se muestra en la figura 14.

En la pantalla izquierda de la figura 14, el usuario puede deslizarse hacia arriba o hacia abajo para consultar la lista de registros históricos detallados. El usuario también pue- de eliminar cualquier registro. Deslice el registro de derecha a izquierda y aparecerá un icono de suprimir, como se muestra en la figura 15. Haga clic en el icono de suprimir para eliminar el registro.

3.4 Consulta de tendencias

Haga clic en «Registro» en la parte inferior central de la pantalla principal (como se muestra en la figura 12), la aplicación mostrará el diagrama de tendencia del paráme- tro seleccionado, como peso, IMC, grasa, músculo, agua, masa ósea o metabolismo. En la figura 16 se muestra un ejemplo.

3.5 Modelo de visitante

Acceda a la pantalla principal, haga clic en el icono del avatar en la esquina superior izquierda (mostrado en la figura 8) para añadir un visitante. A continuación, haga clic

en «Visitante» e introduzca la configuración del perfil de visitante que se muestra en la figura 17.

Una vez hecho esto, el huésped puede subir a la báscula de grasa corporal para medir su peso y otros.

En el modelo «Visitante» sólo se conserva el último registro y la función «Registro» no está disponible.

4. Configuración de la aplicación

Haga clic en el botón «Yo» de la «Pantalla principal» que se muestra en la figura 19. La aplicación mostrará la pantalla «Yo» que se muestra en la figura 20. A continuación, haga clic en el icono de la esquina derecha de la figura 20 para introducir varios ajustes.

El usuario puede consultar detalles sobre el dispositivo como en el ejemplo mostrado en la figura 21:

4.2 Preguntas frecuentes y comentarios

El usuario puede enviar cualquier sugerencia, comentario o queja al operador de la aplicación Ufesa Connect. Esto es muy útil para el equipo de la aplicación de Ufesa para mejorar el diseño y los servicios.

El usuario también puede encontrar ayuda básica o respuestas para algunas preguntas básicas que hacen referencia a la configuración, medición y registro, etc. La pantalla «Ayuda» se muestra en la figura 22.

4.3 Actualización de dispositivos

El usuario puede consultar si hay una actualización del dispositivo como en el ejemplo de la figura 23:

4.4 Pantalla «Yo»

Haga clic en el botón «Yo» de la pantalla principal como se muestra en la figura 19. La aplicación mostrará la pantalla «Yo» que se muestra en la figura 20 para las opciones «Gestión de usuarios» y «Configuración de la unidad».

4.4.1 Gestión de usuarios

Haga clic en «Gestión de usuarios» en la pantalla «Yo» como se muestra en la figura 20. La aplicación mostrará la pantalla «Gestión de usuarios» como se muestra en la figura 24 para cambiar los datos personales de cada miembro de la familia.

Puede eliminar a cualquier miembro de la familia excepto al administrador. Haga clic en el icono de la esquina derecha para eliminar el miembro de la familia (como se muestra en la figura 25).

4.4.2 Ajuste de la unidad

Haga clic en «Cambio de unidad» en la pantalla «Yo» como se muestra en la figura 20. La aplicación mostrará la pantalla «Cambio de unidad» como se muestra en la figura 26 para ajustar las unidades, como el sistema métrico o la milla.

LIMPIEZA DEL PRODUCTO

Este producto únicamente se puede limpiar a mano con un paño suave ligeramente humedecido con jabón neutro. Queda absolutamente prohibida la utilización de productos de limpieza abrasivos, cepillos fuertes, disolventes, bencina, diluyentes o alcohol. No sumerja el aparato ni ninguna de sus partes en agua ni lo humedezca en exceso para limpiarlo. No vuelva a utilizar el aparato hasta que no se haya secado por completo.

ELIMINACIÓN DEL PRODUCTO



Este producto cumple con la Directiva Europea 2012/19/EU relativa a los aparatos eléctricos y electrónicos, conocidos como RAEE (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos), que establece el marco legal aplicable en la Unión Europea para la eliminación y reutilización de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos. No tire el producto a la basura. Llévelo al centro de recogida de residuos eléctricos y electrónicos más cercano.



El producto puede contener pilas o baterías. Quítelas antes de desechar el producto y deposítelas en los contenedores especiales destinados a este fin.

PORTUGUÊS

AGRADECEMOS A SUA PREFERÊNCIA PELA UFESA. ESPERAMOS QUE O DESEMPENHO DO PRODUTO VÁ AO ENCONTRO DAS SUAS EXPETATIVAS.

AVISO

LEIA COM ATENÇÃO AS INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO. GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES NUM LOCAL SEGURO PARA CONSULTA POSTERIOR.

MEDIDAS DE SEGURANÇA

- Este dispositivo destina-se a apenas uso doméstico.
- Retire as pilhas do produto se o mesmo não for utilizado durante muito tempo.
- Mantenha as pilhas fora do alcance das crianças e de pessoas com incapacidades.
- Não desloque o dispositivo durante o funcionamento.
- Não exceda a capacidade de pesagem do dispositivo.
- Não utilize o dispositivo tendo os pés molhados.
- Não armazene o dispositivo na vertical.
- Não utilize o dispositivo com fissuras no vidro ou vidro partido.
- A utilização incorreta do dispositivo poderá envolver perigos e invalidar a garantia e qualquer responsabilidade.

A **B&B TRENDS SL** declina qualquer responsabilidade por danos que possam ser provocados a pessoas, animais ou objetos devido à inobservância destes avisos.

INFORMAÇÕES GERAIS

Gostaríamos de agradecer por escolher a UFESA. Em primeiro lugar, verifique se o aparelho está completo e não apresenta qualquer dano. Em caso de qualquer dúvida contacte o estabelecimento onde adquiriu o produto.

Com a sua compra, adquiriu:

- 1 balança UFESA.

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

1. Registo e início de sessão

Quando abrir a aplicação “Ufesa Connect”, verá primeiro o ecrã “Registar-se/Iniciar sessão” ilustrado na figura 1 abaixo.

Se for a primeira vez que utiliza a aplicação sem registo prévio, tem de concluir o registo primeiro. Clique em “Registar-se” no botão “Iniciar sessão” e verá o ecrã de registo ilustrado na figura 2 abaixo.

Para concluir o registo, o endereço de e-mail e a palavra-passe devem ser introduzidos antes de clicar no botão “Registar-se”.

Depois de terminar o registo, pode mudar para o ecrã “Iniciar sessão” apresentado na figura 1. Agora, tem de introduzir o endereço de e-mail e a palavra-passe que já definiu

no processo de registo e clicar no botão “Iniciar sessão”. Verá o ecrã “Ecrã principal da aplicação” ilustrado na figura 3 abaixo.

2. Balança de gordura corporal Associar

Neste momento, pode associar a sua balança de gordura corporal para efetuar medições mais tarde. Clique em “Adicionar dispositivo” no centro da figura 3 e verá o ecrã “Adicionar dispositivo” ilustrado na figura 4 abaixo.

Figura 3: Ecrã Adicionar dispositivo

A aplicação lembrar-se-á automaticamente o utilizador se o Bluetooth não estiver ligado no seu telefone. Se o Bluetooth estiver ativado, pise ligeiramente a balança e, em seguida, clique no botão “Adicionar” para ligar a balança de gordura corporal (figura 4). Pode atribuir uma alcunha para a sua balança de medição da massa gorda (ilustrado nas figuras 5 e 6). Isto significa que pode gerir várias balanças de gordura corporal utilizando uma única conta.

Quando a associação estiver pronta, pode subir para a balança para medir. Certifique-se de que mantém os pés descalços, caso contrário, não poderá medir os dados corretamente. Após a pesagem, pode ver os resultados no ecrã principal. A figura 7 ilustra um exemplo.

3. Operações básicas

3.1 Gestão dos membros da família

No ecrã principal, clique no ícone do avatar no canto superior esquerdo (mostrado na figura 8).

Agora, as alcunhas de todos os membros da família aparecem como mostrado na figura 9 abaixo.

Pode selecionar um membro para os resultados de medição atuais, mostrar ou gerir os seus dados. Além disso, pode utilizar a operação “Adicionar membros” para adicionar um membro da família ou “Visitante” para um convidado experimentar a balança de medição de massa gorda. O ecrã de definição do perfil de membro é apresentado na figura 10. Pode definir o seu perfil pessoal, incluindo a alcunha, o sexo, a data de nascimento, a altura e o peso pretendido para se registar na sua conta.

3.2 Controlo detalhado dos dados

Clique num parâmetro selecionado no ecrã principal, por exemplo, “IMC” no ecrã principal, e serão apresentados detalhes sobre o IMC. O seu aspeto é o indicado na figura 11 abaixo.

3.2.1 Índice de Massa Corporal (IMC)

O IMC é amplamente utilizado para avaliar se uma pessoa tem um peso saudável para a sua altura, porque o IMC é um número baseado no peso e na altura de uma pessoa. Com o número do IMC, uma pessoa pode avaliar se corre o risco de ter problemas de saúde, como doenças cardíacas, diabetes e cancro. De um modo geral, o quadro 1 fornece uma referência para a avaliação da situação de saúde utilizando o IMC.

Quadro 1: IMC de referência para avaliação da saúde

CATEGORIA	IMC (kg/m²)		BMI Prime	
	de	para	de	para
Peso extremamente baixo		15		0,60
Peso muito baixo	15	16	0,60	0,64
Peso baixo	16	18,5	0,64	0,74
Normal (peso saudável)	18,5	25	0,74	1,0
Excesso de peso	25	30	1,0	1,2
Obesidade Classe 1 (Moderadamente obeso)	30	35	1,2	1,4
Obesidade Classe II (Gravemente obeso)	35	40	1,4	1,6
Obesidade Classe III (Muito gravemente obeso)	40	45	1,6	1,8
Obesidade Classe IV (Morbidamente obeso)	45	50	1,8	2
Obesidade Classe V (Super obeso)	50	60	2	2,4
Obesidade Classe VI (Hiper obeso)	60		2,4	

Note-se que o IMC é normalmente utilizado para definir diferentes grupos de peso em adultos com 20 anos ou mais, tanto para homens como para mulheres. Estes IMC recomendados podem variar de tempos a tempos e de país para país. O Quadro 2 apresenta um gráfico do IMC recomendado pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, etc. Por outro lado, a forma de estimar a gordura corporal utilizando o IMC pode eventualmente sobrestimar a percentagem de gordura corporal de atletas adultos de elite.

Quadro 2: Tabela de IMC para adultos

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight					Obese					

Fonte: Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, Institutos Nacionais de Saúde, Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue. As Diretrizes Clínicas para a Identificação, Avaliação e Tratamento do Excesso de Peso e da Obesidade nos Adultos: Relatório de Evidências Setembro de 1008 [NH pub. N.º 08-4083].

Quadro 3 Tabela de referência de BFP

GRÁFICO DE GORDURA CORPORAL PARA HOMENS (%)																				
IDADE	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9		
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8		
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9		
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0		
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0		
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1		
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2		
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2		
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3		
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE						

GRÁFICO DE GORDURA CORPORAL PARA MULHERES (%)																				
IDADE	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6		
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2		
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8		
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	28.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4		
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0		
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7		
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3		
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9		
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5		
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE						

1. Gráficos de gordura corporal fornecidos por BodyFatCharts.com

2. Dados fornecidos por cortesia da AccuFitness, LLC

De qualquer forma, o IMC continua a ser o dado mais fácil de obter e recomendado pela OMS (Organização Mundial de Saúde) para a avaliação pessoal da saúde em geral.

3.2.2 Percentagem de Gordura Corporal (BFP)

A BFP é o cálculo da massa total de gordura dividida pela massa corporal total e depois multiplicada por 100; a gordura corporal inclui tanto a gordura corporal essencial como a gordura corporal de armazenamento. Neste manual, a percentagem de gordura corporal é obtida com base na análise de impedância bioelétrica (BIA), embora existam outros métodos precisos, como o peso hidrostático, os calibradores de pregas cutâneas, etc. No entanto, a utilização do método BIA continua a ser popular e conveniente para acompanhar qualquer alteração da percentagem de gordura corporal. O Quadro 3 apresenta uma referência da percentagem de gordura corporal para avaliar o seu nível de BFP. Para uma sugestão mais pessoal e número, deve ser aconselhado pelo seu médico.

3.2.3 Percentagem de Água Corporal (BWP)

Tal como a BFP e o IMC, a percentagem total de água corporal é outra medida importante de boa saúde. Embora a água seja um dos principais componentes do corpo humano, a BWP é diferente entre mulheres, homens, bebés e idosos. No entanto, é importante manter uma percentagem de água corporal ligeiramente superior a 50 por cento.

TABLA DE AGUA CORPORAL***

	Gordura Corporal % Intervalo	Intervalo ótimo de Água Corporal
Homens	4 a 14%	70 a 63 %
	15 a 21%	63 a 57 %
	22 a 24%	57 a 55 %
	25 anos ou mais	55 a 37 %
Mulheres	4 a 20%	70 a 58 %
	21 a 29%	58 a 52 %
	30 a 32%	52 a 49 %
	33 anos ou mais	49 a 37 %

“Fonte: Derivado de Wang & Deurenberg: “Hydration of fat-free body mass”. American Journal Clin Nutr 1999,69 833-841.

Note-se que a tabela de BWP aqui apresentada apenas lhe dá uma referência. Para uma sugestão mais pessoal, o número exato deve ser aconselhado pelo seu médico.

3.3 Verificação de dados de histórico

Clique em “Registo” no ecrã principal (na figura 12). A aplicação apresentará os dados de histórico do membro da família selecionado. Para aceder à lista de dados de histórico detalhados, clique no ícone do canto direito (na figura 13).

Clique num registo selecionado (figura 14). A aplicação apresentará os seus detalhes, tal como na figura 14 abaixo.

No ecrã esquerdo da figura 14, o utilizador pode deslizar para cima ou para baixo para verificar a lista de registos históricos detalhados. O utilizador também pode apagar qualquer registo. Deslize o registo da direita para a esquerda, aparece um ícone de eliminação, tal como na figura 15 abaixo. Clique no ícone de eliminação para remover o registo.

3.4 Verificação de tendências

Clicar em “Registo” na parte inferior central do ecrã principal (na figura 12), a aplicação apresentará o diagrama de tendência do parâmetro selecionado, como peso, IMC, gordura, músculo, água, massa óssea ou metabolismo. A figura 16 apresenta um exemplo.

3.5 Modelo de visitante

No ecrã principal, clique no ícone do avatar no canto superior esquerdo (na figura 8) para adicionar um visitante. Em seguida, clique em “Visitante” e introduza a definição do perfil de visitante apresentada na figura 17 abaixo.

Depois de terminado, o visitante pode subir para a balança de gordura corporal para medir o peso e outros dados.

No modelo “Visitante”, só é mantido o último registo e a função “Registo” não está disponível.

4. Definição da aplicação

Clique no botão “Eu” no “Ecrã principal” apresentado na figura 19. A aplicação apresentará o ecrã “Eu” mostrado na figura 20. Em seguida, clique no ícone do canto direito na figura 20 para introduzir várias definições.

4.1 Informações sobre o dispositivo

O utilizador pode verificar os detalhes sobre o dispositivo, como no exemplo apresentado na figura 21:

4.2 Perguntas frequentes e feedback

O utilizador pode escrever qualquer feedback, como sugestões, comentários ou mesmo reclamações ao operador da Ufesa Connect App. É muito apreciado e útil para a equipa da Ufesa App melhorar o design e os serviços.

O utilizador pode também encontrar ajuda básica ou respostas a algumas questões básicas relacionadas com a definição, medição e registo, etc. O ecrã “Ajuda” é apresentado na figura 22.

4.3 Atualização do dispositivo

O utilizador pode verificar se existe uma atualização do dispositivo, tal como no exemplo apresentado na figura 23:

4. Ecrã Eu

Clique no botão “Eu” no ecrã principal apresentado na figura 19. A aplicação apresentará o ecrã “Eu” apresentado na figura 20 para as opções “Gestão de utilizadores” e “Definição da unidade”.

4.4.1 Gestão de utilizadores

Clique em “Gestão de utilizadores” no ecrã “Eu” apresentado na figura 20. A aplicação apresentará o ecrã “Gestão de utilizadores” apresentado na figura 24 para alterar os dados pessoais de cada membro da família.

Pode eliminar qualquer membro da família, exceto o Administrador. Clique no ícone do canto direito para eliminar o membro da família (figura 25).

4.4.2 Definição da unidade

Clicar em “Mudar unidade” no ecrã “Eu” apresentado na figura 20. A aplicação apresentará o ecrã “Mudar unidade” apresentado na figura 26 para a definição de unidades, como o sistema métrico ou a milha.

LIMPEZA DO PRODUTO

Este produto só pode ser limpo manualmente, utilizando um pano macio humedecido com sabão neutro. É totalmente proibido utilizar produtos de limpeza abrasivos ou escovas, solventes, benzina, diluentes ou álcool. Não mergulhe o aparelho, nem qualquer uma das suas partes em água nem o humedeça excessivamente para o limpar. Não utilize novamente o aparelho até que esteja completamente seco.

DESCARTE DO PRODUTO



Este produto está em conformidade com a Diretiva Europeia 2012/19/UE relativa aos dispositivos elétricos e eletrônicos, conhecida como REEE (Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrônicos), que estabelece o quadro jurídico aplicável na União Europeia para a eliminação e reutilização de resíduos de dispositivos elétricos e eletrônicos. Não deite este produto no lixo comum. Dirija-se ao ponto de recolha de resíduos elétricos e eletrônicos mais próximo da sua residência.



O produto pode conter pilhas ou baterias. Retire-as antes de descartar o produto e deposite-as em recipientes próprios e destinados a esse fim.

ENGLISH

WE WOULD LIKE TO THANK YOU FOR CHOOSING UFESA. WE WISH THE PRODUCT PERFORMS TO YOUR SATISFACTION AND PLEASURE.

WARNING

PLEASE READ THE INSTRUCTIONS FOR USE CAREFULLY PRIOR TO USING THE PRODUCT. STORE THESE IN A SAFE PLACE FOR FUTURE REFERENCE.

SAFETY MEASURES

- This device is intended solely for domestic use.
- Remove the batteries from the product if it is not being used for a long time.
- Keep the batteries out of the reach of children and people with disabilities.
- Do not move the device while in use.
- Do not exceed the weighing capacity of the device.
- Do not use the device with wet feet.
- Do not store the device in an upright position.
- Do not use the device with cracked or broken glass.
- Improper use of the product may involve danger and revoke the warranty and liability

B&B TRENDS SL accepts no liability for any damage that may be caused to people, animals or objects owing to failure to observe this warning correctly.

GENERAL INFORMATION

We would like to thank you for choosing UFESA. First check that the appliance is complete and undamaged. Contact the store where you purchased the product in the event of any doubt.

With your purchase you have acquired:

- 1 UFESA scale.

INSTRUCTIONS OF USE

1.Registration and Login

When you open the “Ufesa Connect” App, you will first see the “Sign Up/Log in” screen illustrated in figure 1 below.

If this is first time to use the App without registration before, you need to finish a registration first. Click the “Sign Up” under the button of “Log In”, you will see the registration screen: illustrated in figure 2 below.

To finish the registration, both e-mail address and password are required to enter before your click “Sign Up” button.

After you finish registration, you can switch to “Log in” screen shown in figure 1. Now

you enter the e-mail address and password you already set in the processes of registration, click “Log in” button. You will see the “Main Application Screen” screen illustrated in figure 3 below.

Right now, you can bind your body fat scale for measurement late. Click “Add Device” at the center in figure 3, you see the “Add Device” screen illustrated in figure 4 below.

App will automatically remind user if Bluetooth is not turn on in your Phone. If Bluetooth has been turn on, step the scale lightly and then click “Add” button to bind the body fat scale (shown in figure 4). You can put a nickname of your body fat scale (illustrated in figure 5 and 6). That means that you can manage multiple body fat scales using one account.

While binding is done, you can step on the scale for measurement. Be sure to keep feet bare, otherwise, you cannot measure data correctly. After weighting, you can see the main screen results. An example is illustrated in figure 7.

3. Basic Operations

3.1 Family Member Management

In the main screen, click the avatar icon at the top left corner (shown in figure 8).

Now all family members’ nicknames are display as shown in figure 9 below.

You can select one member for current measurement results, show or manage his or her data. Also, you can use “Add members” operation to add a family member or even a “Visitor” for a guest to try a body fat scale. The Member Profile setting screen is shown in figure 10. You can set personal profile, including nickname, gender, birthday, height and target weight to register to your account.

3.2 Detailed Data Checking

Click on one selected parameter in the main screen such as “BMI” on main screen, it will display detail about BMI. It looks like that shown in figure 11 below.

3.2.1 Body Mass Index (BMI)

BMI is broadly used to asses if a person is at a healthy weight for his or her height because BMI is a number based on ones’ weight and height. With BMI number, a person can assess if he or she is at risk for health problems such as heart disease, diabetes, and cancer. Generally, table 1 gives a usually reference for health situation assessment using BMI.

Table 1 Reference BMI for Helath Assessment

CATEGORÍA	IMC (kg/m²)		IMC PRIME	
	de	a	de	a
Very severe underweight		15		0,60
Severe underweight	15	16	0,60	0,64

Underweight	16	18,5	0,64	0,74
Normal (healthy weight)	18,5	25	0,74	1,0
Overweight	25	30	1,0	1,2
Obesity Grade I (moderate obesity)	30	35	1,2	1,4
Obesity Grade II (severe obesity)	35	40	1,4	1,6
Obesity Grade III (very severe obesity)	40	45	1,6	1,8
Obesity Grade IV (Morbid obesity)	45	50	1,8	2
Obesity Grade V (Super Obesity)	50	60	2	2,4
Obesity Grade VI (Hyperobesity)	60		2,4	

Tenga en cuenta que el IMC suele utilizarse para definir distintos grupos de peso en adultos de 20 años o más, tanto en hombres como en mujeres. Estos IMC recomendados pueden variar de una época a otra y de un país a otro. En la tabla 2 encontrará un cuadro del IMC recomendado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, etc. Por otra parte, la forma de estimar la grasa corporal mediante el IMC podría sobrestimar el porcentaje de grasa corporal de los deportistas de élite adultos.

Tabla 2: Gráfico de IMC en adultos

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight					Obese					

Source: US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. Clinical Guideline for the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: Evidence Report September 1008 [NH pub. no. 08-4083].

Table 3 Reference Table of BFP

BODY FAT CHART FOR MEN (%)																		
AGE	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3
	LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE					

BODY FAT CHART FOR WOMEN (%)																		
AGE	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	28.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE				

1. Body Fat Charts provided by BodyFatCharts.com

2. Data provided courtesy of AccuFitness, LLC.

3.2.3 Body Water Percentage (BWP)

Just like BFP and BMI, total body water percentage is another important measure of good health. Although water is a main component in human body, BWP is different between women, men, babies, and the elderly. However, it's important to keep a body water percentage slightly over 50 percent.

Tabla 4: Tabla de referencia de porcentaje de agua corporal

BODY WATER TABLE***

	BF % Range	Optimal BW % Range
Men	4 a 14 %	70 a 63 %
	15 a 21 %	63 a 57 %
	22 a 24 %	57 a 55 %
	25 y más años	55 a 37 %
Women	4 a 20 %	70 a 58 %
	21 a 29 %	58 a 52 %
	30 a 32 %	52 a 49 %
	33 y más años	49 a 37 %

***Source: Derived from Wang & Deurenberg: 'Hydration of fat-free body mass'. American Journal Clin Nutr 1999;69 833-841

Please note, here the table of BWP just gives you a reference. For more personal suggestion and accurate number should be advised by your physician.

3.3 Historical Data Checking

Click on “Record” on main screen (shown in figure 12), App will display historical data of selected family member. To enter the list of detailed historical data, click on the corner right icon (shown in figure 13).

Click on one selected record (figure 14), App will display its detail, which looks like figure 14 below.

On the left screen of figure 14, user can slide up or down to check the list of detailed historical records. User can also delete any record. Slide the record from right to left, a deleting icon is displayed as figure 15 below. Click the delete icon to remove the record.

3.4 Trend Checking

Click on “Record” at bottom center of main screen (shown in figure 12), App will display the diagram of trend of selected parameter, such as weight, BMI, fat, muscle, water, bone mass, or metabolism. One example is shown in figure 16.

3.5 Visitor Model

Enter main screen, click the avatar icon at the top left corner (shown in figure 8) to add a visitor. Then, click “Visitor” and enter the visitor profile setting shown in figure 17 below.

After it is done, the guest can step on body fat scale to measure weight and others. For “Visitor” model, only the latest record is kept, and “Record” function is not available.

4. Application Setting

Click the “Me” button on the “Main Screen” shown in figure 19. App will display the “Me” screen shown in figure 20, then click the right corner icon in figure 20 to enter multiple settings.

4.1 Device Information

User can check details about the device, example shown in figure 21:

4.2 FAQ & Feedback

User can subscribe any feedback, such as suggestions, comments or even complaints to Ufesa Connect App operator. That’s great appreciated and helpful for Ufesa App team to improve the design and services.

User can also find basic help or answers for some basic questions that refer to setting, measurement, and registration, etc. The “Help” screen is shown in figure 22.

4.3 Device Update

User can check if there is an update of the device, example shown in figure 23:

4.4 Me Screen

Click the “Me” button on the main screen shown in figure 19. App will display the “Me” screen shown in figure 20 for “User Management” and “Unit Setting” options.

4.4.1 User Management

Click the “User Management” on “Me” screen shown in figure 20. App will display the “User Management” screen shown in figure 24 to change personal details in each family member.

You can delete any family member except the Administrator, click on the right corner icon to delete the family member (shown in figure 25).

4.4.2 Unit Setting

Click the “Unit Switch” on “Me” screen shown in figure 20. App will display the “Unit switch” screen shown in figure 26 for units setting, such as metric or mile.

PRODUCT CLEANING

This product can only be cleaned by hand, using a soft damp cloth and mild soap. The use of abrasive cleaning products or brushes, solvents, benzine, thinner or alcohol is completely prohibited. Never immerse the appliance or any of its parts in water or excessively moisten it in order to clean it. Do not re-use the appliance until it is completely dry.

PRODUCT DISPOSAL



This product complies with European Directive 2012/19/EU on electrical and electronic devices, known as WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment), provides the legal framework applicable in the European Union for the disposal and reuse of waste electronic and electrical devices. Do not dispose of this product in the bin, instead going to the electrical and electronic waste collection center closest to your home.



The product may contain batteries. Remove them before discarding the product and deposit them in the special containers intended for this purpose.

FRANÇAIS

NOUS VOUS REMERCIONS D'AVOIR CHOISI UFESA. NOUS ESPÉRONS QUE CE PRODUIT RÉPOND À VOS BESOINS ET À VOS GOÛTS.

AVERTISSEMENT

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT LE MODE D'EMPLOI AVANT D'UTILISER LE PRODUIT. CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR POUR POUVOIR LE CONSULTER ULTÉRIEUREMENT.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Cet appareil est destiné uniquement à un usage domestique.
- Retirez les piles de l'appareil lorsque vous ne l'utilisez pas pendant une période prolongée.
- Conservez les piles hors de la portée des enfants et des personnes souffrant d'un handicap.
- Ne déplacez pas l'appareil lorsqu'il est en cours d'utilisation.
- Ne dépassez pas la capacité de pesage de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil avec les pieds mouillés.
- Ne conservez pas l'appareil en position verticale.
- N'utilisez pas l'appareil lorsque la vitre est fissurée ou cassée.
- Toute mauvaise utilisation de l'appareil peut causer des risques et annule toute garantie ou responsabilité.

B&B TRENDS SL décline toute responsabilité pour les dommages qui pourraient être causés à des personnes, des animaux ou des objets en raison du non-respect de cet avertissement.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Nous vous remercions pour l'achat d'un produit UFESA. Vérifiez avant tout que l'appareil est complet et ne présente aucun dommage. En cas de doute, veuillez contacter le magasin dans lequel vous avez acheté le produit.

Lors de votre achat, vous avez reçu :

- 1 échelle UFESA.

MANUEL D'UTILISATION

1.Inscription et connexion

Lorsque vous ouvrez l'application « Ufesa Connect », vous verrez d'abord l'écran « S'inscrire/se connecter » illustré sur le schéma 1 ci-dessous.

Si c'est la première fois que vous utilisez l'application sans inscription préalable, vous devez d'abord vous inscrire. Cliquez sur « S'inscrire » sous le bouton « Se connecter » et vous verrez l'écran d'inscription illustré sur le schéma 2 ci-dessous.

Pour terminer l'enregistrement, l'adresse électronique et le mot de passe doivent être

saisis avant de cliquer sur le bouton « S'inscrire ».

Une fois l'enregistrement terminé, vous pouvez passer à l'écran « Se connecter » illustré sur le schéma 1. Vous devez maintenant saisir l'adresse électronique et le mot de passe que vous avez définis lors de la procédure d'inscription et cliquer sur le bouton « Se connecter ». Vous verrez l'écran « Écran principal de l'application » illustré sur le schéma 3 ci-dessous.

2. Jumelage de la Balance de graisse corporelle

Dès maintenant, vous pouvez jumeler votre balance de graisse corporelle pour la mesurer plus tard. Cliquez sur « Ajouter un appareil » au centre du schéma 3 et vous verrez l'écran « Ajouter un appareil » illustré sur le schéma 4 ci-dessous.

L'application rappellera automatiquement à l'utilisateur que le Bluetooth n'est pas activé sur son téléphone. Si la fonction Bluetooth a été activée, appuyez légèrement sur la balance, puis cliquez sur le bouton « Ajouter » pour jumeler la balance à graisse corporelle (voir schéma 4). Vous pouvez donner un surnom à votre balance de graisse corporelle (illustré dans les schémas 5 et 6). Cela signifie que vous pouvez gérer plusieurs balances de graisse corporelle à l'aide d'un seul compte.

Pendant que le jumelage est exécuté, vous pouvez monter sur la balance pour prendre des mesures. Veillez à garder les pieds nus, sinon vous ne pourrez pas mesurer les données correctement. Après la pondération, vous pouvez voir les résultats sur l'écran principal. Un exemple est illustré sur le schéma 7.

3. Opérations de base

3.1 Gestion des membres de la famille

Dans l'écran principal, cliquez sur l'icône de l'avatar dans le coin supérieur gauche (voir schéma 8).

Les surnoms de tous les membres de la famille s'affichent maintenant, comme le montre le schéma 9 ci-dessous.

Vous pouvez sélectionner un membre pour les résultats de mesure actuels, afficher ou gérer ses données. Vous pouvez également utiliser l'opération « Ajouter des membres » pour ajouter un membre de la famille ou « Visiteur » pour qu'un invité puisse essayer la balance de graisse corporelle. L'écran de configuration du profil de membre est illustré sur le schéma 10. Vous pouvez définir votre profil personnel, y compris votre surnom, votre sexe, votre date d'anniversaire, votre taille et votre poids cible pour vous inscrire à votre compte.

3.2 Vérification détaillée des données

Cliquez sur un paramètre sélectionné dans l'écran principal, par exemple « IMC », pour afficher les détails de l'IMC. Il se présente comme indiqué dans la schéma 11 ci-dessous.

3.2.1 Indice de masse corporelle (IMC)

L'IMC est largement utilisé pour évaluer si une personne a un poids sain par rapport à sa taille, car l'IMC est un chiffre basé sur le poids et la taille de la personne. Grâce à l'IMC, une personne peut déterminer si elle est exposée à des problèmes de santé tels que les maladies cardiaques, le diabète et le cancer. D'une manière générale, le tableau 1 donne une référence pour l'évaluation de la situation sanitaire à l'aide de l'IMC.

Tableau 1: IMC de référence pour l'évaluation de la santé

CATEGORÍA	IMC (kg/m²)		IMC PRIME	
	de	à	de	à
Très forte insuffisance pondérale		15		0,60
Grave insuffisance pondérale	15	16	0,60	0,64
Sous-pondération	16	18,5	0,64	0,74
Normal (poids santé)	18,5	25	0,74	1,0
Surcharge pondérale	25	30	1,0	1,2
Classe d'obésité 1 (obésité modérée)	30	35	1,2	1,4
Classe d'obésité II (obésité sévère)	35	40	1,4	1,6
Classe d'obésité III (obésité très sévère)	40	45	1,6	1,8
Classe d'obésité IV (obésité morbide)	45	50	1,8	2
Classe d'obésité V (super obèse)	50	60	2	2,4
Obèse classe VI (Hyper obèse)	60		2,4	

Veuillez noter que l'IMC est généralement utilisé pour définir différents groupes de poids chez les adultes âgés de 20 ans ou plus, tant chez les hommes que chez les femmes. Ces IMC recommandés peuvent varier d'un moment à l'autre et d'un pays à l'autre. Le tableau 2 présente un tableau de l'IMC recommandé par le ministère américain de la santé et des services sociaux, etc. D'autre part, la méthode d'estimation de la graisse corporelle utilisant l'IMC pourrait surestimer le pourcentage de graisse corporelle des athlètes d'élite adultes.

Tableau 2: Graphique de l'IMC chez l'adulte

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight					Obese					

Source : Département américain de la santé et des services sociaux, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. Les lignes directrices cliniques sur l'identification, l'évaluation et le traitement du surpoids et de l'obésité chez les adultes : Rapport d'évidence septembre 1008 [NH pub. No 08-4083].

Tableau 3 Tableau de référence du PGC

GRAPHIQUE DE LA GRAISSE CORPORELLE POUR LES HOMMES (%)																								
AGE	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9						
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8						
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9						
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0						
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0						
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1						
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2						
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2						
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3						
LEAN					IDEAL					AVERAGE					ABOVE AVERAGE									

GRAPHIQUE DE LA GRAISSE CORPORELLE POUR LES FEMMES (%)																								
AGE	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6						
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2						
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8						
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	28.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4						
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0						
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7						
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3						
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9						
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5						
LEAN					IDEAL					AVERAGE					ABOVE AVERAGE									

1. Graphiques de graisse corporelle fournis par BodyFatCharts.com

2. Données fournies avec l'aimable autorisation d'AccuFitness, LLC

Quoi qu'il en soit, l'IMC reste la donnée facile à obtenir et recommandée par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) pour l'évaluation personnelle de la santé en général.

3.2.3 Pourcentage d'eau corporelle (PEC)

Tout comme le PGC et l'IMC, le pourcentage d'eau corporelle totale est un autre indicateur important d'une bonne santé. Bien que l'eau soit un composant principal du corps humain, le PEC est différent entre les femmes, les hommes, les bébés et les personnes âgées. Cependant, il est important de maintenir un pourcentage d'eau corporelle légèrement supérieur à 50 %.

Tableau 4: Tableau de référence du PEC

CARTE DES EAUX CORPORELLES***

	Gamme BF %	Plage optimale de EC %
Les hommes	de 4 à 14%	de 70 à 63%
	de 15 à 21%	de 63 à 57%
	de 22 à 24%	de 57 à 55%
	25 ans et plus	de 55 à 37%
Les femmes	de 4 à 20%	de 70 à 58%
	de 21 à 29%	de 58 à 52%
	de 30 à 32%	de 52 à 49%
	33 ans et plus	de 49 à 37%

Veuillez noter que le tableau PEC ne vous donne qu'une référence. Pour une suggestion plus personnelle, le nombre exact doit être conseillé par votre médecin.

3.3 Vérification des données historiques

Cliquez sur « Enregistrement » dans l'écran principal (voir schéma 12). L'application affiche les données historiques du membre de la famille sélectionné. Pour accéder à la liste des données historiques détaillées, cliquez sur l'icône du coin droit (voir schéma 13). Cliquez sur un enregistrement sélectionné (schéma 14). L'application affichera ses détails, qui ressemblent au schéma 14 ci-dessous.

Sur l'écran de gauche du schéma, l'utilisateur peut glisser vers le haut ou vers le bas pour consulter la liste des enregistrements historiques détaillés. L'utilisateur peut également supprimer n'importe quel enregistrement. Faites glisser l'enregistrement de droite à gauche, une icône de suppression s'affiche comme le montre le schéma 15 ci-dessous. Cliquez sur l'icône de suppression pour supprimer l'enregistrement.

3.4 Vérification des tendances

Cliquez sur « Enregistrement » en bas au centre de l'écran principal (voir schéma 12), l'application affichera le diagramme de tendance du paramètre sélectionné, tel que le poids, l'IMC, la graisse, les muscles, l'eau, la masse osseuse ou le métabolisme. Un exemple est présenté sur le schéma 16.

3.5 Modèle de visiteur

Dans l'écran principal, cliquez sur l'icône de l'avatar dans le coin supérieur gauche (voir schéma 8) pour ajouter un visiteur. Cliquez ensuite sur « Visiteur » et entrez les paramètres du profil du visiteur, comme le montre le schéma 17 ci-dessous.

Après cela, le client peut monter sur la balance de graisse corporelle pour mesurer son poids et d'autres paramètres.

Pour le modèle « Visiteur », seul le dernier enregistrement est conservé et la fonction « Enregistrement » n'est pas disponible.

4. Paramétrage de l'application

Cliquez sur le bouton « Moi » de « l'écran principal » illustré sur le schéma 19. L'application affiche l'écran « Moi » illustré sur le schéma 20. Cliquez ensuite sur l'icône du coin droit du schéma 20 pour entrer dans plusieurs paramètres.

4.1 Informations sur l'appareil

L'utilisateur peut vérifier les détails de l'appareil, comme dans l'exemple du schéma 21 :

4.2 FAQ et commentaires

L'utilisateur peut faire part à l'opérateur de l'application Ufesa Connect de tout retour d'information, tel que des suggestions, des commentaires ou même des plaintes. C'est très apprécié et utile pour l'équipe de l'App Ufesa afin d'améliorer le design et les services. L'utilisateur peut également trouver une aide de base ou des réponses à certaines questions de base concernant les réglages, les mesures, l'enregistrement, etc. L'écran « Aide » est illustré sur le schéma 22.

4.3 Mise à jour de l'appareil

L'utilisateur peut vérifier s'il existe une mise à jour de l'appareil, comme dans l'exemple du schéma 23 :

4.4 Ecran Moi

Cliquez sur le bouton « Moi » dans l'écran principal illustré sur le schéma 19. L'application affiche l'écran « Moi » illustré sur le schéma 20 pour les options « Gestion des utilisateurs » et « Réglage de l'unité ».

4.4.1 Gestion des utilisateurs

Cliquez sur « Gestion des utilisateurs » dans l'écran « Moi » illustré sur le schéma 20. L'application affichera l'écran « Gestion des utilisateurs » illustré sur le schéma 24 pour modifier les données personnelles de chaque membre de la famille.

Vous pouvez supprimer n'importe quel membre de la famille, à l'exception de l'administrateur. Cliquez sur l'icône du coin droit pour supprimer le membre de la famille (voir schéma 25).

4.4.2 Réglage de l'unité

Cliquez sur « Changement d'unité » dans l'écran « Moi » illustré sur le schéma 20. L'application affiche l'écran « Changement d'unité » illustré sur le schéma 26 pour le réglage des unités, telles que le système métrique ou le mile.

NETTOYAGE DU PRODUIT

Nettoyez l'appareil uniquement à la main, à l'aide d'un chiffon doux et humide et d'un savon doux. Il est strictement interdit d'utiliser des produits de nettoyage abrasifs, des brosses, des solvants, du benzène, des diluants ou de l'alcool. Ne plongez jamais l'appareil, entièrement ou partiellement dans de l'eau pour le nettoyer. Ne pas réutiliser l'appareil tant qu'il n'est pas complètement sec.

ÉLIMINATION DU PRODUIT



Ce produit est conforme à la directive européenne 2012/19/UE relative aux appareils électriques et électroniques, dite DEEE (déchets d'équipements électriques et électroniques), établissant le cadre juridique applicable dans l'Union européenne pour l'élimination et la réutilisation des déchets d'appareils électro-niques et électriques. Ne jetez pas ce produit dans la poubelle, veuillez l'apporter au centre de collecte des déchets électriques et électroniques le plus proche de votre domicile.



Le produit peut contenir des piles. Retirez-les avant de jeter le produit et déposez-les dans des conteneurs spéciaux prévus à cet effet.



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !



Séparez les éléments avant de trier

GRÀCIES PER ESCOLLIR UFESA. ESPEREM QUE EL PRODUCTE SIGUI DEL VOSTRE GRAT.

ADVERTIMENT

LLEGIU ATENTAMENT LES INSTRUCCIONS D'ÚS ABANS D'UTILITZAR EL PRODUCTE. CONSERVEU-LES EN UN LLOC SEGUR PER A FUTURES CONSULTES.

MESURES DE SEURETAT

- Aquest aparell està pensat únicament per a ús domèstic.
- Traieu les piles del producte si no l'utilitzeu durant un període prolongat.
- Guardeu les piles fora de l'abast dels nens i de les persones amb discapacitat.
- No moveu l'aparell mentre estigui en ús.
- No supereu la capacitat de pesatge de l'aparell.
- No utilitzeu l'aparell amb els peus mullats.
- No guardeu l'aparell en posició vertical.
- No utilitzeu l'aparell si el vidre està esquerdat o trencat.
- L'ús inadequat del producte pot implicar perill i revocar la garantia i la responsabilitat.

B&B TRENDS SL s'eximeix de tota responsabilitat pels danys que es puguin produir a persones, animals o objectes per l'incompliment d'aquests advertiments.

INFORMACIÓ GENERAL

Gràcies per escollir UFESA. Comproveu que l'aparell estigui complet i no estigui mal-mès. En cas de dubte, contacteu amb l'establiment on vau adquirir el producte.

Amb aquesta compra heu adquirit:

- 1 bàscula UFESA.

INSTRUCCIONS D'ÚS

1. Registre i inici de sessió

En obrir l'aplicació «Ufesa Connect», veureu primer la pantalla «Registre/Iniciar sessió» que es mostra a la figura 1.

Si és la primera vegada que utilitzeu l'aplicació sense registrar-vos abans, primer heu de finalitzar el registre. Feu clic a «Registre» sota el botó «Iniciar sessió» i veureu la pantalla de registre que es mostra a la figura 2 a continuació.

Per finalitzar el registre, abans de fer clic al botó de «Registre», s'ha d'introduir l'adreça de correu electrònic i la contrasenya.

Un cop finalitzat el registre, podeu canviar a la pantalla «Iniciar sessió» que es mostra a la figura 1. Ara heu d'introduir l'adreça de correu electrònic i la contrasenya que ja heu configurat durant el procés de registre i fer clic al botó «Iniciar sessió». Veureu la pantalla «Pantalla principal de l'aplicació» que es mostra a la figura 3 a continuació.

2. Vinculació de la bàscula de greix corporal

Ara podeu vincular la vostra bàscula de greix corporal per realitzar mesuraments més tard. Feu clic a «Afegir dispositiu» al centre de la figura 3 i veureu la pantalla «Afegir dispositiu» que es mostra a la figura 4 següent.

Automàticament, l'aplicació recordarà a l'usuari si el Bluetooth no està activat al tel·lèfon. Si el Bluetooth està activat, trepitgeu lleugerament la bàscula i feu clic al botó «Afegir» per vincular la bàscula de greix corporal (com es mostra a la figura 4). Podeu posar un sobrenom a la vostra bàscula de greix corporal (com es mostra a les figures 5 i 6). Això vol dir que podeu gestionar diverses bàscales de greix corporal utilitzant un sol compte.

Mentre es realitza la vinculació, podeu pujar a la bàscula per realitzar el mesurament. Assegureu-vos de mantenir els peus descalços, en cas contrari, no podreu mesurar les dades correctament. Després de pesar-vos, podeu veure els resultats a la pantalla principal. A la figura 7 es mostra un exemple.

3. Operacions bàsiques

3.1 Gestió dels membres de la família

A la pantalla principal, feu clic a la icona de l'avatar situat a l'extrem superior esquerre (com es mostra a la figura 8).

Ara es mostren els sobrenoms de tots els membres de la família com es mostra a la figura 9 següent.

Podeu seleccionar un membre per veure els resultats dels mesuraments actuals, mostrar les seves dades o gestionar-les. A més, podeu prémer «Afegir membres» per afegir un membre de la família o «Visitant» perquè un convidat provi la bàscula de greix corporal. La pantalla de configuració del perfil del membre es mostra a la figura 10. Podeu definir el vostre perfil personal, incloent-hi el sobrenom, el sexe, la data de naixement, l'alçada i el pes objectiu, per registrar-vos al compte.

3.2 Consulta detallada de dades

Seleccioneu un paràmetre a la pantalla principal, com ara «IMC» a la pantalla principal, i mostrarà detalls sobre l'IMC. Apareixerà com es mostra a la figura 11 següent.

3.2.1 Índex de massa corporal (IMC)

L'IMC s'utilitza en general per avaluar si una persona té un pes saludable per a la seva alçada, ja que l'IMC és una xifra basada en el pes i l'alçada d'una persona. Amb la xifra d'IMC, una persona pot avaluar si està en risc de problemes de salut com ara malalties del cor, diabetis i càncer. En general, la taula 1 serveix de referència per a l'avaluació de la situació sanitària utilitzant l'IMC.

Taula 1: IMC de referència per a l'avaluació de la salut

Categoria	IMC (kg/m ²)		IMC Prime	
	de	a	de	a
Baix pes molt greu		15		0,60
Baix pes sever	15	16	0,60	0,64
Baix pes	16	18,5	0,64	0,74
Normal (pes saludable)	18,5	25	0,74	1,0
Sobrepès	25	30	1,0	1,2
Obesitat Grau I (Obesitat moderada)	30	35	1,2	1,4
Obesitat Grau II (Obesitat severa)	35	40	1,4	1,6
Obesitat Grau III (Obesitat molt severa)	40	45	1,6	1,8
Obesitat Grau IV (Obesitat mòrbida)	45	50	1,8	2
Obesitat Grau V (Súper obesitat)	50	60	2	2,4
Obesitat Grau VI (Hiperobesitat)	60		2,4	

Tingueu en compte que l'IMC s'utilitza generalment per definir diferents grups de pes en adults de 20 anys o més, tant per a homes com per a dones. Aquests IMC recomanats poden variar d'una època a una altra i de país a país. La taula 2 mostra un gràfic d'IMC recomanat pel Departament de Salut i Serveis Humans dels EUA, etc. D'altra banda, la forma d'estimació del greix corporal mitjançant l'IMC podria sobreestimar el percentatge de greix corporal dels atletes d'elit adults.

Taula 2: Gràfic d'IMC per a adults

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight					Obese					

Font: Departament de Salut i Serveis Humans dels EUA, Instituts Nacionals de Salut, Institut Nacional del Cor, els Pulmons i la Sang. Guia clínica sobre la identificació, avaluació i tractament del sobrepès i l'obesitat en adults: Informe d'evidència de setembre de 1008 [NH pub. No 08-4083].

Taula 3 Taula de referència del PGC

GRÀFIC DE GREIX CORPORAL PER A HOMES (%)																			
EDAT	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9	
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8	
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9	
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0	
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0	
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1	
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2	
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2	
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3	
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE					

GRÀFIC DE GREIX CORPORAL PER A DONES (%)																			
EDAT	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6	
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2	
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.8	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8	
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	28.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4	
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0	
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7	
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3	
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9	
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5	
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE					

1. Gràfics de greix corporal proporcionats per BodyFatCharts.com

2. Dades proporcionades per cortesia d'AccuFitness, LLC

De totes maneres, l'IMC segueix sent una dada fàcil d'obtenir i l'OMS (Organització Mundial de la Salut) normalment la recomana per a l'avaluació personal de la salut.

3.2.2 Percentatge de greix corporal (PGC)

El PGC és el càlcul de la massa total de greix dividida per la massa corporal total i després multiplicada per 100. El greix corporal inclou tant el greix corporal essencial com el greix corporal d'emmagatzematge. En aquest manual, el PGC es basa en l'anàlisi d'impedància bioelèctrica (AIB), tot i que hi ha altres mètodes precisos, com ara el pes hidrostàtic, les pinces de plecs cutanis, etc. No obstant això, el mètode AIB segueix sent popular i convenient per fer un seguiment de qualsevol canvi de greix corporal. A la taula 3 trobareu una referència del percentatge de greix corporal per avaluar el vostre nivell de PGC. Consulteu el vostre metge si desitgeu obtenir una xifra i apreciació més personal.

3.2.3 Percentatge d'aigua corporal

Igual que el PGC i l'IMC, el percentatge total d'aigua corporal és una altra mesura important de bona salut. Tot i que l'aigua és un component principal del cos humà, el percentatge d'aigua corporal és diferent entre dones, homes, nadons i gent gran. Tanmateix, és important mantenir un percentatge d'aigua corporal lleugerament superior al 50 per cent.

Taula 4: Taula de referència del percentatge d'aigua corporal

GRÀFIC D'AIGUA CORPORAL***

	Interval de greix corporal %	Interval òptim d'aigua corporal %
Homes	Del 4 al 14 %	Del 70 al 63 %
	Del 15 al 21 %	Del 63 al 57 %
	Del 22 al 24 %	Del 57 al 55 %
	A partir de 25 anys	Del 55 al 37 %
Dones	Del 4 al 20 %	Del 70 al 58 %
	Del 21 al 29 %	Del 58 al 52 %
	Del 30 al 32 %	Del 52 al 49 %
	A partir de 33 anys	Del 49 al 37 %

«Font: Derivat de Wang i Deurenberg: «Hydration of fat-free body mass». American Journal Clin Nutr 1999,69 833-841.

Tingueu en compte que la taula del percentatge d'aigua corporal només serveix de referència. Consulteu el vostre metge si desitgeu obtenir una xifra i apreciació més personal.

3.3 Consulta de dades històriques

Feu clic a «Registre» a la pantalla principal (com es mostra a la figura 12). L'aplicació mostrarà les dades històriques del membre de la família seleccionat. Per entrar a la llista de dades històriques detallades, feu clic a la icona de l'extrem dret (que es mostra a la figura 13).

Feu clic en un registre seleccionat (figura 14). L'aplicació mostrarà les dades, com es mostra a la figura 14 següent.

A la pantalla esquerra de la figura 14, l'usuari pot lliscar cap amunt o cap avall per consultar la llista de registres històrics detallats. L'usuari també pot suprimir qualsevol registre. Feu lliscar el registre de dreta a esquerra i es mostrarà una icona d'eliminació com a la figura 15 següent. Feu clic a la icona de supressió per suprimir el registre.

3.4 Consulta de tendències

Feu clic a «Registre» a la part inferior central de la pantalla principal (com es mostra a la figura 12), l'aplicació mostrarà el diagrama de tendència del paràmetre seleccionat, com ara pes, IMC, greix, múscul, aigua, massa òssia o metabolisme. A la figura 16 es mostra un exemple.

3.5 Model de visitant

Entreu a la pantalla principal, feu clic a la icona de l'avatar a l'extrem superior esquerre (que es mostra a la figura 8) per afegir un visitant. A continuació, feu clic a «Visitant» i introduïu la configuració del perfil del visitant que es mostra a la figura 17 següent.

Un cop fet, el convidat pot pujar a la bàscula de greix corporal per mesurar el seu pes i altres.

Per al mode «Visitant», només es conserva l'últim registre i la funció «Registre» no està disponible.

4. Configuració de l'aplicació

Feu clic al botó «Jo» a la «Pantalla principal» que es mostra a la figura 19. L'aplicació mostrarà la pantalla «Jo» que es mostra a la figura 20. A continuació, feu clic a la icona de l'extrem superior dret de la figura 20 per introduir diversos paràmetres.

4.1 Informació del dispositiu

L'usuari pot consultar els detalls sobre el dispositiu com es mostra a la figura 21:

4.2 Preguntes freqüents i comentaris

L'usuari pot enviar qualsevol comentari, com ara suggeriments, comentaris o fins i tot queixes a l'operador de l'aplicació Ufesa Connect. Això és molt útil per a l'equip de l'app d'Ufesa per millorar-ne el disseny i els serveis.

L'usuari també pot trobar ajuda bàsica o respostes a algunes preguntes bàsiques que fan referència a la configuració, la mesura i el registre, etc. La pantalla «Ajuda» es mostra a la figura 22.

4.3 Actualització del dispositiu

L'usuari pot consultar si hi ha una actualització del dispositiu com a l'exemple que es mostra a la figura 23:

4.4 Pantalla «Jo»

Feu clic al botó «Jo» a la pantalla principal que es mostra a la figura 19. L'aplicació mostrarà la pantalla «Jo» que es mostra a la figura 20 per a les opcions «Gestió d'usuaris» i «Configuració de la unitat».

4.4.1 Gestió d'usuaris

Feu clic a «Gestió d'usuaris» a la pantalla «Jo» que es mostra a la figura 20. L'aplicació mostrarà la pantalla «Gestió d'usuaris» que es mostra a la figura 24 per canviar les dades personals de cada membre de la família.

Podeu suprimir qualsevol membre de la família excepte l'administrador. Feu clic a la icona de l'extrem dret per suprimir el membre de la família (com es mostra a la figura 25).

4.4.2 Configuració de la unitat

Feu clic a «Canvi d'unitat» a la pantalla «Jo» com es mostra a la figura 20. L'aplicació mostrarà la pantalla «Canvi d'unitat» com es mostra a la figura 26 per configurar les unitats, com el sistema mètric o la milla.

NETEJA DEL PRODUCTE

Aquest producte només es pot netejar a mà amb un drap suau lleugerament humit amb sabó neutre. Queda absolutament prohibida la utilització de productes de neteja abrasius, raspalls forts, dissolvents, benzina, diluents o alcohol. No submergeixi l'aparell ni cap part en aigua ni l'humitegeu en excés per netejar-lo. No torneu a utilitzar l'aparell fins que no s'hagi assecat del tot..

ELIMINACIÓ DEL PRODUCTE



Aquest producte compleix amb la Directiva Europea 2012/19/UE sobre aparells elèctrics i electrònics, coneguts com a RAEE (Residus d'aparells elèctrics i electrònics), que estableix el marc legal aplicable a la Unió Europea pel que fa a l'eliminació i el reciclatge d'aparells elèctrics i electrònics. No llenceu aquest producte a les escombraries. Lliureu-lo al centre de recollida de residus elèctrics i electrònics més proper al vostre domicili.



El producte pot contenir piles o bateries. Enretireu-les abans de llençar el producte i llenceu-les als contenidors especials homologats a aquest efecte.

ITALIANO

VI RINGRAZIAMO PER AVER SCELTO UFESA. CI AUGURIAMO CHE IL PRODOTTO VI SODDISFI E SIA DI VOSTRO GRADIMENTO.

AVVERTENZE

LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'USO PRIMA DI UTILIZZARE IL PRODOTTO. CONSERVARLE IN UN LUOGO SICURO PER FUTURA CONSULTAZIONE.

MISURE DI SICUREZZA

- Il dispositivo è destinato esclusivamente a un utilizzo domestico.
- Rimuovere le batterie dal prodotto se si ha intenzione di non utilizzarlo per lungo tempo.
- Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini e delle persone con disabilità.
- Non spostare il dispositivo durante l'utilizzo.
- Non superare la capacità di peso del dispositivo.
- Non utilizzare il dispositivo con i piedi bagnati.
- Non conservare il dispositivo in posizione verticale.
- Non utilizzare il dispositivo con il vetro rotto o crepato.
- L'utilizzo improprio del prodotto potrebbe implicare danni e invalidare garanzia e assunzione di responsabilità.

B&B TRENDS SL declina ogni responsabilità per eventuali danni causati a persone, animali o cose a causa del mancato rispetto della presente avvertenza.

INFORMAZIONI GENERALI

Grazie per aver scelto UFESA. Controllare innanzitutto che l'apparecchio sia completo e non presenti danni. In caso di dubbi, contattare il negozio presso il quale l'apparecchio è stato acquistato.

L'acquisto comprende:

- 1 Bilancia UFESA.

ISTRUZIONI PER L'USO

1.Registrazione e login

Quando si apre l'applicazione "Ufesa Connect", viene visualizzata la schermata "Iscriviti/Accedi" riportata nella figura 1 qui sotto.

Se è la prima volta che si utilizza l'app senza registrazione, è necessario prima completare la registrazione. Fare clic su "Iscriviti" sotto il pulsante "Accedi" per visualizzare la schermata di registrazione illustrata nella figura 2 qui sotto.

Per completare la registrazione, è necessario inserire l'indirizzo e-mail e la password prima di fare clic sul pulsante "Iscriviti".

Una volta terminata la registrazione, è possibile passare alla schermata “Accesso” mostrata nella figura 1. A questo punto è necessario inserire l’indirizzo e-mail e la password già impostati durante il processo di registrazione e fare clic sul pulsante “Accedi”. Sarà visualizzata la schermata “Schermata principale dell’applicazione” riportata nella figura 3 qui sotto.

2.Associazione con la bilancia del grasso corporeo

In questo momento, è possibile associare la bilancia del grasso corporeo per misurarlo in seguito. Fare clic su “Aggiungi dispositivo” al centro della figura 3 e sarà visualizzata la schermata “Aggiungi dispositivo” illustrata nella figura 4 qui sotto.

L’applicazione segnerà automaticamente all’utente il Bluetooth non acceso nel telefono. Se la funzione Bluetooth è stata attivata, fare un leggero passo sulla bilancia e fare clic sul pulsante “Aggiungi” per collegare la bilancia del grasso corporeo (come mostrato in figura 4). È possibile assegnare un nome identificativo alla bilancia del grasso corporeo (illustrato nelle figure 5 e 6). Ciò significa che è possibile gestire più bilance del grasso corporeo con un unico account.

Mentre si esegue l’associazione, si può salire sulla bilancia per la misurazione. Assicuratevi di avere i piedi nudi, altrimenti non potrete misurare correttamente i dati. Dopo il rilevamento del peso, è possibile vedere i risultati nella schermata principale. Un esempio è illustrato nella figura 7.

3. Operazioni di base

3.1 Gestione dei membri della famiglia

Nella schermata principale, fare clic sull’icona dell’avatar nell’angolo in alto a sinistra (nella figura 8).

Ora vengono visualizzati i soprannomi identificativi di tutti i membri della famiglia, come mostrato nella figura 9 qui sotto.

È possibile selezionare un membro per i risultati delle misurazioni correnti, mostrare o gestire i suoi dati. Inoltre, è possibile utilizzare l’operazione “Aggiungi membri” per aggiungere un membro della famiglia o “Visitatore” per far provare la bilancia del grasso corporeo a un ospite. La schermata di impostazione del profilo del membro è mostrata nella figura 10. È possibile impostare un profilo personale, nel quale inserire nome identificativo, sesso, compleanno, altezza e obiettivo di peso per registrarsi al proprio account.

3.2 Controllo dettagliato dei dati

Facendo clic su un parametro selezionato nella schermata principale, ad esempio “IMC”, sono visualizzati i dettagli relativi all’IMC. L’aspetto è quello illustrato nella figura 11 a seguire.

3.2.1 Indice di massa corporea (IMC)

L’IMC è ampiamente utilizzato per valutare se una persona ha un peso sano commisurato alla sua altezza dato che esso è un valore basato su peso e altezza. Grazie al valore IMC è possibile valutare se si è a rischio di problemi di salute come malattie cardiache, diabete e cancro. In generale, la tabella 1 fornisce un riferimento per la valutazione

della situazione sanitaria tramite IMC.

Tabella 1: IMC di riferimento per la valutazione della salute

Categoria	IMC (kg/m2)		IMC Prime	
	de	a	de	a
Molto gravemente sottopeso		15		0,60
Gravemente sottopeso	15	16	0,60	0,64
Sottopeso	16	18,5	0,64	0,74
Normale (peso sano)	18,5	25	0,74	1,0
Sovrappeso	25	30	1,0	1,2
Obesità di classe I (moderatamente obe-so)	30	35	1,2	1,4
Obesità di classe II (gravemente obeso)	35	40	1,4	1,6
Obesità di classe III (obeso in modo molto grave)	40	45	1,6	1,8
Obesità di classe IV (patologicamente obeso)	45	50	1,8	2
Obesità di classe V (super obeso)	50	60	2	2,4
Obesità di classe VI (iper obesi)	60		2,4	

Si noti che l'IMC è utilizzato per definire solitamente diversi gruppi di peso negli adulti di 20 anni o più, sia per gli uomini che per le donne. Tali IMC raccomandati possono variare di volta in volta e da paese a paese. La Tabella 2 riporta la tabella dell'IMC raccomandata dal Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti, ecc. Contrariamente, il modo di stimare il grasso corporeo utilizzando l'IMC potrebbe sovrastimare la percentuale di grasso corporeo degli atleti avanzati adulti.

Tabella 2: Tabella IMC adulti

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	222	229	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight						Obese				

Fonte: US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and

Tabella 3 Tabella di riferimento del BFP

GRÀFIC DE GREIX CORPORAL PER A HOMES (%)																			
EDAT	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9	
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8	
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9	
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0	
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0	
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1	
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2	
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2	
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3	
		LEAN					IDEAL					AVERAGE					ABOVE AVERAGE		

GRÀFIC DE GREIX CORPORAL PER A DONES (%)																			
EDAT	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6	
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2	
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8	
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	28.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4	
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.8	36.4	37.0	
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7	
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3	
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9	
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5	
		LEAN					IDEAL					AVERAGE					ABOVE AVERAGE		

- 1. Grafici del grasso corporeo forniti da BodyFatCharts.com
- 2. Dati forniti per gentile concessione di AccuFitness, LLC

In ogni caso, l'IMC rimane tuttora il dato più facile da ricavare e raccomandato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) per la valutazione personale della salute.

3.2.2 Percentuale di grasso corporeo (BFP)

La BFP è il calcolo della massa totale di grasso divisa per la massa corporea totale e quindi moltiplicata per 100. Il grasso corporeo comprende sia il grasso corporeo essenziale che il grasso corporeo accumulato. Nel presente manuale, la BFP è ottenuta sulla base dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA), anche se esistono altri metodi accurati, come il peso idrostatico, la plicometria, ecc. Tuttavia, il metodo BIA è ancora popolare e conveniente per monitorare qualsiasi variazione del grasso corporeo. La Tabella 3 fornisce un riferimento della percentuale di grasso corporeo per valutare il proprio livello di BFP. Per suggerimenti e misurazioni maggiormente personalizzati, si consiglia di rivolgersi al proprio medico.

3.2.3 Percentuale di acqua corporea (BWP)

Proprio come la BFP e l'IMC, la percentuale di acqua corporea totale costituisce un ulteriore importante valore per la misurazione della propria condizione di salute. Sebbene l'acqua sia un componente principale del corpo umano, la BWP è diversa tra donne, uomini, neonati e anziani. Tuttavia, è importante mantenere una percentuale di acqua corporea leggermente superiore al 50%.

GRAFICO DELL'ACQUA CORPOREA***

	BF % Intervallo	Intervallo % BW ottimale
Uomini	da 4 a 14%	70-63%
	dal 15 al 21%	dal 63 al 57%
	dal 22 al 24%	dal 57 al 55%
	25 anni e oltre	dal 55 al 37%
Donne	dal 4 al 20%	dal 70 al 58%
	dal 21 al 29%	dal 58 al 52 %
	dal 30 al 32 %	dal 52 al 49%
	33 anni e oltre	dal 49 al 37%

"Fonte: Estratto da Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999,69 833-841.

Si noti che la tabella relativa alla BWP qui riportata fornisce solo un riferimento. Per un suggerimento maggiormente personalizzato, il valore esatto deve essere consigliato dal medico.

3.3 Verifica dei dati di cronologia

Fare clic su "Archivio" nella schermata principale (figura 12). L'applicazione visualizzerà i dati cronologici del membro della famiglia selezionato. Per accedere all'elenco dei dati dettagliati della cronologia, cliccare sull'icona d'angolo a destra (come da figura 13).

Fare clic su un archivio selezionato (figura 14). L'applicazione visualizzerà i suoi dettagli, come nella figura 14 qui sotto.

Nella schermata di sinistra della figura 14, l'utente può scorrere verso l'alto o verso il basso per controllare l'elenco dei dati dettagliati di cronologia. L'utente può inoltre cancellare ogni dato registrato. Facendo scorrere l'archivio da destra a sinistra, viene visualizzata l'icona di eliminazione come nella figura 15 qui sotto. Fare clic sull'icona di eliminazione per rimuovere il dato archiviato.

3.4 Controllo delle tendenze

Cliccando su "Record" in basso al centro della schermata principale (figura 12), l'applicazione visualizzerà il diagramma dell'andamento del parametro selezionato, come peso, BMI, grasso, muscolatura, acqua, massa ossea o metabolismo. Un esempio è mostrato nella figura 16.

3.5 Modalità visitatore

Nella schermata principale, fare clic sull'icona dell'avatar nell'angolo in alto a sinistra (figura 8) per aggiungere un visitatore. Quindi, fare clic su "Visitatore" e inserire l'impostazione del profilo del visitatore mostrata nella figura 17 qui sotto.

Al termine, l'ospite può salire sulla bilancia per misurare il peso e il grasso corporeo.

Nella modalità "Visitatore", viene conservato solo l'ultimo dato registrato e la funzione di cronologia non è disponibile.

4. Impostazione dell'applicazione

Fare clic sul pulsante "Me" nella "Schermata principale" mostrata nella figura 19. L'applicazione visualizzerà la schermata "Me", mostrata nella figura 20. Fare quindi clic sull'icona nell'angolo destro della figura 20 per inserire più impostazioni.

4.1 Informazioni sul dispositivo

L'utente può controllare i dettagli del dispositivo come nell'esempio mostrato nella figura 21:

4.2 FAQ e feedback

L'utente può inviare qualsiasi tipo di feedback, come suggerimenti, commenti o anche reclami all'operatore dell'app Ufesa Connect. Ciò è molto apprezzato e utile al team di Ufesa App per migliorare design e servizi.

L'utente può inoltre trovare una guida di base o le risposte ad alcune domande di base relative all'impostazione, alla misurazione, alla registrazione, ecc. La schermata "Aiuto" è illustrata nella figura 22.

4.3 Aggiornamento del dispositivo

L'utente può verificare se è presente un aggiornamento del dispositivo, come nell'esempio riportato nella figura 23:

4.4 Schermata Io

Fare clic sul pulsante "Me" nella schermata principale mostrata nella figura 19. L'applicazione visualizzerà la schermata "Me" mostrata nella figura 20 per le opzioni "Gestione utenti" e "Impostazione unità".

4.4.1 Gestione degli utenti

Cliccate su "Gestione utenti" nella schermata "Me" mostrata nella figura 20. L'applicazione visualizzerà la schermata "Gestione utenti" mostrata nella figura 24 per modificare i dati personali di ciascun membro della famiglia.

È possibile eliminare qualsiasi membro della famiglia, tranne l'amministratore. Fare clic sull'icona nell'angolo destro per eliminare il membro della famiglia (figura 25).

4.4.2 Impostazione dell'unità

Fare clic su "Interruttore unità" nella schermata "Me" mostrata nella figura 20. L'applicazione visualizzerà la schermata "Unit switch" (commutazione unità di misura) mostrata nella figura 26 per l'impostazione delle unità di misura, ad esempio metriche o chilometriche.

PULIZIA DEL PRODOTTO

Questo prodotto può essere pulito solo a mano, con un panno morbido e umido e sapone delicato. L'uso di prodotti di pulizia abrasivi o spazzole, solventi, benzina, diluenti o alcol non è consentito. Non immergere mai l'apparecchio o alcun suo componente in acqua e non inumidirlo eccessivamente per pulirlo. Non riutilizzare l'apparecchio se non è completamente asciutto.

SMALTIMENTO DEL PRODOTTO



Il presente prodotto è conforme alla Direttiva europea 2012/19/UE sui dispositivi elettrici ed elettronici, nota come RAEE (Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche), che stabilisce il quadro giuridico applicabile nell'Unione Europea per lo smaltimento e il riutilizzo dei rifiuti di dispositivi elettronici ed elettrici. Non smaltire il presente prodotto nel bidone della spazzatura, ma rivolgersi al centro di smaltimento di rifiuti elettrici ed elettronici più vicino.



Il prodotto può contenere batterie. Rimuoverle prima di gettare il prodotto e depositarle negli appositi contenitori.

VIELN DANK, DASS SIE SICH FÜR UFESA ENTSCIEDEN HABEN. WIR HOFFEN,
DASS DAS PRODUKT ZU IHRER ZUFRIEDENHEIT FUNKTIONIERT.

WARNHINWEIS

BITTE LESEN SIE DIE GEBRAUCHSANWEISUNG SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DAS GERÄT IN BETRIEB NEHMEN. BEWAHREN SIE DIESE AN EINEM SICHEREN ORT ZUR SPÄTEREN VERWENDUNG AUF.

SICHERHEITSMASSNAHMEN

- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Produkt heraus, wenn es für längere Zeit nicht benutzt wird.
- Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen mit Behinderungen auf.
- Bewegen Sie das Gerät nicht während des Gebrauchs.
- Überschreiten Sie nicht die Wäge-Kapazität des Geräts.
- Verwenden Sie das Gerät nicht mit nassen Füßen.
- Bewahren Sie das Gerät nicht in aufrechter Position auf.
- Verwenden Sie das Gerät nicht mit gesprungenem oder zerbrochenem Display.
- Eine unsachgemäße Verwendung der Waage kann Gefahren mit sich bringen und die Garantie und Haftung aufheben.

B&B TRENDS SL übernimmt keine Haftung für jegliche Schäden, die durch Nichtbeachtung dieser Warnhinweise an Menschen, Tieren oder Gegenständen entstehen könnten.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vielen Dank, dass Sie sich für UFESA entschieden haben. Bitte prüfen Sie zunächst, ob das Gerät vollständig und unbeschädigt ist. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an das Geschäft, in dem Sie das Heizgerät gekauft haben.

Mit Ihrem Kauf haben Sie erworben:

- 1 UFESA-Waage

GEBRAUCHSANWEISUNG

1.Registrierung und Anmeldung

Wenn Sie die „Ufesa Connect“-App öffnen, sehen Sie zunächst den Bildschirm „Registrieren/Anmelden“, der in Abbildung 1 unten dargestellt ist.

Wenn Sie die App zum ersten Mal ohne vorherige Registrierung nutzen, müssen Sie zunächst eine Registrierung durchführen. Klicken Sie auf „Registrieren“ unter der Schaltfläche „Anmelden“ und Sie sehen den dargestellten Anmeldebildschirm in der Abbildung 2 unten.

Um die Registrierung abzuschließen, müssen Sie sowohl Ihre E-Mail-Adresse als auch Ihr Passwort eingeben, bevor Sie auf die Schaltfläche „Registrieren“ klicken. Nachdem Sie die Registrierung abgeschlossen haben, können Sie zum Bildschirm „Anmelden“ wechseln, der in der Abbildung 1 dargestellt ist. Geben Sie nun die E-Mail-Adresse und das Passwort ein, die Sie bereits bei der Registrierung festgelegt haben, und klicken Sie auf die Schaltfläche „Anmelden“. Es erscheint der „Hauptbildschirm der Anwendung“, welcher in der Abbildung 3 unten dargestellt ist.

2. Körperfettwaage Bindung

Sie können Ihre Körperfettwaage schon jetzt für eine spätere Messung binden. Klicken Sie auf „Gerät hinzufügen“ in der Mitte von der Abbildung 3. Daraufhin wird der Bildschirm „Gerät hinzufügen“ angezeigt, welcher in der Abbildung 4 unten dargestellt ist.

Die Anwendung erinnert den Benutzer automatisch daran, wenn Bluetooth auf seinem Telefon nicht eingeschaltet ist. Wenn Bluetooth eingeschaltet ist, treten Sie leicht auf die Waage und klicken Sie dann auf die Schaltfläche „Hinzufügen“, um die Körperfettwaage zu verbinden (siehe Abbildung 4). Sie können Ihrer Körperfettwaage einen Spitznamen geben (siehe Abbildung 5 und 6). Das bedeutet, dass Sie mehrere Körperfettwaagen über ein Konto verwalten können.

Während des Bindens können Sie auf die Waage treten, um zu messen. Achten Sie darauf, dass Sie keine nackten Füße haben, sonst können Sie die Daten nicht korrekt messen. Nach der Bewertung können Sie die Ergebnisse auf dem Hauptbildschirm sehen. Ein Beispiel ist in der Abbildung 7 dargestellt.

3. Grundlegende Operationen

3.1 Familienmitglied Verwaltung

Klicken Sie auf dem Hauptbildschirm auf das Avatar-Symbol in der oberen linken Ecke (siehe Abbildung 8).

Jetzt werden die Spitznamen aller Familienmitglieder angezeigt, wie in der Abbildung 9 unten dargestellt.

Sie können ein Mitglied für aktuelle Messergebnisse auswählen, seine Daten anzeigen oder verwalten. Sie können auch die Funktion „Mitglieder hinzufügen“ verwenden, um ein Familienmitglied hinzuzufügen, oder „Besucher“, damit ein Gast eine Körperfettwaage ausprobieren kann. Der Bildschirm zur Einstellung des Mitgliederprofils ist in der Abbildung 10 dargestellt. Sie können ein persönliches Profil anlegen, einschließlich Spitzname, Geschlecht, Geburtstag, Größe und Zielgewicht, um sich in Ihrem Konto zu registrieren.

3.2 Detaillierte Prüfung der Daten

Klicken Sie auf einen ausgewählten Parameter im Hauptbildschirm, z. B. „BMI“ (Körpermasseindex) im Hauptbildschirm, und es werden Details zum BMI angezeigt. Es sieht aus wie in der Abbildung 11 unten dargestellt.

3.2.1 Körpermasseindex (BMI)

Der BMI wird im Allgemeinen verwendet, um festzustellen, ob eine Person ein gesundes Gewicht für ihre Größe hat, da der BMI eine Zahl ist, die sich auf dem Gewicht und der Größe basiert. Anhand des BMI-Wertes kann eine Person einschätzen, ob sie ein Risiko für gesundheitliche Probleme wie Herzkrankheiten, Diabetes und Krebs hat. Im

Allgemeinen gibt die Tabelle 1 einen Anhaltspunkt für die Bewertung der gesundheitlichen Situation anhand des BMI.

Tabelle 1: Referenz-BMI für die Gesundheitsbewertung

Kategorie	BMI (kg/m2)		BMI Prime	
	von	zu	von	zu
Sehr starkes Untergewicht		15		0,60
Starkes Untergewicht	15	16	0,60	0,64
Untergewicht	16	18,5	0,64	0,74
Normal (gesundes Gewicht)	18,5	25	0,74	1,0
Übergewicht	25	30	1,0	1,2
Fettleibigkeit Klasse 1 (mäßig fettleibig)	30	35	1,2	1,4
Fettleibigkeit Klasse II (stark fettleibig)	35	40	1,4	1,6
Fettleibigkeit Klasse III (sehr stark fett-leibig)	40	45	1,6	1,8
Fettleibigkeit Klasse IV (krankhaft fettlei-big)	45	50	1,8	2
Fettleibigkeit Klasse V (Superfettleibig-keit)	50	60	2	2,4
Fettleibigkeit Klasse VI (Hyperfettleibig-keit)	60		2,4	

Bitte beachten Sie, dass der BMI in der Regel verwendet wird, um verschiedene Gewichtsgruppen bei Erwachsenen ab 20 Jahren zu definieren, sowohl für Männer als auch für Frauen. Diese empfohlenen BMI-Werte können von Zeit zu Zeit und von Land zu Land unterschiedlich sein. Die Tabelle 2 enthält eine BMI-Darstellung, die vom dem USA-Gesundheitsministerium usw. empfohlen wird. Andererseits könnte die Schätzung des Körperfettanteils anhand des BMI den prozentualen Körperfettanteil von erwachsenen Spitzensportlern möglicherweise überschätzen.

Tabelle 2: BMI-Diagramm für Erwachsene

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight						Obese				

Quelle: Ministerium für Gesundheit und menschliche Dienstleistungen der USA, Nationale Gesundheitsinstitute, Nationales Herz-, Lungen- und Blutinstitut. Die klinischen Leitlinien zur Erkennung, Bewertung und Behandlung von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen: Evidenzbericht September 1008 [NH pub. Nr. 08-4083].

Tabelle 3 Referenztable von BFP

KÖRPERFETTDIAGRAMM FÜR MÄNNER (%)																			
ALTER	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9	
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8	
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9	
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0	
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0	
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1	
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2	
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2	
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3	
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE					

KÖRPERFETTDIAGRAMM FÜR FRAUEN (%)																			
ALTER	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6	
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2	
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8	
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	28.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.6	36.4	
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0	
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7	
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3	
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9	
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5	
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE					

1. Körperfettdiagramme bereitgestellt von BodyFatCharts.com

2. Daten mit freundlicher Genehmigung von AccuFitness, LLC

Trotzdem, ist der BMI immer noch der am leichtesten zu ermittelnde Wert und wird von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) für die persönliche Beurteilung der Gesundheit empfohlen.

3.2.2 Körperfettanteil (BFP)

Der BFP ist die Berechnung der gesamten Fettmasse geteilt durch die gesamte Körpermasse und dann mal 100; der Körperfett umfasst sowohl essentielles Körperfett als auch Speicherkörperfett. In diesem Handbuch wird der Körperfettanteil (BFP) auf der Grundlage der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) ermittelt, obwohl es auch andere genaue Methoden gibt, wie z. B. das hydrostatische Gewicht, Hautfaltendickenmessgeräte usw. Die BIA-Methode ist jedoch nach wie vor beliebt und bequem, um Veränderungen des Körperfettanteils zu ermitteln. Die Tabelle 3 gibt einen Hinweis auf den Körperfettanteil, um den BFP-Wert zu ermitteln. Für weitere persönliche Vorschläge und Anzahl sollte Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen.

KÖRPERWASSERKARTE***

	BF % Bereich	Optimaler BW %-Bereich
Männer	4 bis 14%	70 bis 63%
	15 bis 21%	63 bis 57%
	22 bis 24%	57 bis 55%
	25 und mehr	55 bis 37%
Frauen	4 bis 20%	70 bis 58%
	21 bis 29%	58 bis 52%
	30 bis 32%	52 bis 49%
	33 und mehr	49 bis 37%

„Quelle: Abgeleitet von Wang & Deurenberg: „Hydration of fat-free body mass“. American Journal Clin Nutr 1999,69 833-841.

Bitte beachten Sie, dass die BWP-Tabelle hier nur als Referenz dient. Für einen persönlichen Vorschlag sollte die genaue Anzahl von Ihrem Arzt beraten werden.

3.3 Überprüfung der historischen Daten

In dem Hauptbildschirm klicken Sie auf „Aufnahme“ (siehe Abbildung 12). Die Anendung zeigt die historischen Daten des ausgewählten Familienmitglieds an. Um die Liste der detaillierten historischen Daten zu öffnen, klicken Sie auf das Symbol in der rechten Ecke (siehe Abbildung 13).

Klicken Sie auf einen ausgewählten Datensatz (Abbildung 14). Die Anwendung zeigt ihre Details an, die wie in Abbildung 14 unten aussehen.

Auf dem linken Bildschirm von Abbildung 14 kann der Benutzer nach oben oder nach unten schieben, um die Liste der detaillierten historischen Aufzeichnungen zu prüfen. Der Benutzer kann auch jeden Eintrag löschen. Wenn Sie den Eintrag von rechts nach links schieben, wird ein Löschesymbol angezeigt (siehe Abbildung 15 unten). Klicken Sie auf das Löschesymbol, um den Eintrag zu entfernen.

3.4 Trendüberprüfung

Klicken Sie unten in der Mitte des Hauptbildschirms auf „Aufzeichnen“ (siehe Abbildung 12). Die Anwendung zeigt dann ein Diagramm mit der Tendenz des ausgewählten Parameters an, z. B. Gewicht, BMI, Fett, Muskeln, Wasser, Knochenmasse oder Stoffwechsel. Ein Beispiel ist in der Abbildung 16 dargestellt.

3.5 Besuchermodell

Klicken Sie im Hauptbildschirm auf das Avatar-Symbol in der oberen linken Ecke (siehe Abbildung 8), um einen Besucher hinzuzufügen. Klicken Sie dann auf „Besucher“ und

geben Sie die in der Abbildung 17 gezeigte Einstellung für das Besucherprofil ein.

Danach kann der Besucher auf die Körperfettwaage treten, um Gewicht und andere Werte zu messen.

Beim Modell „Besucher“ wird nur der letzte Eintrag gespeichert, und die Funktion „Aufzeichnen“ ist nicht verfügbar.

4. Einstellung der Anwendung

Klicken Sie auf die Schaltfläche „Ich“ auf dem in der Abbildung 19 dargestellten Hauptbildschirm. Die Anwendung zeigt den in der Abbildung 20 dargestellten Bildschirm „Ich“ an. Klicken Sie dann auf das Symbol in der rechten Ecke in der Abbildung 20, um mehrere Einstellungen einzugeben.

4.1 Geräteinformationen

Der Benutzer kann Einzelheiten über das Gerät überprüfen, wie in Abbildung 21 dargestellt:

4.2 FAQ (Häufig Gestellte Fragen) und Rückmeldungen

Der Benutzer kann dem Betreiber der Ufesa Connect Anwendung jede Rückmeldung, wie z.B. Vorschläge, Kommentare oder sogar Beschwerden, zukommen lassen. Das wird sehr geschätzt und ist hilfreich für das Ufesa Anwendung Team, um das Design und die Dienste zu verbessern.

Der Benutzer kann auch grundlegende Hilfe oder Antworten auf einige grundlegende Fragen zu Einstellungen, Messungen, Registrierung usw. finden. Der Bildschirm „Hilfe“ ist in der Abbildung 22 dargestellt.

4.3 Gerät aktualisieren

Der Benutzer kann überprüfen, ob eine Aktualisierung des Geräts vorliegt, wie in dem in der Abbildung 23 dargestellten Beispiel:

4.4 Ich Bildschirm

Klicken Sie auf dem Hauptbildschirm (siehe Abbildung 19) auf die Schaltfläche „Ich“. Die Anwendung zeigt den in der Abbildung 20 dargestellten Bildschirm „Ich“ für die Optionen „Benutzerverwaltung“ und „Geräteeinstellung“ an.

4.4.1 Benutzerverwaltung

Klicken Sie auf „Benutzerverwaltung“ auf dem Bildschirm „Ich“, wie in der Abbildung 20 dargestellt. Die Anwendung zeigt den in der Abbildung 24 dargestellten Bildschirm „Benutzerverwaltung“ an, um die persönlichen Daten der einzelnen Familienmitglieder zu ändern.

Sie können jedes Familienmitglied mit Ausnahme des Verwalters löschen. Klicken Sie auf das Symbol in der rechten Ecke, um das Familienmitglied zu löschen (siehe Abbildung 25).

4.4.2 Einstellung der Einheit

Klicken Sie auf „Einheitenwechsel“ auf dem Bildschirm „Ich“, wie in der Abbildung 20 dargestellt. Die Anwendung zeigt den in der Abbildung 26 gezeigten Bildschirm „Einheitenwechsel“ für die Einstellung der Einheiten an, z. B. metrisch oder in Meilen.

LIMPIEZA DEL PRODUCTO

Este producto únicamente se puede limpiar a mano con un paño suave ligeramente humedecido con jabón neutro. Queda absolutamente prohibida la utilización de productos de limpieza abrasivos, cepillos fuertes, disolventes, bencina, diluyentes o alcohol. No sumerja el aparato ni ninguna de sus partes en agua ni lo humedezca en exceso para limpiarlo. No vuelva a utilizar el aparato hasta que no se haya secado por completo.

ELIMINACIÓN DEL PRODUCTO



Este producto cumple con la Directiva Europea 2012/19/EU relativa a los aparatos eléctricos y electrónicos, conocidos como RAEE (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos), que establece el marco legal aplicable en la Unión Europea para la eliminación y reutilización de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos. No tire el producto a la basura. Llévelo al centro de recogida de residuos eléctricos y electrónicos más cercano.



El producto puede contener pilas o baterías. Quítelas antes de desechar el producto y deposítelas en los contenedores especiales destinados a este fin.

БЪЛГАРСКИ

БЛАГОДАРИМ ВИ, ЧЕ ИЗБРАХТЕ UFESA. НАДЯВАМЕ СЕ ТОЗИ ПРОДУКТ ДА ВИ Е ПОЛЕЗЕН И УДОБЕН ЗА РАБОТА.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

МОЛЯ, ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО ИНСТРУКЦИИТЕ ЗА УПОТРЕБА, ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ПРОДУКТА. СЪХРАНЯВАЙТЕ ГИ НА БЕЗОПАСНО МЯСТО ЗА БЪДЕЩА СПРАВКА.

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ

- Този уред е предназначен само за домашна употреба.
- Отстранете батериите от продукта, ако той няма да се използва дълго време.
- Дръжте батериите далеч от деца и хора с увреждания.
- Не местете уреда, докато го използвате.
- Не надвишавайте капацитета на претегляне на уреда.
- Не използвайте уреда с мокри крака.
- Не съхранявайте уреда в изправена позиция.
- Не използвайте уреда с пропукано или счупено стъкло.
- Неправилната употреба на продукта може да предизвика опасност и да анулира гаранцията и отговорността.

B&B TRENDS SL не носи отговорност за каквито и да е повреди, причинени на хора, животни или предмети, дължащи се на неспазването на това предупреждение.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Благодарим Ви, че избрахте UFESA. Първо проверете дали устройството е цяло и невредимо. Ако имате някакви съмнения, свържете се с магазина, от където сте купили продукта.

С Вашата покупка Вие получихте:

- 1 везна UFESA.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

1.Регистрация и вход

Когато отворите приложението “Ufesa Connect”, първо ще видите екрана “Регистрация/Вписване”, показан на фигура 1 по-долу.

Ако за първи път използвате приложението без регистрация, първо трябва да завършите регистрацията. Щракнете върху Регистрация под бутона “Вход” и ще видите екрана за регистрация, показан на фигура 2 по-долу.

За да завършите регистрацията, трябва да въведете имейл адрес и парола, преди да кликнете върху бутона “Регистрирай се”.

След като завършите регистрацията, можете да преминете към екрана “Вход”, показан на фигура 1. Сега трябва да въведете имейл адреса и паролата, които

вече сте задали в процеса на регистрация, и да кликнете върху бутона “Вход”. Ще видите екрана „Основен екран на приложението“, показан на фигура 3 по-долу.

2.Обвързване на скалата за телесни мазнини

Сега можете да обвържете скалата си за телесни мазнини за измерване по-късно. Щракнете върху „Добавяне на устройство“ в центъра на фигура 3 и ще видите екрана „Добавяне на устройство“, илюстриран на фигура 4 по-долу.

Приложението автоматично ще напомни на потребителя, ако Bluetooth не е включен в телефона ви. Ако Bluetooth е включен, настъпете леко везната и след това щракнете върху бутона “Добавяне”, за да свържете везната за телесни мазнини (показано на фигура 4). Можете да поставите псевдоним на скалата за телесни мазнини (илюстрирано на фигура 5 и 6). Това означава, че можете да управлявате няколко везни за телесни мазнини с един акаунт.

Докато свързването е готово, можете да стъпите на везната за измерване. Уверете се, че краката ви са боси, защото в противен случай няма да можете да измерите правилно данните. След претеглянето можете да видите резултатите на главния екран. Един пример е показан на фигура 7.

3. Основни операции

3. Управление на 1 член на семейството

В главния екран щракнете върху иконата на аватар в горния ляв ъгъл (показано на фигура 8).

Сега се показват прякорите на всички членове на семейството, както е показано на фигура 9 по-долу.

Можете да изберете един член за текущите резултати от измерванията, да покажете или управлявате неговите данни. Също така можете да използвате операцията “Добавяне на членове”, за да добавите член на семейството, или “Посетител” за гост, който да изпробва скалата за телесни мазнини. Екранът за настройване на профила на члена е показан на фигура 10. Можете да зададете личен профил, включително псевдоним, пол, рожден ден, височина и целево тегло, за да се регистрирате в профила си.

3.2 Подробна проверка на данните

Щракнете върху един избран параметър на главния екран, например “BMI” на главния екран, и ще се покаже подробна информация за BMI. Тя изглежда така, както е показано на фигура 11 по-долу.

3.2.1 Индекс на телесната маса (BMI)

Индексът на телесната маса се използва широко за оценка на здравословното тегло на човек за неговия ръст, тъй като индексът на телесната маса е число, основано на теглото и ръста. С помощта на индекса на телесната маса човек може да прецени дали е изложен на риск от здравословни проблеми като сърдечни заболявания, диабет и рак. В таблица 1 е дадена референция за оценка на здравословното състояние с помощта на BMI

Таблица 1: Референтен индекс на телесна маса за оценка на здравето

Категория	BMI (kg/m2)		BMI Prime	
	от	към	от	към
Много тежко поднормено тегло		15		0,60
Силно поднормено тегло	15	16	0,60	0,64
Поднормено тегло	16	18,5	0,64	0,74
Нормално (здравословно тегло)	18,5	25	0,74	1,0
Наднормено тегло	25	30	1,0	1,2
Затлъстяване клас 1 (Умерено затлъстяване)	30	35	1,2	1,4
Затлъстяване клас II (Тежко затлъстяване)	35	40	1,4	1,6
Затлъстяване клас III (Много тежко затлъстяване)	40	45	1,6	1,8
Затлъстяване клас IV (Болестно затлъстяване)	45	50	1,8	2
Затлъстяване клас V (Суперзатлъстяване)	50	60	2	2,4
Затлъстяване клас VI (Хиперзатлъстяване)	60		2,4	

Моля, обърнете внимание, че BMI обикновено се използва за определяне на различни групи по тегло при възрастни на 20 и повече години, както при мъжете, така и при жените. Тези препоръчителни стойности на BMI могат да варират в зависимост от времето и страната. В таблица 2 е представена таблицата за BMI, препоръчана от Министерството на здравеопазването и социалните грижи на САЩ и др. От друга страна, начинът на оценка на телесните мазнини чрез използване на BMI би могъл да надцени процента на телесните мазнини на възрастни елитни спортисти.

Таблица 2: Диаграма за BMI за възрастни

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight						Obese				

Източник: Министерство на здравеопазването и човешките ресурси на САЩ, Национален институт по здравеопазване, Национален институт за сърцето, белите дробове и кръвта. Клинични насоки за идентифициране, оценка и лечение на наднорменото тегло и затлъстяването при възрастни: Evidence Report September 1008 [NH pub. № 08-4083].

Таблица 3 Справочна таблица на BFP

ДИАГРАМА НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ ЗА МЪЖЕ (%)																			
ВЪЗРАСТ	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9	
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8	
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9	
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0	
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0	
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1	
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2	
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2	
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3	
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE					

ДИАГРАМА НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ ЗА ЖЕНИ (%)																			
ВЪЗРАСТ	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6	
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2	
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8	
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	28.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4	
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0	
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7	
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3	
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9	
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5	
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE					

1. Графики на телесните мазнини, предоставени от BodyFatCharts.com

2. Данните са предоставени с любезното съдействие на AccuFitness, LLC

Както и да е, BMI все още е лесен за получаване и се препоръчва от СЗО (Световната здравна организация) за лична оценка на здравето.

3.2.2 Процент на телесните мазнини (BFP)

БФП се изчислява като общата маса на мазнините се раздели на общата телесна маса и се умножи по 100; Телесните мазнини включват както основните телесни мазнини, така и мазнините за съхранение. В този наръчник BFP се определя въз основа на биоелектричен импеданс анализ (BIA), въпреки че има и други точни методи, като хидростатично тегло, калипер за кожна гънка и др. Въпреки това начинът, при който се използва методът BIA, все още е популярен и удобен за проследяване на всяка промяна на телесните мазнини. В таблица 3 е даден референтен процент на телесните мазнини, за да оцените нивото на BFP. За особени предложения и брой трябва да бъдете посъветвани от вашия лекар.

3.2.3 Процент вода в тялото (BWP)

Подобно на БФП и BMI, общият процент вода в тялото е друг важен показател за добро здраве. Въпреки че водата е основен компонент на човешкото тяло, BWP е различен при жените, мъжете, бебетата и възрастните хора. Важно е обаче да поддържате процент вода в тялото малко над 50 %.

ДИАГРАМА НА ВОДАТА В ТЯЛОТО***

	Диапазон на BF %	Оптимален обхват на BW %
Мъже	4 до 14%	70 до 63%
	15 до 21%	63 до 57%
	22 до 24%	57 до 55%
	25 и повече	55 до 37%
Жени	4 до 20%	70 до 58%
	21 до 29%	58 до 52%
	30 до 32%	52 до 49%
	33 и повече	49 до 37%

“Източник: Произведено от Wang & Deurenberg: “Hydration of fat-free body mass”. American Journal Clin Nutr 1999,69 833-841.

Моля, имайте предвид, че таблицата за BWP тук е само ориентир. За по-особени предложения точният брой трябва да бъде препоръчан от вашия лекар.

3.3 Проверка на исторически данни

Щракнете върху “Запис” на главния екран (показано на фигура 12). Приложението ще покаже историческите данни на избрания член на семейството. За да влезете в списъка с подробни исторически данни, щракнете върху иконата в десния ъгъл (показана на фигура 13).

Щракнете върху един избран запис (фигура 14). Приложението ще покаже подробна информация за него, която изглежда като на фигура 14 по-долу.

На левия екран на фигура 14 потребителят може да плъзне нагоре или надолу, за да провери списъка с подробни исторически записи. Потребителят може също така да изтрие всеки запис. Плъзнете записа отлясно наляво, ще се покаже икона за изтриване, както е показано на фигура 15 по-долу. Щракнете върху иконата за изтриване, за да премахнете записа.

3.4 Проверка на тенденциите

Щракнете върху “Запис” в долния център на основния екран (показан на фигура 12), приложението ще покаже диаграма на тенденцията на избрания параметър, като тегло, BMI, мазнини, мускули, вода, костна маса или метаболизъм. Един пример е показан на фигура 16.

3.5 Модел на посетителите

Влезте в главния екран, щракнете върху иконата на аватар в горния ляв ъгъл (показано на фигура 8), за да добавите посетител. След това щракнете върху

“Посетител” и въведете настройката на профила на посетителя, показана на фигура 17 по-долу.

След като това стане, гостът може да стъпи на скалата за телесни мазнини, за да измери теглото си и други.

При модела “Посетител” се запазва само последният запис и функцията “Запис” не е налична.

4. Настройка на приложението

Щракнете върху бутона “Аз” на главния екран, показан на фигура 19. Приложението ще покаже екрана “Аз”, показан на фигура 20. След това щракнете върху иконата в десния ъгъл на фигура 20, за да въведете множество настройки.

4.1 Информация за устройството

Потребителят може да провери подробности за устройството, както в примера, показан на фигура 21:

4.2 Често задавани въпроси и обратна връзка

Потребителят може да се абонира за всякаква обратна връзка, като например предложения, коментари или дори оплаквания до оператора на приложението Ufesa Connect. Това се оценява високо и е полезно за екипа на Ufesa App да подобри дизайна и услугите.

Потребителят може също така да намери основна помощ или отговори на някои основни въпроси, свързани с настройките, измерванията, регистрацията и др. Екранът “Помощ” е показан на фигура 22.

4.3 Актуализация на устройството

Потребителят може да провери дали има актуализация на устройството, както в примера, показан на фигура 23:

4.4 Аз Екран

Щракнете върху бутона “Аз” на главния екран, показан на фигура 19. Приложението ще покаже екрана “Аз”, показан на фигура 20, за опциите “Управление на потребители” и “Настройка на устройството”.

4.4.1 Управление на потребители

Щракнете върху “Управление на потребители” на екрана “Аз”, показан на фигура 20. Приложението ще покаже екрана “Управление на потребители”, показан на фигура 24, за да промените личните данни на всеки член на семейството.

Можете да изтриете всеки член на семейството с изключение на администратора. Щракнете върху иконата в десния ъгъл, за да изтриете члена на семейството (показано на фигура 25).

4.4.2 Настройка на устройството

Щракнете върху “Превключвател на модула” на екрана “Аз”, показан на фигура 20. Приложението ще покаже екрана “Превключване на единици”, показан на фигура 26, за настройка на единици, например метрични или мили.

LIMPIEZA DEL PRODUCTO

Este producto únicamente se puede limpiar a mano con un paño suave ligeramente humedecido con jabón neutro. Queda absolutamente prohibida la utilización de productos de limpieza abrasivos, cepillos fuertes, disolventes, bencina, diluyentes o alcohol. No sumerja el aparato ni ninguna de sus partes en agua ni lo humedezca en exceso para limpiarlo. No vuelva a utilizar el aparato hasta que no se haya secado por completo.

ELIMINACIÓN DEL PRODUCTO



Este producto cumple con la Directiva Europea 2012/19/EU relativa a los aparatos eléctricos y electrónicos, conocidos como RAEE (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos), que establece el marco legal aplicable en la Unión Europea para la eliminación y reutilización de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos. No tire el producto a la basura. Llévelo al centro de recogida de residuos eléctricos y electrónicos más cercano.



El producto puede contener pilas o baterías. Quítelas antes de desechar el producto y deposítelas en los contenedores especiales destinados a este fin.

انقر فوق «تبدیل الوحدة» على شاشة «eM» «أنا» الموضحة في الشكل ٢٠٢.. سيعرض التطبيق شاشة «تبدیل الوحدة» الموضحة في الشكل ٦٢ لإعداد وحدات القياس، مثل القياس المتري أو المليل.

تنظيف الجهاز

لا يمكن تنظيف هذا الجهاز إلا باليد عن طريق استخدام قطعة قماش رطبة ناعمة وكمية بسيطة من الصابون. يُحظر تمامًا استخدام منتجات التنظيف الكاشطة أو الفرش، أو المذيبات، أو البنزين، أو مذيب الدهان أو الكحول. لا تغمر الجهاز أو أيًا من أجزائه في الماء أو تبلله بشكل مفرط لتنظفه. لا تستخدم الجهاز مرة أخرى حتى يجف تمامًا.

التخلص من المنتج

يتوافق هذا المنتج مع توجيه الاتحاد الأوروبي UE/٩١/٢١٠٢ للأجهزة الكهربائية والإلكترونية، والمعروف باسم EEEW (توجيه النفايات الكهربائية والأجهزة الإلكترونية)، الذي يوفر الإطار القانوني المطبق في الاتحاد الأوروبي للتخلص منها وإعادة استخدام نفايات الأجهزة الإلكترونية والكهربائية. لا تتخلص من هذا المنتج في سلة المهملات، وبدلاً من ذلك توجه إلى مركز جمع النفايات الإلكترونية والكهربائية الأقرب إلى منزلك.



قد يحتوي الجهاز على بطاريات. قم بإزالتها قبل التخلص من المنتج وإيداعها في الحاويات الخاصة المخصصة لهذا الغرض.



١,٤ معلومات الجهاز

يمكن للمستخدم التحقق من تفاصيل الجهاز كما هو موضح في الشكل ١٢:

الشكل ١٢ شاشة معلومات الجهاز

٢,٤ الأسئلة الشائعة والتعليقات

يمكن للمستخدم الاشتراك في أي ملاحظات/تعليقات، مثل الاقتراحات أو التعليقات أو حتى

الشكاوى في مشغل تطبيق tcnnoC asefU. هذا موضع تقدير كبير ومفيد لفريق asefU

ppA لتحسين التصميم والخدمات.

يمكن للمستخدم أيضًا العثور على مساعدة أو إجابات أساسية لبعض الأسئلة الأساسية التي تشير

إلى الإعداد والقياس والتسجيل، وما إلى ذلك. تظهر شاشة «المساعدة» في الشكل ٢٢.

الشكل ٢٢: شاشة الأسئلة الشائعة والتعليقات

٣,٤ تحديث الجهاز

يمكن للمستخدم التحقق مما إذا كان هناك تحديث للجهاز كما هو موضح في الشكل ٣٢:

الشكل ٣٢ شاشة تحديث الجهاز

٤,٤ شاشة «eM» «أنا»

انقر فوق زر «eM» «أنا» على الشاشة الرئيسية الموضحة في الشكل ٩١. سيعرض التطبيق شاشة

«eM» «أنا» الموضحة في الشكل ٠٢ لخيارات «إدارة المستخدم» و «إعداد الوحدة».

١,٤,٤ إدارة المستخدمين

انقر فوق «إدارة المستخدمين» على «الشاشة الرئيسية» الموضحة في الشكل ٠٢. سيعرض

التطبيق شاشة «إدارة المستخدمين» الموضحة في الشكل ٤٢ لتغيير التفاصيل الشخصية في كل

فرد من أفراد الأسرة.

الشكل ٤٢: شاشة إدارة المستخدمين

يمكنك حذف أي فرد من أفراد الأسرة باستثناء مسؤول الحساب. انقر فوق رمز الزاوية اليمنى

لحذف أحد أفراد الأسرة (الموضح في الشكل ٥٢).

الشكل ٤١ السجل التاريخي

على الشاشة اليسرى للشكل ٤١، يمكن للمستخدم التمرير لأعلى أو لأسفل للتحقق من قائمة السجلات التاريخية التفصيلية. يمكن للمستخدم أيضًا حذف أي سجل. مرر السجل من اليمين إلى اليسار، يتم عرض أيقونة الحذف كما هو في الشكل ٥١ أدناه. انقر فوق رمز الحذف لإزالة السجل.

الشكل ٥١ حذف السجلات التاريخية على هاتف أندرويد

٤,٣ التحقق من الاتجاه

انقر فوق «سجل» في أسفل منتصف الشاشة الرئيسية (الموضح في الشكل ٢١)، سيعرض التطبيق مخطط اتجاه المعلمة المختارة، مثل الوزن أو مؤشر كتلة الجسم أو الدهون أو العضلات أو الماء أو كتلة العظام أو التمثيل الغذائي. ويرد مثال على ذلك في الشكل ٦١.

الشكل ٦١ شاشة مخطط الاتجاه

٥,٣ نموذج الزائر

في الشاشة الرئيسية، انقر فوق أيقونة الصورة الرمزية في الزاوية اليسرى العليا (الموضحة في الشكل ٨) لإضافة زائر. ثم انقر فوق «زائر» وأدخل إعداد ملف تعريف الزائر الموضح في الشكل ٧١ أدناه.

بعد الانتهاء من ذلك، يمكن للضيف أن يخطو على ميزان دهون الجسم لقياس الوزن وغيره.

الشكل ٨١ الشاشة الرئيسية لملف تعريف الزائر

فيما يخص نموذج «الزائر»، يتم الاحتفاظ بأحدث سجل فقط، ولا تتوفر وظيفة «السجل».

٤. إعداد التطبيق

انقر فوق زر «eM» «أنا» على «الشاشة الرئيسية» الموضحة في الشكل ٩١. سيعرض التطبيق شاشة «eM» «أنا» الموضحة في الشكل ٠٢. ثم انقر فوق أيقونة الزاوية اليمنى في الشكل ٠٢ لإدخال إعدادات متعددة.

٣,٢,٣ نسبة المياه في الجسم (PWB)

تمامًا مثل نسبة الدهون في الجسم ومؤشر كتلة الجسم، تُعد النسبة المئوية الإجمالية للمياه في الجسم مقياسًا مهمًا آخر للصحة الجيدة. على الرغم من أن الماء هو المكون الرئيسي في جسم الإنسان، إلا أن نسبة المياه في الجسم تختلف بين النساء والرجال والرضع وكبار السن. ومع ذلك، من المهم الحفاظ على نسبة المياه في الجسم لتزيد قليلاً عن ٥٠ بالمائة.

الجدول ٤: الجدول المرجعي لنسبة المياه في الجسم

مخطط المياه في الجسم***

م % س ج ل ا نوهدل لدع م	م % س ج ل ا نوهدل لدع م	
4 ل ا 14%	70 ل ا 63%	ل ا ج ر ل ا
15 ل ا 21%	63 ل ا 57%	
22 ل ا 24%	57 ل ا 55%	
25 ق و ف ا م و	55 ل ا 37%	
4 ل ا 20%	70 ل ا 58%	ا س ن ل ا
21 ل ا 29%	58 ل ا 52%	
30 ل ا 32%	52 ل ا 49%	
33 ق و ف ا م و	49 ل ا 37%	

«المصدر: مشتق من Wang & Deurenberg: «ترطيب كتلة الجسم الخالية من الدهون». منشور المجلة الأمريكية للتغذية السريرية 1999 69 841-833.

يُرجى العلم بأن جدول نسبة المياه في الجسم هنا يعطيك فقط مرجعًا. لمزيد من الاقتراحات الشخصية، يجب أن ينصح طبيبك بالرقم الدقيق.

٣,٣ التحقق من البيانات التاريخية

انقر على «سجل» على الشاشة الرئيسية (الموضحة في الشكل ٢١). سيعرض التطبيق البيانات التاريخية لأفراد الأسرة المحددين. لإدخال قائمة البيانات التاريخية التفصيلية، انقر فوق أيقونة الزاوية اليمنى (الموضحة في الشكل ٣١).

انقر على سجل واحد مختار (الشكل ٤١). سيعرض التطبيق تفاصيله، والتي تبدو مثل الشكل ٤١ أدناه.

المصدر: وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، المعاهد الوطنية للصحة، المعهد الوطني للقلب والرئة والدم. الإرشادات السريرية حول تحديد وتقييم وعلاج زيادة الوزن والسمنة لدى البالغين: تقرير الأدلة، سبتمبر ٢٠٠٢ [منشور معهد نيو هامبشير رقم: ٨٠-٣٨٠٤].

الجدول ٣ الجدول المرجعي لنسبة الدهون في الجسم

	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.6
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.8	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE				

	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	28.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE				

1. مخططات دهون الجسم مقدم من BodyFatCharts.com

2. البيانات مقدمة من باب الكياسة من AccuFitness, LLC

على أي حال، لا يزال مؤشر كتلة الجسم هو البيانات التي يسهل الحصول عليها وتوصي بها OHW (منظمة الصحة العالمية) للتقييم الشخصي للصحة عادةً.

٢,٢,٣ نسبة الدهون في الجسم (PFB)

«نسبة الدهون في الجسم» هو حساب الكتلة الكلية للدهون مقسومة على إجمالي كتلة الجسم ثم مضروبة في ١٠٠؛ تشمل دهون الجسم كلاً من الدهون الأساسية في الجسم ودهون الجسم التخزينية. في هذا الدليل، يتم الحصول على نسبة الدهون في الجسم بناءً على تحليل المعاوقة الكهربائية البيولوجية (AIB)، على الرغم من وجود طرق دقيقة أخرى، مثل الوزن الهيدروستاتيكي وفرجار ثنية الجلد وما إلى ذلك. ومع ذلك، فإن طريقة استخدام أسلوب حساب نسبة الدهون في الجسم لا تزال شائعة ومريحة لتتبع أي تغيير في دهون الجسم. يعطي الجدول ٣ مرجعاً لنسبة الدهون في الجسم لتقييم مستوى نسبة الدهون في الجسم. لمزيد من الاقتراحات الشخصية والرقم يجب أن ينصح به طبيبك.

مؤشر كتلة الجسم م/م ² (ك/م ²)		مؤشر كتلة الجسم م/م ² (ك/م ²)		عائل
نم	ل	نم	ل	
	15		0,60	نزولاً يف أدا داح صقن
15	16	0,60	0,64	نزولاً يف داح صقن
16	18,5	0,64	0,74	نزولاً يف صقن
18,5	25	0,74	1,0	(يحص نزو) يعيبط
25	30	1,0	1,2	دئاز نزو
30	35	1,2	1,4	(لدت عمل) 1 ةنمسل ةئف
35	40	1,4	1,6	(طرفم) 2 ةنمسل ةئف
40	45	1,6	1,8	(دشب ططرفم) 3 ةنمسل ةئف
45	50	1,8	2	(ضرم) ططرفم) 4 ةنمسل ةئف
50	60	2	2,4	(قئاف) 2 ةنمسل ةئف
60		2,4		(قئاف) ططرفم) 6 ةنمسل ةئف

يُرجى العلم أن مؤشر كتلة الجسم يُستخدم عادةً لتحديد مجموعات وزن مختلفة لدى البالغين الذين تبلغ أعمارهم ٢٠ عامًا أو أكبر لكل من الرجال والنساء. وقد تختلف هذه المؤشرات الموصى بها لكتلة الجسم من وقتٍ لآخر ومن بلدٍ لآخر. يقدم الجدول ٢ مخططاً لمؤشر كتلة الجسم أوصت به وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، وما إلى ذلك. من ناحيةٍ أخرى، فإن طريقة تقدير دهون الجسم باستخدام مؤشر كتلة الجسم يمكن أن تبالغ في تقدير النسبة المئوية لدهون الجسم لدى نخبة الرياضيين البالغين.

الجدول ٢: مخطط مؤشر كتلة الجسم للبالغين

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight						Obese				

الشكل ٧: عملية إدارة أفراد الأسرة

الآن يتم عرض الأسماء المستعارة لجميع أفراد الأسرة كما هو موضح في الشكل ٩ أدناه.

يمكنك اختيار فرد واحد لنتائج القياس الحالية أو إظهار أو إدارة بياناته. أيضًا، يمكنك استخدام عملية «إضافة أفراد» لإضافة أحد أفراد الأسرة أو «زائر» للضيف لتجربة ميزان نسبة الدهون في الجسم. وترد في الشكل ١٠ شاشة إعداد ملف تعريف الأعضاء/الأفراد. يمكنك تعيين ملف تعريف شخصي، بما في ذلك الاسم المستعار والجنس وتاريخ الميلاد والطول والوزن المستهدف للتسجيل في حسابك.

الشكل ٩: شاشة إعداد الملف التعريفي للفرد

٢,٣ التحقق من البيانات التفصيلية

انقر فوق معلمة محددة واحدة في الشاشة الرئيسية مثل "IMB" «مؤشر كتلة الجسم» على الشاشة الرئيسية وستعرض تفاصيل حول مؤشر كتلة الجسم. يبدو كما هو موضح في الشكل ١١ أدناه.

١,٢,٣ مؤشر كتلة الجسم (IMB)

يُستخدم مؤشر كتلة الجسم على نطاق واسع لتقييم ما إذا كان الشخص في وزن صحي بالتناسب مع طوله أو طولها لأن مؤشر كتلة الجسم هو رقم يعتمد على الوزن والطول. مع معرفة رقم مؤشر كتلة الجسم، يمكن للشخص تقييم ما إذا كان معرضًا لخطر الإصابة بمشاكل صحية مثل أمراض القلب والسكري والسرطان. وبوجه عام، يقدم الجدول ١ مرجعًا لتقييم الحالة الصحية باستخدام مؤشر كتلة الجسم.

شاشة التسجيل الموضحة في الشكل ٢ أدناه.

لإنهاء التسجيل، يجب إدخال كلٍ من عنوان البريد الإلكتروني وكلمة المرور قبل النقر فوق زر «تسجيل الاشتراك».

بعد الانتهاء من التسجيل، يمكنك التبديل إلى شاشة «تسجيل الدخول» الموضحة في الشكل ١. تحتاج الآن إلى إدخال عنوان البريد الإلكتروني وكلمة المرور التي حددتها بالفعل في عمليات التسجيل والنقر فوق زر «تسجيل الدخول». ستري شاشة «شاشة التطبيق الرئيسية» الموضحة في الشكل ٣ أدناه.

٢. ربط مقياس الدهون في الجسم

في الوقت الحالي، يمكنك ربط مقياس الدهون في جسمك للمقياس لاحقًا. انقر فوق «إضافة جهاز» في المنتصف في الشكل ٣ وستري شاشة «إضافة جهاز» الموضحة في الشكل ٤ أدناه.

سيقوم التطبيق بتذكير المستخدم تلقائيًا إذا لم يتم تشغيل البلوتوث في هاتفك. إذا تم تشغيل البلوتوث، قف على الميزان برفق ثم انقر فوق زر «أضف» لربط مقياس الدهون في الجسم (الموضح في الشكل ٤). يمكنك وضع اسم مستعار لمقياس الدهون في جسمك (كما هو موضح في الشكل ٥ و ٦). هذا يعني أنه يمكنك إدارة مقاييس دهون الجسم المتعددة باستخدام حساب واحد.

أثناء الانتهاء من الربط، يمكنك الوقوف على الميزان للمقياس. تأكد من الحفاظ على قدميك عاريتين، وإلا فلا يمكنك قياس البيانات بشكلٍ صحيح. بعد قياس الوزن، يمكنك رؤية نتائج الشاشة الرئيسية. ويرد مثال على ذلك في الشكل ٧.

الشكل ٦ مثال على عرض القياس

٣. العمليات الأساسية

١،٣ إدارة أفراد الأسرة

في الشاشة الرئيسية، انقر فوق أيقونة الصورة الرمزية في الزاوية اليسرى العليا (المُوضحة في

نود أن نشكرك على اختيارك لـ UFESA، ونتمنى أن يقوم المنتج بأداء يرضيك ويسعدك.

تحذير

يرجى قراءة تعليمات الاستخدام بعناية قبل استخدام المنتج. قم بتخزين هذه التعليمات في مكان آمن للرجوع إليها مستقبلاً.

معايير السلامة

- هذا الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط.
- أزل البطاريات من المنتج إذا لم تستخدمها لفترة طويلة.
- حافظ على البطاريات بعيداً عن متناول الأطفال والأشخاص ذوي الإعاقات.
- لا تحرك الجهاز أثناء الاستخدام.
- لا تتجاوز سعة الوزن للجهاز.
- لا تستخدم الجهاز وقدمك مبلة.
- لا تخزن الجهاز في وضع رأسي.
- لا تخزن الجهاز مع زجاج متصدع أو مكسور.
- قد يتسبب الاستخدام غير السليم للجهاز في مخاطر كما قد يبطل الضمان والمسؤولية.

لا تتحمل شركة LS SDNERT B&B أي مسؤولية عن الأضرار التي قد تلحق بالأشخاص أو الحيوانات أو الأشياء نتيجة لعدم مراعاة هذا التحذير على النحو الصحيح.

معلومات عامة

نود أن نشكركم على اختيار ASEFU. تأكد أولاً أن الجهاز كامل وغير تالف. اتصل بالممتجر الذي اشتريته منه الجهاز في حالة وجود أي شك.
كنت اكتسبت مع مشترياتك:
• ١ ميزان ASEFU.

تعليمات الاستخدام

١. التسجيل وتسجيل الدخول

عند فتح تطبيق «tcennoC asefu»، سترى أولاً شاشة «تسجيل الاشتراك/تسجيل الدخول» الموضحة في الشكل ١ أدناه.

إذا كانت هذه هي المرة الأولى لاستخدام التطبيق دون القيام بالتسجيل من قبل، فأنت بحاجة إلى إنهاء عملية التسجيل أولاً. انقر فوق «تسجيل الاشتراك» تحت زر «تسجيل الدخول» وسترى

INFORME DE GARANTÍA

B&B TRENDS, S.L. garantiza la conformidad de este producto, para el uso al que está destinado, durante el periodo marcado por la legislación vigente en el país de venta del mismo. En caso de rotura durante el periodo de garantía, el usuario tendrá derecho a la reparación o sustitución del producto sin coste alguno si el anterior no está disponible, a menos que sea imposible o desproporcionado realizar una de estas opciones. En este caso, puede optar por una reducción en el precio o la anulación de la venta, caso que deberá negociar directamente con el vendedor. Esto también cubre la sustitución de piezas de recambio, siempre que el producto se haya utilizado de acuerdo con las recomendaciones de este manual en ambos casos y no haya sido falsificado por terceros no autorizados por B&B TRENDS, S.L. La garantía no cubre ninguna parte sujeta a desgaste y fricción. Esta garantía no afecta a sus derechos como consumidor de acuerdo con las disposiciones de la Directiva 1999/44/CE para estados miembros de la Unión Europea.

USO DE LA GARANTÍA

Los clientes deben contactar con el servicio técnico autorizado de B&B TRENDS, S.L. para la reparación del producto. Toda falsificación del producto por parte de cualquier persona no autorizada por B&B TRENDS, S.L. o el mal uso del mismo anulará los derechos de garantía. Debe guardar la factura de compra, recibo o comprobante de entrega para poder ejercer los derechos de garantía. Para servicio técnico y atención al cliente fuera de territorio español, envíe su solicitud al punto de venta donde adquirió el aparato.

RELATÓRIO DE GARANTIA

A B&B TRENDS, SL. garante a conformidade deste produto para o uso para o qual foi concebido durante o período estabelecido pela legislação em vigor no país de venda. Em caso de avaria durante o período de vigência desta garantia, os utilizadores têm o direito à reparação ou à substituição gratuita do produto caso a reparação seja impossível, a não ser que uma dessas opções seja impossível de cumprir ou for desproporcionada. Neste caso, poderá optar por uma redução no preço ou um cancelamento da venda, qualquer uma das opções devendo ser tratada diretamente com o vendedor. A garantia também cobre a substituição de peças de reposição sempre que o produto tenha sido usado em conformidade com as recomendações especificadas neste manual nos dois casos e sempre que não tenha sido manipulado por pessoal não autorizado pela B & B TRENDS, SL. Esta garantia não é aplicável a quaisquer peças sujeitas a desgaste. Esta garantia não limita os seus direitos enquanto consumidor em conformidade com as disposições constantes da Diretiva 1999/44/CE para os Estados-Membro da União Europeia.

UTILIZAÇÃO DA GARANTIA

Os clientes devem contactar um Serviço Técnico autorizado da B&B TRENDS, SL. para reparar o produto. Qualquer manipulação do mesmo por parte de qualquer pessoa não autorizada pela B&B TRENDS, SL., ou uma utilização indevida ou negligente do mesmo, tornarão esta garantia nula e sem efeito. Deve guardar a factura de compra, recibo ou prova de entrega para exercer os direitos de garantia. Para receber assistência técnica ou beneficiar do serviço pós-venda fora do território espanhol, solicite informações junto ao ponto de venda em que adquiriu o aparelho.

WARRANTY REPORT

B&B TRENDS, SL. guarantees compliance of this product, for the use for which it is, during the period established by the legislation in force in the country of sale. In the case of breakdown during the term of this warranty, users are entitled to repair or else the replacement of the product at no charge if the former is unavailable, unless one of these options proves impossible to fulfil or is disproportionate. In this case, you can then opt for a reduction in price or cancellation of the sale, which must be dealt with directly with the sales vendor. This also covers replacement of spare parts provided that the product has been used according to the recommendations specified in this manual for both cases, and has not been tampered with by any third party that is not authorised by B & B TRENDS, SL. The warranty will not cover any parts subject to wear and tear. This warranty does not affect your rights as a consumer in accordance with the provisions in Directive 1999/44/EC for member states of the European Union.

USE OF WARRANTY

Customers must contact a B&B TRENDS, SL., authorised Technical Service for repair of the product. Since any tampering of the same by anyone not authorised by B&B TRENDS, SL., or the careless or improper use of the same shall render this warranty null and void. You must keep the purchase invoice, receipt or delivery docket in order to exercise your warranty rights. For technical service and after-sales care outside the Spanish territory, please submit your query to the point of sale where you purchased the item.

BON DE GARANTIE

B&B TRENDS, S.L. garantit la conformité de ce produit, pour l'usage auquel il est destiné, pendant la période établie par la législation en vigueur dans le pays de vente. En cas de panne pendant la durée de la garantie, les utilisateurs ont le droit de faire réparer ou remplacer le produit sans frais si la réparation n'est pas réalisable, à moins que l'un de ces choix soit impossible à réaliser ou soit disproportionné. Dans ce cas, vous pouvez alors opter pour une réduction du prix ou l'annulation de la vente, qui doit être traitée directement avec le vendeur. Cela couvre le remplacement des pièces de rechange à condition que le produit ait été utilisé selon les recommandations indiquées dans ce manuel pour les deux cas, et qu'il n'ait pas été manipulé par toute tierce partie n'étant pas autorisée par B & B TRENDS, SL. La garantie ne couvrira pas toute pièce d'usure. Cette garantie n'affecte pas vos droits de consommateur conformément aux dispositions de la Directive 1999/44/EC pour les états membres de l'Union européenne.

UTILISATION DE LA GARANTIE

Les clients doivent contacter un service technique agréé par B&B TRENDS, SL., pour faire réparer le produit. Toute manipulation du produit par quiconque n'étant pas agréé par B&B TRENDS, SL., ou l'utilisation négligente ou incorrecte de celui-ci rend cette garantie nulle et sans effet. Vous devez conserver la facture d'achat, le reçu ou la preuve de livraison afin d'exercer vos droits de garantie. Pour un service technique et un service après-vente en dehors du territoire espagnol, veuillez soumettre votre demande au point de vente où l'article a été acheté.

INFORME DE GARANTIA

B&B TRENDS, SL. garanteix el compliment d'aquest producte per a l'ús al qual està destinat durant el termini establert per la legislació vigent al país de venda. En cas d'avaria durant la vigència d'aquesta garantia, l'usuari té dret a la reparació o substitució del producte sense cap càrrec si la primera no està disponible, llevat que una d'aquestes opcions resulti impossible de complir o llur compliment sigui desproporcionat. En aquest cas, es pot optar per una rebaixa del preu o la cancel·lació de la venda, que s'ha de tractar directament amb el venedor. També cobreix la substitució de peces de recanvi sempre que el producte hagi estat utilitzat d'acord amb les recomanacions especificades a aquest manual per a ambdós casos, i no hagi estat manipulat per cap tercer que no estigui autoritzat per B & B TRENDS, SL. La garantia no cobrirà cap peça subjecta a desgast. Aquesta garantia no afecta als vostres drets com a consumidor d'acord amb el que estableix la Directiva 1999/44/CE per als estats membres de la Unió Europea.

ÚS DE LA GARANTIA

El client haurà de posar-se en contacte amb un Servei Tècnic autoritzat de B&B TRENDS, SL. per a la reparació del producte. Qualsevulla manipulació del producte per part de qualsevulla persona no autoritzada per B&B TRENDS, SL., o l'ús descarat o indegut del producte deixarà sense efecte aquesta garantia. Haureu de conservar la factura de compra, el rebut o el resguard de lliurament per poder exercir els vostres drets de garantia. Si us cal el servei tècnic i l'atenció postvenda fora del territori espanyol, si us plau, dirigiu la vostra consulta al punt de venda on vau adquirir l'article.

RAPPORTO DI GARANZIA

B&B TRENDS, S.L. garantisce la conformità di questo prodotto, per l'uso a cui è destinato, per il periodo stabilito dalla legislazione in vigore nel paese di vendita. In caso di guasto durante il periodo di validità della presente garanzia, gli utilizzatori hanno diritto alla riparazione o alla sostituzione gratuita del prodotto se la prima non è disponibile, a meno che una di queste opzioni si riveli impossibile da portare a termine o sproporzionata. In questo caso, è possibile optare per una riduzione di prezzo o per l'annullamento della vendita, che deve essere effettuato direttamente con il rivenditore. Ciò si applica anche alla sostituzione di parti di ricambio a condizione che il prodotto sia stato utilizzato secondo le raccomandazioni specificate in questo manuale in entrambi i casi, e non sia stato manomesso da terze parti non autorizzate da B&B TRENDS, SL. La garanzia non copre parti soggette a usura. La presente garanzia non pregiudica i diritti del consumatore in conformità con le disposizioni della Direttiva 1999/44/CE per gli Stati membri dell'Unione Europea.

UTILIZZO DELLA GARANZIA

I clienti possono contattare il servizio di assistenza tecnica autorizzato di B&B TRENDS, SL. per riparazioni del prodotto. Poiché eventuali manomissioni dello stesso da soggetti non autorizzati da B&B TRENDS, SL., o l'utilizzo incauto o improprio dello stesso rendono nulla la presente garanzia. Deve conservare la fattura d'acquisto, la ricevuta o la prova di consegna per esercitare i suoi diritti di garanzia. Per servizio clienti e di assistenza tecnica al di fuori del territorio spagnolo, si prega di inviare la richiesta al punto vendita presso cui è stato acquistato l'articolo.

GARANTIEBERICHT

B&B TRENDS, S.L. гарантира die Konformität dieses Produkts für den Gebrauch, für den es bestimmt ist, für den Zeitraum, der durch die im Verkaufsland geltende Gesetzgebung festgelegt ist. Im Falle eines Ausfalls während dieser Garantiezeit hat der Benutzer Anrecht auf eine kostenlose Reparatur oder andernfalls auf den kostenlosen Ersatz des Geräts, wenn es nicht repariert werden kann, es sei denn, eine dieser Optionen erweist sich als unmöglich oder unverhältnismäßig. In diesem Fall können Sie sich dann für eine Preisminderung oder die Stornierung des Verkaufs entscheiden. Dies müssen Sie direkt mit dem Verkäufer regeln. Gedeckt ist auch der Ersatz von Ersatzteilen, vorausgesetzt, das Gerät wurde gemäß den in dieser Anleitung für beide Fälle angegebenen Empfehlungen verwendet und nicht von Dritten manipuliert, die nicht von B & B TRENDS, SL autorisiert sind. Die Garantie gilt nicht für Verschleißteile. Diese Garantie beeinträchtigt nicht Ihre Rechte als Verbraucher gemäß den Bestimmungen der Richtlinie 1999/44/EG für die Mitgliedsstaaten der Europäischen Union.

INANSPRUCHNAHME DER GARANTIE

Der Kunde muss sich für die Reparatur des Geräts an einen autorisierten technischen Service von B&B TRENDS, SL. wenden. Jegliche Manipulation durch nicht von B&B TRENDS, SL. autorisierte Personen oder unvorsichtige oder unsachgemäße Verwendung des Geräts führt zum Erlöschen dieser Garantie. Sie müssen die Kaufrechnung, die Quittung oder den Liefernachweis aufbewahren, um Ihre Gewährleistungsrechte geltend machen zu können. Für technischen Service und Kundendienst außerhalb des spanischen Hoheitsgebiets richten Sie Ihre Anfrage bitte an die Verkaufsstelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben.

СЪОБЩЕНИЕ ЗА ГАРАНЦИОННОТО ОБСЛУЖВАНЕ

B&B TRENDS, S.L. гарантира съответствието на този продукт за употребата, за която е предназначен, за срока, определен от действащото законодателство в страната на продажба. В случай на повреда по време на гаранционния му срок, потребителите имат право да ремонтират или безплатно да заменят продукта, ако не е невъзможно да се ремонтира, освен ако се окаже, че един от тези варианти не е възможно да бъде приложен на практика или че е непропорционален. В този случай можете да предпочетете отбив от цената или отмяна на продажбата, за което можете да се договорите направо с продавача. Това покрива и замяната на резервни части, но при условие че продуктът е използван съгласно препоръките, посочени в това ръководство за двата случая, и няма намеса от страна на трето лице, което да не е упълномощено от B & B TRENDS, SL. Гаранцията не покрива части, които се амортизират. Тази гаранция не засяга Вашите права като потребител в съответствие с разпоредбата в Директива 1999/44/ЕО за държавите членки на Европейския съюз.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ГАРАНЦИЯТА

За ремонт на продукта клиентите трябва да се свържат с упълномощен от B&B TRENDS, SL. Технически сервиз. Ако по отношение на горното е налице намеса от неупълномощено от B&B лице, или поради небрежност или неправилна употреба на продукта, тази гаранция става нищожна. Трябва да запазите фактурата за покупка, касовата бележка или доказателството за доставка, за да

можете да упражните гаранционните си права. За техническо и следпродажбено обслужване и извън Испания е необходимо да подадете своето оплакване в търговския обект, от който сте закупили изделието.

تقرير الضمان

التي يحددها التشريع الساري B & B TRENDS، S.L. تضمن مطابقة هذا المنتج ، للاستخدام المخصص له ، خلال الفترة في بلد بيعه. للمستخدمين إصلاح أو استبدال المنتج بدون أي تكلفة في حالة عدم توفره، ما لم يكن أحد هذه الخيارات مستحياً أو غير متناسب. في هذه الحالة، يمكنك اختيار خفض في السعر أو إلغاء عملية البيع، ويجب التعامل مباشرة مع البائع من أجل ذلك. ويشمل هذا أيضاً استبدال قطع الغيار شريطة أن يكون المنتج قد تم استخدامه وفقاً للتوصيات المحددة في هذا الدليل لكلتا الحالتين، ولم يتم العبث به من قبل أي طرف ثالث غير مرخص لن يغطي الضمان أي أجزاء له من قبل شركة للدول B&B TRENDS، S.L. تخضع للتآكل والتمزق. لا يؤثر هذا الضمان على حقوقك كمستهلك وفقاً للأحكام الواردة في التوجيه EC/44/ 1999. الأعضاء في الاتحاد الأوروبي

استعمال الضمان

يجب على العملاء الاتصال بالخدمة B&B TRENDS، S.L. صلاح المنتج. بما أن أي عبث بالجهاز من قبل أي شخص الفنية المعتمدة من شركة أو الإهمال أو الاستخدام غير الصحيح للجهاز يجب أن يجعل هذا الضمان لاغياً وباطلاً. يجب غير مرخص له من قبل الضمان بالكامل B&B TRENDS، S.L. إتمام يجب عليك الاحتفاظ بفاتورة الشراء أو الإيصال أو إثبات التسليم من أجل ممارسة حقوق الضمان. الخدمات الفنية والخدمة ما بعد البيع خارج الأراضي الإسبانية، يُرجى تقديم الطلب إلى نقطة البيع التي اشتريت منها المنتج.



SERVICIOS DE ATENCIÓN TÉCNICA (SAT)

TECHNICAL ASSISTANCE SERVICE (TAS), SERVIÇO DE ATENÇÃO TÉCNICA (SAT)
SERVICE TECHNIQUE (ST), SERVIZIO DI ASSISTENZA TECNICA (SDAT)

(+34) 93 560 67 05

sat@bbtrends.es

B&B TRENDS, S.L.

C. Cataluña, 24

P.I. Ca N'Oller 08130

Santa Perpètua de Mogoda (Barcelona) España

C.I.F. B-86880473

www.bbtrends.es

Encuentra tu servicio técnico más cercano en **<https://sat.ufesa.com/>**

Check out your nearest service station at **<https://sat.ufesa.com/>**

ufesa

B&B TRENDS, S.L. · C.I.F. B-86880473
C. Catalunya, 24 P.I. Ca N'Oller 08130
Santa Perpètua de Mogoda (Barcelona) · España
www.bbtrends.es

Ver. 09/2024