



Hans Dinslage GmbH

Riedlinger Str. 28
88524 Uttenweiler
GERMANY

Stand der Informationen · Last Information Update · Version des
informations · Stand van de informatie · Stan informacjī · Stav informacii
Stav informácií · Estado de las informaciones · Tilstand af information
Versione delle informazioni · Információk állása: 06/2023
Ident.-No.: 748.530_SBF77_2023-03-31_01_IM_Lidl_LB8_OS

IAN 437988_2304



SILVERCREST®



PDF ONLINE
www.lidl-service.com



DIAGNOSEWAAGE/BODY ANALYSER SCALES/ PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE SBF 77

(DE) (AT) (CH)

DIAGNOSEWAAGE

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (BE)

PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(PL)

WAGA DIAGNOSTYCZNA

Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

(SK)

DIAGNOSTICKÁ VÁHA

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

(DK)

KROPSANALYSEVÆGT

Brugs- og sikkerhedsanvisninger

(HU)

DIAGNOSZTIKAI MÉRLEG

Kezelési és biztonsági utalások

(GB) (IE)

BODY ANALYSER SCALES

Operation and safety notes

(NL) (BE)

DIAGNOSEWEEGSCHAAL

Bedienings- en veiligheidsinstructies

(CZ)

DIAGNOSTICKÁ VÁHA

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

(ES)

BÁSCULA CON MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL

Instrucciones de utilización y de seguridad

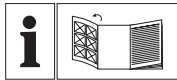
(IT)

BILANCIA PESAPERSONE DIAGNOSTICA

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

IAN 437988_2304

(DE) (BE) (NL)
(FR) (PL) (SK)



DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Gerätes vertraut.

GB IE

Before reading, unfold the page containing the illustrations and familiarise yourself with all functions of the device.

FR BE

Avant de lire le mode d'emploi, ouvrez la page contenant les illustrations et familiarisez-vous ensuite avec toutes les fonctions de l'appareil.

NL BE

Vouw vóór het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vertrouwd met alle functies van het apparaat.

PL

Przed przeczytaniem proszę rozłożyć stronę z ilustracjami, a następnie proszę zapoznać się z wszystkimi funkcjami urządzenia.

CZ

Před čtením si otevřete stranu s obrázky a potom se seznámte se všemi funkcemi přístroje.

SK

Pred čítaním si odklopte stranu s obrázkami a potom sa oboznámte so všetkými funkciami prístroja.

ES

Antes de empezar a leer abra la página que contiene las imágenes y, en seguida, familiarícese con todas las funciones del dispositivo.

DK

Før du læser, vend siden med billeder frem og bliv bekendt med alle apparatets funktioner.

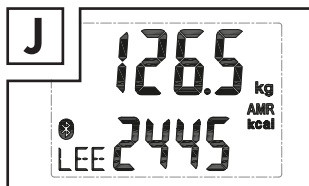
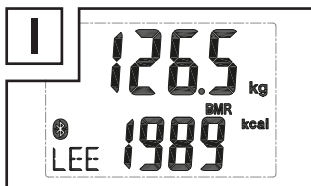
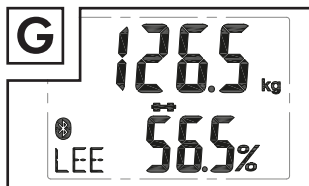
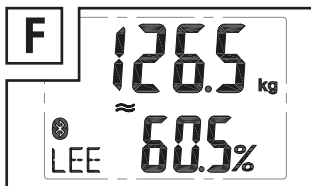
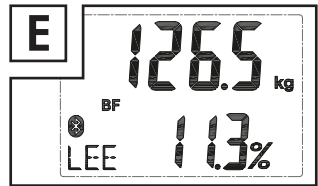
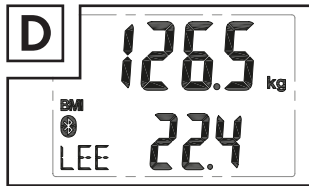
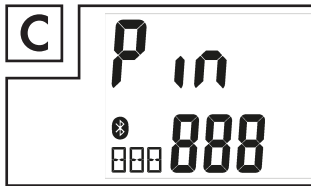
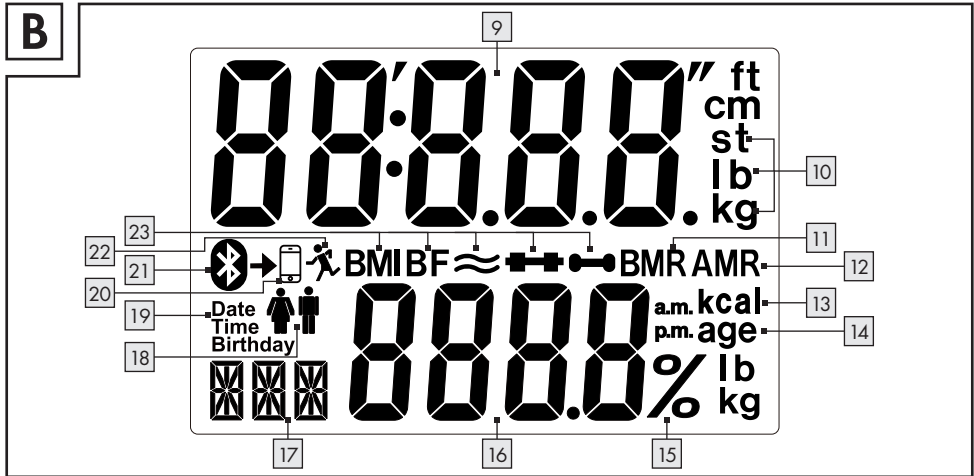
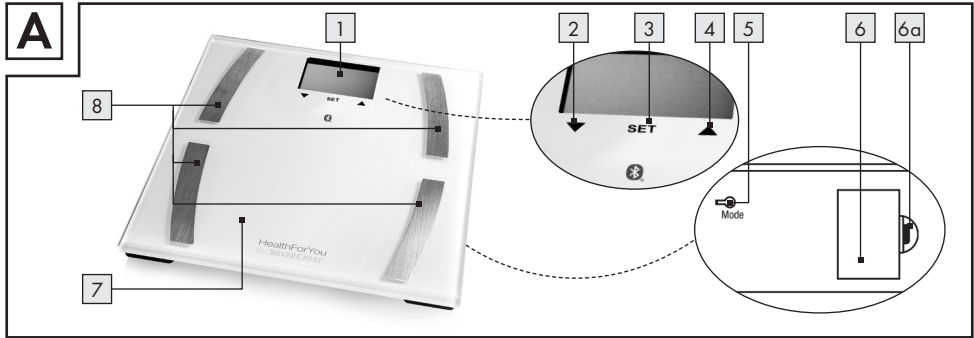
IT

Prima di leggere aprire la pagina con le immagini e prendere confidenza con le diverse funzioni dell'apparecchio.

HU

Olvasás előtt kattintson az ábrát tartalmazó oldalra és végezetül ismerje meg a készülék mindegyik funkcióját.

DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
GB/IE	Operation and safety notes	Page	23
FR/BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	39
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	57
PL	Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa	Strona	75
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	93
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	109
ES	Instrucciones de utilización y de seguridad	Página	125
DK	Brugs- og sikkerhedsanvisninger	Side	143
IT	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	159
HU	Kezelési és biztonsági utalások	Oldal	177









Legende der verwendeten Piktogramme	Seite 6
Einleitung	Seite 7
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	Seite 7
Teilebeschreibung	Seite 7
Lieferumfang	Seite 7
Technische Daten	Seite 8
Wichtige Sicherheitshinweise	Seite 8
Messprinzip	Seite 11
Inbetriebnahme	Seite 11
Batterien einsetzen / auswechseln	Seite 12
Diagnosewaage aufstellen	Seite 12
Inbetriebnahme mit App „HealthForYou“	Seite 12
Inbetriebnahme ohne App (alternativ)	Seite 13
Bedienung	Seite 13
Messung durchführen	Seite 14
Nur Gewicht messen	Seite 14
Diagnosewaage ausschalten	Seite 15
Benutzerzuweisung	Seite 15
Zugewiesene Messwerte übertragen	Seite 15
Abruf gespeicherter Messwerte auf der Waage	Seite 15
Waagendaten löschen	Seite 15
Ergebnisse bewerten	Seite 16
Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)	Seite 16
Körperfettanteil	Seite 16
Körperwasseranteil	Seite 16
Muskelanteil	Seite 17
Knochenmasse	Seite 17
BMR	Seite 17
AMR	Seite 17
Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse	Seite 18
Fehler beheben	Seite 18
Reinigung und Pflege	Seite 19
Entsorgung	Seite 19
Garantie / Service	Seite 21
Richtlinien / Bestimmungen	Seite 22
Konformitätserklärung	Seite 22
Datenschutzbestimmung	Seite 22

Legende der verwendeten Piktogramme

	Bedienungsanleitung lesen!		Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.
	Gleichstrom/-spannung		Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund, nicht auf Teppich.
	Warn- und Sicherheitshinweise beachten!		Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
	Sicherheitshinweise		Verpackung und Waage umweltgerecht entsorgen!
	Handlungsanweisungen		Batterien gehören nicht in den Hausmüll!
	Kinder von der Waage fernhalten!		Produkt entspricht den produktspezifisch geltenden europäischen Richtlinien.
	Vorsicht! Explosionsgefahr!		Nicht geeignet für Personen mit medizinischen Implantaten (z. B. Herzschrittmacher)
	Schutzhandschuhe tragen!		Verpackung aus verantwortungsvollen Quellen
	Datenübertragung per Bluetooth® low energy technology		Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg/396 lb/28 st.
	3 Jahre Garantie		
	Das Produkt inkl. Zubehör und die Verpackungsmaterialien sind recyclebar und unterliegen einer erweiterten Herstellerverantwortung. Entsorgen Sie diese getrennt, den abgebildeten Info-tri (Sortierinformation) folgend, für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.		Das UKCA-Zeichen bestätigt die Konformität mit den für das Produkt zutreffenden Normen des Vereinigten Königreiches.
			Hersteller

Diagnosewaage SBF 77

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Gerätes. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme und dem ersten Gebrauch mit der Waage vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die wichtigen Sicherheitshinweise. Benutzen Sie die Waage nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe der Waage an Dritte ebenfalls mit aus.

● Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Waage dient zur Ermittlung des Gewichts, Körperfetts und -wassers sowie des Muskelanteils und der Knochenmasse von Menschen und zur Berechnung des Grund- und Aktivitätsumsatzes. Die Waage darf nicht von Schwangeren, Dialysepatienten, Menschen mit Ödemen sowie Trägern von Herzschrittmacher oder anderen medizinischen Implantaten verwendet werden. Die Waage ist nur zur Eigenanwendung und nicht für den kommerziellen Gebrauch vorgesehen. Eine andere Verwendung als zuvor beschrieben oder eine Veränderung der Waage ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und/oder Beschädigungen der Waage führen. Für Schäden, deren Ursachen in bestimmungswidriger Anwendung liegen, übernimmt der Hersteller keine Haftung. Die Waage ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

Hinweis: Die Messungen und Empfehlungen besitzen keine medizinische Relevanz. Falls sich Ihr Körperfett- und -wasseranteil dauerhaft über oder unter dem Normalbereich befindet, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

● Teilebeschreibung

- 1 LC-Display
- 2 ▼-Taste
- 3 SET-Taste
- 4 ▲-Taste
- 5 Mode-Taste
- 6 Batteriefach
- 6a Batteriefachverschluss
- 7 Wiegefläche
- 8 Elektrode

LC-Display

- 9 Messwert Gewicht
- 10 Eingestellte Gewichtseinheit (st, lb oder kg)
- 11 BMR-Grundumsatz
- 12 AMR-Aktivitätsumsatz
- 13 Energieumsatz in kcal
- 14 Alter
- 15 Körperdatenanzeige in % oder nach Gewicht in lb oder kg
- 16 Messwerte Körperdaten
- 17 Initialen des Benutzers, unbekannte Messung „--“
- 18 Geschlecht
- 19 Datum/Uhrzeit/Geburtsdatum
- 20 Synchronisierungs-Symbol beim Senden von Messungen
- 21 Bluetooth®-Symbol für Verbindung zwischen Diagnosewaage und Smartphone
- 22 Aktivitätsgrad
- 23 Körperdaten-Modus BMI (Body-Mass-Index)/ BF (Körperfettanteil)/ (Körperwasseranteil)/ (Muskelanteil)/ (Knochenmasse)

● Lieferumfang

Überprüfen Sie unmittelbar nach dem Auspacken immer den Lieferumfang auf Vollständigkeit sowie den einwandfreien Zustand des Produkts.

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1 Diagnosewaage | 1 Bedienungsanleitung |
| 3 Batterien 1,5V Typ AAA | 1 Kurzanleitung |

● Technische Daten

Typ:	Diagnosewaage SBF 77
Maße Wiegefläche:	ca. 30 x 30 x 2,5 cm (B x T x H)
Batterie:	3 x 1,5 V-Batterie (Typ AAA, Alkaline-Mangan-Batterie)
Spannung:	DC 4,5 V==
Maximale Tragkraft:	180 kg / 396 lb / 28 st
Messeinteilung (Gewicht, Knochenmasse):	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Messeinteilung (Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil):	0,1 %
Messeinteilung (Kalorien):	1 kcal
Material:	Sicherheitsglas, Kunststoff, Metall

Sensorinformation: Sensor nach dem Prinzip eines Dehnungsmessstreifens zur Ermittlung des Gewichts

Sensor für die Messung der elektrischen Spannung zur Ermittlung der Körperzusammensetzung

Datenübertragung
per *Bluetooth*[®]
low energy
technology

Das Produkt verwendet *Bluetooth*[®] low energy technology, Frequenzband 2,402–2,480 GHz, Sendeleistung max. 4 dBm



Die Liste der kompatiblen Smartphones, Informationen zur „HealthForYou“-App sowie Näheres zu den Geräten finden Sie unter folgendem Link: www.healthforyou.app

Systemvoraussetzungen für die „HealthForYou“-App	iOS ab Version 14.0, Android™ ab Version 8.0, ab <i>Bluetooth</i> [®] 4.0.
--	---

Bitte halten Sie das Betriebssystem Ihres verwendeten Smartphones immer auf dem aktuellen Stand. Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

Die Cloud bietet die Möglichkeit der zusätzlichen Datensicherung. Dadurch kann z. B. ein Datenverlust bei einem Smartphone-Wechsel verhindert werden.

WICHTIGE ANWEISUNGEN – FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH AUFBEWAHREN!




Wichtige Sicherheitshinweise




WARNUNG! Ein Nichtbeachten der nachfolgenden Hinweise kann Personen- oder Sachschäden verursachen. Die folgenden Sicherheits- und Gefahrenhinweise dienen

nicht nur zum Schutz Ihrer Gesundheit bzw. der Gesundheit Dritter, sondern auch zum Schutz der Waage. Beachten Sie daher diese Sicherheitshinweise und übergeben Sie diese Anleitung bei Weitergabe der Waage.



-  **! WARNUNG!**
LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER! Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit Verpackungsmaterial und Gerät. Andernfalls besteht Lebensgefahr durch Erstickung. Halten Sie Kinder stets vom Gerät fern. Das Produkt ist kein Spielzeug.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

-  **! WARNUNG!** Das Produkt ist nicht geeignet für Personen mit medizinischen Implantaten (z. B. Herzschrittmacher). Die Messspannung der bioelektrischen Impedanzanalyse der Waage kann die Funktion solcher Implantate beeinträchtigen.

- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.

-  **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**

Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg/396 lb/28 st. Sie könnte sonst beschädigt werden.

-   **VORSICHT! VERLETZUNGS-**

GEFAHR! Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen und nutzen Sie die Waage nicht, wenn die Trittpläche feucht ist. Andernfalls können Sie ausrutschen.

-  **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**

Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Diagnosewaage: Kippgefahr!

- Schützen Sie die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).

- Setzen Sie das Gerät
 - keinen starken mechanischen Beanspruchungen,
 - keiner direkten Sonneneinstrahlung,
 - keinen starken elektromagnetischen Feldern (z. B. Mobiltelefone) aus.

Andernfalls droht Beschädigung des Gerätes.

- Kontrollieren Sie das Gerät vor der Inbetriebnahme auf Beschädigungen. Nehmen Sie ein beschädigtes Gerät nicht in Betrieb.
- Entfernen Sie bei Störungen oder defektem Gerät die Batterien. Andernfalls besteht erhöhte Auslaufgefahr.

⚠️ WARNUNG! Öffnen Sie niemals das Gehäuse des Gerätes. Verletzungen und Beschädigungen am Gerät können die Folge sein. Lassen Sie Reparaturen nur von der Servicestelle oder einer Elektrofachkraft durchführen.

- **VORSICHT!** Lagern Sie die Waage außerhalb von Durchgängen. Andernfalls können Sie darüber stolpern.
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.




Gefahren im Umgang mit Batterien

- **⚠️ VORSICHT! EXPLOSIONSGEFAHR!**
Batterien niemals wieder aufladen, kurzschließen, mechanisch verformen, zerkleinern oder öffnen. Überhitzung, Brandgefahr oder Platzen können die Folge

sein. Verwenden Sie niemals inkorrekte oder unterschiedliche Batterietypen. Werfen Sie Batterien niemals in Feuer oder Wasser und legen Sie sie niemals auf heiße Oberflächen. Die Batterien können explodieren. Vermeiden Sie extreme Bedingungen und Temperaturen über 50 °C, die auf Batterien einwirken können, z. B. auf Heizkörpern, Feuer, Ofen. Andernfalls besteht Explosionsgefahr oder Auslaufgefahr von entflammbarem Gas oder Flüssigkeit.

- Achten Sie beim Einsetzen auf die richtige Polarität!
- Batterien gehören nicht in den Hausmüll!
- Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien ordnungsgemäß zu entsorgen!
- Halten Sie Batterien von Kindern fern.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten, falls Flüssigkeit aus den Batterien ausgetreten ist. Spülen Sie bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.



- Entfernen Sie die Batterien, wenn sie längere Zeit nicht verwendet wurden, aus dem Gerät.
- Entfernen Sie erschöpfte Batterien umgehend aus dem Gerät. Es besteht erhöhte Auslaufgefahr!
- Bei Nichtbeachtung der Hinweise können die Batterien über ihre Endspannung hinaus entladen werden. Es besteht dann die Gefahr des Auslaufens. Falls die Batterien in Ihrem Gerät ausgelaufen sein sollten, entnehmen Sie diese sofort, um Schäden am Gerät vorzubeugen!
-  Ausgelaufene oder beschädigte Batterien können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen. Tragen Sie deshalb in diesem Fall unbedingt geeignete Schutzhandschuhe!
- Neue und gebrauchte Batterien dürfen nicht zusammen benutzt werden.

● Messprinzip

Diese Diagnosewaage arbeitet mit dem Prinzip der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse (BIA). Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden.

Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z. B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Diagnosewaage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.

Das Produkt ist nicht für folgenden Personenkreis geeignet, da bei der Ermittlung des Körperfetts und der weiteren Werte abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten können:

- Kindern unter ca. 10 Jahren

Hinweis: Bei Kindern von 8 – 10 Jahren ist das Gerät nur zur Gewichtsmessung geeignet.

- Leistungssportlern und Bodybuildern,

- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,

- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),

- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,




- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).


● Inbetriebnahme

- Überprüfen Sie, ob alle im Lieferumfang angegebenen Teile enthalten sind.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial.

● Batterien einsetzen/ auswechseln


Vor der ersten Inbetriebnahme müssen die Batterien eingelegt werden.

- Öffnen Sie die Abdeckung des Batteriefachs indem Sie den Batteriefachverschluss  mit dem Finger ein- und hochdrücken (siehe Abb. A).
- Legen Sie die drei mitgelieferten Batterien (mit der korrekten Polung) in das Batteriefach . Achten Sie auf die Markierungen im Batteriefach .
- Schließen Sie die Abdeckung des Batteriefachs wieder, bis sie hörbar einrastet.

Hinweis: Im LC-Display  erscheint die Anzeige „USE APP“ für ca. 10 Minuten. Zeigt das Produkt keine Funktion, entfernen Sie die Batterien und setzen Sie sie erneut ein.

Hinweis: Bei späterem Batteriewechsel bleiben alle gespeicherten Daten erhalten.

● Diagnosewaage aufstellen



-  Stellen Sie das Produkt auf einen festen, ebenen Untergrund. Das Produkt ist nicht für Teppichböden geeignet. Ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.


● Inbetriebnahme mit App „HealthForYou“

Die App „HealthForYou“ ist im Apple App Store und bei Google Play kostenlos verfügbar.

- Aktivieren Sie Bluetooth® in den Einstellungen des Smartphones.
- Um eine Bluetooth®-Verbindung zu gewährleisten, bleiben Sie mit dem Smartphone/Tablet in Bluetooth®-Reichweite des Produkts.
- Installieren Sie „HealthForYou“ aus dem Apple App Store/Google Play.
- Die „HealthForYou“-App bietet eine 2-Faktor-Authentifizierung. Diese besteht zum einen aus der von Ihnen gewählten Kombination aus E-Mail-Adresse und Passwort. Zum anderen aus

der Bestätigung des von Ihnen verwendeten Smartphones. Das Smartphone, auf dem Sie sich registrieren, wird automatisch bestätigt. Weitere Informationen und eine Anleitung finden Sie in der App im Accountbereich Ihres Profils sowie in den FAQs unter www.healthforyou.app.

- Starten Sie die App und folgen Sie den Anweisungen. Im Einstellungsmenü der App die Waage auswählen. Im Waagendisplay wird ein zufalls-generierter sechsstelliger PIN-Code angezeigt (s. Abb. C). Dieser besteht aus Initial-  und Messwerte-Anzeige . Zeitgleich erscheint auf dem Smartphone ein Eingabefeld (Kopplungs-anforderung), in das Sie diesen sechsstelligen PIN-Code eingeben müssen.
- Folgende Einstellungen müssen in der App „HealthForYou“ eingegeben werden:

Benutzerdaten	Einstellbare Werte
Initialen/ Namenskürzel	maximal 3 Buchstaben oder Zahlen (für bis zu 8 Benutzer)
Körpergröße	100 bis 220 cm (3' 3,5" bis 7' 2,5")
Geburtstag	Jahr, Monat, Tag (Alter: 10-100 Jahre)
Geschlecht	Männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad ()	1 bis 5 Bei der Auswahl des Aktivi- tätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z. B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen)
3	Mittlere: Körperliche Anstren- gungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten



Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde

Nach Aufforderung der App die Benutzerzuordnung durchführen.

- Für die automatische Personenerkennung muss die erste Messung Ihren persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Folgen Sie dazu den Anweisungen der App. Steigen Sie hierzu barfuß auf die Diagnosewaage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Elektroden stehen.

● Inbetriebnahme ohne App (alternativ)

Hinweis:

Wir empfehlen die Inbetriebnahme und Durchführung aller Einstellungen mit der App „HealthForYou“. Führen Sie diesen Schritt daher nur aus, wenn die Inbetriebnahme gänzlich ohne App durchgeführt werden soll.

Bei Inbetriebnahme mit App wechseln Sie direkt zum Kapitel „Bedienung“.

- Drücken Sie die SET-Taste **3**, während „USE APP“ blinkt, um die Einstellungen von Jahr/Monat/Tag sowie Stunde/Minute durchzuführen. Sollte „USE APP“ nicht blinken, so belasten Sie die Waage kurz.
- Drücken Sie dazu die Tasten **▼ 2** und **▲ 4**. Bestätigen Sie Ihre Einstellungen durch Drücken der SET-Taste **3**. Im LC-Display **1** erscheint die Anzeige „0.0“.
- Drücken Sie nun erneut die SET-Taste **3**. Im LC-Display **1** erscheint die Anzeige „P.01“ bzw.

die Nummer des zuletzt verwendeten Waagen-Benutzerspeichers.

- Wählen Sie mit Hilfe der Tasten **▼ 2** und **▲ 4** Ihren Benutzerspeicher aus (P.01 bis P.08) und drücken Sie die SET-Taste **3** zur Bestätigung.
- Führen Sie Ihre Einstellungen, wie Geschlecht, Initialen, Körpergröße, Geburtstag (Jahr/Monat/Tag) sowie Aktivitätsgrad durch (siehe „Inbetriebnahme mit App „HealthForYou“ (Tabelle)).
- Bestätigen Sie dies jeweils durch Drücken der SET-Taste **3**.

Am Ende Ihrer Eingaben erscheint die 4-stellige Benutzer-PIN. Diese wird für die eventuell spätere App-Anmeldung benötigt. Im LC-Display **1** erscheint anschließend die Anzeige „0.0“.

Hinweis: Für die automatische Personenerkennung muss die erste Messung Ihren persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Steigen Sie idealerweise barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Füßen auf den Elektroden stehen.

Hinweis: Sie können Bluetooth® an der Waage deaktivieren. Drücken Sie dazu im eingeschalteten Zustand die Mode-Taste **5** für ca. 6 Sekunden, bis im LC-Display **1** das Bluetooth®-Symbol **21** und „ON“ erscheint. Wechseln Sie innerhalb von 3 Sekunden mit der **▲**-Taste **4** in den deaktivierten Status. Im LC-Display **1** erscheint „OFF“. Nach ca. 3 Sekunden schaltet sich die Waage mit dieser Änderung automatisch aus.

Hinweis für die spätere App-Anmeldung:

Sollten Sie die Inbetriebnahme der Waage ohne App durchgeführt haben, können Sie Ihren existierenden Waagen-Benutzerspeicher zu der App „HealthForYou“ hinzufügen. Dabei ist die Eingabe Ihrer 4-stelligen Benutzer-PIN nötig. Diese Vorgehensweise wird in der App beschrieben.

● Bedienung

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und mit ähnlich schwerer Kleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.



- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes kann nur barfuß vorgenommen werden.

Hinweis: Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.

Hinweis: Es darf kein Hautkontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

Hinweis: Eine Messung mit Socken führt zu falschen Messergebnissen.

- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still, mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Hinweis: Die Einheiten der Waage werden in den Geräteeinstellungen der App umgestellt (kg/lb/st). Alternativ kann durch ggf. mehrfaches kurzes Drücken der Mode-Taste **5** auf der Waagenrückseite die gewünschte Einheit ausgewählt werden. Bei Auswahl der Gewichtseinheit lb ändert sich der Uhrzeitmodus automatisch in das 12-Stunden-Format (a.m./p.m.).

● Messung durchführen

- Steigen Sie barfuß auf die Diagnosewaage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Elektroden **8** stehen.

Die Diagnosewaage beginnt sofort mit der Messung. Zuerst wird das Gewicht angezeigt. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt. Wurde ein Benutzer zugewiesen (die Initialen des Benutzers **17** werden angezeigt, z. B. LEE), werden

BMI, BF, Wasser, Muskel, Knochen, BMR und AMR angezeigt.

Folgende Anzeigen werden angezeigt:

- Gewicht in kg mit BMI (Abb. D)
- Körperfett in % (BF) (Abb. E)
- Körperwasser in % (Abb. F)
- Muskelanteil in % (Abb. G)
- Knochenmasse in kg (Abb. H)
- Grundumsatz in kcal (BMR) (Abb. I)
- Aktivitätsumsatz in kcal (AMR) (Abb. J)

Hinweis: Kann der Messwert mehreren möglichen Benutzerprofilen zugeordnet werden, wechselt die Benutzer-Anzeige im LC-Display **1**. Wählen Sie Ihren Benutzer aus, indem Sie die SET-Taste **3** drücken. Wenn kein Benutzer erkannt wird, wird nur das Gewicht und „- -“ angezeigt. Mit der ▲-Taste **4** können Sie dann Ihren Benutzer auswählen. Dieser ist nach ca. 3 Sekunden aktiviert. Andernfalls wird diese Messung nicht gespeichert.

Hinweis: Alternativ können Sie Ihren Benutzer auch vor der Messung auswählen:

Betreten Sie kurz die Diagnosewaage, um diese zu aktivieren. Wählen Sie Ihren Benutzer mit der ▲-Taste **4** aus. Der gewählte Benutzer ist nach ca. 3 Sekunden aktiviert.

● Nur Gewicht messen

- Stellen Sie sich mit Schuhen auf die Diagnosewaage. Stehen Sie ruhig auf der Diagnosewaage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen.

Die Diagnosewaage beginnt sofort mit der Messung. Falls ein Benutzer zugewiesen wurde (die Initialen des Benutzers **17** werden angezeigt), werden Gewicht und BMI angezeigt und abgespeichert.

Hinweis: Bei zwei oder mehreren möglichen erkannten Benutzern, wechselt der Benutzer in der Displayanzeige. Wählen Sie Ihren Benutzer aus, indem Sie die SET-Taste **3** drücken.

Wenn kein Benutzer erkannt wird, wird nur das Gewicht und „- -“ angezeigt. Mit den Tasten ▼ **2** und ▲ **4** können Sie dann Ihren Benutzer auswählen und mit der SET-Taste **3** bestätigen. Andernfalls wird diese Messung nicht gespeichert.



● Diagnosewaage ausschalten

Die Diagnosewaage verfügt über eine automatische Abschaltfunktion und schaltet sich nach der Anzeige des Messergebnisses automatisch ab.

● Benutzerzuweisung

Die Waage verfügt über einen Benutzerspeicher von bis zu 8 Personen. Bei einer neuen Messung weist die Diagnosewaage die Messung automatisch dem angelegten Benutzer zu, sofern der letzte gespeicherte Messwert innerhalb des Korridors von +/-3 kg liegt.

Kann der Messwert mehreren möglichen Benutzerprofilen zugeordnet werden, wechselt die Benutzeranzeige im LC-Display **1**. Wählen Sie Ihren Benutzer aus, indem Sie die SET-Taste **3** drücken.

Hinweis: Alternativ können Sie Ihren Benutzer auch vor der Messung auswählen:

Betreten Sie kurz die Diagnosewaage, um diese zu aktivieren. Wählen Sie Ihren Benutzer mit der ▲-Taste **4** aus. Der gewählte Benutzer ist nach ca. 3 Sekunden aktiviert.

● Zugewiesene Messwerte übertragen

Sofern die App „HealthForYou“ geöffnet ist und eine aktive Bluetooth®-Verbindung zur Diagnosewaage besteht (ersichtlich am Bluetooth®-Symbol **21** im LC-Display **1**), werden neu zugewiesene Messungen sofort an die App geschickt. Das Synchronisierungssymbol **20** im LC-Display **1** erscheint, wenn neue Messungen an die App übertragen werden. Es erscheint nicht, wenn keine neuen Messungen für diesen Benutzer gespeichert oder zugewiesen worden sind. Die Werte werden in diesem Fall nicht auf der Diagnosewaage gespeichert.

Ist die App nicht geöffnet, werden neu zugewiesene Messungen in der Diagnosewaage gespeichert. Maximal 30 Messungen pro Benutzer können in der Diagnosewaage gespeichert werden. Die gespeicherten Messwerte werden automatisch zur App übertragen, wenn Sie die App innerhalb der

Bluetooth®-Reichweite öffnen. Eine automatische Übertragung im ausgeschalteten Zustand der Diagnosewaage ist innerhalb der Reichweite von Bluetooth® möglich.

● Abruf gespeicherter Messwerte auf der Waage

- Wählen Sie den Benutzer aus, indem Sie im eingeschalteten Zustand die ▲-Taste **4** ggf. mehrmals drücken. Nach ca. 3 Sekunden ist der ausgewählte Benutzer aktiviert.
- Drücken Sie die ▼-Taste **2** gegebenenfalls mehrfach, um ältere Werte abzurufen.
- Bereits übertragene Messwerte können nicht mehr auf dem LC-Display **1** angesehen werden.

● Waagedaten löschen

- Um alle Messungen und alte Benutzerdaten auf der Diagnosewaage vollständig zu löschen, schalten Sie die Diagnosewaage an und drücken Sie für ca. 11 Sekunden die Mode-Taste **5**. Auf dem LC-Display **1** wird für einige Sekunden „CLr“ angezeigt.
- Um nur einen Benutzer zu löschen, schalten Sie die Diagnosewaage an und drücken Sie die ▲-Taste **4**, um den gewählten Benutzer auszuwählen. Dieser wird nach ca. 3 Sekunden aktiviert und es erscheinen die Benutzerinitialen sowie „0.0“ im LC-Display **1**. Drücken Sie dann für ca. 6 Sekunden die Mode-Taste **5**. Auf dem LC-Display **1** wird für einige Sekunden „dEL“ angezeigt.

Hinweis: Wenn Sie das Gerät auf Werkseinstellungen zurückgesetzt haben, müssen Sie es aus den Bluetooth®-Einstellungen auf Ihrem Smartphone entfernen, um es erneut verbinden zu können.

● Ergebnisse bewerten

● Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet: $\text{Body-Mass-Index} = \text{Körpergewicht} \div \text{Körpergröße}^2$. Die Einheit für den BMI lautet demzufolge $[\text{kg}/\text{m}^2]$. Die Gewichteinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	<16
	Mäßiges Untergewicht	16–16,9
	Leichtes Untergewicht	17–18,4
Normalgewicht		18,5–24,9
Übergewicht	Präadipositas	25–29,9
Adipositas (Fettleibigkeit)	Adipositas Grad I	30–34,9
	Adipositas Grad II	35–39,9
	Adipositas Grad III	≥ 40

● Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie.

- Wenden Sie sich für nähere Informationen an Ihren Arzt.

Mann

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15–19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
50–59	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
60–69	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
70–100	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%

Frau

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10–14	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
15–19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
50–59	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%
60–69	<22%	22–27%	27,1–32%	>32,1%
70–100	<23%	23–28%	28,1–33%	>33,1%

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

● Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<50%	50–65%	>65%

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	<45%	45–60%	>60%

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden. Die Körperwasserermittlung mit dieser Diagnosewaage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z. B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt.

Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

● Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

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

Frau

Alter	wenig	normal	viel
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

● Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegenwirken.

Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengestütes zusätzlich verstärken.

Hinweis: Beachten Sie, dass diese Diagnosewaage nicht die komplette Knochenmasse ausweist, sondern nur den Knochenmineralanteil (ohne Wasserinhalte und ohne organische Stoffe).

Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.

Hinweis: Verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z. B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z. B. Osteoporose) mit dieser Diagnosewaage nicht möglich.

● BMR

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z. B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im Wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig.

Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet. Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

● AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1-5) ermittelt.



Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden.

Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im Wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

● Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile sowie nach der Zeitdauer, mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z. B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining.

Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.

- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

● Fehler beheben

● = Fehler/Displayanzeige

⊙ = Ursache

○ = Behebung

● = Das LC-Display 1 zeigt „- - -“.

⊙ = Unbekannte Messung: Aufgrund des Messergebnisses ist keine eindeutige Benutzerzuordnung möglich.

○ = Wählen Sie durch Drücken der Tasten ▼ 2 und ▲ 4 Ihren Benutzer aus.

● = Das LC-Display 1 zeigt „BF-Err“.

⊙ = Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3 % oder größer 65 %).

○ = Die Messung barfuß und ggf. mit leicht angefeuchteten Fußsohlen wiederholen.

● = Das LC-Display 1 zeigt „Err“.

⊙ = Die maximale Tragkraft von 180 kg/396lb/28 st wurde überschritten.

○ = Belasten Sie die Diagnosewaage nur bis max. 180 kg.

● = Ein falsches Gewicht wird angezeigt.

⊙ = Die Diagnosewaage steht nicht auf einem ebenen, festen Untergrund.

○ = Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Untergrund.

⊙ = Sie stehen unruhig auf der Diagnosewaage bzw. bewegen sich.

○ = Stehen Sie möglichst still.

● = Ein falsches Gewicht wird angezeigt.

⊙ = Die Diagnosewaage hat einen falschen Nullpunkt.

○ = Warten Sie das automatische Abschalten der Diagnosewaage ab. Aktivieren Sie die Diagnosewaage erneut und warten Sie auf die Anzeige „0,0“ kg. Wiederholen Sie die Messung.



● = **Es besteht keine Bluetooth®-Verbindung (☹️ 21 wird nicht angezeigt).**

- ☉ = Das Gerät befindet sich außerhalb der Bluetooth®-Reichweite.
- = Mindestreichweite im freien Feld sind ca. 10 m. Wände und Decken verringern die Reichweite. Andere Funkwellen können die Übertragung stören. Stellen Sie die Diagnosewaage deshalb nicht in der Nähe von Geräten, wie z. B. WLAN-Router, Mikrowelle, Induktionskochfeld, auf.
- ☉ = Es besteht keine Verbindung zur App.
- = Schließen Sie die App komplett (auch im Hintergrund). Schalten Sie Bluetooth® aus und wieder an. Beachten Sie dabei, dass die Waage nicht aus den Bluetooth®-Einstellungen des Betriebssystems verbunden werden darf. Gegebenenfalls aus der Geräteliste in den Bluetooth®-Einstellungen entfernen und anschließend die App „HealthForYou“ verwenden. Schalten Sie das Smartphone aus und wieder an. Batterien in der Waage kurz entfernen und wieder einsetzen.

● = **Das LC-Display 1 zeigt blinkendes Synchronisierungssymbol 20.**

- ☉ = Der Benutzerspeicherplatz ist voll. Alte Messungen werden von neuen Messungen überschrieben.
- = Öffnen Sie die App innerhalb der Reichweite von Bluetooth®. Die Daten werden automatisch übermittelt. Dies kann bis zu einer Minute dauern.

● = **Das LC-Display 1 zeigt „Lo“.**

- ☉ = Die Batterien der Diagnosewaage sind leer.
- = Wechseln Sie die Batterien aus.

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie zur Reinigung keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.
- Reinigen Sie das Produkt mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.

- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder in andere Flüssigkeiten. Andernfalls können die Geräte beschädigt werden.
- Stellen Sie sicher, dass kein Wasser in das Produkt eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, dann verwenden Sie die Geräte erst wieder, wenn sie völlig trocken sind.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1–7: Kunststoffe/20–22: Papier und Pappe/80–98: Verbundstoffe.



Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.



Werfen Sie Ihr Produkt, wenn es ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie es einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.



Das Produkt inkl. Zubehör und die Verpackungsmaterialien sind recyclebar und unterliegen einer erweiterten Herstellerverantwortung. Entsorgen Sie diese getrennt, den abgebildeten Info-tri (Sortierinformation) folgend, für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

Hinweise für Verbraucher zur Altgeräteent- sorgung und Verschrottung in Deutschland

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch die öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Die Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben.

Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich.

Gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) sind die folgenden Vertreter zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmitteläden mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.
- Versandhandel, wobei die Pflicht zur 1:1-Rücknahme im privaten Haushalt nur für Wärmeüberträger (Kühl-/Gefriergeräte, Klimageräte u.a.), Bildschirmgeräte und Großgeräte gilt. Für die 1:1-Rücknahme von Lampen, Kleingeräten und kleinen IT- u. Telekommunikationsgeräten sowie die 0:1-Rücknahme müssen Versandhändler Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum Endverbraucher bereitstellen.

Diese Vertreter sind verpflichtet,

- bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei

entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden.

Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben.

Defekte oder verbrauchte Batterien/Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien/Akkus und/oder das Produkt über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.



Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien/Akkus!

Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne auf Batterien oder Akkus bedeutet, dass Sie Batterien und Akkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Entnehmen Sie die Batterien/den Akku-Pack aus dem Produkt vor der Entsorgung.

Diese können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.

Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Sie sind gesetzlich verpflichtet, alte Batterien und Akkus nach Gebrauch zurückzugeben. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien und Akkus kostenfrei im Handelsgeschäft z. B. in Ihrer LIDL Filiale oder bei einer kommunalen Sammelstelle ab.

Batterien und Akkus können Stoffe enthalten, die schädlich für die menschliche Gesundheit und Umwelt sind. Nur bei einer getrennten Sammlung und Verwertung von alten Batterien und Akkus können die negativen Auswirkungen vermieden werden.

Seien Sie besonders vorsichtig beim Umgang mit lithiumhaltigen Batterien und Akkus, da bei unsachgemäßer Verwendung eine erhöhte Brandgefahr besteht. Kleben Sie dazu die Pole ab, um einen äußeren Kurzschluss zu vermeiden.

Nutzen Sie Batterien mit langer Lebensdauer oder Akkus, um die Entstehung von Abfällen aus Alt-Batterien zu verringern. Beachten Sie die Anweisungen zum Lagern, und vermeiden Sie das

vollständige Ent- und Aufladen des Akkus, um die Lebensdauer zu verlängern.

Darüber hinaus sollten Sie Batterien oder Elektro- und Elektronikgeräte mit Batterien oder Akkus nicht im öffentlichen Raum zurücklassen, um eine Vermüllung zu vermeiden. Prüfen Sie Möglichkeiten, Batterien einer Wiederverwendung zuzuführen, anstatt diese zu entsorgen, beispielsweise durch Instandsetzung der Batterie.

● **Garantie/Service**

Die Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler (nachfolgend „HaDi“ genannt) gewährt unter den nachstehenden Voraussetzungen und in dem nachfolgend beschriebenen Umfang eine Garantie für dieses Produkt.

Die Inanspruchnahme der Garantie lässt die gesetzlichen Gewährleistungsrechte des Käufers aus dem Kaufvertrag mit dem Verkäufer bei Mängeln unberührt. Der Käufer kann diese gesetzlichen Gewährleistungsrechte unentgeltlich in Anspruch nehmen. Die Garantie gilt außerdem unbeschadet zwingender gesetzlicher Haftungsvorschriften.

HaDi garantiert die mangelfreie Funktionstüchtigkeit und die Vollständigkeit dieses Produktes.

Die weltweite Garantiezeit beträgt 3 Jahre ab Beginn des Kaufes des neuen, ungebrauchten Produktes durch den Käufer.

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die der Käufer als Verbraucher erworben hat und ausschließlich zu persönlichen Zwecken im Rahmen des häuslichen Gebrauchs verwendet. Es gilt deutsches Recht.

Falls sich dieses Produkt während der Garantiezeit als unvollständig oder in der Funktionstüchtigkeit als mangelhaft gemäß der nachfolgenden Bestimmungen erweist, wird HaDi gemäß diesen

Garantiebedingungen eine kostenfreie Ersatzlieferung oder Reparatur durchführen.

Wenn der Käufer einen Garantiefall melden möchte, wendet er sich zunächst an den HaDi Kundenservice:

Service Hotline (kostenfrei):

- DE Tel.: 0800 724 2355
- AT Tel.: 0800 212 288
- CH Tel.: 0800 200 510

E-Mail-Adresse:

- DE service-de@sanitas-online.de
- AT service-at@sanitas-online.de
- CH service-ch@sanitas-online.de

Der Käufer erhält dann nähere Informationen zur Abwicklung des Garantiefalls, z.B. wohin er das Produkt kostenfrei senden kann und welche Unterlagen erforderlich sind.

Fordern wir den Käufer zur Übersendung des defekten Produktes auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:

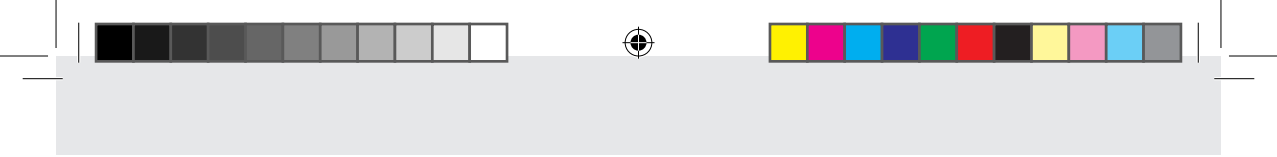
NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
DEUTSCHLAND

Eine Inanspruchnahme der Garantie kommt nur in Betracht, wenn der Käufer

- eine Rechnungskopie/Kaufquittung und
 - das Original-Produkt
- HaDi oder einem autorisierten HaDi Partner vorlegen kann.

Ausdrücklich ausgenommen von dieser Garantie sind

- Verschleiß, der auf normalem Gebrauch oder Verbrauch des Produktes beruht;
- zu diesem Produkt mitgelieferte Zubehörteile, die sich bei sachgemäßen Gebrauch abnutzen bzw. verbraucht werden (z.B. Batterien, Akkus, Manschetten, Dichtungen, Elektroden, Leuchtmittel, Aufsätze, Inhalatorzubehör);

- 
- Produkte, die unsachgemäß und/oder entgegen der Bestimmungen der Bedienungsanleitung verwendet, gereinigt, gelagert oder gewartet wurden sowie Produkte, die vom Käufer oder einem nicht von HaDi autorisierten Servicecenter geöffnet, repariert oder umgebaut wurden;
 - Schäden, die auf dem Transportweg zwischen Hersteller und Kunde bzw. zwischen Servicecenter und Kunde entstehen;
 - Produkte, die als 2.Wahl-Artikel oder als gebrauchte Artikel gekauft wurden;
 - Folgeschäden, welche auf einem Mangel dieses Produktes beruhen (es können für diesen Fall jedoch Ansprüche aus Produkthaftung oder aus anderen zwingenden gesetzlichen Haftungsbestimmungen bestehen).

Reparaturen oder ein Kompletttausch verlängern in keinem Fall die Garantiezeit.

● **Richtlinien/Bestimmungen**

● **Konformitätserklärung CE**

Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED-Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter:

www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedclarationofconformity.php

● **Datenschutzbestimmung**

Die „HealthForYou“-Datenschutzbestimmungen können Sie unter folgendem Link einsehen:

www.healthforyou.app/privacy.html



List of pictograms used	Page 24
Introduction	Page 25
Intended use.....	Page 25
Parts description.....	Page 25
Scope of delivery.....	Page 25
Technical data.....	Page 25
Safety notes	Page 26
Measurement principle	Page 28
Initial use	Page 29
Inserting / replacing batteries.....	Page 29
Setting up the diagnostic scales.....	Page 29
Set-up with the “HealthForYou” app.....	Page 29
Set-up without the app (alternative).....	Page 30
Operation	Page 31
Measuring.....	Page 31
Weight only.....	Page 31
Switching off the diagnostic scales.....	Page 32
Configuring users.....	Page 32
Transferring assigned measurements.....	Page 32
Retrieving saved measurements from the scales.....	Page 32
Deleting scales data.....	Page 32
Evaluating results	Page 33
Body Mass Index (BMI).....	Page 33
Body fat percentage.....	Page 33
Water percentage.....	Page 33
Muscle mass.....	Page 34
Bone mass.....	Page 34
BMR.....	Page 34
AMR.....	Page 34
How time affects results.....	Page 35
Troubleshooting	Page 35
Cleaning and care	Page 36
Disposal	Page 36
Guarantee / Service	Page 36
Guidelines / Conditions	Page 37
Declaration of conformity.....	Page 37
Privacy policy.....	Page 38

List of pictograms used

	Please read the instructions for use!		Risk of tipping: Always step onto the middle of the platform.
	Direct current/voltage		Place the scales on a level surface, not on carpet.
	Observe the warnings and safety notes!		Danger of slipping: Never step on the scales with wet feet.
	Safety notes		Dispose of the scales and packaging in an environmentally friendly manner!
	Instructions		Do not dispose of batteries in the normal domestic waste!
	Keep children away from the scales!		Product meets the applicable product-specific European directives
	Caution! Explosion hazard!		Not suitable for persons with medical implants (e.g. pacemaker)
	Wear safety gloves!		Packaging from responsible sources.
	Data transfer via <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology		Do not load the scales beyond 180 kg/396 lb/28 st.
	3-year warranty		
	The product incl. accessories and packaging materials are recyclable and are subject to extended producer responsibility. Dispose them separately, following the illustrated Info-tri (sorting information), for better waste treatment. The Triman logo is valid in France only.		The UKCA symbol confirms that the product conforms to the applicable norms in the United Kingdom.
			Manufacturer

Body Analyser Scales SBF 77

● Introduction



Congratulations on the purchase of your new device. You have chosen a high-quality product. Please familiarise yourself with the scales before preparing it for use and using it for the first time. To do so, please carefully read the following instructions for use and the important safety notes. Use the scales only as described and for the indicated purposes. Keep these instructions in a safe place. Be sure to also include all documentation when passing the scales on to others.

● Intended use

These scales are intended to determine the weight, body fat, body water and muscle percentage, and the bone mass in persons, and to compute the basal and active metabolic rate. The scales should not be used by pregnant people, dialysis patients, people with edemas, as well as people who have pacemakers or other medical implants. The scales are only intended for personal use, not for commercial purposes. Any use of the scales other than previously mentioned or any product modification is prohibited and may result in injuries and/or product damage. The manufacturer accepts no liability for any damage caused by improper use. The scales are not intended for commercial use.

Note: The values and recommendations provided are not medically relevant. If your body fat or body water percentage is over or under the normal range on a long term basis, please consult a doctor.

● Parts description

- 1 LC-display
- 2 ▼ button
- 3 SET button
- 4 ▲ button
- 5 Mode button
- 6 Battery compartment

- 6a Battery compartment closure
- 7 Weighing platform
- 8 Electrode

LC-Display

- 9 Weight
- 10 Unit of measurement (st, lb or kg)
- 11 BMR basal metabolic rate
- 12 AMR active metabolic rate
- 13 Metabolic rate in kcal
- 14 Age
- 15 Values in % or weight in lb or kg
- 16 Body data values
- 17 User initials, unknown value “- - -”
- 18 Gender
- 19 Date/time/birthday
- 20 Synchronisation symbol when transferring measurements
- 21 Bluetooth® symbol for connecting the diagnostic scales with a smartphone
- 22 Activity level
- 23 Body data mode BMI (Body Mass Indicator) / BF (body fat) / body water percentage / (muscle percentage) / (bone mass)

● Scope of delivery

Verify all of the items are present and that the product is in perfect condition immediately after unpacking.

- 1 Body Analyser Scale
- 3 Batteries 1.5 V Type AAA
- 1 Instructions for use
- 1 Quick start guide

● Technical data

- Type: Diagnostic Scales SBF 77
- Platform dimensions: approx. 30 x 30 x 2.5 cm (W x D x H)
- Battery: 3 x 1.5V battery (type AAA, alkaline manganese battery)
- Voltage: DC 4.5 V
- Maximum capacity: 180 kg/396 lb/28 st
- Increments (weight,

bone mass): 0.1 kg/0.2 lb/0.2 lb
 Increments (body fat, body water, muscle percentage): 0.1 %
 Increments (calories): 1 kcal
 Material: Safety glass, plastic, metal

Sensor information: Sensor based on the principle of a strain gauge for determining the weight

Sensor for measurement of voltage to determine body composition

Data transfer via Bluetooth® low energy technology

This product uses Bluetooth® low energy technology, frequency band 2.402-2.480 GHz, transmission power max. 4 dBm



A list of compatible smartphones, information about the "HealthForYou" app, and further details about the devices can be found on the following link: www.healthforyou.app

System requirements of the "HealthForYou" app

iOS version 14.0 and above, Android™ Version 8.0 and above, Bluetooth® 4.0 and above.

Please always keep the operating system of the smartphone you use updated
 Technical specifications subject to change without notice due to updates.

The cloud is also an option for an additional backup. This means, for example, that data loss can be avoided if the smartphone is changed.

IMPORTANT INSTRUCTIONS – KEEP FOR FUTURE REFERENCE!



Safety notes

⚠ WARNING! Failure to observe the following instructions may result in personal injury or property damage. The following safety notes and hazard warnings are not only intended to protect your own health and the health of others, but also to prevent damage to the scales. Please observe these safety notes and be sure to include them when passing the scales on to others.





⚠ WARNING!



DANGER TO LIFE AND RISK OF ACCIDENTS FOR INFANTS AND CHILDREN!


- Never leave children unsupervised with the packaging materials and the device. Otherwise there is a risk to life from suffocation. Always keep children away from the device. This product is not a toy.
- This product may be used by children aged 8 years and up, as well as by persons with physical, sensory or mental impairments or lacking experience and/or

knowledge, so long as they are supervised or instructed in the safe use of the product and understand the associated risks. Do not allow children to play with the device. Cleaning and user maintenance must not be performed by children without supervision.

-  **WARNING!** This product is not suitable for persons with medical implants (e.g. pacemaker). The measuring voltage for the bioelectrical impedance analysis of the scales may interfere with the operation of such implants.
- Do not use if you are pregnant.


-  **CAUTION! RISK OF INJURY!** Do not load the scales beyond 180 kg/396 lb/28 st. Otherwise the scales might be damaged.

-   **CAUTION! RISK OF INJURY!** Do not step on to the scales with wet feet and do not use the scales if the platform is moist. Otherwise you may slip.

-  **CAUTION! RISK OF INJURY!** Do not step onto only one outside edge of the diagnostic scales: Tipping hazard!

- Protect your scales from impact, moisture, dust, chemicals and sudden changes in temperature, and keep them away from sources of heat (ovens, heating radiators).
- Do not expose the product to
 - strong mechanical stresses,
 - direct sunlight,
 - strong electromagnetic fields (e.g. mobile).The product may otherwise be damaged.

- Check the product for damage before use. Do not use the product if damaged.
- Remove the batteries if the product malfunctions or is defective. Otherwise there is an increased risk of battery leaks.

-  **WARNING!** Never open the product housing. Doing so may result in personal injury or product damage. Always have any repairs carried out at the service centre or by an electrical equipment repair specialist.

- **CAUTION!** Do not store the scales in passageways. Otherwise you or others may trip over them.
- Do not allow the connection terminals to short circuit.



Dangers associated with handling batteries




CAUTION! DANGER OF EXPLOSION!

Never recharge, short-circuit, mechanically deform, crush or open single-use batteries. This could cause batteries to overheat, catch fire or explode. Never use incorrect or differing battery types. Never throw batteries into fire or water and never place them on hot surfaces. The batteries may explode. Avoid extreme conditions and temperatures over 50 °C which may affect batteries, e.g. on radiators, fires, ovens. Otherwise there is a danger of explosions or a danger of flammable gas or liquid leaking.

- Be sure to insert the batteries correctly (polarity)!
- Batteries must not be disposed of in the normal domestic waste!
- Every consumer is legally obliged to dispose of batteries properly!
- Keep batteries out of the reach of children.
- Avoid contact with the skin, eyes or mucous membranes if fluid has leaked from the batteries. In the event of contact with battery acid, thoroughly flush the affected

area with clean water and seek immediate medical attention.

- Remove the batteries from the product if it will not be used for a long period of time.
- Remove drained batteries from the product immediately. There is an increased risk of leaks!
- Failure to observe the above instructions may result in the batteries discharging beyond their end voltage. This poses a risk of leaks. If the batteries have leaked inside your product, immediately remove the batteries to prevent product damage!
-  Leaked or damaged batteries may cause burns on contact with the skin. To avoid this, always wear suitable protective gloves in these circumstances!
- New and used batteries must not be used together.

● Measurement principle

These diagnostic scales use the principle of bioelectrical impedance analysis (BIA). This enables body parts to be measured within a few seconds using a non-perceivable, completely harmless and safe current.

By measuring the electrical resistance (impedance) and factoring in constants or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other values can be determined

approximately. Muscle tissue and water have good electrical conductivity, hence little resistance. Bone and fatty tissue on the other hand have a low conductivity, as the fat cells and bones hardly conduct the current due to their high resistance.

Please note, the values determined by the diagnostic scales are only approximate values of the body's medical, actual analytical values. Only a medical specialist can determine the exact body fat or water content percentages, the muscle mass or the bone structure through medical procedures (e.g. computer tomography).

Please note, due to the technology used measuring tolerances may occur, as these are not calibrated diagnostic scales for professional, medical purposes.

This product is not suitable for the following persons, as the values may be incorrect or implausible when determining the body fat percentage and other values:


- Children under approx. 10 years
- Note:** For children from 8 to 10 years, the device is only suitable for measuring weight.
- Competitive athletes and bodybuilders,
- Persons with a fever, receiving dialysis, oedema symptoms or osteoporosis,
- Persons taking cardiovascular medications (relating to the heart and blood vessels),
- Persons taking vasodilatory or vasoconstrictive medications,
- Persons with significant anatomical variances of the legs related to total body height (considerably shorter or longer leg).



● Initial use


- Verify the parts listed in the scope of delivery are complete.
- Remove all packaging material.

● Inserting/replacing batteries

The batteries must be inserted prior to initial use.


- Open the battery compartment cover by pushing the battery compartment closure  in and up with your finger (see Fig. A).

- Insert the three included batteries (with the correct polarity) in the battery compartment . Please note the marking inside the battery compartment .

- Close the battery cover until you hear it engage.
Note: The LC-display  will show "USE APP" for approx. 10 minutes. If the product does not respond, remove and reinsert the batteries.


Note: When replacing the battery later, all the saved data will be retained.

● Setting up the diagnostic scales

-  Place the product on a level, solid surface. The product is not suitable for use on carpeted floors. A solid floor covering is required to ensure accurate values.

● Set-up with the "HealthForYou" app

Download the free app "HealthForYou" from the Apple App Store and Google Play.

- Activate *Bluetooth*[®] in the smartphone settings.
- To be able to connect to *Bluetooth*[®], be sure to keep your smartphone /tablet within the *Bluetooth*[®] range of the product.
- Install "HealthForYou" from the Apple App Store/Google Play.
- The "HealthForYou" app provides 2-factor authentication. On the one hand, this consists of a combination of an email address and password, selected by you. It also consists of confirming the smartphone that you use. The smartphone used to log in is confirmed automatically. More information and an instruction manual can be found in the app within the account section of your profile as well as in the FAQs at www.healthforyou.app.
- Start the app and follow the instructions. Select the scales in the settings menu of the app. A randomly generated six-digit PIN code will be shown on the display on the scales (see fig. C). This is made up of the initials display  and

measurements display **16**. At the same time, an entry field (pairing request) will appear on your smartphone, where you should enter this six-digit PIN code.

- You will need to enter the following information in the “HealthForYou” app:

User data	Configuration Options
Initials	up to 3 letters or numbers (for up to 8 users)
Body height	100 to 220 cm (3' 3.5" to 7' 2.5")
Birthday	Year, month, day (age: 10–100 years)
Gender	Male (♂), female (♀)
Activity level (🏃)	1 to 5 The medium- and long-term information is important when determining the activity level.

Activity level	Physical activity
1	None.
2	Low: Little and light exercise (e.g. walks, light gardening, gymnastic exercises).
3	Moderate: Exercising at least 2 to 4 times per week for 30 minutes at a time.
4	High: Exercising at least 4 to 6 times per week for 30 minutes at a time.
5	Very high: Intensive exercise, training or hard physical labour for at least 1 hour every day.

Set up the users as prompted.

- The first measurement must be matched with your personal user information for automatic user recognition. Follow the instructions in the app. To do so, step onto the diagnostic scales barefoot and be sure to remain still, standing on the electrodes with both legs, weight distributed evenly.

● Set-up without the app (alternative)

Note:

We recommend setting up and implementing all settings using the “HealthForYou” app. Only carry out this step if you want to set up entirely without the app. If you have set up with the app, go straight to the chapter “Operation”.

- Press the SET button **3** while “USE APP” is flashing to set the year/month/day and the hour/minute. If “USE APP” is not flashing, briefly load the scales.
- To do this, press the buttons ▼ **2** and ▲ **4**. Confirm your settings by pressing the SET button **3**. The LC-display **1** will show “0.0”.
- Press the SET button **3** again. The LC-display **1** will show “P-01” or the number of the user memory to last use the scales.
- Use the buttons ▼ **2** and ▲ **4** to select your user memory (P-01 to P-08) and press the SET **3** button to confirm.
- Enter your settings, such as gender, initials, height, date of birth (year/month/day) and your activity level (see “Set-up using the “HealthForYou” app” (table)).
- Confirm these by pressing the SET button **3** each time.

Once you have finished making your entries, the 4 digit user PIN will appear. You might need this to log into the app later. The LC-display **1** will then show “0.0”.

Note: For automatic user recognition, the first measurement must be assigned to your personal user information. Ideally, stand barefoot on the diagnostic scales and be sure to stand still on the electrodes with your weight distributed equally between both feet.

Note: You can deactivate Bluetooth® on the scales. To do so, when the product is switched on, press the mode button **5** for approx. 6 seconds until the Bluetooth® symbol **21** and “ON” appear in the LC-display **1**. Within 3 seconds, use the ▲ button **4** to switch to the deactivated status.



“OFF” will appear in the LC-display [1]. After approx. 3 seconds, the scales will switch off automatically with this change.

Note for logging into the app later:

Should you have set up the scales without the app, you can add the existing user memory of your scales to the “HealthForYou” app. For this you will need to enter your 4 digit user PIN. This process is described in the app.

● **Operation**

- To obtain comparable results, where possible use the scales at the same time of day (preferably in the morning) after using the toilet, on an empty stomach and wearing clothing of a similar weight.
- Allow several hours following unusual physical strain.
- Wait approx. 15 minutes after getting up to allow water to distribute throughout the body.
- Important for measurements: the body fat percentage can only be determined if you are barefoot.

Note: Completely dry or very calloused feet may provide poor results, as the conductivity will be too low.

Note: Do not allow the feet, legs, calves or thighs to touch. This will interfere with measurement.

Note: Wearing socks will provide false results.

- Stand upright and still during measurement, with the weight distributed equally between both legs.
- Please note, only the long-term trend is important. Sudden weight changes within a few days are typically caused by loss of fluids; however, hydration is important for your well being.

Note: The units of measure for the scales can be changed in the app, under device settings (kg/lb/st). Alternatively, by briefly pressing the Mode button [5] on the back of the scales as many times as needed, you can select the desired unit.

When selecting the weight unit lb, the time mode automatically changes to 12-hour format (a.m./p.m.).

● **Measuring**

- Step on the diagnostic scales barefoot and be sure to stand still on the electrodes [8] with the weight distributed equally between both legs. The diagnostic scales will start to measure immediately. The results will appear shortly after. If a user has been assigned (the user initials [17] will appear, e.g. LEE), BMI, BF, water, muscle, bone, BMR and AMR will be displayed.

The following information will be displayed:

- Weight in kg with BMI (Fig. D)
- Body fat in % (BF) (Fig. E)
- Body water in % (Fig. F)
- Muscle mass in % (Fig. G)
- Bone mass in kg (Fig. H)
- Basal metabolic rate in kcal (BMR) (Fig. I)
- Active metabolic rate in kcal (AMR) (Fig. J)

Note: If the measurement value can be associated with several possible user profiles, the user display switches to LC display [1]. Select your user by pressing the SET button [3].

If a user is not recognised, only the weight will be displayed along with “- - -”. You can then use the ▲ button [4] to select your user. This is activated after approx. 3 seconds. If you do not do so, this measurement will not be saved.

Note: Alternatively, you can also select your user before taking the measurement.

Briefly step on the diagnostic scales to activate them. Select your user using the ▲ button [4]. The selected user is activated after approx. 3 seconds.

● **Weight only**

- Stand on the diagnostic scales wearing shoes. Stand still on the diagnostic scales with the weight distributed evenly between both legs.

The diagnostic scales will start to measure immediately. If a user has been assigned (the user initials [17] will be displayed), the weight and BMI will be displayed and saved.

Note: For two or more possibly recognised users, the user changes in the display. Select your user by pressing the SET button [3].

If a user is not recognised, only the weight will be displayed along with “- - -”. You can then select



your user using the buttons ▼ [2] and ▲ [4] and confirm using the SET button [3]. If you do not do so, this measurement will not be saved.

● Switching off the diagnostic scales

The diagnostic scales feature an auto shut-off and will automatically switch off after displaying the results.

● Configuring users

The weighing scales are able to save measurements from up to 8 different users. Upon starting a new measurement, the diagnostic scales will automatically assign the measurement to the created user if the last saved measurement was within +/- 3kg of the current value.

If the measurement value can be associated with several possible user profiles, the user display switches to LC display [1]. Select your user by pressing the SET button [3].

Note: Alternatively, you can also select your user before taking the measurement.

Briefly step on the diagnostic scales to activate them. Select your user using the ▲ button [4]. The selected user is activated after approx. 3 seconds.

● Transferring assigned measurements

If the "HealthForYou" app is open and actively connected via Bluetooth® to the diagnostic scales (indicated by the Bluetooth® symbol [21] in the LC-display [1]), newly assigned measurements will be immediately transferred to the app. The synchronisation symbol [20] appears in the LC-display [1] when new measurements are being transferred to the app. It does not appear if no new measurements were saved or recorded for this user. In this case the values will not be saved to the diagnostic scales. If the app is not open, newly assigned values will be saved to the diagnostic scales. The diagnostic

scales can save up to 30 values per user. The saved values are automatically transferred to the app after opening the app within Bluetooth® range. Data can automatically be transferred with the diagnostics scales off, provided you are within Bluetooth® range.

● Retrieving saved measurements from the scales

- When the product is switched on, select the user by pressing the ▲ button [4] as many times as necessary. The selected user is activated after approx. 3 seconds.
- Press the ▼ button [2] as many times as necessary to retrieve past values.
- Measurements that have already been transferred can no longer be viewed on the LC-display [1].

● Deleting scales data

- To completely delete all values and outdated user data from the diagnostic scales, switch on the diagnostic scales and hold the Mode button [5] for approx. 11 seconds. The LC-display [1] will read "CLr" for a few seconds.
- To delete just one user, switch the diagnostic scales on and press the ▲ button [4] to select the user. This will be activated after approx. 3 seconds and the user's initials along with "0.0" will appear in the LC-display [1]. Then press the Mode button [5] for approx. 6 seconds. The LC-display [1] will read "dEL" for a few seconds.

Note: If the device has been reset to factory settings, then it must be removed from Bluetooth® settings on your smartphone in order to reconnect it.

● Evaluating results

● Body Mass Index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number frequently used to assess body weight. The number is calculated from the body weight and height: $\text{body mass index} = \text{body weight} \div \text{height}^2$. The unit of measure for the BMI is therefore $[\text{kg}/\text{m}^2]$. For adults (20 years and up), the BMI is then rated as:

Category		BMI
Underweight	Very severely underweight	<16
	Moderately underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18.5-24.9
Overweight	Overweight	25-29.9
Obesity (adiposis)	Obese class I	30-34.9
	Obese class II	35-39.9
	Obese class III	≥ 40

● Body fat percentage

The following body fat values in % are intended as a guide.

- For more information, please contact your physician.

Male

Age	low	normal	high	very high
10-14	<11%	11-16%	16.1-21%	>21.1%
15-19	<12%	12-17%	17.1-22%	>22.1%
20-29	<13%	13-18%	18.1-23%	>23.1%
30-39	<14%	14-19%	19.1-24%	>24.1%
40-49	<15%	15-20%	20.1-25%	>25.1%
50-59	<16%	16-21%	21.1-26%	>26.1%
60-69	<17%	17-22%	22.1-27%	>27.1%
70-100	<18%	18-23%	23.1-28%	>28.1%

Female

Age	low	normal	high	very high
10-14	<16%	16- 21%	21.1-26%	>26.1%
15-19	<17%	17- 22%	22.1-27%	>27.1%
20-29	<18%	18- 23%	23.1-28%	>28.1%
30-39	<19%	19- 24%	24.1-29%	>29.1%
40-49	<20%	20- 25%	25.1-30%	>30.1%
50-59	<21%	21- 26%	26.1-31%	>31.1%
60-69	<22%	22- 27%	27.1-32%	>32.1%
70-100	<23%	23- 28%	28.1-33%	>33.1%

The values will often be lower in athletes. Depending on the sport, training intensity and the physical condition the values may even be lower than the guidelines specified. Please note, extremely low values may indicate health hazards.

● Water percentage

The amount of water in the body in % is typically inside the following ranges:

Male

Age	poor	good	excellent
10-100	<50 %	50-65%	>65 %

Female

Age	poor	good	excellent
10-100	<45 %	45-60%	>60 %

Body fat holds relatively little water. The water percentage in persons with a high body fat percentage may therefore be below these guidelines. In endurance athletes, on the other hand, the values may be higher due to the low body fat percentage and the high muscle mass.

The water percentage determined using these diagnostic scales is not suitable for drawing medical conclusions on e.g. age-related water retention. If necessary, consult your physician. The general objective is a high water percentage.

● Muscle mass

The muscle mass in % is normally within the following ranges:

Male

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

Female

Age	low	normal	high
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

● Bone mass

Like the rest of our body, bone in the body is subject to a natural process of building, loss and ageing. In childhood the bone mass increases rapidly, reaching its maximum at 30 to 40 years of age. With increasing age the bone mass then decreases again. A healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular exercise can prevent this to some extent. By building muscle you can further improve the health of your skeleton.

Note: Please note that these diagnostic scales do not reveal the complete bone mass, but rather just the bone mineral ratio (without water content or organic substances).

Although the bone mass can only be influenced minimally, it does fluctuate slightly within factors (weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.

Note: Do not confuse bone mass with bone density. The bone density can only be determined with medical tests (e.g. computer tomography, ultrasound). These diagnostic scales therefore cannot be used to draw conclusions on changes in the bones and bone strength (e.g. osteoporosis).

● BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy the body requires at rest to maintain its basic functions (e.g. 24 hours of bed rest). This value is substantially influenced by weight, height and age. The diagnostic scales shows the unit of measure kcal/day calculated based on the scientifically recognised Harris-Benedict equation. This amount of energy is absolutely required by your body and must be taken in through the diet. Consuming less energy for extended periods may be harmful to your health.

● AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy the body burns each day through activity. A person's energy requirement increases with activity and is determined by the diagnostic scales using the activity level specified (1 - 5).

To maintain your current weight you will need to consume the amount of energy burnt through food and beverages.

When consuming less energy than burnt over an extended period the body will essentially take the difference from fat stores, resulting in weight loss. On the other hand, when consuming more energy than the calculated active metabolic rate (AMR) over an extended period the body will not be able to burn the excess energy and store it as fat, resulting in weight gain.



● How time affects results

Please note, only the long-term trend is important. Sudden weight changes within a few days are typically caused by loss of fluid.

The results are interpreted based on changes in the total weight and the body fat and water percentage and the muscle mass along with the amount of time over which these occurred. Sudden changes within days are must be distinguished from medium term changes (within weeks) and long-term changes (months).

As a general rule, sudden weight changes are almost exclusively caused by changes in the water percentage, whilst medium- and long-term changes may also be due to changes in the percentage of fat and muscle.

- If the weight suddenly changes but the body fat percentage increases or remains steady, you have merely lost water – e.g. after exercising, using the sauna or a diet aimed at rapid weight loss.
- If the weight increases in the medium term and the body fat percentage decreases or remains steady, on the other hand, you may have built important muscle mass.
- If the weight and body fat percentage decrease at the same time, your diet is working – you are losing fat.
- Your diet will ideally be accompanied with physical activity, fitness or weight training. You can then increase your muscle mass in the medium term.
- However, do not add body fat and water percentages or muscle mass (muscle tissue also contains water).

● Troubleshooting

● = Error/Display

- ⊙ = Cause
- = Solution

● = The LC-display 1 reads “- - -”.

- ⊙ = Unknown measurement: due to the measurement result, no single user can clearly be identified.

- = Select your user by pressing the buttons ▼ 2 and ▲ 4.

● = The LC-display 1 shows “BF-Err”.

- ⊙ = The fat percentage is outside the measurable range (less than 3 % or higher than 65 %).
- = Repeat the measurement barefoot, if necessary dampen the bottoms of your feet.

● = The LC-display 1 reads “Err”.

- ⊙ = The maximum load capacity of 180 kg/396lb/28 st has been exceeded.
- = Only rest up to max. 180 kg on the diagnostic scales.

● = An incorrect weight is displayed.

- ⊙ = The diagnostic scales are not on a level, stable surface.
- = Place the scales on a level, stable surface.
- ⊙ = You are standing unsteadily or moving on the diagnostic scales.
- = Stand as still as possible.

● = An incorrect weight is displayed.

- ⊙ = The zero point of the diagnostic scales is incorrect.
- = Wait for the diagnostic scales to automatically shut down. Activate the diagnostic scales again and wait for them to display “0.0” kg. Repeat the measurement process.

● = There is no Bluetooth® connection (⊗ 21 does not appear).

- ⊙ = The device is out of the Bluetooth® range.
- = The open area minimum range is approx. 10 m. Walls and ceilings reduce this range. Other radio waves can interfere with transmission. Therefore do not place the diagnostic scales near devices such as WiFi routers, microwaves, induction hobs.
- ⊙ = There is no connection to the app.
- = Completely close the app (including in the background). Restart Bluetooth®.

Please note that the scales must not be connected from the operating system Bluetooth® settings. If necessary, remove from the devices list in the Bluetooth® settings, and then use the

"HealthForYou" app.

Restart the smartphone.

Briefly remove and reinsert the batteries in the scales.

● = **The LC-display 1 is showing a flashing synchronisation symbol 20.**

- ⊙ = The user memory is full. Old measurements will be overwritten by new measurements.
- = Open the app within Bluetooth® range. The data will automatically be transferred. This may take up to a minute.

● = **The LC-display 1 reads "Lo".**

- ⊙ = The batteries in the diagnostic scales are dead.
- = Replace the batteries.

● Cleaning and care

- Do not clean with chemical cleaners or scouring agents.
- Clean the product with a damp cloth. For more stubborn dirt you may also apply a weak soap solution to the cloth.
- Never immerse the product in water or other liquids. The devices may otherwise be damaged.
- Ensure water does not enter the product. If this does occur, wait for the devices to dry completely before using it again.

● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.



Observe the marking of the packaging materials for waste separation, which are marked with abbreviations (a) and numbers (b) with following meaning: 1-7: plastics/20-22: paper and fibre-board/80-98: composite materials.



Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.



To help protect the environment, please dispose of the product properly when it has reached the end of its useful life and not in the household waste. Information on collection points and their opening hours can be obtained from your local authority.



The product incl. accessories and packaging materials are recyclable and are subject to extended producer responsibility. Dispose them separately, following the illustrated Info-tri (sorting information), for better waste treatment. The Triman logo is valid in France only.

Per Directive 2006/66/EC and its amendments, defective or used batteries must be recycled. Return batteries and/or the product to the provided recycling facilities.



Improper disposal of batteries can harm the environment!

Never dispose of batteries in your household bin. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste regulations. The chemical symbols of the heavy metals are: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. Therefore dispose of used batteries through your local collection facilities.

● Guarantee/Service

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler (hereinafter referred to as "HaDi"), provides a guarantee for this product, subject to the requirements below and to the extent described as follows.

Claiming the guarantee shall not affect the Purchaser's statutory guarantee rights arising from the purchase agreement with the Seller in the event of defects. The Purchaser may exercise these statutory guarantee rights free of charge. The guarantee

shall apply without prejudice to any mandatory statutory provisions on liability.

HaDi guarantees the perfect functionality and completeness of this product.

The worldwide guarantee period is 3 years, commencing from the purchase of the new, unused product from the seller.


The guarantee only applies to products purchased by the buyer as a consumer and used exclusively for personal purposes in the context of domestic use. German law shall apply.

During the guarantee period, should this product prove to be incomplete or defective in functionality in accordance with the following provisions, HaDi shall carry out a repair or a replacement delivery free of charge, in accordance with these guarantee conditions.

Should the buyer wish to file a guarantee claim, they shall first contact the HaDi Customer Service team:

Service hotline (free):

 Tel.: 0800 931 0319

  Tel.: 1800 939 235

E-mail:

 service-uk@sanitas-online.de

  service-ie@sanitas-online.de

The buyer will then receive further information about the processing of the guarantee claim, e.g. where they can send the product and what documentation is required.

If we request the buyer to send the defective product, the product must be sent to the following address:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
GERMANY

A guarantee claim shall only be considered if the buyer can provide HaDi, or an authorised HaDi partner, with

- a copy of the invoice/purchase receipt, and
- the original product.

The following are explicitly excluded from this guarantee:

- deterioration due to normal use or consumption of the product;
- accessories supplied with this product which are worn out or used up through proper use (e.g. batteries, rechargeable batteries, cuffs, seals, electrodes, light sources, attachments and nebuliser accessories);
- products that are used, cleaned, stored or maintained improperly and/or contrary to the provisions of the instructions for use, as well as products that have been opened, repaired or modified by the buyer or by a service centre not authorised by HaDi;
- damage that arises during transport between manufacturer and customer, or between service center and customer;
- products purchased as seconds or as used goods;
- consequential damage arising from a fault in this product (however, in this case, claims may exist arising from product liability or other compulsory statutory liability provisions).

Repairs or an exchange in full do not extend the guarantee period under any circumstances.

● Guidelines/Conditions

● Declaration of conformity CE

We hereby confirm that this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU.

The CE declaration of conformity for this product is available at:
www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php



● Privacy policy























The "HealthForYou" privacy policy can be viewed via the following link:
www.healthforyou.app/privacy.html





Légende des pictogrammes utilisés	Page 40
Introduction	Page 41
Utilisation conforme.....	Page 41
Descriptif des pièces.....	Page 41
Contenu de la livraison.....	Page 41
Caractéristiques techniques.....	Page 42
Instructions de sécurité importantes	Page 42
Principe de mesure	Page 45
Mise en service	Page 46
Installation / Remplacement des piles.....	Page 46
Installation de la balance impédancemètre.....	Page 46
Mise en service avec l'application « HealthForYou ».....	Page 46
Mise en service sans l'application (méthode alternative).....	Page 47
Utilisation	Page 48
Effectuer une mesure.....	Page 48
Mesurer uniquement le poids.....	Page 49
Arrêter la balance impédancemètre.....	Page 49
Affectation d'utilisateur.....	Page 49
Transmission des valeurs attribuées.....	Page 49
Accès aux valeurs de mesure mémorisées dans la balance.....	Page 50
Supprimer les données de la balance.....	Page 50
Évaluation des résultats	Page 50
Indice de Masse Corporelle.....	Page 50
Pourcentage de masse grasseuse.....	Page 50
Pourcentage de masse hydrique.....	Page 51
Pourcentage de masse musculaire.....	Page 51
Masse osseuse.....	Page 51
BMR.....	Page 52
AMR.....	Page 52
Corrélation des résultats dans le temps.....	Page 52
Problèmes et solutions	Page 53
Nettoyage et entretien	Page 54
Mise au rebut	Page 54
Garantie / Maintenance	Page 54
Directives / Dispositions	Page 56
Déclaration de conformité.....	Page 56
Politique de confidentialité.....	Page 56

Légende des pictogrammes utilisés

	Lire le mode d'emploi !		Risque de basculement : installez-vous au centre de la surface de pesée.
	Courant continu/Tension continue		Posez la balance sur une surface plane, et non pas sur un tapis.
	Respecter les avertissements et consignes de sécurité !		Risque de glissade : ne montez pas sur la balance les pieds mouillés.
	Consignes de sécurité		Mettez au rebut l'emballage et la balance dans le respect de l'environnement !
	Instructions de manipulation		Ne pas jeter les piles dans les ordures ménagères !
	Tenir les enfants à l'écart de la balance !		Le produit répond aux directives européennes appliquées spécifiquement pour ce type de produit
	Attention ! Risque d'explosion !		Ne pas utiliser en cas d'implants médicaux (par ex. un stimulateur cardiaque)
	Porter des gants de protection !		Emballage provenant de sources responsables.
	Transmission des données via la Bluetooth® low energy technology		Ne pas soumettre la balance à une charge supérieure à 180 kg/396 lb / 28 st.
	3 ans de garantie		
	Le produit ainsi que les accessoires et les matériaux d'emballage sont recyclables et relèvent de la responsabilité élargie du producteur. Éliminez-les séparément, en suivant l'Info-tri illustrée, dans l'intérêt d'un meilleur traitement des déchets. Le logo Tri-man n'est valable qu'en France.		Le sigle UKCA confirme la conformité avec les directives du Royaume-Uni applicables au produit.
			Fabricant

Pèse-personne impédancemètre SBF 77

● Introduction



Nous vous félicitons de l'achat de votre nouvel appareil. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la mise en service et la première utilisation, veuillez vous familiariser avec la balance. À cet effet, lisez attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. Cette balance doit être uniquement utilisée de manière conforme aux instructions et dans les domaines d'application spécifiés. Veuillez conserver soigneusement ce mode d'emploi. Si vous remettez la balance à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents s'y rapportant.

● Utilisation conforme

La balance est conçue pour la détermination du poids, des masses graisseuse, hydrique, musculaire et osseuse de personnes et pour le calcul des taux métaboliques de base et actif.




La balance ne doit pas être utilisée par des femmes enceintes, des personnes dialysées, avec un œdème, un stimulateur cardiaque ou autres implants médicaux. La balance est uniquement destinée à un usage domestique, et non à un usage commercial. Toute autre utilisation que celle décrite précédemment ou toute modification du produit est interdite et peut occasionner des blessures et/ou un endommagement du produit. Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts causés par un usage non conforme. La balance n'est pas conçue pour un usage professionnel.

Remarque : les mesures et recommandations n'ont aucune pertinence médicale. Si vos masses graisseuse et hydrique restent au-dessus ou en-dessous de la plage normale, veuillez consulter votre médecin.

● Descriptif des pièces

- 1 Écran à cristaux liquides (LCD)
- 2 Touche ▼
- 3 Touche SET
- 4 Touche ▲
- 5 Touche Mode
- 6 Compartiment à piles
- 6a Fermeture du recouvrement de compartiment à piles
- 7 Surface de pesée
- 8 Électrodes

Écran à cristaux liquides

- 9 Poids mesuré
- 10 Unité de poids configurée (st, lb ou kg)
- 11 Taux métabolique de base (BMR)
- 12 Taux métabolique actif (AMR)
- 13 Métabolisme énergétique en kcal
- 14 Âge
- 15 Affichage des données corporelles en % ou en fonction poids en lb ou en kg
- 16 Données corporelles mesurées
- 17 Initiales de l'utilisateur, valeur inconnue « - - »
- 18 Sexe
- 19 Heure / date / anniversaire
- 20 Symbole de synchronisation lors de l'envoi de mesures
- 21 Symbole Bluetooth® pour connecter la balance impédancemètre à un smartphone
- 22 Degré d'activité
- 23 Mode données corporelles IMC (Indice de Masse Corporelle)/BF (masse graisseuse)/ (masse hydrique)/ (masse musculaire)/ (masse osseuse)

● Contenu de la livraison

Immédiatement après le déballage du produit, veuillez toujours contrôler la présence de tous les éléments livrés, et que le produit se trouve en parfait état.

- 1 pèse-personne impédancemètre
- 3 piles 1,5V type AAA
- 1 mode d'emploi
- 1 guide rapide

● Caractéristiques techniques

Typ :	Balance impédancemètre SBF 77
Dimensions de la surface de pesée :	env. 30 x 30 x 2,5 cm (l x p x h)
Piles :	3 x piles 1,5V (type AAA, pile alcaline-manganèse)
Tension :	DC 4,5V===
Poids supporté maximal :	180 kg / 396 lb / 28 st
Échelle de mesure (poids, masse osseuse) :	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Échelle de mesure (masses grasseuse, hydrique, musculaire) :	0,1 %
Échelle de mesure (calories) :	1 kcal
Matériaux :	verre de sécurité, plastique, métal

Information de capteur :	Capteur selon le principe d'une jauge de contrainte permettant de déterminer le poids
	Capteur pour la mesure de tension électrique permettant de déterminer la composition corporelle

Transmission de données par Bluetooth® low energy technology

Le produit utilise la Bluetooth® low energy technology, bande de fréquence 2,402-2,480 GHz, Puissance de transmission max. 4dBm



Vous pouvez trouver la liste des smartphones compatibles, des informations sur l'application « HealthForYou » ainsi que d'autres informations sur les appareils à l'adresse suivante : www.healthforyou.app

Configurations pour l'application «HealthForYou»

iOS à partir de la version 14.0, Android™ à partir de la version 8.0, à partir de Bluetooth® 4.0.

Veillez toujours maintenir à jour le système d'exploitation du smartphone que vous utilisez. Sous réserve de modification sans préavis des données techniques pour des raisons d'actualisation.

Le Cloud offre une possibilité supplémentaire de sauvegarde des données. Ainsi, il est possible d'éviter p. ex. une perte de données lors de l'acquisition d'un nouveau smartphone.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES – À CONSERVER POUR UN USAGE ULTÉRIEUR !



Instructions de sécurité importantes



AVERTISSEMENT ! Le non-respect des consignes suivantes peut provoquer des dommages corporels ou matériels. Les instructions

de sécurité et les avis suivants relatifs aux risques ont pour but non seulement de protéger votre santé et celle de tiers, mais aussi de protéger la balance. Respectez donc ces instructions de sécurité et remettez le présent

mode d'emploi aux personnes auxquelles vous transmettez la balance.



**⚠ AVERTISSEMENT !
DANGER DE MORT ET
D'ACCIDENT POUR LES EN-
FANTS EN BAS ÂGE ET LES
ENFANTS !**

Ne laissez jamais les enfants avec le matériel d'emballage et l'appareil sans surveillance. Sous peine de risque de danger mortel par étouffement. Toujours tenir l'appareil à l'écart des enfants. Le produit n'est pas un jouet.

- Ce produit peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances, s'ils sont surveillés ou s'ils ont été informés de l'utilisation sûre du produit et comprennent les risques liés à son utilisation. Les enfants ne doivent pas jouer avec ce produit. Le nettoyage et l'entretien du produit ne doivent pas être effectués par des enfants laissés sans surveillance.



⚠ AVERTISSEMENT ! Ce produit n'est pas adapté aux personnes portant des implants médicaux (par ex. un stimulateur cardiaque). La tension de mesure de la bio-impédance de la balance peut nuire au bon fonctionnement de tels implants.

- Ne pas utiliser pendant la grossesse.



ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE ! Ne pas soumettre la balance à une charge supérieure à 180 kg/396 lb/28 st. Vous risqueriez de l'endommager.



**ATTENTION !
RISQUE DE**

BLESSURE ! Ne montez pas sur la balance les pieds mouillés, n'utilisez pas la balance si le plateau est mouillé. Au risque de glisser.



**ATTENTION ! RISQUE
DE BLESSURE !**

Ne montez pas sur un seul côté de la balance impédancemètre : risque de basculement !

- Protégez la balance contre les chocs, l'humidité, les produits chimiques, les fortes variations

de température et la proximité directe de sources de chaleur (four, radiateur).

- Ne soumettez pas l'appareil
 - à de fortes sollicitations mécaniques,
 - aux rayons directs du soleil,
 - à des champs électromagnétiques puissants (par ex. téléphone mobile).Autrement, vous risquez d'endommager l'appareil.
- Avant chaque utilisation, vérifiez le bon état de l'appareil. Ne faites jamais fonctionner un appareil endommagé.
- En cas de dysfonctionnement ou si l'appareil est défectueux, retirez les piles. Risque d'écoulement élevé dans le cas contraire.

AVERTISSEMENT !

N'ouvrez jamais le boîtier de l'appareil. Vous risqueriez de vous blesser et d'endommager l'appareil. Confiez exclusivement les réparations au S.A.V. ou à un électricien qualifié.

- **ATTENTION !** Rangez la balance en dehors des voies de passage. Au risque de trébucher dessus.
- Les bornes de branchement ne doivent pas être court-circuitées.



Dangers liés à la manipulation des piles




ATTENTION ! RISQUE D'EXPLOSION !

Ne jamais recharger les piles, les court-circuiter, les déformer par la mécanique, les broyer ou les ouvrir. Cela pourrait entraîner une surchauffe, un incendie ou une explosion. Ne jamais utiliser de types de pile incorrects ou différents. Ne jamais jeter les piles au feu ou dans l'eau, et ne jamais les placer sur des surfaces chaudes. Les piles risquent d'exploser. Évitez d'exposer les piles à des conditions et températures extrêmes supérieures à 50 °C, susceptibles de les endommager, par ex. sur des radiateurs, au feu ou dans un four. Autrement, il existe un risque d'explosion ou d'écoulement de gaz ou de liquides inflammables.

- Lors de la mise en place des piles, veillez à respecter la polarité !
- Ne pas jeter les piles dans les ordures ménagères !
- Chaque consommateur est tenu par la loi de mettre les piles au rebut en respectant la réglementation applicable !



- Conservez les piles hors de portée des enfants.
- Si du liquide s'est échappé de la pile, évitez tout contact de ce liquide avec la peau, les yeux et les muqueuses. Si vous entrez en contact avec l'acide des piles, rincez les parties touchées immédiatement et abondamment à l'eau claire et consultez un médecin le plus rapidement possible.
- Si les piles n'ont pas été utilisées pendant une durée prolongée, retirez-les de l'appareil.
- Retirez immédiatement les piles usées de l'appareil. Le risque d'écoulement des piles est élevé !
- En cas de non respect de ces instructions, les piles peuvent décharger au-delà de leur tension finale. Il y a alors un risque d'écoulement de la batterie. Si les piles coulent dans votre appareil, il faut immédiatement les retirer pour prévenir toute détérioration du produit !
-  Les piles qui fuient ou sont endommagées peuvent causer des irritations en cas de contact avec la peau. Il faut donc impérativement porter des gants adéquats pour les manipuler !
- Ne pas utiliser ensemble piles neuves et piles usagées.

● Principe de mesure

Cette balance impédancemètre fonctionne avec le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (A.I.B.). Cela permet la détermination des taux de masses corporelles en quelques secondes par le moyen d'un courant électrique imperceptible, totalement inoffensif et sans danger.

Avec cette mesure de la résistance électrique (impédance) et en tenant compte des constantes et valeurs individuelles (âge, taille, sexe, degré d'activité), le taux de masse grasseuse et autres grandeurs du corps peuvent être déterminées. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductivité électrique, et donc une résistance moindre. Au contraire, les os et le tissu adipeux ont une mauvaise conductivité électrique, car les cellules adipeuses et les os ont une résistance élevée et conduisent très mal l'électricité. Veuillez noter que les valeurs obtenues par la balance impédancemètre ne représentent que des valeurs se rapprochant des valeurs d'analyses médicales réelles. Le médecin spécialiste est le seul à pouvoir réaliser une détermination des masses grasseuse, hydrique, musculaire et osseuse avec exactitude à l'aide de techniques médicales (par ex. tomographie par ordinateur).

Veuillez noter que des écarts de mesure sont possibles, dans la mesure où la balance impédancemètre n'est pas calibrée pour un usage médical et professionnel. Le produit n'est pas adapté aux catégories de personnes suivantes, car des résultats divergents et non plausibles peuvent apparaître lors de la détermination de la masse grasseuse et des autres valeurs :

- Enfants de moins de 10 ans environ

Remarque : Concernant les enfants entre 8 et 10 ans, l'appareil est uniquement approprié à la mesure du poids.

- Athlètes professionnels et body-builders,

- Personnes atteintes de fièvre, traitées par dialyse, symptômes d'œdème ou ostéoporose,

- Personnes suivant un traitement pour le système cardio-vasculaire (pour le cœur et le système vasculaire),

- Personnes suivant un traitement vasodilatateur ou vasoconstricteur,

- Personnes ayant des anomalies anatomiques importantes aux jambes par rapport à la taille

de l'ensemble du corps (longueur des jambes significativement réduite ou accrue).

● Mise en service

- Vérifiez que toutes les pièces indiquées dans le volume de livraison sont présentes.
- Veuillez retirer l'ensemble des matériaux composant l'emballage.

● Installation/Remplacement des piles


Les piles doivent être insérées avant la première mise en service.

- Ouvrez le recouvrement du compartiment à piles en pressant la fermeture du recouvrement de compartiment à piles [6a] avec le doigt vers l'intérieur et vers le haut (voir Fig. A).
- Insérez les trois piles fournies (en respectant la polarité) dans le compartiment à piles [6]. Prêtez attention au marquage dans le compartiment à piles [6].
- Refermez le couvercle du compartiment à piles jusqu'à entendre un « clic ».

Remarque : l'affichage « USE APP » apparaît sur l'écran LCD [1] durant env. 10 minutes. Si le produit ne fonctionne pas, enlevez les piles et remettez-les en place.

Remarque : Lors d'un remplacement ultérieur des piles, toutes les données mémorisées restent conservées.

● Installation de la balance impédancemètre

-  Placez le produit sur une surface stable et plane. Le produit n'est pas adapté aux moquettes. Un revêtement de sol stable est une condition essentielle pour obtenir une mesure correcte.

● Mise en service avec l'application « HealthForYou »

L'application « HealthForYou » est disponible gratuitement dans l'Apple App Store et sur Google Play.

- Activez le *Bluetooth*® dans les réglages du smartphone.
- Afin d'assurer la connexion *Bluetooth*®, veuillez rester à portée du *Bluetooth*® du produit avec votre smartphone/tablette.
- Installez l'application « HealthForYou » à partir de l'Apple App Store/Google Play.
- L'application « HealthForYou » vous propose une authentification à double facteur. Celle-ci se compose d'une part de la combinaison mail-mot de passe choisie par vos soins. Et, d'autre part, de la confirmation de votre smartphone. Le smartphone sur lequel vous vous enregistrez est automatiquement confirmé. Vous trouverez dans l'application des informations supplémentaires ainsi qu'une instruction. Rendez-vous pour ceci dans le compte de votre profil et consultez la FAQ en allant sur www.healthforyou.app.
- Démarrez l'application et suivez les instructions. Sélectionner la balance dans le menu des paramètres de l'application. Un code PIN aléatoire à six chiffres s'affiche sur l'écran de la balance (voir ill. C). Celui-ci se compose d'un affichage d'initiales [17] et d'un affichage de valeurs de mesure [16]. Simultanément apparaît sur le smartphone un champ de saisie (demande couplage) dans lequel vous devez saisir ce code PIN à six chiffres.
- Les données suivantes doivent être configurées dans l'application « HealthForYou » :

Données de l'utilisateur	Données réglables
Initiales/diminutif	3 lettres ou chiffres maximum (jusqu'à 8 utilisateurs)
Taille	100 à 220 cm (3' 3,5" à 7' 2,5")
Anniversaire	Année, mois, jour (âge : 10 - 100 ans)
Sexe	Masculin (♂), féminin (♀)

Données de l'utilisateur	Données réglables
Degré d'activité (X)	1 à 5 La considération à moyen et long terme est déterminante lors de la sélection du degré d'activité.

Degré d'activité	Activité physique
1	Aucune.
2	Moindre : efforts physiques rares et légers (par ex. marche à pieds, légers travaux de jardinage, exercices de gymnastique).
3	Moyenne : efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes.
4	Forte : efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.
5	Très forte : efforts physiques intensifs, entraînement intensif ou gros effort physique, quotidiennement, pendant au moins 1 heure.

Exécuter l'affectation de l'utilisateur à la demande de l'application.

- Pour l'identification automatique, la première mesure de vos données personnelles d'utilisateur doivent être attribuées. Pour cela, suivez les instructions de l'application. Pour ce faire, montez pieds nus sur la balance impédancemètre au niveau des électrodes et veillez à être immobile et à ce que votre poids soit réparti équitablement sur vos deux jambes.

● Mise en service sans l'application (méthode alternative)

Remarque :

Nous conseillons de mettre en service et d'exécuter tous les réglages avec l'application « HealthForYou ». Par conséquent, exécutez uniquement cette étape lorsque la mise en service doit être entièrement effectuée sans l'application.

Lors de la mise en service avec l'application, consultez directement le chapitre « Utilisation ».

- Appuyez sur la touche SET [3] pendant que « USE APP » clignote afin d'effectuer le réglage année/mois/jour ainsi que heure/minutes. Si « USE APP » ne clignote pas, chargez brièvement la balance.
- Appuyer pour cela sur les touches ▼ [2] et ▲ [4]. Confirmez vos réglages en appuyant sur la touche SET [3]. Sur l'écran LCD [1] apparaît « 0.0 ».
- À présent, appuyez de nouveau sur la touche SET [3]. Sur l'écran LCD [1] apparaît « P-01 » ou le numéro de la dernière mémoire utilisateur utilisée de la balance.
- Avec l'aide des touches ▼ [2] et ▲ [4], sélectionnez votre mémoire utilisateur (de P-01 à P-08), puis appuyez sur la touche SET [3] afin de confirmer.
- Saisissez vos réglages comme le sexe, les initiales, la taille corporelle, la date de naissance (année / mois / jour) ainsi que le degré d'activité (voir « Mise en service avec l'application HealthForYou » (tableau)).
- Validez chaque entrée en appuyant sur la touche SET [3].

À la fin de votre saisie apparaît le code PIN utilisateur à 4 chiffres. Ce code sera nécessaire si vous vous connectez éventuellement plus tard à l'application. Sur l'écran LCD [1] apparaît ensuite « 0.0 ».

Remarque : pour activer l'identification automatique, la première mesure de vos données personnelles d'utilisateur doit être attribuée à un utilisateur. Montez idéalement pieds nus sur la balance, et veillez à être immobile et à ce que votre poids soit

réparti équitablement sur vos deux pieds au niveau des électrodes.

Remarque : Vous pouvez désactiver Bluetooth® sur la balance. Lorsque la balance est allumée, appuyez pour ceci sur la touche Mode [5] pendant env. 6 secondes, jusqu'à ce que le symbole Bluetooth® [21] et « ON » apparaissent sur l'écran LCD [1]. Passez en l'espace de 3 secondes à l'état désactivé au moyen de la touche ▲ [4]. « OFF » s'affiche sur l'écran LCD [1]. La balance s'éteint automatiquement au bout d'environ 3 secondes en conservant cette modification.

Remarque pour toute connexion ultérieure à l'application :

Si vous avez mis en service la balance sans l'application, vous pouvez ajouter la mémoire utilisateur existante pour la balance à l'application « HealthForYou ». À cet effet, la saisie de votre code PIN utilisateur à 4 chiffres est nécessaire. Ce processus est décrit dans l'application.

- Pendant le processus de mesure, restez droit et immobile, et répartissez bien le poids sur les deux jambes.
- Il est important de noter que seule la tendance à long terme est pertinente. En règle générale, les variations de poids à court terme (en l'espace de quelques jours) résultent de la perte de fluides ; l'eau se trouvant dans le corps joue néanmoins un rôle important pour le bien-être.

Remarque : les unités de la balance seront changées dans les réglages de l'appareil via l'application (kg/lb/st).

De façon alternative, il est possible d'appuyer plusieurs fois brièvement sur la touche Mode [5], située à l'arrière de la balance, afin de sélectionner l'unité souhaitée.

Lors de la sélection de l'unité de poids lb, le mode horaire passe automatiquement au format 12 heures (a.m./p.m.).

● Utilisation

- Afin d'obtenir des résultats comparables, pesez-vous si possible à la même heure (de préférence le matin), après avoir été aux toilettes, à jeun et avec des vêtements de poids comparable.
- Patientez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Patientez au moins 15 minutes après vous être levé, afin que l'eau qui se trouve dans votre corps puisse se répartir.
- Important lors de la mesure : la détermination de la masse grasseuse ne peut se faire que pieds nus.

Remarque : si la plante du pied est complètement sèche ou très cornée, cela peut mener à des résultats insatisfaisants, car cela entraîne une conductivité électrique trop basse.

Remarque : il ne doit y avoir aucun contact entre la peau des deux pieds, jambes, mollets ou cuisses. Dans le cas contraire, la mesure peut être faussée.

Remarque : le fait de porter des chaussettes conduit à des résultats erronés.

● Effectuer une mesure

- Montez pieds nus sur la balance impédancemètre au niveau des électrodes [8] et veillez à être immobile et à ce que votre poids soit réparti équitablement sur vos deux jambes.

La balance impédancemètre commence immédiatement la mesure.

Peu après, le résultat de la mesure s'affiche.

Si un utilisateur est sélectionné (les initiales de l'utilisateur [17] s'affichent, par ex. LEE), IMC, BF, eau, muscle, os, BMR et AMR s'affichent.

Les indications suivantes s'affichent :

- Poids en kg avec IMC (ill. D)
- Masse grasseuse en % (BF) (ill. E)
- Masse hydrique en % (ill. F)
- Masse musculaire en % (ill. G)
- Masse osseuse en kg (ill. H)
- Taux métabolique de base en kcal (BMR) (ill. I)
- Taux métabolique actif en kcal (AMR) (ill. J)

Remarque : Si la valeur de mesure peut être attribuée à plusieurs profils d'utilisateur, l'affichage d'utilisateur est modifié sur l'écran LCD [1].



Sélectionnez votre utilisateur en appuyant sur la touche SET [3].

Si aucun utilisateur n'est reconnu, seul le poids et « - » s'affichent. La touche ▲ [4] vous permet ensuite de sélectionner votre utilisateur. Celui-ci est activé après env. 3 secondes. Autrement, cette mesure n'est pas mémorisée.

Remarque : De manière alternative, vous pouvez sélectionner votre utilisateur également avant la mesure :

Montez sur le pèse-personne impédancemètre pour l'activer. Sélectionnez votre utilisateur en appuyant sur la touche ▲ [4]. L'utilisateur sélectionné est activé après env. 3 secondes.

● Mesurer uniquement le poids

- Montez sur la balance impédancemètre avec des chaussures. Restez immobile sur la balance impédancemètre et répartissez bien le poids sur les deux jambes.

La balance impédancemètre commence immédiatement la mesure. Si un utilisateur est sélectionné (les initiales de l'utilisateur [17] s'affichent), le poids et l'IMC s'affichent et sont enregistrés.

Remarque : en cas de deux ou de plusieurs utilisateurs identifiés, l'utilisateur change sur l'écran. Sélectionnez votre utilisateur, en appuyant sur la touche SET [3].

Si aucun utilisateur n'est reconnu, seul le poids et « - - » s'affichent. Avec les touches ▼ [2] et ▲ [4], vous pouvez ensuite sélectionner votre utilisateur, et confirmer avec la touche SET [3]. Autrement, cette mesure n'est pas mémorisée.

● Arrêter la balance impédancemètre

La balance impédancemètre dispose d'une fonction d'arrêt automatique et s'éteint automatiquement après avoir affiché le résultat des mesures.

● Affectation d'utilisateur

Cette balance dispose d'une mémoire utilisateur utilisable jusqu'à 8 personnes. Lors d'une nouvelle mesure, la balance impédancemètre attribue automatiquement la mesure à l'utilisateur défini, dans la mesure où la dernière mesure sauvegardée se situe dans une plage de +/-3 kg.

Si la valeur de mesure peut être attribuée à plusieurs profils d'utilisateur, l'affichage d'utilisateur est modifiée sur l'écran LCD [1]. Sélectionnez votre utilisateur en appuyant sur la touche SET [3].

Remarque : De manière alternative, vous pouvez sélectionner votre utilisateur également avant la mesure :

Montez sur le pèse-personne impédancemètre pour l'activer. Sélectionnez votre utilisateur en appuyant sur la touche ▲ [4]. L'utilisateur sélectionné est activé après env. 3 secondes.

● Transmission des valeurs attribuées

Les nouvelles mesures attribuées sont envoyées directement à l'application « HealthForYou » à condition qu'elle soit ouverte et qu'une connexion Bluetooth® existe avec la balance impédancemètre (visible grâce au symbole Bluetooth® [21] affiché sur l'écran LCD [1]). Le symbole de synchronisation [20] sur l'écran LCD [1] apparaît lorsque de nouvelles mesures sont transférées dans l'application. Il n'apparaît pas si aucune nouvelle mesure n'a été enregistrée ou attribuée pour cet utilisateur. Dans ce cas, les résultats ne sont pas enregistrés dans la balance impédancemètre. Si l'application n'est pas ouverte, les nouvelles mesures attribuées sont enregistrées dans la balance impédancemètre. Un maximum de 30 mesures par utilisateur peuvent être enregistrées dans la balance impédancemètre. Lorsque vous ouvrez l'application à portée de connexion Bluetooth®, les valeurs de mesure enregistrées sont automatiquement transférées vers l'application. Un transfert automatique est possible lorsque la balance impédancemètre est éteinte à condition qu'elle soit à portée de connexion Bluetooth®.

● Accès aux valeurs de mesure mémorisées dans la balance

- Sélectionnez l'utilisateur en appuyant le cas échéant plusieurs fois sur la touche ▲ [4] lorsque la balance est allumée. L'utilisateur sélectionné est activé après env. 3 secondes.
- Pressez la touche ▼ [2] plusieurs fois le cas échéant pour accéder à des valeurs plus anciennes.
- Les valeurs de mesures déjà transférées ne peuvent plus être visualisées sur l'écran LCD [1].

● Supprimer les données de la balance

- Afin d'effacer complètement toutes les mesures et les anciennes données d'utilisateur de la balance impédancemètre, allumez la balance impédancemètre et appuyez sur la touche Mode [5] pendant environ 11 secondes. « CLR » s'affiche alors durant plusieurs secondes sur l'écran LCD [1].
- Pour effacer un seul utilisateur, allumez la balance impédancemètre et appuyez sur la touche ▲ [4], afin de sélectionner l'utilisateur souhaité. Celui-ci est activé après env. 3 secondes et les initiales d'utilisateur ainsi que « 0.0 » apparaissent sur l'écran LCD [1]. Appuyez ensuite durant env. 6 secondes sur la touche Mode [5]. « dEL » s'affiche alors sur l'écran LCD [1] pendant quelques secondes.

Remarque : Si vous avez réinitialisé l'appareil aux réglages d'usine, vous devez le supprimer des paramètres Bluetooth® de votre smartphone afin de pouvoir le connecter de nouveau.

● Évaluation des résultats

● Indice de Masse Corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est un nombre souvent utilisé pour évaluer le poids du corps. Ce nombre est calculé à partir des valeurs du poids et

de la taille, la formule est la suivante : Indice de Masse Corporelle = poids ÷ taille². L'unité de l'IMC est par conséquent le [kg/m²]. La classification du poids au moyen de l'IMC s'effectue chez les adultes (à partir de 20 ans) avec les valeurs suivantes :

Catégorie		IMC
Sous-poids	Sous-poids important	<16
	Sous-poids modéré	16-16,9
	Sous-poids léger	17-18,4
Poids normal		18,5-24,9
Surpoids	Pré-obésité	25-29,9
Adiposité (obésité)	Obésité classe I	30-34,9
	Obésité classe II	35-39,9
	Obésité classe III	≥ 40

● Pourcentage de masse grasseuse

Les valeurs suivantes en % de masse grasseuse vous donnent une ligne directrice.

- Pour toute information complémentaire, veuillez vous adresser à votre médecin.

Homme

Âge	peu	normal	élevé	très élevé
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Femme

Âge	peu	normal	élevé	très élevé
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%

Âge	peu	normal	élevé	très élevé
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Chez les sportifs, des valeurs inférieures sont souvent constatées. En fonction du sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique, certaines valeurs obtenues peuvent se trouver en-dessous des valeurs indicatives. Toutefois, veuillez noter qu'il existe un risque pour la santé en cas de valeurs extrêmement basses.

● Pourcentage de masse hydrique

Le pourcentage de masse hydrique en % se situe normalement dans ces zones :

Homme

Âge	mauvais	bien	très bien
10-100	<50%	50-65%	>65%

Femme

Âge	mauvais	bien	très bien
10-100	<45%	45-60%	>60%

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. C'est pourquoi des personnes ayant une masse grasse importante peuvent avoir une masse hydrique en-dessous des valeurs indicatives. Au contraire, les sportifs endurants peuvent dépasser les valeurs indicatives en raison d'une masse grasseuse moindre et d'une masse musculaire importante.

La détermination de la masse hydrique du corps par cette balance impédancemètre ne permet pas de tirer des conclusions médicales sur par ex. la rétention d'eau liée à l'âge. Au besoin, renseignez-vous auprès de votre médecin. Il convient de viser une masse hydrique importante.

● Pourcentage de masse musculaire

La masse musculaire en % se situe normalement dans les zones suivantes :

Homme

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

Femme

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

● Masse osseuse

Notre squelette, tout comme le reste du corps, est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement pendant l'enfance et atteint son maximum entre 30 et 40 ans. Ensuite, la masse osseuse diminue légèrement avec l'âge. Vous pouvez agir en partie contre cette diminution grâce à une alimentation saine (particulièrement avec du calcium et de la vitamine D) et une activité physique régulière. Grâce à un développement musculaire ciblé, vous pouvez renforcer encore plus la stabilité de votre ossature.



Remarque : veuillez noter que cette balance impédancemètre n'affiche pas la masse osseuse entière, mais uniquement la teneur en minéraux dans les os (sans la teneur en eau ni les substances organiques).

La masse osseuse est très peu influençable, mais elle peut légèrement varier en fonction de facteurs influents (poids, taille, âge, sexe). Il n'existe aucune ligne directrice connue à ce jour.

Remarque : ne pas confondre masse osseuse et densité osseuse.

La densité osseuse ne peut être déterminée que par des examens médicaux (par ex. tomographie assistée par ordinateur, ultrason). C'est pourquoi cette balance ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (par ex. ostéoporose).

● BMR

Le taux métabolique de base (BMR = Basal Metabolic Rate) est l'énergie journalière nécessaire au corps à l'état de repos pour maintenir des fonctions de base (par ex. lorsqu'on reste au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge.

Elle sera affichée par la balance impédancemètre avec l'unité kcal/jour et calculée au moyen de la méthode Harris et Benedict, reconnue scientifiquement.

Votre corps a besoin de cette énergie dans tous les cas et doit être apportée au corps sous forme de nourriture. Le fait de consommer moins d'énergie sur une longue période peut s'avérer dangereux pour la santé.

● AMR

Taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) est l'énergie journalière nécessaire au corps à l'état actif. La consommation d'énergie d'un homme augmente en même temps que son activité physique et est déterminée par la balance impédancemètre en fonction du degré d'activité saisi (1-5).

Afin de conserver le poids actuel, l'énergie nécessaire au corps doit être apportée au corps sous forme de nourriture et d'eau.

Si moins d'énergie que nécessaire est apportée au corps pendant une longue période de temps, le corps va essentiellement chercher la différence dans les stocks de graisse, et le poids diminue. Au contraire, si plus d'énergie que nécessaire pour le taux métabolique actif (AMR) calculé est apportée au corps pendant une longue période de temps, le corps ne peut pas brûler l'excédent énergétique, et cet excédent sera stocké sous forme de graisse, ce qui aura pour effet d'augmenter le poids.

● Corrélation des résultats dans le temps

Veuillez noter que seule la tendance à long terme est pertinente. En règle générale, les variations de poids à court terme enregistrées en l'espace de quelques jours résultent de la perte de fluides. L'interprétation des résultats dépend des variations du poids global et du pourcentage de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire ainsi que de la période de temps sur laquelle ces variations ont lieu. Une évolution rapide en l'espace de quelques jours est à distinguer des changements à moyen (en l'espace de plusieurs semaines) et à long terme (mois).

On peut prendre comme règle de base que les variations de poids à court terme représentent presque exclusivement une modification de la teneur en eau, tandis que les variations à moyen et long terme peuvent également concerner les masses graisseuse et musculaire.

- Si le poids diminue à court terme, mais que la masse graisseuse augmente ou reste identique, vous avez uniquement perdu de l'eau - par ex. après un entraînement, une séance de sauna ou un régime destiné à une perte de poids rapide.
- Si le poids augmente à moyen terme et la masse graisseuse diminue ou reste identique, vous pourriez à l'inverse avoir développé votre masse musculaire.



- Si le poids et la graisse corporelle diminuent simultanément, votre régime fonctionne - vous perdez de la masse grasseuse.
- Dans l'idéal, complétez votre régime par une activité physique, du fitness ou de la musculation. Vous pourrez ainsi développer votre masse musculaire à moyen terme.
- Les masses grasseuse, hydrique et musculaire ne doivent pas être additionnées (le tissu musculaire contient aussi de l'eau).

● **Problèmes et solutions**

● = **Erreur/Affichage sur l'écran**

- ⊙ = Cause
- = Réparation

● = **L'écran LCD 1 affiche «- -».**

- ⊙ = Mesure inconnue : En raison du résultat de mesure, il est impossible d'attribuer un utilisateur avec certitude.
- = Sélectionnez votre utilisateur en appuyant sur les touches ▼ 2 et ▲ 4.

● = **L'écran LCD 1 indique «BF-Err».**

- ⊙ = La masse grasseuse se situe en dehors des valeurs mesurables (plus bas que 3 % ou plus haut que 65 %).
- = Refaire la mesure pieds nus et éventuellement avec la plante des pieds légèrement humidifiée.

● = **L'écran LCD 1 affiche «Err».**

- ⊙ = La capacité maximale de 180 kg/396lb/28st a été dépassée.
- = La charge max. supportée par le pèse-personne impédancemètre est de 180 kg.

● = **Un poids erroné s'affiche.**

- ⊙ = Le pèse-personne impédancemètre n'est pas posé sur une surface plane et stable.
- = Posez la balance sur une surface stable et plane.
- ⊙ = Vous n'êtes pas en position immobile sur le pèse-personne impédancemètre voire vous bougez.
- = Restez le plus immobile possible.

● = **Un poids erroné s'affiche.**

- ⊙ = Le pèse-personne impédancemètre a un point de référence incorrect.
- = Attendez que le pèse-personne impédancemètre s'éteigne automatiquement. Activez de nouveau le pèse-personne impédancemètre et attendez de voir l'affichage «0.0» kg. Recommencez la mesure.

● = **Aucune connexion Bluetooth® (21 ne s'affiche pas).**

- ⊙ = L'appareils se trouve hors de portée du signal Bluetooth®.
- = La portée minimale en espace ouvert est d'env. 10m. La murs et les plafonds réduisent la portée. Les ondes radio peuvent perturber la transmission. Par conséquent, ne placez pas le pèse-personne impédancemètre à proximité d'appareils comme par ex. routeurs Wi-Fi, fours à micro-ondes, plaques à induction.
- ⊙ = Le pèse-personne n'est pas connecté à l'application.
- = Fermez complètement l'application (également en arrière-plan). Éteignez et rallumez le Bluetooth®. Veuillez noter que la balance ne doit pas être connectée aux paramètres Bluetooth® du système d'exploitation. Le cas échéant, la retirer de la liste d'appareils dans les réglages Bluetooth®, puis utiliser l'application « HealthForYou ». Éteignez et rallumez le smartphone. Retirez les piles de la balance pendant un court instant et remettez-les.

● = **L'écran LCD 1 montre le symbole de synchronisation 20 clignotant.**

- ⊙ = La mémoire de stockage de l'utilisateur est pleine. Les anciennes mesures sont écrasées par les nouvelles.
- = Ouvrez l'application à portée du Bluetooth®. Les données sont transmises automatiquement. Cela peut prendre jusqu'à une minute.

● = **L'écran LCD 1 affiche «Lo».**

- ⊙ = Les piles de la balance impédancemètre sont vides.
- = Changez les piles.

● Nettoyage et entretien

- Pour le nettoyage, n'utilisez aucun produit chimique ni abrasif.
- Nettoyez le produit avec un chiffon légèrement humidifié. Si la balance est très sale, vous pouvez aussi imbiber le chiffon d'eau savonneuse.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans d'autres liquides. Ceci pourrait endommager les appareils.
- Évitez toute infiltration d'eau dans le produit. Si cependant ceci se produit, ne réutilisez les appareils qu'une fois qu'ils sont parfaitement secs.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.



Veillez respecter l'identification des matériaux d'emballage pour le tri sélectif, ils sont identifiés avec des abréviations (a) et des chiffres (b) ayant la signification suivante : 1-7 : plastiques/20-22 : papiers et cartons/80-98 : matériaux composite.



Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.



Afin de contribuer à la protection de l'environnement, veuillez ne pas jeter votre produit usagé dans les ordures ménagères, mais éliminez-le de manière appropriée. Pour obtenir des renseignements concernant les points de collecte et leurs horaires d'ouverture, vous pouvez contacter votre municipalité.



Le produit ainsi que les accessoires et les matériaux d'emballage sont recyclables et relèvent de la responsabilité élargie du producteur. Éliminez-les séparément, en suivant l'Info-tri illustrée, dans l'intérêt d'un meilleur traitement des déchets. Le logo Triman n'est valable qu'en France.

Les piles défectueuses ou usagées doivent être recyclées conformément à la directive 2006/66/CE et ses modifications. Les piles et/ou l'appareil doivent être retournés dans les centres de collecte proposés.



Une mise au rebut inappropriée des piles provoque des dommages écologiques !

Les piles ne doivent pas être mises au rebut dans les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et doivent être considérées comme des déchets spéciaux. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb. Pour cette raison, veuillez toujours déposer les piles usagées dans les conteneurs de recyclage de votre commune.

● Garantie/Maintenance

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions



prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur est tenu de livrer un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Pour être conforme au contrat, le bien doit :

- 1° Etre propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - correspondre à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - présenter les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou présenter les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

La société Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler (ci-après dénommée « HaDi ») propose une garantie pour ce produit dans les conditions suivantes et dans la mesure prévue ci-après.

Le recours à la garantie ne modifie pas les droits de garantie légaux de l'acheteur découlant du contrat de vente avec le vendeur en cas de défauts. L'acheteur peut faire valoir gratuitement ces droits de garantie légaux. La garantie s'applique également sans préjudice de la responsabilité légale obligatoire.

HaDi garantit le bon fonctionnement et l'intégrité de ce produit.


La période de garantie mondiale est de 3 ans à compter de la date d'achat par l'acheteur du produit neuf et non utilisé.


Cette garantie ne s'applique qu'aux produits achetés par l'acheteur en tant que consommateur et utilisés uniquement à des fins personnelles dans le cadre d'une utilisation domestique. Le droit allemand s'applique.

Si, au cours de la période de garantie, ce produit s'avère incomplet ou défectueux conformément aux dispositions suivantes, HaDi s'engage à proposer gratuitement un remplacement ou une réparation conformément aux présentes Conditions de garantie.

Si l'acheteur souhaite faire valoir la garantie, il doit d'abord s'adresser au service client HaDi :

Assistance par téléphone (gratuit) :

 Tél. : 0805 340 006

 Tél. : 0800 706 11

E-mail :

FR service-fr@sanitas-online.de

BE service-be@sanitas-online.de

L'acheteur recevra ensuite des informations complémentaires concernant le déroulement de la demande de garantie, par exemple, l'adresse à laquelle envoyer le produit et les documents requis.

Nous invitons l'acheteur à nous renvoyer le produit défectueux à l'adresse suivante :

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
ALLEMAGNE

Une demande de garantie ne peut être prise en compte que si l'acheteur présente :

- une copie de la facture/du reçu et
 - le produit d'origine
- à HaDi ou à un partenaire autorisé de HaDi.

La présente Garantie exclut expressément

- toute usure découlant de l'utilisation ou de la consommation normale du produit ;
- les accessoires fournis avec le produit qui s'usent ou qui sont consommés dans le cadre d'une utilisation normale du produit (par exemple, piles, piles rechargeables, manchettes, joints, électrodes, ampoules, embouts et accessoires pour inhalateur) ;
- les produits utilisés, nettoyés, stockés ou entretenus de manière inappropriée et/ou contraire aux conditions d'utilisation, ainsi que les produits ouverts, réparés ou modifiés par l'acheteur ou par un service client non agréé par HaDi ;
- les dommages survenus lors du transport entre le fabricant et le client ou entre le service client et le client ;
- les produits achetés en tant qu'article de second choix ou d'occasion ;
- les dommages consécutifs qui résultent d'une défaillance du produit (dans ce cas, toutefois, des réclamations peuvent être soulevées relatives à la responsabilité du fait des produits ou à d'autres dispositions légales obligatoires relatives à la responsabilité).

Les réparations ou le remplacement complet ne prolongent en aucun cas la période de garantie.

● Directives/Dispositions

● Déclaration de conformité CE

Par la présente, nous garantissons que ce produit répond à la directive européenne RED 2014/53/UE.

Vous pouvez trouver la déclaration de conformité CE de ce produit sur :
www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php

● Politique de confidentialité

Vous pouvez consulter la politique de confidentialité de «HealthForYou» à l'adresse suivante :
www.healthforyou.app/privacy.html



Legenda van de gebruikte pictogrammen	Pagina 58
Inleiding	Pagina 59
Correct gebruik	Pagina 59
Beschrijving van de onderdelen.....	Pagina 59
Omvang van de levering.....	Pagina 59
Technische gegevens	Pagina 60
Belangrijke veiligheidsinstructies	Pagina 60
Meetprincipe	Pagina 63
Ingebruikname	Pagina 64
Batterijen plaatsen/vervangen.....	Pagina 64
Diagnoseweegschaal plaatsen.....	Pagina 64
Ingebruikname met de ‚HealthForYou‘-app	Pagina 64
Ingebruikname zonder app (alternatief)	Pagina 65
Bediening	Pagina 66
Meting uitvoeren	Pagina 66
Alleen het gewicht meten	Pagina 67
Diagnoseweegschaal uitschakelen.....	Pagina 67
Koppeling aan een gebruiker	Pagina 67
Toegewezen meetwaarden doorsturen.....	Pagina 67
Opragen opgeslagen meetwaarden op de weegschaal.....	Pagina 67
Weeggegevens wissen.....	Pagina 68
Resultaten beoordelen	Pagina 68
Body-Mass-Index (gewicht/ lengte-verhouding).....	Pagina 68
Lichaamsvetaandeel	Pagina 68
Lichaamswateraandeel.....	Pagina 69
Spieraandeel.....	Pagina 69
Botmassa	Pagina 69
BMR	Pagina 70
AMR.....	Pagina 70
Tijdelijk verband van de resultaten	Pagina 70
Storingen verhelpen	Pagina 70
Reiniging en onderhoud	Pagina 71
Afvoer	Pagina 72
Garantie / Service	Pagina 72
Richtlijnen / bepalingen	Pagina 73
Conformiteitsverklaring	Pagina 73
Gegevensbescherming	Pagina 73

Legenda van de gebruikte pictogrammen

	Lees de gebruiksaanwijzing!		Kantelgevaar: ga in het midden van het weegvlak staan.
	Gelijkstroom/-spanning		Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond, niet op tapijt of vloerbedekking.
	Waarschuwingen en veiligheidsinstructies in acht nemen!		Gevaar uit te glijden: ga niet met natte voeten op de weegschaal staan.
	Veiligheidsinstructies		Verpakking en weegschaal op een milieuvriendelijke wijze afvoeren!
	Instructies		Batterijen horen niet thuis bij het huisvuil!
	Houd kinderen uit de buurt van de weegschaal!		Product voldoet aan de productspecifiek geldende Europese richtlijnen
	Voorzichtig! Explosiegevaar!		Niet geschikt voor personen met medische implantaten (bijv. pacemakers)
	Veiligheidshandschoenen dragen!		Verpakking gemaakt van verantwoorde materialen.
	Gegevensoverdracht via Bluetooth® low energy technology		Belast de weegschaal niet met meer dan 180 kg/396 lb/28 st.
	3 jaar garantie		
	Het product, waaronder het toebehoren, en de verpakkingsmaterialen kunnen worden gerecycled en zijn onderhevig aan een uitgebreide verantwoordelijkheid van de fabrikant. Gooi ze apart weg, overeenkomstig de aangegeven Info-tri (informatie over afvalscheiding), voor een beter afvalbeheer. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.		De UKCA-markering bevestigt de conformiteit met de voor het product van toepassing zijnde normen van het Verenigd Koninkrijk.
			Fabrikant

Diagnoseweegschaal SBF 77

● Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe apparaat. U heeft voor een hoogwaardig product gekozen.

Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met uw weegschaal. Lees daarvoor de volgende gebruiksaanwijzing en de belangrijke veiligheidsinstructies zorgvuldig door. Gebruik de weegschaal alleen zoals beschreven en voor de aangegeven gebruiksdoeleinden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig. Geef alle documenten door als u de weegschaal aan derden doorgeeft.

● Correct gebruik

De weegschaal is bedoeld voor het vaststellen van het gewicht, lichaamsvet en water evenals spieraandeel en de botmassa van mensen en voor het berekenen van het basis- en actief verbruik. De weegschaal mag niet door zwangere personen, dialysepatiënten, mensen met oedemen evenals personen met een pacemaker of andere medische implantaten worden gebruikt. De weegschaal is alleen bedoeld voor eigen gebruik en niet voor commerciële doeleinden. Een ander gebruik als eerder beschreven of een verandering van de weegschaal is niet toegestaan en kan tot letsel en/of beschadiging van de weegschaal leiden. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die terug te voeren is op onjuist gebruik. De weegschaal is niet bestemd voor commercieel gebruik.

Opmerking: de metingen en het advies heeft geen medische relevantie. Indien zich uw lichaamsvet- en wateraandeel continu boven het normbereik bevindt, dient u een arts te consulteren.




● Beschrijving van de onderdelen

- 1 LCD-display
- 2 ▼-toets
- 3 SET-toets

- 4 ▲-toets
- 5 Mode-toets
- 6 Batterijvak
- 6a Batterijvak-vergrendeling
- 7 Weegvlak
- 8 Elektrode

LCD-display

- 9 Meetwaarde gewicht
- 10 Ingestelde gewichtseenheid (st, lb of kg)
- 11 BMR basisverbruik
- 12 AMR activiteitsomzet
- 13 Energieverbruik in kcal
- 14 Leeftijd
- 15 Weergave van de lichaamsgegevens in % of naar gewicht in lb of kg
- 16 Meetwaarden lichaamsgegevens
- 17 Initialen van de gebruiker, onbekende meting
- - -

- 18 Geslacht
- 19 Datum/Tijd/Verjaardag
- 20 Synchronisatie-symbool bij het versturen van metingen
- 21 Bluetooth®-symbool voor verbinding tussen diagnoseweegschaal en Smartphone
- 22 Activiteitsniveau
- 23 Lichaamsgegevensmodus BMI (Body-Mass-Index) / BF (lichaamsvetaandeel) /  wateraandeel /  (spieraandeel) /  (botmassa)

● Omvang van de levering

Controleer de levering altijd direct na het uitpakken op volledigheid en optimale staat van het product.

- 1 diagnoseweegschaal
- 3 batterijen 1,5V type AAA
- 1 gebruiksaanwijzing
- 1 korte handleiding

● Technische gegevens

Type: diagnoseweegschaal SBF 77

Afmetingen weegvlak: ca. 30 x 30 x 2,5 cm
(b x d x h)

Batterij: 3 x 1,5 V-batterij (type AAA, alkaline-mangaan-batterij)

Spanning: DC 4,5 V===

Maximale draagkracht: 180 kg/396 lb/28 st

Meetindeling (gewicht, botmassa): 0,1 kg/0,2 lb/0,2 lb

Meetindeling (lichaamsvet, water,

spieraandeel): 0,1 %

Meetindeling (calorieën): 1 kcal

Materiaal: veiligheidsglas, kunststof, metaal

Sensor-informatie: Sensor volgens het principe van een rek-meetstrook voor de bepaling van het gewicht

Sensor voor het meten van de elektrische spanning voor het bepalen van de samenstelling van het lichaam

Gegevensoverdracht via Bluetooth® low energy technology

Het product maakt gebruik van Bluetooth® low energy technology, frequentieband 2,402–2,480 GHz, zendvermogen max. 4dBm



De lijst met compatibele smartphones, informatie over de 'HealthForYou'-app evenals verdere informatie over de apparaten vindt u via de volgende link:
www.healthforyou.app

Systeemvoorwaarden voor de 'HealthForYou' app

iOS vanaf versie 14.0, Android™ vanaf versie 8.0, vanaf Bluetooth® 4.0.

Zorg ervoor dat het besturingssysteem van uw smartphone altijd is bijgewerkt met de laatste versie.

Wijzigingen van de technische gegevens zonder kennisgeving zijn vanwege updates voorbehouden.

De cloud biedt een extra mogelijkheid voor het opslaan van de gegevens. Daardoor kan bij gegevensverlies bij het overstappen op een nieuwe telefoon worden voorkomen.

BELANGRIJKE INSTRUCTIES – BEWAREN VOOR LATER GEBRUIK!



Belangrijke veiligheidsinstructies



WAARSCHUWING! Negeren van de navolgende instructies

kan leiden tot persoonlijk letsel of materiële schade. De volgende veiligheidsinstructies en gevarenaanwijzingen zijn niet alleen voor uw eigen veiligheid resp. de veiligheid



van derden, maar ook ter bescherming van de weegschaal. Neem daarom deze veiligheidsinstructies in acht en geef de gebruiksaanwijzing door wanneer u de weegschaal doorgeeft.



⚠ WAARSCHUWING!
LEVENSGEVAAR EN GEVAAR VOOR ONGEVALLLEN VOOR KLEUTERS EN KINDEREN!

Laat kinderen nooit zonder toezicht bij het verpakkingsmateriaal en het apparaat. Anders bestaat levensgevaar door verstikking. Houd kinderen steeds uit de buurt van het apparaat. Het product is geen speelgoed.

- Dit apparaat kan door kinderen vanaf 8 alsmede door personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale vaardigheden of een gebrek aan ervaring en kennis worden gebruikt, als zij onder toezicht staan of geïnstrueerd werden met betrekking tot het veilige gebruik van het apparaat en zij de hieruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat

spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.



⚠ WAARSCHUWING!

Het product is niet geschikt voor personen met medische implantaten (bijv. pacemakers). De meetspanning van de bioelektrische impedantie-analyse van de weegschaal kan de functie van dergelijke implantaten beïnvloeden.

- Niet tijdens de zwangerschap gebruiken.



VOORZICHTIG!
KANS OP LETSEL!

Belast de weegschaal niet met meer dan 180 kg/396 lb/ 28 st. De weegschaal kan anders beschadigd raken.



VOORZICHTIG!
TIG! KANS OP

LETSEL! Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en gebruik de weegschaal niet, indien het weegplateau vochtig is. Anders bestaat gevaar uit te glijden.



VOORZICHTIG!
KANS OP LETSEL!

Ga niet aan één kant op de buitenste rand van de diagnoseweegschaal staan: kantelgevaar!



- Bescherm de weegschaal tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën, sterke temperatuurschommelingen en plaats hem niet in de buurt van warmtebronnen (kachelovens, verwarmingen).
- Stel het apparaat niet bloot aan
 - sterke mechanische belastingen,
 - direct zonlicht,
 - sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons).Anders bestaat het gevaar dat het apparaat beschadigd raakt.
- Controleer het apparaat vóór de ingebruikname op beschadigen. Neem nooit een beschadigd apparaat in gebruik.
- Verwijder de batterijen in geval van storingen of een defect apparaat. Anders is er sprake van een verhoogd gevaar op lekkage.

⚠ WAARSCHUWING! Open nooit de behuizing van het apparaat. Lichamelijk letsel en schade aan het apparaat zouden het gevolg kunnen zijn. Laat reparaties alléén uitvoeren door het servicepunt of door een elektromonteur.

- **VOORZICHTIG!** Plaats de weegschaal niet in of bij doorgangen. Anders kunt u erover struikelen.

- De aansluitklemmen mogen niet worden kortgesloten.




Gevaren in de omgang met batterijen



VOORZICHTIG! EXPLOESIEGEVAAR!

- Batterijen nooit opnieuw opladen, kortsluiten, mechanisch vervormen, kleiner maken of openen. Oververhitting, brandgevaar of exploderen kunnen het gevolg zijn. Gebruik nooit onjuiste of verschillende soorten batterijen. Gooi batterijen nooit in vuur of water en leg ze nooit op hete oppervlakken. De batterijen kunnen exploderen. Vermijd extreme omstandigheden en temperaturen boven 50°C die invloed op de batterijen kunnen hebben, bijv. door radiatoren, vuur, kachels. Anders bestaat explosiegevaar of is er kans op ontsnapping van ontvlambaar gas of vloeistof.
- Let bij het plaatsen op de juiste polariteit!
- Batterijen horen niet in het huisafval!
- Iedere consument is wettelijk verplicht om batterijen volgens de voorschriften af te voeren!



- Houd batterijen uit de buurt van kinderen.
- Vermijd contact met huid, ogen en slijmvliezen als vloeistof uit de batterijen gelekt is. Spoel in geval van contact met batterijzuur de desbetreffende plekken direct af met voldoende schoon water en raadpleeg onmiddellijk een arts.
- Verwijder de batterijen uit het apparaat als het gedurende een langere periode niet wordt gebruikt.
- Verwijder verbruikte batterijen direct uit het apparaat. Er is sprake van een verhoogde kans op lekkage!
- Bij negeren van de instructies kunnen batterijen over hun eindspanning heen ontladen worden. In dat geval bestaat het gevaar dat ze gaan lekken. In geval van lekkage van de batterijen terwijl deze nog in het apparaat zitten, dient u de batterijen onmiddellijk te verwijderen om schade aan het apparaat te vermijden!
-  Lekkende of beschadigde batterijen kunnen chemische brandwonden veroorzaken bij contact met de huid. Draag daarom in dit geval beslist geschikte veiligheidshandschoenen!

- Nieuwe en oude batterijen mogen niet door elkaar worden gebruikt.

● Meetprincipe

De diagnoseweegschaal werkt volgens het principe van de bioelektrische impedantie-analyse (B. I. A.). Hierbij wordt binnen enkele seconden door een niet voelbare, volledig onschadelijke en ongevaarlijke stroom de lichaamsaandelen bepaald.

Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de berekening van constanten resp. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) kunnen het lichaamsvetaandeel en andere waarden van het lichaam worden bepaald. Spierweefsel en water bezitten een goede elektrische geleiding en daarom een geringere weerstand. Botten en vetweefsel daarentegen bezitten een geringere geleiding aangezien de vetcellen en botten door de zeer hoge weerstand de stroom nauwelijks leiden.

Houd er rekening mee, dat de door de diagnoseweegschaal vastgestelde waarden alleen een benadering van de medische, daadwerkelijke analysewaarde van het lichaam weergeven. Alleen een arts kan met medische methoden (bijv. computertomografie) het lichaamsvet, water, spieraandeel en bottensamenstelling nauwkeurig vaststellen. Houd er rekening mee, dat er technisch gerelateerde meettoleranties mogelijk zijn, aangezien het hier niet om geeikte diagnoseweegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.

Het product is niet geschikt voor de volgende groep personen, aangezien bij het vaststellen van het lichaamsvet en de overige waarde afwijkende en niet verklaarbare resultaten kunnen optreden:

- Kinderen jonger dan ca. 10 jaar

Opmerking: Bij kinderen van 8-10 jaar is het apparaat alleen geschikt voor het bepalen van het gewicht.

- Topsporters en bodybuilders,
- Personen met koorts, in dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,




- Personen, die cardiovasculaire geneesmiddelen innemen (van toepassing op hart en bloedvaten),
- Personen, die bloedvatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen innemen,
- Personen met ernstige anatomische afwijkingen aan de benen met betrekking tot de lichaamslengte (beenlengte duidelijk korter of langer).


● Ingebruikname

- Controleer of alle in de omvang van de levering aangegeven onderdelen aanwezig zijn.
- Verwijder al het verpakkingsmateriaal.

● Batterijen plaatsen/vervangen


Voor de eerste ingebruikname moeten de batterijen worden geplaatst.

- Open de afdekking van het batterijvak door de batterijvakvergrendeling  met de vinger in en omhoog te drukken (zie afb. A).
- Plaats de drie meegeleverde batterijen (met de juiste polariteit) in het batterijvak . Let op de markeringen in het batterijvak .
- Sluit de afdekking van het batterijvak weer, totdat het hoorbaar vast klikt.

Opmerking: op het display  verschijnt ca. 10 minuten lang de mededeling 'USE APP'. Als het product geen functie heeft, dient u de batterijen te verwijderen en opnieuw te plaatsen.

Opmerking: als later de batterijen worden vervangen, blijven alle opgeslagen gegevens bewaard.

● Diagnoseweegschaal plaatsen

-  Plaats het product op een stevige, vlakke ondergrond. Het product is niet geschikt voor gebruik op tapijten of vloerbedekking. Een vaste vloerbedekking is voorwaarde voor een correcte meting.

● Ingebruikname met de 'HealthForYou'-app

De app 'HealthForYou' is gratis verkrijgbaar in de Apple App Store en bij Google Play.

- Activeer de Bluetooth® in de instellingen van de smartphone.
- Om een Bluetooth®-verbinding te waarborgen, dient u met uw smartphone/tablet in Bluetooth®-reikwijdte van het product te blijven.
- Installeer 'HealthForYou', uit de Apple App Store/Google Play.
- De 'HealthForYou'-app biedt een 2-factor-authenticatie. Deze bestaat ten eerste uit de door u gekozen combinatie van e-mailadres en wachtwoord. Ten tweede uit de bevestiging van de door u gebruikte smartphone. De smartphone waarop u zich registreert, wordt automatisch bevestigd. Meer informatie en een handleiding vindt u in de app in het account-gedeelte van uw profiel en in de FAQ's op www.healthforyou.app.
- Start de app en volg de aanwijzingen. In het instellingsmenu van de app de weegschaal selecteren. Op het display van de weegschaal wordt een door toeval gegenereerde zes cijferige PIN-code getoond (zie afb. C). Deze bestaat uit het weergeven van initialen  en meetwaarden . Tegelijkertijd verschijnt op de smartphone een invoerveld (koppelvingsverzoek) waarin u deze zes cijferige PIN-code moet invullen.
- De volgende instellingen moeten in de 'HealthForYou'-app worden ingevoerd:

Gebruikersgegevens	Instelbare waarden
Initialen/afkorting van de naam	maximaal 3 letters of cijfers (voor max. 8 gebruikers)
Lichaamslengte	100 tot 220 cm (3' 3,5, tot 7' 2,5,)
Verjaardag	Jaar, maand, dag (leeftijd: 10-100 jaar)
Geslacht	Mannelijk (♂), vrouwelijk (♀)

Gebruikersgegevens	Instelbare waarden
Activiteitsniveau (X)	1 tot 5 Bij de keuze van het activiteitsniveau is het middel- en langdurig aanzicht van doorslaggevend belang.

Activiteitsniveau	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Gering: weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen).
3	Normaal: lichamelijke inspanningen, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
4	Hoog: lichamelijke inspanningen, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
5	Zeer hoog: intensieve lichamelijke inspanningen, intensieve training of harde lichamelijke werkzaamheden, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

Na aanvraag van de app de gebruikersrangschikking uitvoeren.

- Voor de automatische herkenning van de personen moet de eerste meting worden gekoppeld aan uw persoonlijke gegevens. Volg hiervoor de instructies in de app. Ga hiervoor met blote voeten op de diagnoseweegschaal staan en let erop, dat u rustig en met een gelijkmatige gewichtsverdeling met beide benen op de elektroden staat.

● Ingebruikname zonder app (alternatief)

Opmerking:

We adviseren om de weegschaal in gebruik te nemen en in te stellen met de ,HealthForYou'-app. Voer deze stap daarom alleen dan uit als de ingebruikname volledig zonder app dient te geschieden. Ga voor de ingebruikname met app direct naar het onderdeel ,Bediening'.

- Druk op de SET-toets [3] terwijl ,USE APP' knippert om de instellingen voor Jaar/Maand/Dag en voor Uren/Minuten in te geven. Als ,USE APP' niet knippert, belast de weegschaal dan even kort.
- Druk hiervoor op de toetsen ▼ [2] en ▲ [4]. Bevestig uw instellingen door op de SET-toets [3] te drukken. Op het display [1] verschijnt ,0.0'.
- Druk vervolgens nogmaals op de SET-toets [3]. Op het display [1] verschijnt ,P-01' resp. het nummer van de laatst gebruikte weegschaal-geheugenlocatie.
- Selecteer met behulp van de toetsen ▼ [2] en ▲ [4] uw eigen geheugenlocatie (P-01 t/m P-08) en druk op de SET-toets [3] ter bevestiging.
- Geef uw instellingen op zoals geslacht, initialen, lengte, geboortedatum (jaar/ maand/ dag) en activiteitsgraad (zie ,Ingebruikname met de ,HealthForYou'-app (tabel)').
- Bevestig dit telkens door op de SET-toets [3] te drukken.

Als u uw gegevens hebt ingevoerd, verschijnt de 4-cijferige gebruikers-PIN. Deze is nodig om u eventueel later bij de app aan te melden. Op het display [1] verschijnt vervolgens ,0.0'.

Opmerking: voor de automatische persoonsherkenning moet de eerste meting worden toegewezen aan uw eigen persoonlijke gegevens. Ga zo mogelijk met blote voeten op de weegschaal staan en let erop dat u rustig en met een gelijkmatige gewichtsverdeling met beide voeten op de elektroden staat.

Opmerking: u kunt Bluetooth® op de weegschaal uitzetten. Druk daarvoor in ingeschakelde toestand op de Mode-toets [5] gedurende ca. 6 seconden

tot op het display **1** het Bluetooth®-symbool **21** en ‚ON‘ verschijnt. Ga binnen 3 seconden met de ▲-toets **4** naar de gedeactiveerde status. Op het display **1** verschijnt ‚OFF‘. Na ca. 3 seconden gaat de weegschaal door deze wijziging automatisch uit.

Opmerking over de latere app-aanmelding: Indien u hebt gekozen voor ingebruikname van de weegschaal zonder app, kunt u uw bestaande eigen weegschaal-geheugenlocatie toevoegen aan de ‚HealthForYou‘-app. Hiervoor moet u uw 4-cijferige gebruikers-PIN invoeren. Deze procedure wordt in de app uitgelegd.

● Bediening

- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde tijdstip van de dag (het beste ‚s ochtends) na de toiletgang, nuchter en met even zware kleding, om vergelijkbare resultaten te verkrijgen.
- Wacht enkele uren na uitzonderlijke lichamelijke inspanning.
- Wacht ca. 15 minuten na het opstaan, zodat zich het in het lichaam bevindende water kan verdelen.
- Belangrijk bij het meten: het bepalen van het lichaamsvet kan alleen op blote voeten worden uitgevoerd.

Opmerking: volledig droge voeten of voeten met veel eelt kunnen ongewenste resultaten opleveren, aangezien deze een te geringe geleiding bezitten.

Opmerking: er mag geen huidcontact tussen beide voeten, benen, kuiten of bovenbenen bestaan. Anders kan de meting niet correct worden uitgevoerd.

Opmerking: een meting met sokken heeft foutieve meetresultaten tot gevolg.

- Ga tijdens het meten rechtop en stil staan met een gelijkmatige gewichtsverdeling op beide benen.
- Het is belangrijk, dat alleen de trend op lange termijn telt. Normaal gesproken zijn kortstondige gewichtsafwijkingen binnen enkele dagen afhankelijk door vloeistofverlies; lichaamswater speelt echter een belangrijke rol voor het welzijn.

Opmerking: de eenheden van de weegschaal worden veranderd in de apparateninstellingen van de app (kg/lb/st).

Eventueel kan door het meermaals kort drukken op de Mode-toets **5** op de achterkant van de weegschaal de gewenste eenheid worden geselecteerd. Bij het selecteren van de gewichtseenheid lb wordt ook de tijdsmodus automatisch gewijzigd in het 12-uurs formaat (a.m./p.m.).

● Meting uitvoeren

- Ga met blote voeten op de diagnoseweegschaal staan en let erop, dat u rustig en met een gelijkmatige gewichtsverdeling met beide benen op de elektroden **8** staat.

De diagnoseweegschaal begint direct met de meting. Kort erna wordt het meetresultaat weergegeven. Als het resultaat werd gekoppeld aan een gebruiker (de initialen van de gebruiker **17** worden weergegeven, bijv. LEE), worden BMI, BF, water, spieren, botten, BMR en AMR weergegeven.

De volgende weergaven verschijnen:

- Gewicht in kg met BMI (afb. D)
- Lichaamsvet in % (BF) (afb. E)
- Lichaamswater in % (afb. F)
- Spieraandeel in % (afb. G)
- Botmassa in kg (afb. H)
- Basisverbruik in kcal (BMR) (afb. I)
- Actief verbruik in kcal (AMR) (afb. J)

Opmerking: als de gemeten waarde aan meerdere mogelijke gebruikersprofielen kan worden toegewezen, wisselt de gebruiker-weergave op het display **1**. Selecteer uw gebruiker door op de SET-toets **3** te drukken.

Als de gebruiker niet wordt herkend, wordt alleen het gewicht en ‚-‘-‘ getoond. Met de ▲-toets **4** kunt u dan uw gebruiker selecteren. Deze is na ca. 3 seconden geactiveerd. Anders wordt deze meting niet opgeslagen.

Opmerking: eventueel kunt u uw gebruiker ook voor het meten selecteren:

Ga kort op de weegschaal staan om deze te activeren. Selecteer uw gebruiker met de ▲-toets **4**.

De geselecteerde gebruiker is na ca. 3 seconden geactiveerd.

● Alleen het gewicht meten

- Ga met schoenen aan op de diagnoseweegschaal staan. Ga rustig op beide benen met een gelijkmatige gewichtsverdeling op de diagnoseweegschaal staan.

De diagnoseweegschaal begint direct met de meting. Als er een gebruiker is toegewezen (de initialen van de gebruiker [17] worden getoond), worden gewicht en BMI getoond en opgeslagen.

Opmerking: bij twee of meer mogelijk herkende gebruikers wijzigt de gebruiker in de display-weergave. Selecteer uw gebruiker door op de SET-toets [3] te drukken.

Als de gebruiker niet wordt herkend, wordt alleen het gewicht en '- -' getoond. Met de toetsen ▼ [2] en ▲ [4] kunt u dan uw gebruiker selecteren en met de SET-toets [3] bevestigen. Anders wordt deze meting niet opgeslagen.

● Diagnoseweegschaal uitschakelen

De diagnoseweegschaal bezit een automatische uitschakeling en schakelt na de weergave van de meetresultaten automatisch uit.

● Koppeling aan een gebruiker

De weegschaal beschikt over een gebruikersgeheugen van tot wel 8 personen. Bij een nieuwe meting koppelt de diagnoseweegschaal de meting automatisch aan de gebruiker die erop staat, tenminste als de laatste opgeslagen meetwaarde binnen de range van +/- 3 kg ligt.

Als de gemeten waarde aan meerdere mogelijke gebruikersprofielen kan worden toegewezen, wisselt de gebruiker-weergave op het display [1]. Selecteer uw gebruiker door op de SET-toets [3] te drukken.

Opmerking: eventueel kunt u uw gebruiker ook voor het meten selecteren:

Ga kort op de weegschaal staan om deze te activeren. Selecteer uw gebruiker met de ▲-toets [4]. De geselecteerde gebruiker is na ca. 3 seconden geactiveerd.

● Toegewezen meetwaarden doorsturen

Indien de 'HealthForYou'-app is geopend en er een actieve Bluetooth®-verbinding met de diagnoseweegschaal bestaat (te zien aan het Bluetooth®-symbool [21] op het display [1]), worden nieuw toegewezen metingen direct naar de app verstuurd. Het synchronisatie-symbool [20] verschijnt op het display [1] als er nieuwe metingen naar de app worden verzonden. Het verschijnt niet als er geen nieuwe metingen voor deze gebruiker zijn opgeslagen of toegewezen. De waarden worden in dit geval niet opgeslagen op de diagnoseweegschaal.

Als de app niet is geopend, worden nieuwe gekoppelde metingen opgeslagen op de diagnoseweegschaal. Er kunnen maximaal 30 metingen per gebruiker worden opgeslagen op de diagnoseweegschaal. De opgeslagen meetwaarden worden automatisch verstuurd naar de app, als deze binnen Bluetooth®-reikwijdte is geopend. Een automatische transmissie in uitgeschakelde toestand van de diagnoseweegschaal is binnen het bereik van de Bluetooth® mogelijk.

● Opvragen opgeslagen meetwaarden op de weegschaal

- Selecteer de gebruiker door in ingeschakelde toestand evt. meermaals op de ▲-toets [4] te drukken. Na ca. 3 seconden is de geselecteerde gebruiker geactiveerd.
- Druk eventueel meermaals op de ▼-toets [2] om oudere waarden op te vragen.
- Reeds verzonden meetwaarden kunnen niet meer op het display [1] worden bekeken.

● Weeggegevens wissen

- Om alle metingen en oude gebruikersgegevens op de diagnoseweegschaal volledig te wissen, schakelt u de diagnoseweegschaal in en drukt u op ca. 11 seconden lang op de Mode-toets **5**. Op het display **1** verschijnt enkele seconden ,Clr'.
- Om slechts één gebruiker te wissen, schakelt u de diagnoseweegschaal in en drukt u op de **▲**-toets **4** om de desbetreffende gebruiker te selecteren. Deze wordt na ca. 3 seconden geactiveerd en de initialen van de gebruiker evenals ,0.0' verschijnen op het display **1**. Druk vervolgens ca. 6 seconden op de Mode-toets **5**. Op het display **1** verschijnt enkele seconden lang ,dEL'.

Opmerking: als u het apparaat hebt teruggezet naar fabrieksinstellingen, moet u het uit de Bluetooth®-instellingen op uw smartphone verwijderen om het opnieuw te kunnen koppelen.

● Resultaten beoordelen

● Body-Mass-Index (gewicht/lengte-verhouding)

De Body-Mass-Index (BMI) is een getal, dat vaak wordt gebruikt voor de beoordeling van het lichaamsgewicht. Het getal wordt berekend aan de hand van de waarden van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. De formule hiervoor luidt: $\text{Body-Mass-Index} = \text{lichaamsgewicht} \div \text{lichaamslengte}^2$. De eenheid voor de BMI is dientengevolge $[\text{kg}/\text{m}^2]$. De gewichtsindeling aan de hand van de BMI vindt bij volwassenen (vanaf 20 jaar) plaats met de volgende waarden:

Categorie		BMI
Ondergewicht	Sterk ondergewicht	<16
	Matig ondergewicht	16-16,9
	Licht ondergewicht	17-18,4
Normaal gewicht		18,5-24,9
Overgewicht	Pre-obesitas	25-29,9
Obesitas (zwaarlijvigheid)	Obesitas graad I	30-34,9
	Obesitas graad II	35-39,9
	Obesitas graad III	≥ 40

● Lichaamsvetaandeel

De volgende lichaamsvetwaarden in % bieden een richtlijn.

- Neem voor meer informatie contact op met uw arts.

Man

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

Vrouw

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

Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld. Afhankelijk van de uitgeoefende sport, trainingsintensiteit en lichamelijke toestand kunnen waarden worden bereikt, die nog onder de aangegeven richtlijn liggen. Houd er echter rekening mee, dat bij extreem lage waarden gevaren voor de gezondheid kunnen bestaan.

● Lichaamswateraandeel

Het aandeel van het lichaamswater in % ligt normaal gesproken tussen de volgende waarden:

Man

Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Vrouw

Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Lichaamsvet bevat relatief weinig water. Daarom kan bij personen met een verhoogd lichaamsvetaandeel het lichaamswateraandeel onder de richtlijnen liggen. Bij duur-sporters daarentegen kunnen de richtwaarden op basis van een gering vetaandeel en hoger spieraandeel worden overschreden. Het vaststellen van het lichaamswater met deze diagnoseweegschaal is niet ervoor geschikt, medische conclusies op bijv. leeftijdsgelateerde waterop-hooping te stellen. Vraag indien nodig uw arts. In principe geldt, een hoog lichaamswateraandeel te bereiken.

● Spieraandeel

Het spieraandeel in % ligt normaal gesproken tussen de volgende bereiken:

Man

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

Vrouw

Leeftijd	weinig	normaal	veel
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

● Botmassa

Onze botten zijn zoals de rest van ons lichaam onderhevig aan natuurlijke opbouw-, afbouw- en verouderingsprocessen. De botmassa neemt tijdens de kinderjaren snel toe en bereikt met 30 tot 40 jaar het maximum. Met toenemende leeftijd neemt de botmassa dan weer iets af. Met een gezonde voeding (in het bijzonder calcium en vitamine D) en regelmatige lichamelijke beweging kunt u deze afbouw een stukje tegenwerken. Met een doelgerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw skelet bovendien nog eens extra versterken.

Opmerking: bedenk dat deze diagnoseweegschaal niet de complete botmassa toont, maar alleen het aandeel botmineralen (zonder wateraandeel en zonder organische stoffen).

De botmassa kan nauwelijks worden beïnvloed, varieert echter in geringe mate binnen de beïnvloedbare factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Er bestaan geen erkende richtlijnen en aanbevelingen.

Opmerking: verwissel de botmassa niet met de dichtheid van de botten.

De dichtheid van de botten kan alleen door een medisch onderzoek (bijv. computertomografie, ultrasoon onderzoek) worden vastgesteld. Daarom kunnen conclusies op basis van veranderingen van de botten en de bottendichtheid (bijv. osteoporose) niet worden getrokken met behulp van deze diagnoseweegschaal.

● BMR

De basisomzet (BMR = Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor het op peil houden van de basisfuncties (bijv. als men 24 uur in bed ligt). Deze waarde is hoofdzakelijk afhankelijk van het gewicht, lichaamslengte en de leeftijd.

Deze wordt bij de diagnoseweegschaal weergegeven in de eenheid kcal/dag en aan de hand van wetenschappelijk erkende Harris-Benedict-formule berekend.

Deze hoeveelheid energie heeft het lichaam in ieder geval nodig en dient in de vorm van voeding toegediend te worden aan het lichaam. Als u gedurende een langere termijn minder energie tot u neemt, kan dit een schadelijke invloed hebben op uw lichaam.

● AMR

De actieve omzet (AMR = Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie, die het lichaam in actieve toestand per dag nodig heeft. Het energieverbruik van een mens neemt toe al naar gelang een toename van de lichamelijke activiteit en wordt bij de diagnoseweegschaal vastgesteld met behulp van de aangegeven activiteitsgraad (1 - 5).

Om het actuele gewicht op peil te houden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken worden toegediend aan het lichaam.

Als gedurende een langere periode minder energie wordt toegevoerd dan nodig, neemt het lichaam het verschil principieel uit de opgeslagen vetdepots.

Hierdoor neemt het gewicht af. Wordt daarentegen gedurende een langere periode meer energie toegevoerd dan de berekende actieve omzet (AMR), kan het lichaam het teveel aan energie niet verbranden en wordt de overtollige energie als vet opgeslagen in het lichaam. Hierdoor neemt het gewicht toe.

● Tijdelijk verband van de resultaten

Houd er rekening mee, dat alleen de langdurige trend van belang is. Kortstondige gewichtsafwijkingen binnen enkele dagen worden normaal gesproken veroorzaakt door vloeistofverlies.

De betekenis van de resultaten is afhankelijk van de veranderingen van het totale gewicht en de procentuele lichaamsvet-, lichaamswater- en spieraandelen evenals het tijdsbestek, waarop deze veranderingen plaats vinden. Snelle veranderingen binnen slechts enkele dagen dienen anders te worden gezien als veranderingen op middellange (in weken) en lange termijn (maanden).

Als basisregel kan gelden, dat veranderingen van het gewicht op korte termijn nagenoeg uitsluitend veranderingen van het watergehalte zijn, terwijl veranderingen op middellange en lange termijn ook veranderingen van vet- en spieren kunnen zijn.

- Als het gewicht op korte termijn afneemt, het lichaamsvetaandeel echter toeneemt of gelijk blijft, heeft u alleen water verloren - bijv. na een training, een bezoekje aan de sauna of een op snel gewichtsverlies baserend dieet.
- Als het gewicht op middellange termijn toeneemt, het lichaamsvetaandeel daalt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.
- Als gewicht en lichaamsvetaandeel gelijktijdig afnemen, werkt uw dieet - u verliest vetmassa.
- Idealiter ondersteunt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Hierdoor kunt u op middellange termijn uw spiermassa vergroten.
- Lichaamsvet, lichaamswater of spieraandelen mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook een geringe hoeveelheid lichaamswater).

● Storingen verhelpen

- = Storing/displayweergave
- ⊕ = Oorzaak
- = Oplossing



● = **Het LCD-display 1 toont ,---'.**

- ⊙ = Onbekende meting: op basis van het meetresultaat kan geen gebruiker worden toegewezen.
- = Selecteer door op de toetsen ▼ 2 en ▲ 4 te drukken uw gebruiker.

● = **Op het display 1 verschijnt ,BF-Err'.**

- ⊙ = Het vetaandeel ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 3 % of groter dan 65 %).
- = De meting moet met blote voeten en indien nodig iets vochtige voetzolen worden herhaald.

● = **Het LCD-display 1 toont ,Err'.**

- ⊙ = De maximale draagkracht van 180 kg/396 lb / 28 st werd overschreden.
- = Belast de diagnoseweegschaal slechts tot max. 180 kg.

● = **Er wordt een verkeerd gewicht aangegeven.**

- ⊙ = De diagnoseweegschaal staat niet op een vlakke, vaste ondergrond.
- = Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond.
- ⊙ = U staat onrustig op de diagnoseweegschaal of u beweegt te veel.
- = Sta zo stil mogelijk.

● = **Er wordt een verkeerd gewicht aangegeven.**

- ⊙ = De diagnoseweegschaal heeft een verkeerd nulpunt.
- = Wacht totdat de diagnoseweegschaal automatisch wordt uitgeschakeld. Activeer de diagnoseweegschaal opnieuw en wacht op de aanduiding '0.0' kg. Herhaal de meting.

● = **Er is geen Bluetooth®-verbinding (21 wordt niet weergegeven).**

- ⊙ = Het apparaat bevindt zich buiten de Bluetooth®-reikwijdte.
- = Minimale reikwijdte in het vrije veld bedraagt ca. 10 m. Wanden en plafonds verminderen de reikwijdte. Andere radiogolven kunnen de transmissie storen. Zet de diagnoseweegschaal daarom niet in de buurt van apparaten zoals wifi-routers, magnetrons, inductiekookplaten etc.

⊙ = Er is geen verbinding met de app.

- = Sluit de app compleet (ook op de achtergrond). Schakel Bluetooth® uit en weer aan. Denk eraan dat de weegschaal niet via de Bluetooth®-instellingen van het besturingssysteem mag worden verbonden. Eventueel uit de apparatenlijst in de Bluetooth®-instellingen verwijderen en vervolgens de ,HealthForYou'-app gebruiken. Schakel de smartphone uit en weer aan. Batterijen eventjes uit de weegschaal verwijderen en weer terug plaatsen.

● = **Het display 1 toont een knipperend synchronisatie-symbool 20.**

- ⊙ = Geheugen voor de gebruiker is vol. Oude metingen worden door nieuwe metingen overschreven.
- = Open de app binnen de reikwijdte van Bluetooth®. De gegevens worden automatisch doorgestuurd. Dit kan tot een minuut duren.

● = **Het LCD-display 1 toont ,Lo'.**

- ⊙ = De batterijen van de diagnoseweegschaal zijn leeg.
- = Vervang de batterijen.

● **Reiniging en onderhoud**

- Gebruik voor de reiniging geen chemische reinigingsmiddelen of schuurmiddelen.
- Reinig het product met een licht vochtige doek. Bij hardnekkige verontreinigingen kunt u de doek ook vochtig maken met een licht zeepopje.
- Dompel het product nooit onder in water of in andere vloeistoffen. Anders kunnen de apparaten beschadigd raken.
- Zorg ervoor, dat geen water in het product kan raken. Indien dit toch het geval mocht zijn, mag u het apparaat pas weer gebruiken, als dit volledig droog is.

● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.



Neem de aanduiding van de verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht. Deze zijn gemarkeerd met de afkortingen (a) en een cijfers (b) met de volgende betekenis: 1-7: kunststoffen/20-22: papier en vezelplaten/80-98: composietmaterialen.



Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.



Gooi het afgedankte product omwille van het milieu niet weg via het huisvuil, maar geef het af bij het daarvoor bestemde depot of het gemeentelijke milieupark. Over afgifteplaatsen en hun openingstijden kunt u zich bij uw aangevoerde instantie informeren.



FR

ÉLÉMENTS
D'EMBALLAGE



Het product, waaronder het toebehoren, en de verpakkingsmaterialen kunnen worden gerecycled en zijn onderhevig aan een uitgebreide verantwoordelijkheid van de fabrikant. Gooi ze apart weg, overeenkomstig de aangegeven Info-tri (informatie over afvalscheiding), voor een beter afvalbeheer. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.

Defecte of verbruikte batterijen moeten volgens de richtlijn 2006/66/EG en veranderingen daarop worden gerecycled. Geef batterijen en/of het apparaat af bij de daarvoor bestemde verzamelstations.



Milieuschade door onjuiste afvoer van batterijen!

Batterijen mogen niet via het huisvuil worden weggegooid. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en vallen onder het chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.

● Garantie/Service

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler (hierna „HaDi“ genoemd) verleent onder de hierna genoemde voorwaarden en in de hierna beschreven omvang garantie voor dit product.

Wanneer er aanspraak wordt gemaakt op de garantie, dan laat dit de wettelijke garantierechten van de koper uit de koopovereenkomst met de verkoper in geval van gebreken onverlet. De koper kan kosteloos aanspraak maken op deze wettelijke garantierechten. De garantie geldt bovendien onverminderd de dwingende wettelijke aansprakelijkheidsbepalingen.

HaDi garandeert de probleemloze werking en de volledigheid van dit product.

De wereldwijde garantieperiode bedraagt 3 jaar vanaf het moment van aankoop van het nieuwe, ongebruikte product door de koper.

Deze garantie geldt alleen voor producten die de koper als consument heeft aangeschaft en die de koper uitsluitend voor persoonlijke doeleinden in het kader van thuisgebruik gebruikt. Het Duitse recht is van toepassing.

Als dit product tijdens de garantieperiode onvolledig of wat betreft de werking gebrekkig overeenkomstig de volgende bepalingen blijkt te zijn, zal HaDi overeenkomstig deze garantievoorwaarden een gratis vervangende levering of reparatie verzorgen.

Als de koper een garantieclaim wil indienen, dient hij eerst contact met de klantenservice van HaDi op te nemen:

Servicehotline (gratis):

 Tel.: 0800 543 0543

 Tél.: 0800 706 11

E-mailadres:

 service-nl@sanitas-online.de

 service-be@sanitas-online.de

De koper ontvangt dan nadere informatie over de afwikkeling van de garantieclaim, bijvoorbeeld over waar het product gratis naartoe gestuurd moet worden of welke documenten nodig zijn.

Als wij u vragen het defecte product op te sturen, dient dat te gebeuren naar het volgende adres:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
DUITSLAND

Er kan alleen aanspraak op garantie worden gemaakt als de koper

- een kopie van de factuur/aankoopbon en
- het originele product

aan HaDi of een geautoriseerde partner van HaDi kan overleggen.

Uitdrukkelijk uitgesloten van deze garantie zijn:

- slijtage die veroorzaakt is door normaal gebruik of verbruik van het product;
- met dit product meegeleverde toebehoren die bij correct gebruik slijten of verbruikt worden (bijvoorbeeld batterijen, accu's, manchetten, afdichtingen, elektroden, lampen, opzetstukken en inhalator toebehoren);
- producten die oneigenlijk en/of anders dan vermeld in de bepalingen van de gebruiksaanwijzing gebruikt, gereinigd, opgeborgen of onderhouden zijn en producten die door de koper of door een niet door HaDi geautoriseerd servicecenter geopend, gerepareerd of omgebouwd zijn;

- schade die tijdens het transport tussen fabrikant en klant en/of tussen servicecenter en klant ontstaat;
- producten die als B-stockartikelen of als gebruikte artikelen gekocht zijn;
- gevolgschade die op een gebrek van dit product berust (voor dit geval kunnen echter aanspraken uit productaansprakelijkheid of uit andere dwingende wettelijke aansprakelijkheidsbepalingen bestaan).

Reparaties of een complete vervanging verlengen in geen geval de garantieperiode.

● Richtlijnen/bepalingen

● Conformiteitsverklaring CE

Hiermee bevestigen wij dat dit product voldoet aan de Europese RED-richtlijn 2014/53/EU.

De CE-conformiteitsverklaring van dit product kunt u vinden op:

www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php

● Gegevensbescherming

De bepalingen m.b.t. de gegevensbescherming van 'HealthForYou' kunt u inzien via de volgende link: www.healthforyou.app/privacy.html



Legenda zastosowanych piktogramów Strona 76

Instrukcja Strona 77

Użycie zgodne z przeznaczeniem Strona 77

Opis części Strona 77

Zawartość Strona 77

Dane techniczne Strona 78

Istotne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa Strona 78

Zasada pomiaru Strona 81

Uruchomienie Strona 82

Zakładanie / Wymiana baterii Strona 82

Ustawianie wagi diagnostycznej Strona 82

Uruchomienie z aplikacją „HealthForYou” Strona 82

Uruchomienie bez aplikacji (alternatywnie) Strona 83

Obsługa Strona 84

Przeprowadzanie pomiaru Strona 84

Tylko pomiar ciężaru Strona 84

Wyłączanie wagi diagnostycznej Strona 85

Przyporządkowanie użytkownika Strona 85

Przesyłanie przypisanych wartości pomiaru Strona 85

Wyświetlanie zapisanych wartości pomiaru na wadze Strona 85

Kasowanie danych wagi Strona 85

Ocena wyników Strona 86

Wskaźnik masy ciała (BMI) Strona 86

Udział tkanki tłuszczowej Strona 86

Udział wody w organizmie Strona 86

Udział mięśni Strona 87

Masa kostna Strona 87

BMR Strona 87

AMR Strona 88

Związek czasu z wynikami Strona 88

Usuwanie błędów Strona 88

Czyszczenie i pielęgnacja Strona 89

Utylizacja Strona 89























Gwarancja / Serwis Strona 90

Wytyczne / postanowienia Strona 91

Deklaracja zgodności Strona 91

Polityka prywatności Strona 91

Legenda zastosowanych piktogramów

	Przeczytać instrukcję obsługi!		Niebezpieczeństwo upadku: Proszę stawać na środku powierzchni ważenia.
	Prąd stały/napięcie stałe		Stawiać wagę na równej powierzchni, nie na dywanie.
	Przestrzegać wskazówek ostrzegawczych i bezpieczeństwa!		Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się: Nie stawać na wagę z mokrymi stopami.
	Wskazówki bezpieczeństwa		Opakowanie oraz wagę zutylizować zgodnie z przepisami dotyczącymi ochrony środowiska!
	Instrukcja postępowania		Baterie nie należy wyrzucać razem z odpadami domowymi!
	Trzymać dzieci z dala od wagi!		Produkt odpowiada specyficznym dla produktu obowiązującym dyrektywom europejskim
	Ostrożnie! Niebezpieczeństwo wybuchu!		Nie nadaje się dla osób z implantami medycznymi (np. rozruszniki serca)
	Zakładać rękawice ochronne!		Opakowanie z odpowiedzialnych źródeł.
	Przesyłanie danych przez Bluetooth® low energy technology		Nie należy doprowadzać do przeciążenia wagi powyżej 180 kg / 396 lb / 28 st.
	3 lat gwarancji		
	Produkt, w tym akcesoria i materiały opakowaniowe, nadają się do recyklingu i podlegają rozszerzonej odpowiedzialności producenta. Wyrzucić je osobno, zgodnie z ilustracją przedstawiającą informacje o sortowaniu, aby zapewnić lepszą utylizację odpadów. Logo Triman jest ważne tylko dla Francji.		Znak UKCA potwierdza zgodność z normami brytyjskimi mającymi zastosowanie do danego produktu.
			Producent

Waga diagnostyczna SBF 77

● Instrukcja



Gratulujemy zakupu nowego urządzenia. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości. Przed uruchomieniem i pierwszym zastosowaniem należy się zapoznać z działaniem wagi. W tym celu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi oraz ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Wagi należy używać wyłącznie zgodnie z opisem i przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję należy zachować. W przypadku przekazania wagi innej osobie należy dołączyć do niej całą dokumentację.

● Użycie zgodne z przeznaczeniem

Waga służy do ustalania ciężaru, zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie oraz udziału mięśni i masy kostnej u ludzi oraz do obliczania podstawowej i czynnej przemiany materii. Waga nie może być używana przez kobiety w ciąży, pacjentów dializowanych, osoby z obrzękami oraz posiadające rozruszniki serca lub inne implanty medyczne. Waga przeznaczona jest jedynie do użytku domowego, a nie profesjonalnego. Użycie inne niż wyżej opisane lub dokonywanie zmian wagi nie jest dozwolone i może prowadzić do uszkodzenia wagi. Producent nie odpowiada za szkody wynikające z zastosowania urządzenia niezgodnie z przeznaczeniem. Waga nie jest przeznaczona do celów zarobkowych.




Wskazówka: Pomiaru i zalecenia nie mają odniesienia medycznego. Jeśli udział tkanki tłuszczowej i wody trwale znajduje się powyżej lub poniżej normalnego zakresu, należy udać się do lekarza.

● Opis części

- 1 Wyświetlacz LCD
- 2 Przycisk ▼
- 3 Przycisk SET
- 4 Przycisk ▲

- 5 Przycisk Mode
- 6 Komora na baterie
- 6a Zamknięcie komory na baterie
- 7 Powierzchnia ważenia
- 8 Elektroda

Wyświetlacz ciekłokrystaliczny

- 9 Wartość pomiaru ciężar
- 10 Ustawiona jednostka wagi (st, lb lub kg)
- 11 Podstawowa przemiana materii BMR
- 12 Poziom aktywności AMR
- 13 Przemiana energetyczna w kcal
- 14 Wiek
- 15 Parametry ciała w % lub wg ciężaru w lb lub kg
- 16 Wartości pomiaru parametry ciała
- 17 Inicjały użytkownika, nieznanzy pomiar „- - -”
- 18 Płeć
- 19 Data/godzina/data urodzenia
- 20 Symbol synchronizacji przy przesyłaniu pomiarów
- 21 Symbol Bluetooth® do połączenia między wagą diagnostyczną a smartfonem
- 22 Stopień aktywności
- 23 Tryb parametrów ciała BMI (wskaznik masy ciała) / BF (udział tkanki tłuszczowej) /  (udział wody) /  (udział mięśni) /  (masa kostna)

● Zawartość

Niezwłocznie po rozpakowaniu należy sprawdzić zawartość pod kątem kompletności i stanu produktu.

- 1 waga diagnostyczna
- 3 baterie 1,5 V typu AAA
- 1 instrukcja obsługi
- 1 krótka instrukcja

● Dane techniczne

Typ:	Waga diagnostyczna SBF 77
Wymiary powierzchni ważenia:	ok. 30 x 30 x 2,5 cm (szer. x gł. x wys.)
Bateria:	3 x 1,5 V bateria (typ AAA, bateria alkali- czno-manganowa)
Napięcie:	DC 4,5 V===
Maksymalny udźwig:	180 kg/396 lb/28 st
Klasyfikacja pomiaru (ciężar, masa kostna):	0,1 kg/0,2 lb/0,2 lb
Klasyfikacja pomiaru (udział tkanki tłuszczowej, wody, mięśni):	0,1 %
Klasyfikacja pomiaru (kalorie):	1 kcal
Materiał:	szkło bezpieczne, two- rzywo sztuczne, metal
Informacja dotycząca czujnika:	czujnik oparty na zasadzie tensometru do ustalania ciężaru czujnik do pomiaru napięcia elektrycznego w celu określenia składu ciała

Przesył danych
przez
Bluetooth® low
energy
technologi:

Produkt obsługuje Bluetooth® low
energy technology, pasmo czę-
stotliwości 2,402–2,480 GHz,
maks. emitowana 4 dBm



Lista kompatybilnych smart-
fonów, informacje dotyczące
aplikacji „HealthForYou” oraz
więcej danych na temat
urządzeń znajduje się pod
następującym linkiem:
www.healthforyou.app

Wymagania syste-
mowe dla aplikacji
„HealthForYou”

iOS od wersji 14.0,
Android™ od wersji 8.0,
od Bluetooth® 4.0.

System operacyjny używanego smartfonu powinien
być zawsze aktualny.

Zmiany techniczne bez uprzedzenia z powodu
aktualizacji są zastrzeżone.

Chmura zapewnia możliwość dodatkowego
zabezpieczenia danych. Dzięki temu można zapo-
biec np. utracie danych przy zmianie smartfona.

WAŻNE WSKAZÓWKI – ZACHOWAĆ W CELU PÓŹNIEJSZEGO ZASTOSOWANIA!



Istotne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



OSTRZEŻENIE! Nieprze-
strzeżenie poniższych wskazówek
może spowodować szkody osobowe
lub materialne. Przestrzegając

poniższych wskazówek dotyczą-
cych bezpieczeństwa i zagrożeń,
chronią Państwo nie tylko zdrowie
swoje i osób trzecich, lecz także
zapobiegają uszkodzeniu wagi.
Z tego względu należy przestrze-
gać wskazówek bezpieczeństwa,
lub

a przekazując wagę innej osobie, dołączyć niniejszą instrukcję.

■  **! OSTRZEŻENIE!**
ZAGROŻENIE ŻYCIA
I NIEBEZPIECZEŃSTWO
WYPADKU DLA DZIECI!

Nigdy nie pozostawiać dzieci bez nadzoru z materiałem opakowania i urządzeniem. W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo utraty życia przez uduszenie. Zawsze należy trzymać dzieci z dala od urządzenia. Produkt nie jest zabawką.

- Niniejsze urządzenie może być używane przez dzieci od lat 8 oraz przez osoby z obniżonymi zdolnościami fizycznymi, sensorycznymi lub mentalnymi lub brakiem doświadczenia i/lub wiedzy, jeśli pozostają pod nadzorem lub zostały pouczone w kwestii bezpiecznego użycia urządzenia i rozumieją wynikające z niego zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być przeprowadzane przez dzieci bez nadzoru.

-  **! OSTRZEŻENIE!**
Produkt nie nadaje się dla osób z implantami medycznymi (np. rozruszniki serca).

Napięcie pomiarowe analizy impedancji bioelektrycznej wagi może ograniczyć działanie takich implantów.


- Nie używać w okresie ciąży.

■  **OSTROŻNIE!**
NIEBEZPIECZEŃSTWO
OBRAŻEŃ CIAŁA!

Nie należy doprowadzać do przeciężenia wagi powyżej 180 kg/396 lb/28 st. W przeciwnym razie może ona ulec uszkodzeniu.

-   **OSTROŻNIE!**
NIEBEZPIECZEŃSTWO
OBRAŻEŃ CIAŁA!

Nie należy wchodzić na wagę mokrymi stopami ani nie używać wagi, jeśli powierzchnia do wchodzenia jest wilgotna. W przeciwnym razie może dojść do poślizgnięcia.

-  **OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO**
OBRAŻEŃ CIAŁA! Nie wchodzić z jednej strony całkiem na skraj wagi diagnostycznej: niebezpieczeństwo upadku!
- Należy chronić wagę przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury oraz znajdującymi się w bezpośredniej bliskości źródłami ciepła (piec, kaloryfer).

- Nie narażać urządzenia na
 - silne mechaniczne obciążenia,
 - bezpośrednio promieniowanie słoneczne,
 - silne pola elektromagnetyczne (np. telefony komórkowe).
 W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia urządzenia.
- Przed uruchomieniem urządzenia należy skontrolować je pod kątem uszkodzeń. Nie należy uruchamiać uszkodzonego urządzenia.
- W razie zakłóceń lub w przypadku wadliwego działania urządzenia, należy usunąć baterie z urządzenia. W przeciwnym razie istnieje zwiększone niebezpieczeństwo wycieku.

! **OSTRZEŻENIE!** Nigdy nie otwierać obudowy urządzenia. Może dojść do uszkodzenia ciała lub urządzenia. Naprawy powinny być przeprowadzane wyłącznie przez punkt serwisowy lub przez wykwalifikowanego elektryka.

- **OSTROŻNIE!** Nie przechowywać wagi w przejściach. W przeciwnym razie można się o nią potknąć.
- Nie można zwierać zacisków przyłączeniowych.



Niebezpieczeństwa dotyczące obchodzenia się z bateriami




OSTROŻNIE! NIE-BEZPIECZEŃSTWO

EKSPLOZJI! Nigdy nie należy baterii ponownie naładowywać, zwierać, mechanicznie deformować, miażdżyć lub otwierać. Może to doprowadzić do przegrzania, pożaru lub wybuchu. Nie stosować nigdy niepoprawnych lub różnych typów baterii. Nigdy nie należy wrzucać baterii do ognia lub wody i nigdy ich nie kłaść na gorących powierzchniach. Baterie mogą eksplodować. Należy unikać ekstremalnych warunków i temperatur powyżej 50 °C, które mogą oddziaływać na baterie, np. kaloryfery, ogień, piekarnik. W przeciwnym wypadku istnieje niebezpieczeństwo eksplozji lub wycieku palnego gazu lub płynu.

- Podczas zakładania należy zwracać uwagę na właściwe ułożenie biegunów!
- Baterii nie należy wyrzucać razem z odpadami domowymi!
- Każdy użytkownik jest ustawowo zobowiązany do prawidłowego usuwania baterii do odpadów!



- Baterie trzymać poza zasięgiem dzieci.
- W przypadku wylania kwasu z baterii należy unikać kontaktu ze skórą, oczami i śluzówką. W razie kontaktu z kwasem akumulatorowym, należy natychmiast wypłukać dotknięte miejsce dużą ilością czystej wody i niezwłocznie udać się do lekarza.
- Należy usunąć baterie z urządzenia, jeśli nie były one używane przez dłuższy okres czasu.
- Wyczerpane baterie niezwłocznie usunąć z urządzenia. W przeciwnym razie zwiększa się ryzyko wycieku elektrolitu!
- W przypadku nieprzestrzegania wskazówek baterie mogą zostać rozładowane poza ich napięcie końcowe. Istnieje wówczas niebezpieczeństwo wycieku. W przypadku wystąpienia wycieku z baterii znajdujących się w urządzeniu należy je natychmiast wyjąć, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia!
-  Baterie, z których nastąpił wyciek, lub baterie uszkodzone mogą w przypadku kontaktu ze skórą spowodować oparzenie substancją żrącą. Dlatego należy w takim przypadku

koniecznie nakładać odpowiednie rękawice ochronne!

- Nie można stosować razem nowych i zużytych baterii.

● Zasada pomiaru

Niniejsza waga diagnostyczna pracuje na zasadzie analizy impedancji bioelektrycznej (B. I. A.). Przy tym w ciągu sekundy możliwe jest ustalenie danych wartości w organizmie dzięki nieodczuwalnemu, całkowicie nieszkodliwemu i niegroźnemu prądowi. W tym pomiarze oporu elektrycznego (impedancji) i kalkulacji stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wymiary, płeć, stopień aktywności) można ustalić udział tkanki tłuszczowej i innych wielkości w organizmie. Tkanka mięśniowa i woda są dobrymi przewodnikami elektrycznymi i w ten sposób wykazują niewielki opór. Natomiast kości i tkanka tłuszczowa mają niską zdolność przewodzenia, ponieważ cząsteczki tłuszczu i kości poprzez bardzo wysoki opór nie mogą niemal przewodzić prądu. Należy pamiętać, że wartości ustalone przez wagę diagnostyczną stanowią tylko przybliżone ustalenia w porównaniu z medyczną, realną analizą wartości organizmu. Tylko lekarz specjalista może przy użyciu metod medycznych (np. tomografia komputerowa) przeprowadzić dokładne ustalenie zawartości tkanki tłuszczowej, wody, tkanki mięśniowej i budowy kostnej w organizmie. Proszę pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiaru, ponieważ nie jest to waga diagnostyczna do profesjonalnego, medycznego użytku. Produkt nie nadaje się dla poniższej grupy osób, ponieważ przy ustalaniu tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą pojawić się rozbieżne i nieprzekonujące wyniki:

- dzieci poniżej ok. 10 roku życia
- Wskazówka:** dla dzieci w wieku 8-10 lat, urządzenie nadaje się tylko do pomiaru wagi.
- sportowcy wyczynowi i kulturyści,
- osoby z gorączką, dializowane, z symptomami obrzęków lub osteoporozą,




- osoby poddane leczeniu chorób kardiowaskularnych (dotyczące układu sercowonaczyniowego),
- osoby, które przyjmują leki zwężające lub rozszerzające naczynia krwionośne,
- osoby ze znacznymi odchyleniami anatomicznymi nóg w odniesieniu do całego ciała (długość nogi znacznie krótsza lub dłuższa).


● Uruchomienie

- Sprawdzić, czy wszystkie podane części są zawarte w zestawie.
- Usunąć cały materiał opakowania.

● Zakładanie/Wymiana baterii


Przed pierwszym uruchomieniem należy włożyć baterie.

- Otworzyć pokrywę komory na baterie, wciskając palcem do środka i do góry zamknięcie komory na baterie  (patrz rys. A).
- Włożyć trzy dołączone baterie (z poprawnym ułożeniem biegunów) komory baterii . Uważać na oznaczenia w komorze baterii .
- Ponownie zamknąć pokrywę komory baterii, aż się zatrzaśnie w sposób słyszalny.

Wskazówka: Na wyświetlaczu LCD  pojawi się komunikat „USE APP” przez ok. 10 minut. Jeśli produkt nie działa, wyjąć baterie i założyć je ponownie.



Wskazówka: przy późniejszej wymianie baterii wszystkie zapisane dane pozostaną.

● Ustawianie wagi diagnostycznej

-  Produkt ustawić na twardym, równym podłożu. Produkt nie nadaje się do wykładzin dywanowych. Twarde podłoże jest warunkiem poprawnego pomiaru.

● Uruchomienie z aplikacją „HealthForYou”

Bezpłatna aplikacja „HealthForYou” jest dostępna w Apple App Store i w Google Play.

- Aktywować Bluetooth® w ustawieniach smartfona.
- Aby zapewnić połączenie Bluetooth®, należy pozostać ze smartfonem/tabletem w zasięgu Bluetooth® produktu.
- Zainstalować aplikację „HealthForYou” z Apple App Store/Google Play.
- Aplikacja „HealthForYou” oferuje uwierzytelnianie 2-składnikowe. Po pierwsze składa się ono z wybranej przez Ciebie kombinacji adresu e-mail i hasła. Po drugie z potwierdzenia użytego smartfona. Smartfon, na którym się zarejestrujesz, jest potwierdzany automatycznie. Więcej informacji i instrukcję znajdziesz w aplikacji w obszarze konta swojego profilu oraz w FAQ na stronie www.healthforyou.app.
- Uruchomić aplikację i postępować zgodnie z instrukcjami. W ustawieniach aplikacji wybrać wagę. Na wyświetlaczu wagi zostanie wyświetlony wygenerowany losowo, sześciocyfrowy kod PIN (patrz rys. C). Składa się on z wyświetlanych inicjałów  i wartości pomiaru . W tym samym czasie na smartfonie pojawi się pole do wprowadzania (żądanie połączenia), w które trzeba wpisać ten sześciocyfrowy kod PIN.
- W aplikacji „HealthForYou” należy wprowadzić następujące ustawienia:

Dane użytkownika	Ustawiane wartości
Inicjały/ Skrót imienia	maksymalnie 3 litery lub cyfry (do 8 użytkowników)
Wzrost	100 do 220 cm (3' 3,5" do 7' 2,5")
Data urodzenia	Rok, miesiąc, dzień (Wiek: 10-100 lat)
Płeć	męska (♂), żeńska (♀)
Stopień aktywności (🚶)	1 do 5 Przy wyborze stopnia aktywności decydujący jest średni i długi okres czasu.

Stopień aktywności	Aktywność fizyczna
1	Brak.
2	Mała: Niewielki lub lekki wysiłek fizyczny (np. spacerowanie, lekka praca w ogrodzie, ćwiczenia gimnastyczne).
3	Średni: Wysiłek fizyczny, przynajmniej 2 do 4 razy tygodniowo, po 30 minut.
4	Wysoki: Wysiłek fizyczny, przynajmniej 4 do 6 razy tygodniowo, po 30 minut.
5	Bardzo wysoki: Intensywny wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna, codziennie, za każdym razem przynajmniej 1 godzinę.

Po żądaniu aplikacji wykonać przyporządkowanie użytkownika.

- W celu automatycznego rozpoznawania osoby pierwszy pomiar musi zostać przyporządkowany Państwa osobistym danym użytkownika. W tym celu należy przestrzegać poleceń aplikacji. Należy przy tym stanąć na wadze diagnostycznej i uważać na to, aby stać spokojnie i z równomiernym rozłożeniem ciężaru obu nóg na elektrodach.

● Uruchomienie bez aplikacji (alternatywnie)

Wskazówka:

Zalecamy uruchomienie i wykonywanie wszystkich ustawień przy pomocy aplikacji „HealthForYou”. Przeprowadzić ten krok jedynie, gdy uruchomienia ma zostać wykonane całkowicie bez aplikacji. Przy uruchomieniu z aplikacją od razu przejść do rozdziału „Obsługa”.

- Nacisnąć przycisk SET [3], gdy miga „USE APP”, aby dokonać ustawień roku/miesiąca/

dnia oraz godziny/minuty. Jeśli „USE APP” nie miga, lekko obciążyć wagę.

- W tym celu należy nacisnąć przyciski ▼ [2] i ▲ [4]. Potwierdzić ustawienia poprzez naciśnięcie przycisku SET [3]. Na wyświetlaczu LCD [1] pojawi się komunikat „0.0”.
- Ponownie nacisnąć przycisk SET [3]. Na wyświetlaczu LCD [1] pojawi się komunikat „P-01” lub numer ostatnio używanej pamięci użytkownika wagi.
- Przy pomocy przycisków ▼ [2] i ▲ [4] wybrać swoją pamięć użytkownika (P-01 do P-08) i nacisnąć przycisk SET [3] w celu potwierdzenia.
- Przeprowadzić ustawienia takie jak płeć, inicjały, wzrost, urodziny (rok/miesiąc/dzień) oraz stopień aktywności (patrz „Uruchomienie z aplikacją „HealthForYou” (tabela)).
- Potwierdzić to za każdym razem naciskając przycisk SET [3].

Na końcu wprowadzania pojawi się 4-cyfrowy PIN użytkownika. Jest on potrzebny do ewentualnie późniejszej rejestracji w aplikacji. Na wyświetlaczu LCD [1] pojawi się następnie komunikat „0.0”.

Wskazówka: w celu automatycznego rozpoznawania osoby pierwszy pomiar musi zostać przyporządkowany Państwa osobistym danym użytkownika. Należy stanąć najlepiej boso na wadze i uważać na to, aby stać spokojnie i z równomiernym rozłożeniem ciężaru obu stóp na elektrodach.

Wskazówka: Bluetooth® można dezaktywować na wadze. W tym celu w stanie włączonym nacisnąć przycisk Mode [5] przez ok. 6 sekund, aż na wyświetlaczu LCD [1] pojawi się symbol Bluetooth® [2] i „ON”. W ciągu 3 sekund przełączyć przyciskiem ▲ [4] na trym dezaktywowany. Na wyświetlaczu LCD [1] pojawi się „OFF”. Po ok. 3 sekundach waga wyłączy się automatycznie z tą zmianą.

Wskazówka dla późniejszej rejestracji w aplikacji:

Jeśli dokonano się uruchomienia bez aplikacji, to istniejącą pamięć użytkownika wagi można dodać w aplikacji HealthForYou”. W tym celu konieczne jest wprowadzenie 4-cyfrowego PIN-u użytkownika,. Sposób ten jest opisany w aplikacji.

● Obsługa

- W miarę możliwości należy ważyć się o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wyjściu do toalety i na czczo oraz w odzieży o takim samym ciężarze, aby uzyskać porównywalne wyniki.
- Po niezwykajnym wysiłku fizycznym odczekać kilka godzin.
- Po wstaniu odczekać ok. 15 minut, aby woda zawarta w ciele mogła zostać rozprowadzona.
- Ważne przy pomiarze: analizy tkanki tłuszczowej można dokonywać wyłącznie na bosy.

Wskazówka: Całkiem suchy lub mocno zrogowaciały spód stóp może prowadzić do niezadawalających wyników, ponieważ wykazują one zbyt niską zdolność przewodzenia.

Wskazówka: Stopy, nogi, łydki i uda nie mogą się stykać. W innym razie nie da się poprawnie wykonać pomiaru.

Wskazówka: Pomiar w skarpetkach prowadzi do fałszywych wyników.

- Podczas pomiaru należy stać prosto i spokojnie, równomiernie rozkładając ciężar na dwóch nogach.
- Ważne jest to, że liczy się tylko długotrwały trend. Z reguły krótkotrwałe różnice w wadze w ciągu kilku dni są spowodowane utratą płynów; zawartość wody w organizmie odgrywa jednak ważną rolę dla dobrego samopoczucia.

Wskazówka: Jednostki wagi są przestawiane w ustawieniach urządzenia w aplikacji (kg/lb/st).

Alternatywnie poprzez krótkie naciśnięcie przycisku Mode [5] na spodzie wagi można wybrać pożądaną jednostkę.

Po wybraniu jednostki wagi lb, tryb czasu automatycznie zmienia się na format 12-godzinny (a.m./p.m.).

● Przeprowadzanie pomiaru

- Należy stanąć bosy na wadze diagnostycznej i uważać na to, aby stać spokojnie i z równomiernym rozłożeniem ciężaru obu nóg na elektrodach [8].

Waga diagnostyczna od razu rozpocznie pomiar. Krótko później wyświetlany jest wynik pomiaru. Jeśli przypisany zostanie użytkownik (wyświetlają się inicjały użytkownika [17], np. LEE), wyświetla się BMI, BF, woda, mięśnie, kości, BMR i AMR.

Wyświetlane są następujące komunikaty:

- ciężar w kg z BMI (rys. D)
- tkanka tłuszczowa w % (BF) (rys. E)
- zawartość wody w % (rys. F)
- udział mięśni w % (rys. G)
- masa mięśniowa w kg (rys. H)
- podstawowa przemiana materii w kcal (BMR) (rys. I)
- czynna przemiana materii w kcal (AMR) (rys. J)

Wskazówka: jeśli mierzona wartość może być przyporządkowana do kilku możliwych profili użytkownika, na wyświetlaczu LCD [1] zmienia się wskazanie użytkownika. Wybrać użytkownika, w tym celu nacisnąć przycisk SET [3].

Jeśli użytkownik nie zostanie rozpoznany, wyświetla się tylko ciężar i „--”. Przyciskiem ▲ [4] można następnie wybrać swojego użytkownika. Aktywowany jest on po ok. 3 sekundach. W przeciwnym razie pomiar nie zostanie zapisany.

Wskazówka: alternatywnie można wybrać użytkownika przed pomiarem:

Stanąc na chwilę na wadze diagnostycznej, aby ją aktywować. Wybrać użytkownika przy pomocy przycisku ▲ [4]. Wybrany użytkownik jest aktywny po ok. 3 sekundach.

● Tylko pomiar ciężaru

- Stanąć w butach na wadze diagnostycznej. Stanąć spokojnie na wadze diagnostycznej z równomiernym rozłożeniem ciężaru na obu nogach.

Waga diagnostyczna od razu rozpocznie pomiar. Jeśli przypisany został użytkownik (wyświetlają się inicjały użytkownika [17]), wyświetla i zapisuje się wagę i BMI.

Wskazówka: przy dwóch lub kilku rozpoznanych użytkownikach, użytkownik przechodzi do komunikatu wyświetlacza. Wybrać użytkownika, w tym celu nacisnąć przycisk SET [3].



Jeśli użytkownik nie zostanie rozpoznany, wyświetla się tylko ciężar i „- -”. Przy pomocy przycisków ▼ [2] i ▲ [4] można wybrać użytkownika i potwierdzić przyciskiem SET [3]. W przeciwnym razie pomiar nie zostanie zapisany.

● Wyłączenie wagi diagnostycznej

Waga diagnostyczna dysponuje automatyczną funkcją wyłączenia i wyłącza się automatycznie po wyświetleniu wyniku pomiaru.

● Przyporządkowanie użytkownika

Waga posiada pamięć użytkowników do zapisu aż 8 osób. Przy nowym pomiarze waga diagnostyczna przypisuje automatycznie pomiar utworzonemu użytkownikowi, o ile ostatnia zapisana wartość pomiaru mieści się w przedziale +/- 3 kg.

Jeśli mierzona wartość może być przyporządkowana do kilku możliwych profili użytkownika, na wyświetlaczu LCD [1] zmienia się wskazanie użytkownika. Wybrać użytkownika, w tym celu nacisnąć przycisk SET [3].

Wskazówka: alternatywnie można wybrać użytkownika przed pomiarem:

Stając na chwilę na wadze diagnostycznej, aby ją aktywować. Wybrać użytkownika przy pomocy przycisku ▲ [4]. Wybrany użytkownik jest aktywny po ok. 3 sekundach.

● Przesyłanie przypisanych wartości pomiaru

Po otwarciu aplikacji „HealthForYou” i utworzeniu aktywnego połączenia Bluetooth® z wagą diagnostyczną (na co wskazuje symbol Bluetooth® [21] na wyświetlaczu LCD [1]) nowe przyporządkowane pomiary są natychmiast wysyłane do aplikacji. Symbol synchronizacji [20] pojawia się na wyświetlaczu LCD [1], jeśli do aplikacji przekazywane są nowe pomiary. Nie pojawi się, jeśli dla tego

użytkownika nie zostały zapisane lub przyporządkowane żadne nowe pomiary.

Wartości nie są w takim przypadku zapisywane w wadze diagnostycznej.

Jeśli aplikacja nie jest otwarta, nowe przyporządkowane pomiary zostaną zapisane w wadze diagnostycznej. W wadze diagnostycznej można zapisać maksymalnie 30 pomiarów na użytkownika. Zapisane dane są automatycznie przekazywane do aplikacji, jeśli otworzą Państwo aplikację w zasięgu Bluetooth®. Możliwe jest automatyczne przesyłanie w stanie wyłączonym wagi diagnostycznej w zasięgu Bluetooth®.

● Wyświetlanie zapisanych wartości pomiaru na wadze

- Wybrać użytkownika poprzez ewentualnie kilkakrotne naciśnięcie przycisku ▲ [4] w stanie włączonym. Po ok. 3 sekundach aktywowany jest wybrany użytkownik.
- Nacisnąć przycisk ▼ [2] ewentualnie kilkakrotnie, aby wyświetlić stare wartości.
- Przesłanych wartości pomiaru nie można już przeglądać na wyświetlaczu LCD [1].

● Kasowanie danych wagi

- Aby całkowicie usunąć wszystkie pomiary i stare dane użytkowników na wadze diagnostycznej, należy włączyć wagę diagnostyczną i na ok. 11 sekund wcisnąć przycisk Mode [5]. Na wyświetlaczu LCD [1] na kilka sekund wyświetli się „CLR”.
- Aby usunąć tylko jednego użytkownika, należy włączyć wagę diagnostyczną i nacisnąć przycisk ▲ [4], aby wybrać danego użytkownika. Jest on aktywowany po ok. 3 sekundach i pojawiają się inicjały użytkownika oraz „0.0” na wyświetlaczu LCD [1]. Nacisnąć po tym na ok. 6 sekund przycisk Mode [5]. Na wyświetlaczu LCD [1] na kilka sekund wyświetli się „dEL”.

Wskazówka: jeśli urządzenie zostało przywrócone do ustawień fabrycznych, musisz usunąć je z ustawień Bluetooth® w smartfonie, aby móc je ponownie połączyć.

● Ocena wyników

● Wskaźnik masy ciała (BMI)

Wskaźnik masy ciała (BMI) to liczba, która często stosowana jest do analizy wagi ciała. Wskaźnik ten obliczany jest na podstawie wartości wagi ciała i wzrostu, wzór na nią brzmi: wskaźnik masy ciała = waga ciała ÷ wzrost². Zgodnie z tym jednostką BMI jest [kg/m²]. Klasyfikacja wagowa na podstawie BMI u osób dorosłych (od 20 roku życia) odbywa się z następującymi wartościami:

Kategoria		BMI
Niedowaga	Silna niedowaga	<16
	Umiarkowana niedowaga	16-16,9
	Lekka niedowaga	17-18,4
Normalna waga		18,5-24,9
Nadwaga	Preadipocyty	25-29,9
Otyłość	Stopień I nadwagi	30-34,9
	Stopień II nadwagi	35-39,9
	Stopień III nadwagi	≥ 40

● Udział tkanki tłuszczowej

Wskazówkę stanowią poniższe wartości udziału tkanki tłuszczowej w %.

- Aby uzyskać więcej informacji, proszę skonsultować się z lekarzem.

Mężczyzna

Wiek	mało	normalnie	dużo	bardzo dużo
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%

Wiek	mało	normalnie	dużo	bardzo dużo
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Kobieta

Wiek	mało	normalnie	dużo	bardzo dużo
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

U sportowców często stwierdza się niższą wartość. W zależności od uprawianej dyscypliny sportu, intensywności treningu i budowy fizycznej mogą zostać osiągnięte wartości, które leżą jeszcze poniżej podanych wartości orientacyjnych. Proszę jednak zwrócić uwagę, że w przypadku ekstremalnie niskich wartości może pojawić się zagrożenie dla zdrowia.

● Udział wody w organizmie

Udział wody w organizmie w % leży zazwyczaj w następujących zakresach:

Mężczyzna

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	<50%	50-65%	>65%

Kobieta

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	<45%	45-60%	>60%

Tkanka tłuszczowa zawiera względnie mało wody. Dlatego u osób o wysokim udziale tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może leżeć poniżej wartości orientacyjnych. Natomiast u sportowców wyczynowych te wartości orientacyjne mogą zostać przekroczone z powodu niskich udziałów tkanki tłuszczowej i wysokiego udziału mięśni. Ustalenie udziału wody w organizmie przy użyciu tej wagi nie stanowi podstawy do wyciągania wniosków medycznych, np. uwarunkowane wiekiem magazynowanie wody w organizmie. Proszę ewentualnie zasięgnąć porady lekarskiej. Z zasady należy dążyć do wysokiego udziału wody w organizmie.

● Udział mięśni

Udział mięśni w % leży zazwyczaj w następujących zakresach:

Mężczyzna

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

Kobieta

Wiek	mało	normalny	dużo
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

● Masa kostna

Nasze kości tak jak cała reszta naszego ciała poddane są naturalnym procesom wzrostu, degradacji i starzenia. Masa kostna mocno wzrasta w wieku dziecięcym i osiąga maksimum w wieku 30 do 40 lat. Z biegiem lat masa kostna następnie znów się zmniejsza. Dzięki zdrowemu odżywianiu (przede wszystkim wapni i witamina D) oraz regularnej aktywności fizycznej można nieco przeciwdziałać tej degradacji. Wraz z celowym wzrostem mięśni można dodatkowo wzmocnić stabilność układu kostnego.

Wskazówka: należy zwrócić uwagę, że ta waga diagnostyczna nie przedstawia całkowitej masy kostnej, tylko udział minerałów (bez zawartości wody i organicznych substancji).

Na masę kostną nie ma się zbyt dużego wpływu, ale waha się ona nieco w zależności od czynników wpływających (waga, wzrost, wiek, płeć). Brak żadnych uznanych wskazań i zaleceń.

Wskazówka: Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości.

Gęstość kości można ustalić wyłącznie podczas badania medycznego (np. tomografia komputerowa, ultrasonografia). Dlatego niemożliwe jest ustalenie zmian kości i twardości kości (np. osteoporoza) za pomocą tej wagi diagnostycznej.

● BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii, jakiej potrzebuje ciało w pełnym spokoju do zachowania swoich podstawowych funkcji (np. jeśli leży się 24 godziny w łóżku). Wartość ta zależy jest w dużej mierze od wagi, wzrostu i wieku.

Na wadze diagnostycznej wskazywana jest w jednostce kcal/dziennie i obliczana na podstawie naukowo uznanego wzoru Harris i Benedicta. Tej ilości energii w każdym razie potrzebuje Państwa ciało i musi być ona ponownie dostarczana ciału w postaci pożywienia. Jeśli długotrwale przyjmuje się zbyt mało energii, może to skutkować szkodami dla zdrowia.

● AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii, jaką zużywa ciało w stanie aktywnym na dzień. Zużycie energii przez człowieka wzrasta wraz ze zwiększeniem aktywności fizycznej i jest ustalane przez wagę diagnostyczną na podstawie podanego stopnia aktywności (1–5).

Aby utrzymać aktualną wagę, zużyta energia musi być ponownie dostarczana ciału w formie jedzenia i picia.

Jeśli przez dłuższy okres czasu dostarcza się mniej energii niż zużywa, ciało pobiera tę różnicę w znaczym stopniu z odłożonych zapasów tłuszczu, a waga spada. Jeśli natomiast przez dłuższy okres czasu dostarcza się więcej energii niż obliczona czynna przemiana materii (AMR), ciało nie może spalić nadmiaru energii, nadmiar gromadzony jest w ciele jako tłuszcz, a waga zwiększa się.

● Związek czasu z wynikami

Należy pamiętać, że znaczenie ma tylko długotrwały trend. Krótkotrwałe różnice w wadze w ciągu kilku dni są z reguły spowodowane utratą płynów.

Interpretacja wyników kieruje się zmianami całkowitego ciężaru ciała i procentowych udziałów tkanki tłuszczowej, wody i mięśni oraz okresem czasu, w którym następują te zmiany. Szybkie zmiany w zakresie dni należy odróżnić od średnio długich zmian (w zakresie tygodni) i długotrwałych zmian (miesiące).

Jako regułę podstawową można przyjąć, że krótkotrwałe zmiany wagi prawie wyłącznie stanowią zmiany zawartości wody, podczas gdy średnio długie i długotrwałe zmiany mogą dotyczyć również udziału tkanki tłuszczowej i mięśniowej.

- Jeśli waga na krótko spada, ale udział tkanki tłuszczowej wzrasta lub pozostaje stały, następuje tylko utrata wody – np. po treningu, pobytku w saunie lub diecie ograniczonej do szybkiej utraty wagi.
- Jeśli w średnio długim czasie waga wzrasta, udział tkanki tłuszczowej spada lub pozostaje stały, możliwe jest, że zbudowana została wartościowa masa mięśniowa.

- Jeśli jednocześnie waga i udział tkanki tłuszczowej spadają, Państwa dieta działa – tracąca jest masa tłuszczowa.
- Najlepiej, jeśli dieta wspierana jest przez aktywność fizyczną, fitness lub trening siłowy. Wtedy można w średnio długim czasie zwiększyć udział mięśni.
- Nie należy dodawać do siebie udziałów tkanki tłuszczowej, wody lub mięśni (tkanka tłuszczowa zawiera także składniki z udziału wody).

● Usuwanie błędów

● = Błąd/Wyświetlany komunikat

- ⊙ = Przyczyna
- = Rozwiązanie

● = Wyświetlacz LCD [1] wskazuje „- - -”.

- ⊙ = Pomiar niezany: na podstawie wyników pomiaru nie jest możliwe jednoznaczne przypisanie użytkownika.
- = Poprzez naciśnięcie przycisków ▼ [2] i ▲ [4] wybierz swojego użytkownika.

● = Wyświetlacz LCD [1] wskazuje „BF-Err”.

- ⊙ = Udział tkanki tłuszczowej leży poza mierzonym zakresem (mniej niż 3% lub więcej niż 65%).
- = Powtórzyć pomiar na boso lub z ewentualnie lekko zwilżonym spodem stóp.

● = Wyświetlacz LCD [1] wskazuje „Err”.

- ⊙ = Maksymalny udźwóg 180 kg/396 lb / 28 st zostało przekroczone.
- = Wagę diagnostyczną obciążać tylko do maks. 180 kg.

● = Wyświetla się lub nieprawidłowa waga.

- ⊙ = Waga diagnostyczna nie stoi na równym, stabilnym podłożu.
- = Ustawić wagę na równym, stabilnym podłożu.
- ⊙ = Stoisz lub poruszasz się niespokojnie na wadze diagnostycznej.
- = W miarę możliwości proszę stać spokojnie.

● = Wyświetla się lub nieprawidłowa waga.

- ⊙ = Waga diagnostyczna ma niepoprawny punkt zerowy.
- = Odczekać, aż waga diagnostyczna wyłączy się automatycznie. Ponownie uruchomić wagę diagnostyczną i odczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0” kg. Powtórzyć pomiar.

● = Brak połączenia Bluetooth® (📶 [21] nie wyświetla się).

- ⊙ = Urządzenie znajduje się poza zasięgiem Bluetooth®.
- = Minimalny zasięg w wolnym polu to ok. 10 m. Ściany i sufity zmniejszają zasięg. Inne fale radiowe mogą zakłócać transmisję. Dlatego nie należy stawiać wagi diagnostycznej w pobliżu urządzeń takich jak np. router Wi-Fi, mikrofalówka, kuchenka indukcyjna.
- ⊙ = Brak połączenia z aplikacją.
- = Kompletnie zamknąć aplikację (także w tle). Wyłączyć i ponownie włączyć Bluetooth®. Prosimy przy tym zwrócić uwagę, że waga nie może zostać połączona z ustawień Bluetooth® systemu operacyjnego. Ewentualnie usunąć z listy urządzeń w ustawieniach Bluetooth® a następnie zastosować aplikację „HealthForYou”. Wyłączyć i ponownie włączyć smartfona. Na krótko wyjąć baterie z wagi i ponownie je założyć.

● = Wyświetlacz LCD [1] pokazuje migającą symbol synchronizacji [20].

- ⊙ = Miejsce w pamięci użytkownika jest pełne. Stare pomiary zostaną nadpisane nowymi pomiarami.
- = Otworzyć aplikację z zasięgu Bluetooth®. Dane są przekazywane automatycznie. Może to potrwać do jednej minuty.

● = Wyświetlacz LCD [1] wskazuje „Lo”.

- ⊙ = Baterie wagi diagnostycznej są wyczerpane.
- = Należy wymienić baterie.

● Czyszczenie i pielęgnacja

- Nie stosować do czyszczenia chemicznych środków czyszczących lub środków do szorowania.
- Produkt należy czyścić lekko wilgotną, niestrzępiącą się szmatką. W przypadku silniejszego zabrudzenia można zwilżyć ściereczkę także delikatnym ługiem mydlanym.
- Produktu nie zanurzać nigdy w wodzie ani w innej cieczy. W przeciwnym razie urządzenia mogą zostać uszkodzone.
- Należy upewnić się, że podczas czyszczenia do produktu nie dostała się woda. Jeśli jednak tak się stanie, należy używać urządzeń dopiero wtedy, kiedy będą całkowicie suche.

● Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.



Przy segregowaniu odpadów prosimy zwrócić uwagę na oznakowanie materiałów opakowaniowych, oznaczone są one skrótami (a) i numerami (b) o następującym znaczeniu: 1-7: Tworzywa sztuczne/20-22: Papier i tektura/80-98: Materiały kompozytowe.



Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.



Z uwagi na ochronę środowiska nie wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji do odpadów domowych, lecz prawidłowo zutylizować. Informacji o punktach zbiorczych i ich godzinach otwarcia udziela odpowiedni urząd.

Elektroodpady nie mogą być wyrzucane do pojemników do selektywnej zbiórki odpadów komunalnych. Można je oddać w specjalnie wyznaczonych miej-

scach np. Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych lub/bądź w punktach handlowych oferujących w sprzedaży sprzęt elektroniczny.

Należy postępować zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami dotyczącymi selektywnej zbiórki urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Zużyty sprzęt może mieć szkodliwy wpływ na środowisko i zdrowie ludzi z uwagi na potencjalną zawartość niebezpiecznych substancji, mieszanin oraz części składowych. Gospodarstwo domowe spełnia ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku surowców wtórnych, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Na tym etapie kształtuje się postawy, które wpływają na zachowanie wspólnego dobra jakim jest czyste środowisko naturalne.



Produkt, w tym akcesoria i materiały opakowaniowe, nadają się do recyklingu i podlegają rozszerzonej odpowiedzialności producenta. Wyrzucić je osobno, zgodnie z ilustracją przedstawiającą informację o sortowaniu, aby zapewnić lepszą utylizację odpadów. Logo Triman jest ważne tylko dla Francji.

Uszkodzone lub zużyte baterie muszą być poddane recyklingowi zgodnie z dyrektywą 2006/66/WE i jej zmianami. Baterie i/lub urządzenie należy zdać w lokalnym punkcie zbiórki odpadów.



Szkody ekologiczne w wyniku niewłaściwej utylizacji baterii!

Baterii nie należy wyrzucać razem z odpadami domowymi. Mogą one zawierać szkodliwe metale ciężkie i należy je traktować jak odpady specjalne. Symbole chemiczne metali ciężkich są następujące: Cd = kadm, Hg = rtęć, Pb = ołów. Dlatego też zużyte baterie należy przekazywać do komunalnych punktów gromadzenia odpadów.

● Gwarancja/Serwis

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler (zwana dalej „HaDi”) udziela gwarancji na ten produkt na następujących warunkach i w poniżej opisanym zakresie.

Korzystanie z gwarancji nie narusza ustawowych praw gwarancyjnych nabywcy wynikających z umowy sprzedaży ze sprzedającym w przypadku wystąpienia wad. Nabywca może bezpłatnie skorzystać z tych ustawowych praw gwarancyjnych. Gwarancja obowiązuje również w sposób nienaruszający bezwzględnie obowiązujących przepisów dot. odpowiedzialności.

Firma HaDi gwarantuje bezawaryjne działanie oraz kompletność niniejszego produktu.

Obowiązujący na całym świecie okres gwarancji obejmuje 3 lata/lat, licząc od zakupu nowego, nieużywanego produktu przez kupującego.

Niniejsza gwarancja dotyczy tylko produktów nabytych przez kupującego jako konsumenta wyłącznie w celach prywatnych w ramach użytku domowego. Obowiązuje prawo niemieckie o ile jest to prawnie dopuszczalne.

Jeśli w okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie uznany za niekompletny lub wadliwy w działaniu zgodnie z poniższymi postanowieniami, firma HaDi bezpłatnie wymieni go lub naprawi zgodnie z niniejszymi warunkami gwarancji.

Jeśli kupujący chce zgłosić roszczenie gwarancyjne, powinien się najpierw skontaktować z działem obsługi klienta firmy HaDi:

Infolinia serwisowa (bezpłatna):

PL Tel.: 800 707 009

Adres e-mail:

PL service-pl@sanitas-online.de

Następnie kupujący otrzymuje dalsze informacje dot. rozpatrywania reklamacji gwarancyjnej, np. gdzie nieodpłatnie wystuć produkt i jakie dokumenty są wymagane.

Jeśli poprosimy o odesłanie uszkodzonego produktu, należy go dostarczyć pod następujący adres:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
NIEMCY

Roszczenie z tytułu gwarancji będzie rozpatrywane tylko wtedy, gdy kupujący może przedłożyć

- kopię faktury/paragon zakupu oraz
 - oryginalny produkt
- firmie HaDi lub autoryzowanemu partnerowi firmy HaDi.

Niniejsza gwarancja wyraźnie nie obejmuje:

- zużycia wynikającego z normalnego użytkowania lub zużywania się produktu;
- dostarczanych z tym produktem akcesoriów, które zużywają się lub ulegają zużyciu podczas prawidłowego użytkowania (np. baterii, akumulatorów, mankietów, uszczelek, elektrod, źródeł światła, nakładek i akcesoriów inhalatora);
- produktów, które były używane, czyszczone, przechowywane lub konserwowane w niewłaściwy sposób i/lub niezgodnie z treścią instrukcji obsługi, a także produktów, które zostały otwarte, naprawione lub zmodyfikowane przez kupującego lub centrum serwisowe nieautoryzowane przez firmę HaDi;
- uszkodzeń powstałych podczas transportu między producentem a klientem lub między centrum serwisowym a klientem;
- produktów, które zostały zakupione jako artykuły grupy B („B-Ware”) lub jako artykuły używane;
- szkód następczych, które wynikają z wady tego produktu (w tym przypadku mogą jednak istnieć roszczenia z tytułu odpowiedzialności za produkt lub wynikające z innych bezwzględnie obowiązujących przepisów prawa dot. odpowiedzialności).

W Polsce zgodnie z art. 581 §1 obecnie obowiązującego kodeksu cywilnego okres gwarancji liczy się od nowa od wymiany urządzenia lub jego istotnej części.

● **Wytyczne/postanowienia**

● **Deklaracja zgodności CE**

Niniejszym potwierdzamy, że produkt ten odpowiada europejskiej dyrektywie RED 2014/53/UE.

Deklarację zgodności CE dla tego produktu można znaleźć również na stronie:

www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedecclarationofconformity.php

● **Polityka prywatności**

Przepisy dotyczące ochrony danych „HealthForYou” znajdują Państwo pod następującym linkiem:

www.healthforyou.app/privacy.html



Legenda použitých piktogramů	Strana	94
---	--------	----

Úvod	Strana	95
Použití ke stanovenému účelu	Strana	95
Popis dílů	Strana	95
Obsah dodávky	Strana	95
Technické údaje	Strana	95

Důležitá bezpečnostní upozornění	Strana	96
---	--------	----

Princip měření	Strana	98
-----------------------------	--------	----

Uvedení do provozu	Strana	99
Vložení a výměna baterií	Strana	99
Umístění diagnostické váhy	Strana	99
Uvedení do provozu pomocí aplikace „HealthForYou“	Strana	99
Uvedení do provozu bez aplikace (alternativa)	Strana	100

Obsluha	Strana	101
Měření	Strana	101
Jen vážení	Strana	102
Vypínání diagnostické váhy	Strana	102
Přiřazení uživatele	Strana	102
Přenos přiřazených naměřených hodnot	Strana	102
Vyvolání uložených naměřených hodnot na váze	Strana	102
Smazání dat váhy	Strana	102

Vyhodnocení výsledků	Strana	103
Body-Mass-Index (BMI)	Strana	103
Podíl tuku v těle	Strana	103
Podíl vody v těle	Strana	103
Podíl svalstva v těle	Strana	104
Hmotnost kostí	Strana	104
BMR	Strana	104
AMR	Strana	104
Časová souvislost výsledků	Strana	105

Odstranění poruch	Strana	105
--------------------------------	--------	-----

Čištění a ošetřování	Strana	106
-----------------------------------	--------	-----

Zlikvidování	Strana	106
---------------------------	--------	-----

Záruka / Servis	Strana	106
------------------------------	--------	-----

Směrnice / ustanovení	Strana	107
Prohlášení o shodě	Strana	107
Zásady ochrany osobních údajů	Strana	107

Legenda použitých piktogramů

	Přečtěte si návod k obsluze!		Nebezpečí převrnutí: Stavte se do středu váhy.
	Stejnoseměrný proud/ stejnoseměrné napětí		Stavte váhu na rovný podklad, nestavte ji na koberec.
	Dbejte na výstrahy a řiďte se bezpečnostními pokyny!		Nebezpečí uklouznutí: nevstupujte na váhu mokřýma nohama.
	Bezpečnostní upozornění		Obal a váhu odstranit do odpadu ekologicky!
	Pokyny k zacházení		Baterie nepatří do domovního odpadu!
	Váhu držet mimo dosah dětí!		Výrobek odpovídá specificky platným evropským směrnici
	Pozor! Nebezpečí výbuchu!		Nevhodné pro osoby s lékařskými implantáty (např. s kardiostimulátory)
	Noste ochranné rukavice!		Obal je vyroben z udržitelných zdrojů.
	Přenos dat prostřednictvím <i>Bluetooth</i> ® low energy technology		Váhu nepřetěžujte přes 180 kg/396 lb/28 st.
	Záruční lhůta 3 let		
	Výrobek vč. příslušenství a obalové materiály jsou recyklovatelné a podléhají rozšířené odpovědnosti výrobce. Likvidujte je odděleně podle ilustrovaných Info-tri (informace o třídění), abyste mohli lépe nakládat s odpady. Logo Triman platí jen pro Francii.		Symbol UKCA potvrzuje shodu s normami Spojeného Království, příslušnými pro daný výrobek.
			Výrobce

Diagnostická váha SBF 77

● Úvod



Blahopřejeme Vám k zakoupení Vašeho nového přístroje. Rozhodli jste se pro vysoce kvalitní výrobek. Před uvedením do provozu a prvním použitím se nejdříve s váhou seznáme. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a důležité bezpečnostní pokyny. Používejte váhu jen popisovaným způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Tento návod si dobře uschovejte. Při předání váhy třetí osobě k ní současně připojte i všechny podklady.

● Použití ke stanovenému účelu

Tato váha slouží k vážení a zjištění podílu tuku a vody, svalstva a hmoty kostí v těle člověka včetně vypočítání bazální metabolického výdeje a výdeje po aktivitě. Tuto váhu nesmí používat těhotné ženy, pacienti ošetřovaní dialýzou, osoby s otoky nebo nosící srdečními kardiosimulátory na jiné lékařské implantáty. Váha je určena jen k vlastnímu použití, není určena pro komerční účely. Jiné než zde popsané použití či změna výrobku není přípustné a může vést ke zranění a/nebo k poškození váhy. Výrobce neručí za škody způsobené jiným použitím než použitím k popsanému účelu. Váha není určena k živnostenskému použití.

Upozornění: Měření a doporučení nejsou lékařsky relevantní. V případě, že naměřený podíl tuku a vody ve Vašem těle leží trvale nad nebo pod normálními hodnotami, konzultujte lékaře.

● Popis dílů

- 1 LC-displej
- 2 Tlačítko ▼
- 3 Tlačítko SET
- 4 Tlačítko ▲
- 5 Tlačítko Režim
- 6 Přihrádka na baterie
- 6a Uzávěr přihrádky na baterie

- 7 Vážicí plocha
- 8 Elektroda

LC-displej

- 9 Hmotnost
- 10 Nastavená jednotka hmotnosti (st, lb oder kg)
- 11 BMR bazální metabolismus
- 12 Úroveň fyzické aktivity AMR
- 13 Výdej energie v kcal
- 14 Věk
- 15 Ukazatel tělesných dat v % nebo podle hmotnosti v lb nebo kg
- 16 Naměřené hodnoty tělesných dat
- 17 Inicialy uživatele, neznámé měření „- -“
- 18 Pohlaví
- 19 Datum/čas/den narození
- 20 Symbol pro synchronizaci při vysílání naměřených hodnot
- 21 Symbol Bluetooth® pro spojení mezi diagnostickou váhou a Smartphonem
- 22 Stupeň aktivity
- 23 Režim BMI (Index tělesné hmotnosti) / BF (podíl tuku v těle)/☞ podíl vody v těle / ☞ (podíl svalstva)/☞ (hmota kostí)

● Obsah dodávky

Zkontrolujte vždy bezprostředně po vybalení úplnost dodávky a neporušenost výrobku.

- 1 diagnostická váha
- 3 baterie 1,5 V, typ AAA
- 1 návod k obsluze
- 1 krátký návod

● Technické údaje

Typ:	Diagnostická váha SBF 77
Rozměry vážicí plochy:	cca 30 x 30 x 2,5 cm (š x h x v)
Baterie:	3 x 1,5 V baterie (typ AAA, alkalicko manganová baterie)
Napětí:	DC 4,5 V===
Maximální nosnost:	180 kg/396 lb/28 st

Dělení stupnice
(hmotnost, hmota kostí): 0,1 kg/0,2 lb/0,2 lb
Dělení stupnice (podíl
tuku, vody, svalstva): 0,1 %
Dělení stupnice
(kalorie): 1 kcal
Materiál: bezpečnostní sklo, umělá
hmota, kov

Informace
o senzorech: senzor pracuje na principu
dilatačního měřicího proužku
ke zjištění hmotnosti

senzor pro měření elektric-
kého napětí ke zjištění
složení těla

Přenos dat
prostřednictvím
Bluetooth® low
energy technology

Výrobek používá Bluetooth®
low energy technology,
frekvenční pásmo
2,402–2,480 GHz, přenos
výkonu max. 4 dBm



Seznam kompatibilních chytrých
telefonů, informace o aplikaci
HealthForYou a bližší infor-
mace o přístrojích najdete
pod následujícím odkazem:
www.healthforyou.app

Požadavky na
systém pro App
„HealthForYou“

iOS od verze 14.0,
Android™ od verze 8.0,
od verze Bluetooth® 4.0.

Udržujte operační systém Vašeho použitého chytrého
telefonu stále v aktuálním stavu.

Změny technických dat jsou bez oznámení z důvodu
aktualizace vyhrazeny.

Cloud nabízí možnost dodatečného zálohování
dat. Tím můžete např. zabránit ztrátě dat při změně
chytrého telefonu.

DŮLEŽITÉ POKYNY – USCHOVAT PRO POZDĚJŠÍ POUŽITÍ!



Důležitá bezpečnostní upozornění

! **VÝSTRAHA!** Nerespektování
následujících pokynů může způso-
bit zranění osob nebo věcné škody.
Následující bezpečnostní pokyny a
upozornění na nebezpečí slouží ne-
jen k ochraně vašeho zdraví, popř.
zdraví třetích osob, nýbrž i k ochraně
váhy. Dbejte proto na tyto


bezpečnostní pokyny a přeďte i
tento návod při předávání váhy
dále.



! **VÝSTRAHA! NE-
BEZPEČÍ OHROŽENÍ
ŽIVOTA A ZRANĚNÍ MA-
LÝCH I VELKÝCH DĚTÍ!** Ne-
nechávejte děti nikdy samotné s
obalovým materiálem a výrobkem.
Hrozí nebezpečí udušení. Chraňte

zařízení před dětmi. Výrobek není hračka.

- Tento výrobek mohou používat děti od 8 let, osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, jestliže budou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou nebezpečí, která z jeho používání vyplývají. S výrobkem si děti nesmí hrát. Děti nesmí bez dohledu provádět čištění ani uživatelskou údržbu.

-  **VÝSTRAHA!** Výrobek není vhodný pro osoby s lékařskými implantáty (např. s kardiostimulátory). Měřicí napětí bioelektrické impedance analýzy váhy může negativně ovlivnit funkci takových implantátů.


- Nepoužívat během těhotenství.

-  **POZOR! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!**

Váhu nepřetěžujte přes 180 kg/396 lb/28 st. Jinak by se mohla poškodit.

-  **POZOR! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!** Nevstupujte na váhu bosýma nohama a nepoužívejte

váhu, pokud je vážicí plocha vlhká. Můžete uklouznout.


-  **POZOR! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!** Nestoupejte jednostranně na vnější okraj diagnostické váhy: nebezpečí převrhnutí!

- Chraňte váhu před nárazy, vlhkostí, prachem, chemickými látkami, velkými změnami teploty a tepelnými zdroji v bezprostřední blízkosti (kamna, topná tělesa).

- Nevystavujte výrobek
 - silnému mechanickému zatížení,
 - přímému slunečnímu záření,
 - vlivu silných elektromagnetických polí (např. mobilní telefony).Jinak hrozí poškození výrobku.

- Před použitím zkontrolujte výrobek, jestli není poškozený. Poškozený výrobek neuvádějte do provozu.

- Při poruše nebo závadě výrobku vyměňte baterie. V opačném případě hrozí zvýšené nebezpečí vytečení.


-  **VÝSTRAHA!** Neotvírejte nikdy těleso výrobku. Následkem může být zranění nebo poškození výrobku. Opravami pověřujte jen servis nebo odborného elektrikáře.


- **POZOR!** Neumísťujte váhu do průchodů. Můžete zakopnout.

- Připojovací svorky nesmíte zkratovat.



Nebezpečí při zacházení s bateriemi

-  **POZOR! NEBEZPEČÍ VÝBUCHU!** Baterie nikdy nenabíjejte, nezkratujte, nevystavujte mechanické deformaci, neskartujte je ani neotevírejte. Může dojít k přehřátí, požáru nebo prasknutí. Nikdy nepoužívejte nesprávný typ baterie nebo baterie různých typů. Nikdy nevhazujte baterie do ohně nebo do vody, neodkládejte je na horký povrch. Baterie mohou explodovat. Zabraňte extrémním podmínkám a teplotám nad 50 °C, které mohou negativně působit na baterie, např. v blízkosti topných těles, ohně nebo kamen. V opačném případě hrozí nebezpečí exploze nebo nebezpečí úniku hořlavých plynů nebo kapaliny.
- Při vkládání baterií dbejte na správnou polaritu!
- Baterie nepatří do komunálního odpadu!
- Každý spotřebitel je ze zákona povinen odevzdat baterie ke správné likvidaci!
- Uchovávejte baterie mimo dosah dětí.

- Vyhněte se kontaktu vyteklé kapaliny z baterie s pokožkou, očima a sliznicemi. Při kontaktu s kyselinou baterií ihned omyjte postižená místa dostatečným množstvím čisté vody a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Při delším nepoužívání odstraňte baterie z výrobku.
- Opořezované baterie neprodleně ze zařízení odstraňte. Jinak hrozí zvýšené nebezpečí, že baterie vytečou!
- Při nedbání pokynů se mohou baterie vybit přes jejich koncové napětí. Potom hrozí nebezpečí vytečení baterií. V případě, že již baterie vytekly, okamžitě je odstraňte z výrobku, aby jste zamezili jeho poškození!
-  Vyteklé nebo poškozené baterie mohou při kontaktu s pokožkou způsobit její poleptání. Noste proto v takovém případě vhodné ochranné rukavice!
- Nepoužívejte společně nové a vybité baterie.

● Princip měření

Tato váha pracuje na principu analýzy bioelektrické impedance (B.I.A). Přitom je umožněno během několika vteřin úplně nepozorovatelným a nezávadným proudem určit podíly látek v těle. Tímto měřením elektrického odporu (impedance) a zahrnutím konstant resp. individuálních hodnot



(věk, výška, pohlaví, stupeň aktivity) je možné určit podíl tuku v těle a další hodnoty. Svalstvo a voda mají dobrou elektrickou vodivost a proto také nižší odpor. Kostí a tukové tkáň mají nižší vodivost, protože tukové buňky a kosti mají velmi vysoký odpor a stěží vedou proud.

Vezměte na vědomí, že jsou, diagnostickou vahou zjištěné hodnoty, jen přibližné v poměru k reálným hodnotám lékařské analýzy. Přesné zjištění podílu tuku v těle, vody, svalstva a stavby kostí může provést jen metodicky odborný lékař (např. výpočetní tomografií).

Vezměte na vědomí, že jsou možné z technických důvodů odchylky měření, protože se u výrobku nejedná o kalibrovanou diagnostickou váhu pro profesionální, lékařské použití.

Výrobek není vhodný pro následující osoby, protože při zjištění podílu tuku v těle a ostatních hodnot může dojít k zobrazení odlišných a nesrozumitelných výsledků:

- pro děti do cca 10 let

Upozornění: Pro děti 8–10 let je přístroj určen pouze ke zjištění tělesné hmotnosti.

- pro výkonnostní sportovce a kulturisty

- pro osoby s horečkou, léčené dialýzou, symptomy edémů nebo s osteoporózou,

- pro osoby léčené kardiovaskulární medicínou (týkající se srdečního a cévního systému),

- pro osoby užívající léky na rozšiřování a zužování cév,

- pro osoby se značnými anatomickými odlišnostmi stavby nohou v poměru k tělesné výšce (délka nohy značně zkrácená nebo prodloužená).

● Uvedení do provozu

- Zkontrolujte, jestli jsou v dodávce všechny udané díly.
- Odstraňte veškerý obalový materiál.

● Vložení a výměna baterií


Před prvním použitím se musí do výrobku vložit baterie.

- Otevřete kryt přihrádky na baterie zatlačením a vytlačení uzávěru přihrádky na baterie [6a] prstem (viz obr. A).
- Vložte dodané baterie (se správnou polaritou) do přihrádky na baterie [6]. Dbejte na označení v přihrádce na baterie [6].
- Uzavřete zase kryt přihrádky na baterie až slyšitelně zaskočí.

Upozornění: na displeji LC [1] se na cca 10 minut zobrazí hlášení „USE APP“. V případě, že výrobek nefunguje, vyjměte z něho baterie a znovu je vložte dovníř.

Upozornění: Při pozdější výměně baterií zůstane uložená data zachována.

● Umístění diagnostické váhy

-  Stavte výrobek na pevný, rovný podklad. Výrobek není vhodný k použití na koberci. Pevná podlahová krytina je předpokladem pro správné měření.

● Uvedení do provozu pomocí aplikace „HealthForYou“

App „HealthForYou“ je bezplatně k dispozici v Apple App Store a u Google Play.

- Aktivujte Bluetooth® v nastavení Smartphonu.
- K zajištění spojení prostřednictvím Bluetooth® zůstaňte se Smartphonem nebo tabletem v dosahu Bluetooth® výrobku.
- Stáhněte „HealthForYou“ z Apple App Store/Google Play.
- Aplikace „HealthForYou“ nabízí 2stupňové ověření. To obsahuje jednak vámi vybranou kombinaci e-mailu a hesla. Za druhé potom potvrzení z vámi používaného chytrého telefonu. Chytrý telefon, na kterém jste se zaregistrovali, je potvrzen automaticky. Další informace a návody najdete v aplikaci v části účtu vašeho profilu a v části pro často kladené otázky FAQ na stránkách www.healthforyou.app.
- Otevřete aplikaci a řiďte se pokyny. V nabídce nastavení aplikace vyberte váhu. Na displeji váhy se zobrazí náhodný šestimístný kód PIN

(viz obr. C). Skládá se z ukazatele iniciálu [17] a naměřených hodnot [16]. Současně se na chytrém telefonu zobrazí zadávací pole (výzva k připojení), do kterého musíte tento šestimístný kód PIN zadat.

- V aplikaci „HealthForYou“ musíte provést následující nastavení:

Uživatelská data	Nastavitelné hodnoty
Iniciály/ Zkratka jména	maximálně 3 písmena nebo čísla (až pro 8 uživatelů)
Tělesná výška	100 až 220 cm (3' 3,5" až 7' 2,5")
Datum narození	Rok, měsíc, den (věk: 10-100 let)
Pohlaví	Mužské (♂), ženské (♀)
Stupeň aktivity (🚶)	1 až 5 Při volbě stupně aktivity je rozhodující střednědobé a dlouhodobé posuzování.

Stupeň aktivity	Tělesná aktivita
1	Žádná.
2	Nízká: málo a lehkého tělesného namáhání (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastická cvičení).
3	Střední: tělesná námaha, nejméně 2 až 4krát v týdnu, vždy po 30 minutách.
4	Vysoká: tělesná námaha, nejméně 4 až 6krát v týdnu, vždy po 30 minutách.
5	Velmi vysoká: intenzivní tělesná námaha, intenzivní trénink nebo těžká tělesná práce, denně, vždy nejméně 1 hodinu.

Provést přiřazení uživatele podle požadavků aplikace.

- Pro automatické rozpoznání uživatele je zapotřebí přiřadit Vaše první měření Vaším uživatelským datům. Řiďte se pokyny App. Postavte se naboso na diagnostickou váhu a dávejte pozor, abyste stáli klidně a s rovnoměrným rozdělením Vaší váhy na obě nohy, s chodidly na elektrodách.

● Uvedení do provozu bez aplikace (alternativa)

Upozornění:

Doporučujeme zprovoznění a provedení všech nastavení v aplikaci „HealthForYou“.

Z tohoto důvodu proveďte tento krok pouze za předpokladu, že má být uvedení do provozu provedeno kompletně bez aplikace.

Při uvedení do provozu s aplikací přejděte přímo ke kapitole „Obsluha“.

- Pro nastavení roku, měsíce, dne, hodiny a minuty stiskněte, při blikajícím zobrazení „USE APP“, tlačítko SET [3]. Jestliže „USE APP“ neblíká, pak váhu krátce zatěžte.
- K tomu stiskněte tlačítka ▼ [2] a ▲ [4]. Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka SET [3]. Na displeji LC [1] se zobrazí hlášení „0.0“.
- Nyní znovu stiskněte tlačítko SET [3]. Na displeji LC [1] se zobrazí hlášení „P-01“ nebo číslo naposledy použité uživatelské paměti váhy.
- Vyberte pomocí tlačítek ▼ [2] a ▲ [4] svou uživatelskou paměť (P-01 až P-08) a stiskněte k potvrzení tlačítko SET [3].
- Proveďte nastavení pohlaví, zadejte iniciály, tělesnou výšku, den narození (rok / měsíc / den) a stupeň aktivity (viz „Uvedení do provozu s aplikací „HealthForYou“ (tabulka)).
- Potvrďte vždy stisknutím tlačítka SET [3].

Po dokončení zadávání údajů se zobrazí 4místný uživatelský kód PIN. Ten budete později potřebovat k případnému přihlášení do aplikace. Na displeji LC [1] se následně zobrazí hlášení „0.0“.

Upozornění: Pro automatické rozpoznání uživatele je zapotřebí přiřadit vaše první měření vašim uživatelským údajům. Postavte se ideálně naboso

na diagnostickou váhu a dávejte pozor, abyste stáli klidně a s rovnoměrným rozdělením váhy na obě nohy, chodidly na elektrodách.

Upozornění: Bluetooth® můžete na váze deaktivovat. K tomu stiskněte v zapnutém stavu na cca 6 vteřin tlačítko Mode [5] až se na LC displeji [1] objeví symbol Bluetooth® [21] a „ON“. Během 3 vteřin přejděte tlačítkem ▲ [4] do deaktivovaného stavu. Na LC displeji [1] se objeví „OFF“. S touto změnou se váha po cca 3 vteřinách automaticky vypne.

Upozornění pro pozdější přihlášení do aplikace:

Pokud jste uvedli váhu do provozu bez použití aplikace, můžete přidat stávající uživatelskou paměť váhy do aplikace „HealthForYou“. Přitom je nutné zadat váš 4místný uživatelský kód PIN. Tento postup je popsán v aplikaci.

● Obsluha

- Važte se pokud možno ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po návštěvě toalety, na lačno a s podobně těžkým oblečením, abyste získali srovnatelné výsledky.
- Po neobvyklé tělesné námaze nejdříve počkejte pár hodin.
- Po spánku počkejte nejdříve 15 minut, aby se mohla voda ve Vašem těle rozdělit.
- Při měření je důležité: zjištění podílu tělesného tuku je možné provést jen naboso.

Upozornění: Úplně suchá nebo silně zrohovatělá chodidla mohou vést ke zkresleným výsledkům, protože mají příliš nízkou vodivost.

Upozornění: Obě chodidla, nohy, lýtká a stehna se nesmí pokožkou dotýkat. Jinak není možné správné měření.

Upozornění: Měření s ponožkami vede k nesprávným výsledkům.

- Při měření stůjte vzpřímeně a klidně, s rovnoměrným rozdělením váhy na obou nohách.
- Důležité je, že platí jen dlouhodobý trend. Zpravidla jsou krátkodobé odchylky váhy během několika dnů podmíněné ztrátou tekutin v těle; voda v těle hraje ale pro zdraví důležitou roli.

Upozornění: Jednotky měření váhy se přestavují v nastavení přístroje v App (kg/lb/st).

Alternativně můžete příp. opakovaným krátkým stisknutím tlačítka Mode [5] na zadní straně váhy vybrat požadované jednotky.

Při výběru jednotek hmotnosti lb se změni automaticky režim zobrazování času na formát 12 hodin (a.m./p.m.).

● Měření

- Postavte se naboso na diagnostickou váhu a dávejte pozor, abyste stáli klidně a s rovnoměrným rozdělením Vaší váhy na obě nohy, s chodidly na elektrodách [8].

Váha okamžitě zahájí měření.

Krátce potom se objeví výsledek měření.

Jestliže byl uživatel přiřazen (iniciály uživatele [17] jsou viditelné, např. LEE), pak se ukazují BMI, BF, voda, svaly, kosti, BMR a AMR.

Zobrazuje se následující:

- hmotnost v kg s BMI (obr. D)
- tuk v těle v % (BF) (obr. E)
- voda v těle v % (obr. F)
- podíl svalů v % (obr. G)
- hmota kostí v kg (obr. H)
- bazální metabolismus v kcal (BMR) (obr. I)
- výdej po aktivitě in kcal (AMR) (obr. J)

Upozornění: Pokud je možné naměřenou hodnotu přiřadit několika dostupným uživatelským profilům, přepne se na displeji LC [1] zobrazení uživatelů.

Vyberte uživatele stisknutím tlačítka SET [3].

Jestliže nebyl rozpoznán žádný uživatel, zobrazí se jen hmotnost a „- -“. Tlačítkem ▲ [4] můžete potom vybrat uživatele. Ten je aktivován po cca 3 sekundách. Jinak nebude toto měření uloženo do paměti.

Upozornění: Alternativně můžete uživatele vybrat i před zahájením měření:

Postavte se na chvíli na diagnostickou váhu, abyste ji aktivovali. Vyberte uživatele stisknutím tlačítka ▲ [4]. Vybraný uživatel je aktivován po cca 3 sekundách.



● Jen vážení

- Postavte se v botách na diagnostickou váhu. Postavte se na váhu oběma nohama s rovnoměrně rozloženou váhou.

Diagnostická váha okamžitě zahájí měření. Jestliže byl přiřazen uživatel (jsou zobrazeny iniciály uživatele [17]), budou zobrazeny a uloženy hodnoty hmotnost a BMI.

Upozornění: V případě identifikace dvou nebo více uživatelů se změní na displeji zobrazený uživatel. Vyberte uživatele stisknutím tlačítka SET [3]. Jestliže nebyl rozpoznán žádný uživatel, zobrazí se jen hmotnost a „- -“. Tlačítka ▼ [2] a ▲ [4] následně můžete vybrat uživatele a potvrdit tlačítkem SET [3]. Jinak nebude toto měření uloženo.

● Vypínání diagnostické váhy

Diagnostická váha má automatické vypínání, po zobrazení výsledku měření se automaticky vypne.

● Přiřazení uživatele

Váha má paměť až pro 8 osob. Při novém měření přiřazuje diagnostická váha měření automaticky uloženému uživateli, pokud je poslední uložená naměřená hodnota v rozmezí +/- 3 kg.

Pokud je možné naměřenou hodnotu přiřadit několika dostupným uživatelským profilům, přepne se na displeji LC [1] zobrazení uživatelů. Vyberte uživatele stisknutím tlačítka SET [3].

Upozornění: Alternativně můžete uživatele vybrat i před zahájením měření:

Postavte se na chvíli na diagnostickou váhu, abyste ji aktivovali. Vyberte uživatele stisknutím tlačítka ▲ [4]. Vybraný uživatel je aktivován po cca 3 sekundách.

● Přenos přiřazených naměřených hodnot

Pokud je aplikace „HealthForYou“ aktivní a existuje aktivní spojení prostřednictvím Bluetooth® (rozpoznatelné podle symbolu Bluetooth® [21] na displeji LC [1]), jsou nově přiřazená měření ihned odesílána

do aplikace. Při přenosu nově naměřených hodnot na aplikaci se na LC displeji [1] objeví symbol synchronizace [20]. Symbol se neobjeví, jestliže nebyla pro tohoto uživatele uložena do paměti nebo přiřazená nová měření.

V tomto případě se hodnoty neukládají do paměti diagnostické váhy.

Při neaktivní App se přiřazená měření ukládají do paměti diagnostické váhy. Do paměti diagnostické váhy je možné uložit maximálně 30 měření. Tyto naměřené hodnoty se automaticky přenášejí do App, jestliže se App otevře v dosahu Bluetooth®. Automatický přenos při vypnuté diagnostické váze je v dosahu Bluetooth® možný.

● Vyvolání uložených naměřených hodnot na váze

- V zapnutém stavu zvolte uživatele stisknutím tlačítka ▲ [4], popř. několikrát stisknout. Po cca 3 vteřinách je zvolený uživatel aktivován.
- Stiskněte tlačítko ▼ [2], popř. několikrát, pro vyvolání starších hodnot.
- Přenesené naměřené hodnoty již nelze na LC displeji [1] zobrazit.

● Smazání dat váhy

- K úplnému smazání všech měření a starých dat uživatele na diagnostické váze váhu zapněte a stiskněte na cca 1 1 sekund tlačítko Mode [5]. Na displeji LC [1] se na několik vteřin zobrazí hlášení „CLr“.
- Pro smazání jen jednoho uživatele váhu zapněte a stiskněte tlačítko ▲ [4], pro navolení požadovaného uživatele. Tento se po cca 3 vteřinách aktivuje, objeví se jeho iniciály a na LC displeji [1] pak „0.0“. Následně stiskněte a podržte na cca 6 vteřin stisknuté tlačítko Mode [5]. Na displeji LC [1] se na několik vteřin zobrazí hlášení „dEL“.

Upozornění: Pokud jste resetovali přístroj do továrního nastavení, musíte ho odstranit z nastavení Bluetooth® ve smartphonu, abyste ho mohli znovu připojit.

● Vyhodnocení výsledků

● Body-Mass-Index (BMI)

BMI je číslo, které se často používá pro hodnocení tělesné váhy. Číslo se vypočítává z hodnoty hmotnosti těla a výšky těla, vzorec zní: $BMI = \text{váha} \div \text{výška}^2$. Jednotkou BMI je pak $[\text{kg}/\text{m}^2]$. Rozdělení váhy podle BMI u dospělých (od 20 let):

Kategorie		BMI
Podváha	Silná podváha Mírná podváha Lehká podváha	<16 16-16,9 17-18,4
Normální váha		18,5-24,9
Nadváha	Præadipositas	25-29,9
Adipozita (nadměrná tělesná hmotnost)	Adipositas stupeň I Adipositas stupeň II Adipositas stupeň III	30-34,9 35-39,9 ≥ 40

● Podíl tuku v těle

Následující hodnoty podílu tuku v těle v % jako směrnice.

- Pro bližší informace se obraťte na Vašeho lékaře.

Muž

Věk	méně	normální váha	hodně	velmi hodně
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Žena

Věk	méně	normální váha	hodně	velmi hodně
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Sportovci mají často nižší hodnoty. Podle druhu sportu, tréninkové intenzity a tělesné konstituce dosahují hodnot, které leží ještě pod udanými orientačními hodnotami. Přesto vezměte na vědomí, že extrémně nízké hodnoty mohou ohrožovat zdraví.

● Podíl vody v těle

Podíl vody v těle v % leží normálně v následujících rozmezích:

Muž

Věk	špatný	dobry	velmi dobrý
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Žena

Věk	špatný	dobry	velmi dobrý
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Tuk v těle obsahuje relativně málo vody. Proto může ležet, u osob s velkým podílem tuku v těle, podíl vody pod orientačními hodnotami. Naproti tomu u vytrvalostních sportovců mohou být, na základě malého podílu tuku a velkého podílu svalstva, orientační hodnoty překročeny.

Zjištění podílu vody v těle s touto diagnostickou váhou není vhodné pro lékařskou diagnózu, např. zjištění stáří podmíněné hromadění vody v těle. V případě potřeby se zeptejte lékaře. Zásadně platí usilovat o velký podíl vody v těle.

● Podíl svalstva v těle

Podíl svalstva v těle v % leží normálně v následujících rozmezech:

Muž

Věk	méně	normální váha	hodně
10-14	<44 %	44-57 %	>57 %
15-19	<43 %	43-56 %	>56 %
20-29	<42 %	42-54 %	>54 %
30-39	<41 %	41-52 %	>52 %
40-49	<40 %	40-50 %	>50 %
50-59	<39 %	39-48 %	>48 %
60-69	<38 %	38-47 %	>47 %
70-100	<37 %	37-46 %	>46 %

Žena

Věk	méně	normální váha	hodně
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

● Hmotnost kostí

Naše kosti podléhají, stejně jako zbytek našeho těla, přirozené tvorbě, ubývání a procesu stárnutí. Hmotnost kostí u rostoucích dětí rychle narůstá a dosahuje maximum ve 30 až 40 letech. S přibývajícím stářím zase ubývá. Se zdravou výživou (obzvlášť s obsahem vápníku a vitamínu D) a pravidelným pohybem můžete úbytek hmotnosti do jisté míry zpomalit. Cílenou tvorbou svalstva můžete přidat stabilitu Vašeho skeletu posílit.

Upozornění: Matujte, že tato diagnostická váha neinformuje o kompletní hmotnosti kostí, ale pouze

o podíl minerálů v kostech (bez vody a organických látek).

Hmotnost kostí se skoro nedá ovlivnit, ale mírně kolísá ovlivňujícími faktory (váha, výška, věk, pohlaví). Neexistují žádné uznávané orientační hodnoty a doporučení.

Upozornění: Nezaměňujte hmotnost kostí s hustotou struktury kostí.

Hustotu kostí lze zjistit pouze lékařským vyšetřením (např. výpočetní tomografií, ultrazvukem). Proto nejsou posouzení změn kostí a jejich tvrdosti (např. osteoporóza) s touto diagnostickou váhou možná.

● BMR

Bazální metabolismus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množství energie, kterou potřebuje tělo za úplného klidu k zajištění základních funkcí (např. 24 hodin v posteli). Tato hodnota je v podstatě závislá od váhy, výšky a věku.

Diagnostická váha ukazuje tuto hodnotu v jednotce kcal/den a vypočítává se podle vědecky uznávaného vzorce Harris Benedict.

Toto množství energie potřebuje Vaše tělo v každém případě a musí se tělu zase dodat v podobě výživy. Jestliže dlouhodobě přijímáte méně energie, může to být zdraví škodlivé.

● AMR

Aktivní metabolický výdej (AMR = Active Metabolic Rate) je množství energie, kterou potřebuje tělo za den v aktivním stavu. Spotřeba energie člověka stoupá s tělesnou aktivitou a diagnostická váha jí zjišťuje přes zadaný stupeň aktivity (1 - 5).

Pro udržení aktuální váhy se musí dodat tělu zase energie jídlem a pitím.

Jestliže je přívod energie po delší dobu nižší než energie vydaná, vyrovnává tělo diferencí v podstatě spotřebou ze zásob tuku, váha ubývá. Naproti tomu když se po delší dobu přivádí více energie než je vypočítaný aktivní metabolický výdej (AMR) pak nemůže tělo přebytek energie spálit, přebytek se ukládá v těle jako tuk.

● Časová souvislost výsledků

Veďte na vědomí, že je důležitý jen dlouhodobý trend. Krátkodobé kolísání váhy během několika dnů je zpravidla ovlivněno ztrátou tekutiny.

Hodnocení výsledků se řídí podle změn celkové váhy a procentuálních podílů tuku, vody a svalstva a také podle doby, za kterou tyto změny vzniknou. Rychlé změny v rozmezí dnů se musí rozlišovat od střednědobých změn (během týdnů) a dlouhodobých změn (během měsíců).

Jako základní pravidlo platí, že jsou krátkodobé změny váhy způsobeny změnami obsahu vody, přičemž se střednědobé a dlouhodobé změny mohou týkat podílu tuků a svalstva.

- Jestliže váha krátkodobě klesá, ale podíl tuku v těle stoupá nebo zůstává stejný, pak jste ztratili jenom vodu - např. tréninkem, saunou nebo dietou omezenou na rychlou ztrátu váhy.
- Jestliže váha střednědobě stoupá, podíl tuku v těle klesá nebo zůstává stejný, mohli jste naproti tomu zřejmě vytvořit hmotu svalů.
- Jestliže váha a podíl tuku v těle současně klesají, Vaše dieta funguje - ztrácíte tuk.
- Ideální je podpora Vaší diety tělesnou aktivitou, posilováním nebo jiným tréninkem. Tím můžete střednědobě Váš podíl svalstva zvýšit.
- Tuk v těle, voda nebo podíl svalstva se nesmí počítat (tkáně svalstva obsahují součásti vody z těla).

● Odstranění poruch

● = chyba/zobrazení na displeji

- ⊙ = Příčina
- = Odstranění

● = LC-displej [1] ukazuje „---“.

- ⊙ = neprůkazné měření: na základě výsledku měření nelze provést jednoznačné přiřazení uživatele.
- = vyberte stisknutím tlačítek ▼ [2] a ▲ [4] svého uživatele.

● = na displeji LC [1] je zobrazeno hlášení „BF-Err“.

- ⊙ = podíl tuku v těle leží mimo rozsah měření (menší než 3 % nebo větší než 65 %).
- = měření opakovat naboso a popř. s mírně navlhčenými chodidly.

● = LC-displej [1] ukazuje „Err“.

- ⊙ = Maximální nosnost 180 kg/396 lb/28 st byla překročena.
- = zatěžujte diagnostickou váhu pouze do max. 180 kg.

● = zobrazena nesprávná hmotnost.

- ⊙ = diagnostická váha není na rovném a pevném podkladu.
- = postavte váhu na rovný a pevný podklad.
- ⊙ = nestojte na diagnostické váze klidně, pohybujete se.
- = stůjte pokud možno klidně.

● = zobrazena nesprávná hmotnost.

- ⊙ = diagnostická váha má nesprávný nulový bod.
- = počkejte na automatické vypnutí diagnostické váhy. Znovu aktivujte diagnostickou váhu a vyčkejte na zobrazení „0.0“ kg. Opakujte měření.

● = nejste připojeni přes Bluetooth® (nezobrazuje se [21]).

- ⊙ = přístroj je mimo dosah Bluetooth®.
- = minimální dosah ve volném prostoru je cca 10 m. Stěny a stropy zkracují dosah. Jiné rádiové vlny mohou rušit přenos. Nastavte proto diagnostickou váhu do blízkosti přístrojů jako je např. WiFi router, mikrovlnná trouba, indukční varná deska.
- ⊙ = nejste připojeni k aplikaci.
- = zavřete kompletně App (i v pozadí). Vypněte a zase zapněte Bluetooth®. Přitom pamatujte, že váha nesmí být připojena pomocí nastavení Bluetooth® operačního systému. Případně odstraňte ze seznamu zařízení v nastaveních Bluetooth® a následně použijte aplikaci „HealthForYou“.
- = Vypněte a zase zapněte Smartphon. baterie ve váze krátce vyjmout a zase vložit.

● = LC displeji 1 ukazuje blikající symbol synchronizace 20.

- ⊙ = Paměť uživatele je plná. Stará měření se přepisují nově naměřenými hodnotami.
- = Otevřete App v dosahu Bluetooth®. Data se automaticky přenáší. Může to trvat až jednu minutu.

● = LC-displej 1 ukazuje „Lo“.

- ⊙ = Baterie diagnostické váhy jsou vybité.
- = vyměňte baterie.

● Čištění a ošetřování

- Nepoužívejte na čištění žádné drhnutí nebo chemické čisticí prostředky.
- Výrobek čistěte mírně navlhčeným hadrem. Na silného znečištění můžete použít hadr navlhčený mýdlovou vodou.
- Neponořujte výrobek v žádném případě do vody nebo do jiných tekutin. Jinak se může výrobek poškodit.
- Zajistěte, aby do výrobku nevnikla voda. V případě, že k tomu přece jenom dojde, použijte výrobky až úplně uschnou.

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.



Při třídění odpadu se řiďte podle označení obalových materiálů zkratkami (a) a čísly (b), s následujícím významem: 1–7: umělé hmoty/20–22: papír a lepenka/80–98: složené látky.



O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.



V zájmu ochrany životního prostředí vysloužilý výrobek nevyhazujte do domovního odpadu, ale předejte k odborné

likvidaci. O sběrnách a jejich otevíracích hodinách se můžete informovat u příslušné správy města nebo obce.



Výrobek vč. příslušenství a obalové materiály jsou recyklovatelné a podléhají rozšířené odpovědnosti výrobce. Likvidujte je odděleně podle ilustrovaných Info-tri (informace o třídění), abyste mohli lépe nakládat s odpady. Logo Triman platí jen pro Francii.

Vadné nebo vybité baterie se musí, podle směrnice 2006/66/EG a jejich příslušných změn, recyklovat. Baterie a přístroj odevzdejte zpět do nabízených sběrů.



Škody na životním prostředí způsobené nesprávným odstraněním baterií do odpadu!

Baterie se nesmí vyhazovat do domovního odpadu. Mohou obsahovat jedovaté těžké kovy a musí se zpracovávat jako zvláštní odpad. Chemické symboly těžkých kovů: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Proto odevzdejte vybité baterie do komunální sběrně.

● Záruka/Servis

Společnost Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler (dále jen „HaDi“) poskytuje za níže uvedených podmínek záruku na tento výrobek v níže uvedeném rozsahu.

Uplatněním záruky nejsou dotčena zákonná záruční práva kupujícího vyplývající z kupní smlouvy s prodávajícím v případě výskytu vad. Kupující může tato zákonná záruční práva uplatnit bezplatně. Záruka rovněž platí, aniž by byla dotčena jakákoli závazná zákonná ustanovení o odpovědnosti.

HaDi zaručuje bezchybnou funkčnost a úplnost tohoto výrobku.

Celosvětová záruční lhůta činí 3 roky (let) od okamžiku nákupu nového výrobku kupujícím.

Tato záruka platí pouze pro výrobky, které získal kupující jako spotřebitel a které používá výhradně k osobním účelům v domácím prostředí. Platí německé právo.

Pokud by se během záruční lhůty ukázal tento výrobek jako neúplný nebo by jeho funkčnost nebyla bezchybná podle následujících ustanovení, zajistí HaDi podle těchto záručních podmínek bezplatnou náhradní dodávku nebo opravu.

Pokud chce kupující ohlásit záruční případ, obrátí se nejdříve na zákaznický servis HaDi:

Servisní horká linka (bezplatná):

 Tel.: 0800 555 013

E-mailová adresa:

 service-cz@sanitas-online.de

Kupující poté obdrží bližší informace o vyřízení záručního případu, např. kam může bezplatně poslat výrobek a jaké podklady musí dodat.

Jestliže budeme od kupujícího požadovat zaslání vadného produktu, je nutné ho zaslat na adresu:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
NĚMECKO

Uplatnění záruky je možné pouze tehdy, jestliže kupující může předložit

- kopii faktury/doklad o nákupu
- originální výrobek

společnosti HaDi nebo autorizovanému partnerovi společnosti HaDi.

Tato záruka se výslovně nevztahuje na:

- opotřebení, které vyplývá z běžného používání nebo spotřeby výrobku;
- díly příslušenství dodávané k tomuto výrobku, které se při řádném používání opotřebovávají nebo spotřebovávají (např. baterie, akumulátory, manžety, těsnění, elektrody, osvětlovací prostředky, nástavce a příslušenství inhalátoru);
- výrobky, které nebyly řádně používány, čištěny, skladovány nebo ošetřovány a/nebo byly používány, čištěny, skladovány nebo ošetřovány v rozporu s ustanoveními návodu k použití, a výrobky, které byly otevřeny, opraveny nebo změněny kupujícím nebo servisem, který nedisponuje autorizací společnosti HaDi;
- škody vzniklé při dopravě výrobku mezi výrobcem a zákazníkem nebo servisním střediskem a zákazníkem;
- výrobky, které byly zakoupeny jako 2. jakost nebo jako použité výrobky;
- následné škody, které vyplývají z vady tohoto výrobku (v tomto případě však platí nároky z odpovědnosti za vady výrobku nebo z jiných závazných zákonných ustanovení o ručení).

Opravy nebo kompletní výměna výrobku v žádném případě neprodlužují záruční lhůtu.

● **Směrnice / ustanovení**

● **Prohlášení o shodě CE**

Tímto potvrzujeme, že tento výrobek odpovídá evropské směrnici RED 2014/53/EU.

CE prohlášení o shodě k tomuto výrobku najdete na stránkách:

www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclearationofconformity.php

● **Zásady ochrany osobních údajů**
























Zásady ochrany osobních údajů „HealthForYou“ najdete na následujících stránkách:
www.healthforyou.app/privacy.html





Legenda použitých piktogramov	Strana 110
Úvod	Strana 111
Používanie v súlade s určeným účelom	Strana 111
Popis častí	Strana 111
Obsah dodávky	Strana 111
Technické údaje	Strana 111
Dôležité bezpečnostné upozornenia	Strana 112
Princíp merania	Strana 115
Uvedenie do prevádzky	Strana 115
Vloženie / výmena batérií	Strana 115
Umiestnenie diagnostickej váhy	Strana 115
Uvedenie do prevádzky s aplikáciou „HealthForYou“	Strana 115
Uvedenie do prevádzky bez aplikácie (alternatívne)	Strana 116
Obsluha	Strana 117
Meranie	Strana 117
Merať iba hmotnosť	Strana 118
Umiestnenie diagnostickej váhy	Strana 118
Priradenie používateľa	Strana 118
Prenos priradených nameraných hodnôt	Strana 118
Načítanie uložených hodnôt na váhe	Strana 118
Vymazanie údajov váhy	Strana 119
Vyhodnotenie výsledkov	Strana 119
Body-mass-index (Index telesnej hmotnosti)	Strana 119
Podiel telesného tuku	Strana 119
Podiel vody v tele	Strana 119
Podiel svalovej hmoty	Strana 120
Hmotnosť kostí	Strana 120
BMR	Strana 120
AMR	Strana 121
Časová súvislosť výsledkov	Strana 121
Odstraňovanie porúch	Strana 121
Čistenie a údržba	Strana 122
Likvidácia	Strana 122
Záruka / Servis	Strana 123
Smernice / Ustanovenia	Strana 124
Konformitné vyhlásenie	Strana 124
Ustanovenie o ochrane údajov	Strana 124

Legenda použitých piktogramov

	Prečítajte si návod na obsluhu!		Nebezpečenstvo preklopenia: Postavte sa stredovo na vážiacu plochu.
	Jednosmerný prúd/napätie		Postavte váhu na rovný podklad, nie na koberec.
	Rešpektujte výstražné a bezpečnostné upozornenia!		Nebezpečenstvo pošmyknutia: Nestúpte na váhu mokrými chodidlami.
	Bezpečnostné upozornenia		Obal a váhu zlikvidujte ekologicky!
	Manipulačné pokyny		Batérie nepatria do domového odpadu!
	Držte deti v bezpečnej vzdialenosti od váhy!		Výrobok zodpovedá platným európskym smerniciam špecifickým pre produkt
	Pozor! Nebezpečenstvo explózie!		Nevhodné pre osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor)
	Noste ochranné rukavice!		Obal zo zodpovedných zdrojov.
	Prenos údajov cez Bluetooth® low energy technology		Váhu nezaťažujte hmotnosťou nad 180 kg/396 lb/28 st.
	3-ročná záruka		
	Výrobok vr. príslušenstva a obalové materiály sú recyklovateľné a podliehajú rozšírenej zodpovednosti výrobcu. Pre lepšie spracovanie odpadu ich zlikvidujte oddelene podľa obrázkov Info-tri (informácie o triedení). Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.		Značka UKCA potvrdzuje zhodu s príslušnými britskými normami vzťahujúcimi sa na tento výrobok.
			Výrobca

Diagnostická váha SBF 77

● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Rozhodli ste sa tým pre veľmi kvalitný výrobok. Pred prvým uvedením do prevádzky a prvým použitím sa oboznámte s váhou. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na používanie a dôležité bezpečnostné upozornenia. Váhu používajte len v súlade s návodom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod si dobre uschovajte. Ak váhu odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nej aj všetky podklady.

● Používanie v súlade s určeným účelom

Váha slúži na zmeranie hmotnosti, telesného tuku a podielu vody ako aj svalov a kostnej hmoty ľudí a pre výpočet bazálneho metabolizmu a aktívnej metabolickej výkonnosti. Váhu nesmú používať tehotné ženy, pacienti s dialýzou, ľudia s edémami ani nositelia kardiostimulátorov alebo iných medicínskych implantátov. Váha je určená len na súkromné používanie a nie pre komerčné účely. Iné použitie ako je uvedené alebo zmeny na váhe sú neprípustné a môžu viesť k zraneniam a/alebo poškodeniu váhy. Výrobca neručí za škody zapríčinené používaním v rozpore s určením. Váha nie je určená na priemerné používanie.

Poznámka: Merania a odporúčania nemajú žiadnu medicínsku relevanciu. Ak je Váš podiel telesného tuku a vody trvalo nad alebo pod normálnou oblasťou, vyhľadajte prosím lekára.

● Popis častí

- 1 LC-displej
- 2 ▼-tlačidlo
- 3 Tlačidlo SET
- 4 ▲-tlačidlo
- 5 Tlačidlo Mode
- 6 Priečinok pre batérie

- 6a Uzáver priečinka pre batérie
- 7 Vážiaca plocha
- 8 Elektróda

LC-displej

- 9 Nameraná hodnota hmotnosti
- 10 Nastavená jednotka hmotnosti (st, lb alebo kg)
- 11 BMR bazálny metabolizmus
- 12 AMR aktívna metabolická výkonnosť
- 13 Premena energie v kcal
- 14 Vek
- 15 Zobrazenie telesných údajov v % alebo podľa hmotnosti v lb alebo kg
- 16 Namerané hodnoty telesných údajov
- 17 Iniciály používateľa, neznáme meranie „- -“
- 18 Pohlavie
- 19 Dátum/Čas/Deň narodenia
- 20 Symbol synchronizácie pri odosielaní meraní
- 21 Bluetooth®-symbol pre spojenie medzi diagnostickou váhou a smartfónom
- 22 Stupeň aktivity
- 23 Režim telesných údajov BMI (Body-mass-index)/BF (podiel telesného tuku)/ podiel telesnej vody / (podiel svalov)/ (kostná hmotnosť)

● Obsah dodávky

Bezprostredne po vybalení vždy skontrolujte úplnosť dodávky ako aj bezchybný stav výrobku.

- 1 diagnostická váha
- 3 batérie 1,5V, typ AAA
- 1 návod na používanie
- 1 krátky návod

● Technické údaje

Typ: Diagnostická váha SBF 77
Rozmery
vážiacej plochy: cca. 30 x 30 x 2,5 cm (Š x H x V)
Batérie: 3 x 1,5V batéria (typ AAA, alkalická mangánová batéria)
Napätie: DC 4,5V===
Maximálna nosnosť: 180kg/396lb/28st

Meracia škála
(hmotnosť,
kostná hmot): 0,1 kg/0,2 lb/0,2 lb
Meracia škála
(podiel
telesného tuku,
telesnej vody,
svalov): 0,1 %
Meracia škála
(kalórie): 1 kcal
Materiál: Bezpečnostné sklo, plast, kov
Informácia
zo senzora: Senzor na princípe tenzometra
na určovanie hmotnosti

Prenos údajov
prostredníctvom
Bluetooth® low
energy technology Výrobok používa Bluetooth®
low energy technology,
frekvenčné pásmo
2,402–2,480 GHz, prenos vý-
konu max. 4 dBm



Zoznam kompatibilných smar-
tفónov, informácie o aplikácii
„HealthForYou“ a softvéri, ako
aj bližšie informácie týkajúce
sa prístrojov nájdete na nasle-
dujúcom odkaze:
www.healthforyou.app

Systémové pred-
poklady pre
„HealthForYou“
aplikáciu

iOS od verzie 14.0,
Android™ od verzie 8.0,
od Bluetooth® 4.0.

Vždy aktualizujte operačný systém Vášho smartفónu.
Zmeny technických údajov bez oznámenia sú z
aktualizačných dôvodov vyhradené.

Cloud ponúka možnosť dodatočného zálohovania
údajov. Môžete tak zabrániť strate údajov naprí-
klad pri výmene smartفónov.

DÔLEŽITÉ POKYNY – USCHOVAJTE PRE NESKORŠIE POUŽITIE!



Dôležité bezpečnostné upozornenia

VAROVANIE! Nerešpekto-
vanie nasledujúcich pokynov môže
spôsobiť poranenie osôb alebo vecné
škody. Nasledujúce bezpečnostné
pokyny a výstražné upozornenia
slúžia nielen na ochranu Vášho
zdravia, resp. zdravia tretích osôb,
ale aj na ochranu váhy. Preto reš-
pektujte tieto bezpečnostné

upozornenia a ak váhu odovzdá-
vate tretím osobám, priložte k nej
tento návod.




VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO

OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO ÚRAZU PRE MALÉ I STARŠIE DETI!


Nikdy nenechávajte deti bez do-
zoru s obalovým materiálom a
výrobkom. V opačnom prípade



vzniká nebezpečenstvo ohrozenia života udusením. Deti držte vždy v bezpečnej vzdialenosti od prístroja. Výrobok nie je určený na hranie.


- Tento prístroj môžu používať deti od 8 rokov, ako aj osoby so zníženými psychickými, senzorickými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a vedomostí, ak sú pod dozorom, alebo ak boli poučené ohľadom bezpečného používania prístroja, a ak porozumeli nebezpečenstvám spojeným s jeho používaním. Deti sa s prístrojom nesmú hrať. Čistenie a údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.

-  **VAROVANIE!** Výrobok nie je vhodný pre osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor). Meracie napätie bioelektrickej impedančnej analýzy váhy môže ovplyvniť funkciu takýchto implantátov.

- Nepoužívajte počas tehotenstva.

-  **POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Váhu nezaťažujte hmotnosťou nad 180 kg/396 lb/28 st. Inak by sa mohla poškodiť.

-   **POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Nestúpajte na váhu mokrými chodidlami a nepoužívajte ju, keď je nášľapná plocha vlhká. V opačnom prípade by ste sa mohli pošmyknúť.

-  **POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Nestúpajte jednostranne na vonkajší okraj diagnostickej váhy: Nebezpečenstvo preklopenia!

- Chráňte váhu pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, silnými teplotnými výkyvmi a príliš blízkymi zdrojmi tepla (krby, vykurovacie telesá).

- Prístroj nevystavujte
 - silnej mechanickej záťaži,
 - priamemu slnečnému žiareniu,
 - silným elektromagnetickým poľiam (napr. mobilné telefóny).V opačnom prípade hrozí poškodenie prístroja.

- Pred uvedením do prevádzky skontrolujte, či nie je prístroj poškodený. Poškodený prístroj nepoužívajte.

- Pri poruchách alebo v prípade defektného prístroja vyberte batérie. Inak sa zvyšuje riziko vytečenia batérií.



! **VAROVANIE!** Nikdy neotvárajte schránku prístroja. Môže dôjsť k poraneniu a k poškodeniu prístroja. Opravu prístroja prenechajte servisnému pracovisku alebo elektroodborníkovi.

- **POZOR!** Váhu skladujte mimo miest, ktorými sa prechádza. Inak sa o ňu môžete potknúť.
- Pripojovacie svorky nesmiete skratovať.




Nebezpečenstvá pri zaobchádzaní s batériami



POZOR! NEBEZPEČENSTVO EXPLÓZIE!

Batérie nikdy nedobíjajte, neskracujte, mechanicky nedeformujte, nerozoberajte ani neotvárajte. Následkom môže byť prehriatie, požiar alebo explózia. Nikdy nepoužívajte nesprávne alebo rôzne typy batérií. Nikdy nehádzte batérie do ohňa alebo vody a nepokladajte ich na horúce povrchy. Batérie môžu vybuchnúť. Nikdy nevystavujte batérie extrémnym podmienkam a teplotám nad 50 °C, ktoré by na ne mohli pôsobiť, napr. na vykurovacích telesách, ohni, krbe. Inak hrozí nebezpečenstvo explózie

alebo vytečenia zápalných plynov alebo kvapalín.

- Pri vkladaní dodržte správnu polaritu!
- Batérie nepatria do domového odpadu!
- Každý spotrebiteľ je zo zákona povinný likvidovať batérie náležitým spôsobom!
- Držte batérie v bezpečnej vzdialenosti od detí.
- Ak z batérií vytekla tekutina, zabráňte jej kontaktu s pokožkou, očami a sliznicami. Pri kontakte s kyselinou batérie ihneď vypláchnite postihnuté miesta väčším množstvom čistej vody a okamžite vyhľadajte lekára.
- Batérie, ktoré sa dlhší čas nepoužívali, vyberte z prístroja.
- Vybité batérie ihneď vyberte z prístroja. Hrozí zvýšené nebezpečenstvo vytečenia!
- Pri nedodržaní upozornení sa batérie môžu vybiť nad ich konečné napätie. V takom prípade vzniká nebezpečenstvo vytečenia. Ak batérie v prístroji vytekli, ihneď ich vyberte, aby ste predišli poškodeniu prístroja!
-  Vytečené alebo poškodené batérie môžu pri styku s pokožkou spôsobiť poľptania. V takom prípade preto

bezpodmienečne noste vhodné ochranné rukavice!

- Nové a použité batérie sa nesmú používať súčasne.

● Princíp merania

Táto diagnostická váha pracuje na princípe bioelektrickej impedančnej analýzy (B.I.A.). Prítom je v priebehu sekúnd možné určenie telesných podielov prostredníctvom nebadateľného, úplne neškodného prúdu.

Pri tomto meraní elektrického odporu (impedancia) a započítaní konštantných resp. individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie, stupeň aktivity) je možné približne určiť podiel telesného tuku a ďalšie veličiny v tele. Svalové tkanivo a voda majú dobrú elektrickú vodivosť a preto nízky odpor. Kostí a tukové tkanivo majú oproti tomu nízku vodivosť, pretože tukové bunky a kosti v dôsledku veľmi vysokého odporu takmer nevedú prúd.

Myslíte na to, že hodnoty namerané diagnostickou váhou predstavujú iba približenie k medicínskym, reálnym analytickým hodnotám tela. Iba odborný lekár dokáže prostredníctvom lekárskeho metódy (napr. počítačová tomografia) presne zistiť telesný tuk, telesnú vodu, podiel svalov a stavbu kostí.

Myslíte na to, že z technických dôvodov sú možné odchýlky pri meraní, nakoľko nejde o ciachovanú diagnostickú váhu pre profesionálne, medicínske použitie.

Výrobok nie je vhodný pre nasledujúci okruh osôb, pretože pri zisťovaní telesného tuku a ďalších hodnôt sa môžu objaviť odchýlné a nepravdepodobné hodnoty:

- Deti do cca. 10 rokov

Poznámka: U detí vo veku 8–10 rokov je prístroj vhodný iba na meranie hmotnosti.

- špičkoví športovci a kulturisti,
- osoby s horúčkou, v dialyzačnej liečbe, s edémovými symptómami alebo osteoporózou,
- osoby, ktoré užívajú kardiovaskulárne lieky (ohľadom srdca a cievneho systému),
- osoby, ktoré užívajú lieky na rozšírenie alebo zúženie ciev,




- osoby so značnými anatomickými odchýlkami na nohách ohľadom celkovej telesnej výšky (podstatne vyššia alebo nižšia dĺžka nôh).


● Uvedenie do prevádzky

- Skontrolujte, či balenie obsahuje všetky uvedené časti.
- Odstráňte všetok obalový materiál.

● Vloženie/výmena batérií


Pred prvým uvedením do prevádzky je potrebné vložiť batérie.

- Otvorte kryt priečinka pre batérie tak, že prstom zatlačíte a vytlačíte nahor uzáver priečinka pre batérie  (pozri obr. A).
- Vložte tri dodané batérie (dbajte na správnu polaritu) do priečinka pre batérie . Dbajte na označenie v priečinku pre batérie .
- Opäť zatvorte kryt priečinka pre batérie, až kým počuteľne nezapadne.

Poznámka: Na LC-displeji  sa objaví zobrazenie „USE APP“ na cca. 10 minút. Ak výrobok nezobrazuje žiadnu funkciu, vyberte batérie a vložte ich nanovo.

Poznámka: Pri neskoršej výmene batérií ostanú všetky uložené údaje zachované.

● Umiestnenie diagnostickej váhy

-  Postavte výrobok na pevný, rovný podklad. Výrobok nie je vhodný pre celoplošné koberce. Pevná podlaha je podmienkou pre správne váženie.

● Uvedenie do prevádzky s aplikáciou „HealthForYou“

Aplikácia „HealthForYou“ je bezplatne dostupná v Apple App Store a Google Play.

- V nastaveniach smartfónu aktivujte Bluetooth®.

- Aby bolo zaručené Bluetooth®-spojenie, ošťaňte so smartfónom/tabletom v Bluetooth®-dosahu výrobku.
- Nainštalujte „HealthForYou“ z Apple App Store/Google Play.
- Aplikácia „HealthForYou“ ponúka dvojfaktorové overovanie. To na jednej strane zahŕňa vami zvolenú kombináciu e-mailovej adresy a hesla. Na druhej strane sa vyžaduje potvrdenie smartfónu, ktorý používate. Smartfón, na ktorom sa zaregistrujete, sa automaticky potvrdí. Ďalšie informácie a návody nájdete v aplikácii v zóne účtu vo svojom profile a v sekcii často kladených otázok FAQ na stránke www.healthforyou.app.
- Spustíte aplikáciu a riadte sa pokynmi. V nastavovacom menu aplikácie zvolíte váhu. Na displeji váhy sa zobrazí náhodne vygenerovaný šesťmiestny PIN-kód (p. obr. C). Tento pozostáva zo zobrazenia iniciálov [17] a nameraných hodnôt [16]. Zároveň sa na smartfóne objaví políčko (výzva na spojenie), do ktorého musíte zadať tento šesťmiestny PIN-kód.
- V aplikácii „HealthForYou“ je potrebné zadať nasledujúce nastavenia:

Používateľské údaje	Nastaviteľné hodnoty
Iniciály/Skratka mena	maximálne 3 písmená alebo čísla (pre až 8 používateľov)
Telesná výška	100 až 220 cm (3' 3,5" až 7' 2,5")
Deň narodenia	Rok, mesiac, deň (vek: 10–100 rokov)
Pohlavie	Muž (♂), žena (♀)
Stupeň aktivít (☼)	1 až 5 Pri výbere stupňa aktivít je rozhodujúce strednodobé až dlhodobé pozorovanie.

Stupeň aktivít	Telesná aktivita
1	Žiadna.
2	Nízka: Málo a jednoduché telesné zaťaženia (napr. prechádzky, ľahká práca v záhrade, gymnastické cviky).

Stupeň aktivít	Telesná aktivita
3	Stredná: Telesná námaha, minimálne 2 až 4 krát za týždeň, vždy 30 minút.
4	Vysoká: Telesná námaha, minimálne 4 až 6 krát za týždeň, vždy 30 minút.
5	Veľmi vysoká: Intenzívna telesná námaha, intenzívny tréning alebo ťažká fyzická práca, vždy minimálne 1 hodinu.

Po výzve aplikácie uskutočnite priradenie používateľa.

- Pre automatické rozpoznanie osoby musí byť prvé meranie priradené k Vaším používateľským údajom. Riadte sa pokynmi aplikácie. Postavte sa bosými nohami na diagnostickú váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozdelenou hmotnosťou oboma nohami na elektródach.

● Uvedenie do prevádzky bez aplikácie (alternatívne)

Poznámka:

Odporúčame uvedenie do prevádzky a uskutočnenie všetkých nastavení s aplikáciou „HealthForYou“. Tento krok preto vykonajte iba vtedy, keď má byť uvedenie do prevádzky realizované celkom bez aplikácie.

Pri uvedení do prevádzky s aplikáciou prejdite priamo ku kapitole „Ovládanie“.

- Stlačte tlačidlo SET [3], kým bliká „USE APP“, aby ste uskutočnili nastavenie roka/mesiaca/dňa ako aj hodiny/minúty. Ak „USE APP“ neblinká, zafažili ste váhu príliš krátko.
- Stlačte preto tlačidlá ▼ [2] a ▲ [4]. Vaše nastavenia potvrdíte stlačením tlačidla SET [3]. Na LC-displeji [1] sa objaví zobrazenie „0.0“.
- Znovu stlačte tlačidlo SET [3]. Na LC-displeji [1] sa objaví zobrazenie „P-01“ resp. číslo nasledujúcej použiteľa pamäte váhy.
- Zvoľte pomocou tlačidiel ▼ [2] a ▲ [4] Vašu používateľskú pamäť (P-01 až P-08) a stlačte tlačidlo SET [3] pre potvrdenie.

- Uskutočnite Vaše nastavenia ako sú pohlavie, iniciály, rok narodenia (rok / mesiac / deň) ako aj stupeň aktivity (pozri „vedenie do prevádzky s aplikáciou „HealthForYou“ (tabuľka)).
- Zakaždým potvrdíte stlačením tlačidla SET [3].

Na konci Vášho zadania sa objaví 4-miestny používateľský PIN-kód. Tento je potrebný pre prípadné neskoršie prihlásenie do aplikácie. Na LC-displeji [1] sa objaví zobrazenie „0.0“.

Poznámka: Pre automatické rozpoznanie osoby musí byť prvé meranie priradené k Vaším používateľským údajom. Postavte sa ideálne bosými nohami na váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozdelenou hmotnosťou oboma nohami na elektródach.

Poznámka: Bluetooth® na váhe môžete deaktivovať. Stlačte v zapnutom stave tlačidlo Mode [5] na cca. 6 sekúnd, až kým sa na LC-displeji [1] objaví symbol Bluetooth® [21] a „ON“. V priebehu 3 sekúnd prejdite pomocou tlačidla ▲ [4] do deaktivovaného statusu. Na LC-displeji [1] sa objaví „OFF“. Po cca. 3 sekundách sa váha touto zmenou automaticky vypne.

Poznámka pre neskoršie prihlásenie do aplikácie:

Ak ste uvedenie váhy do prevádzky uskutočnili bez aplikácie, môžete pridať Vašu existujúcu používateľskú pamäť váhy k aplikácii „HealthForYou“. Pritom je potrebný Váš 4-miestny používateľský PIN-kód. Tento postup je popísaný v aplikácii.

● Obsluha

- Vážte sa pokiaľ možno v rovnakom čase (najlepšie ráno), po toalete, nalačno a v podobne ťažkom oblečení, aby ste dosiahli porovnateľné výsledky.
- Po neobvyklej telesnej námahe počkajte niekoľko hodín.
- Po zobudení počkajte cca. 15 minút, aby sa voda nachádzajúca sa v tele mohla rozdeliť.
- Dôležité pri meraní: Meranie telesného tuku môže byť uskutočnené iba naboso.

Poznámka: Úplne suché alebo veľmi zrohovatené chodidlá môžu viesť k neuspokojivým výsledkom, pretože vykazujú príliš nízku vodivosť.

Poznámka: Obe chodidlá, nohy, lýtka a stehná sa nesmú dotýkať. Inak meranie nemusí byť uskutočnené správne.

Poznámka: Meranie s ponožkami vedie k nesprávnym výsledkom.

- Počas merania stojte vzpriamene a pokojne, s rovnomerne rozloženou hmotnosťou na oboch nohách.
- Dôležité je, že sa počíta iba dlhodobý trend. Krátkodobé odchýlky hmotnosti vrámci niekoľkých dní sú spravidla podmienené stratou tekutín; voda v tele je však veľmi dôležitá pre zdravie a dobré cítenie sa.

Poznámka: Jednotky váhy sú prepínateľné v nastaveniach prístroja aplikácie (kg/lb/st). Alternatívne je možné príp. viacnásobným krátkym stláčaním tlačidla Mode [5] na zadnej strane váhy zvoliť želanú jednotku.

Ak vyberiete jednotku hmotnosti lb, časový režim sa automaticky zmení na 12-hodinový formát (a.m./p.m.).

● Meranie

- Postavte sa bosými nohami na diagnostickú váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozdelenou hmotnosťou oboma nohami na elektródach [8].

Diagnostická váha začne ihneď s vážením. Krátko na to sa objaví výsledok merania.

Ak bol priradený používateľ (zobrazia sa iniciály používateľa [17], napr. LEE), objaví sa BMI, BF, voda, svaly, kosti, BMR a AMR.

Objavia sa nasledujúce údaje:

- hmotnosť v kg s BMI (obr. D)
- telesný tuk v % (BF) (obr. E)
- telesná voda v % (obr. F)
- podiel svalov v % (obr. G)
- kostná hmotnosť v kg (obr. H)
- bazálny metabolizmus v kcal (BMR) (obr. I)
- objem aktivít v kcal (AMR) (obr. J)



Poznámka: Ak je možné nameranú hodnotu priradiť k niekoľkým možným používateľským profilom, zobrazenie používateľa sa zmení na LC-displeji [1]. Vyberte používateľa stlačením tlačidla SET [3]. Ak nie je rozpoznávaný žiadny používateľ, zobrazí sa hmotnosť a „- -“. Pomocou tlačidla ▲ [4] potom môžete zvoliť Vášho používateľa. Tento je aktívny o cca. 3 sekundy. Toto meranie sa inak neuloží.

Poznámka: Alternatívne môžete vybrať používateľa už pred meraním:

Krátko sa postavte na diagnostickú váhu, aby ste ju aktivovali. Vyberte používateľa stlačením tlačidla ▲ [4]. Po cca. 3 sekundách je zvolený používateľ aktívny.

● Merať iba hmotnosť

- Postavte sa v topánkach na diagnostickú váhu. Stojte pokojne na diagnostickej váhe s rovnomerne rozloženou hmotnosťou na oboch nohách.

Diagnostická váha začne ihneď s vážením. Ak bol priradený používateľ (zobrazia sa iniciály používateľa [17]), objaví sa hmotnosť a BMI a uložia sa.

Poznámka: Pri dvoch alebo viacerých možných rozoznaných používateľoch sa zmení používateľ na zobrazení displeja. Vyberte používateľa stlačením tlačidla SET [3].

Ak nie je rozpoznávaný žiadny používateľ, zobrazí sa hmotnosť a „- -“. Pomocou tlačidiel ▼ [2] a ▲ [4] môžete zvoliť Vášho používateľa a potvrdiť tlačidlom SET [3]. Toto meranie sa inak neuloží.

● Umiestnenie diagnostickej váhy

Diagnostická váha disponuje funkciou automatického vypínania a po zobrazení výsledku merania sa automaticky vypne.

● Priradenie používateľa

Váha disponuje pamäťou používateľov až pre 8 osôb. Pri novom meraní diagnostická váha automaticky priradí meranie uloženému používateľovi, ak je posledná uložená nameraná hodnota v rámci koridoru +/-3 kg.

Ak je možné nameranú hodnotu priradiť k niekoľkým možným používateľským profilom, zobrazenie používateľa sa zmení na LC-displeji [1]. Vyberte používateľa stlačením tlačidla SET [3].

Poznámka: Alternatívne môžete vybrať používateľa už pred meraním:

Krátko sa postavte na diagnostickú váhu, aby ste ju aktivovali. Vyberte používateľa stlačením tlačidla ▲ [4]. Po cca. 3 sekundách je zvolený používateľ aktívny.

● Prenos priradených nameraných hodnôt

Ak je otvorená aplikácia „HealthForYou“ a existuje aktívne Bluetooth®-spojenie s diagnostickou váhou (viditeľné na symbole Bluetooth® [21] na LC-displeji [1]), sú novo priradené namerané hodnoty ihneď odoslané aplikácii. Symbol synchronizácie [20] sa objaví na LC-displeji [1], keď sú do aplikácie prenášané nové merania. Nezobrazí sa, ak pre tohto používateľa nie sú uložené ani priradené žiadne nové merania. Diagnostická váha v tomto prípade hodnoty neuloží. Ak aplikácia nie je otvorená, diagnostická váha uloží novo priradené namerané hodnoty. Diagnostická váha uloží maximálne 30 meraní na používateľa. Uložené namerané hodnoty sú automaticky prenesené do aplikácie, ak aplikáciu otvoríte v rámci dosahu Bluetooth®. Automatický prenos je možný pri vypnutej diagnostickej váhe v rámci dosahu Bluetooth®.

● Načítanie uložených hodnôt na váhe

- Vyberte používateľa tak, že v zapnutom stave príp. viackrát stlačíte tlačidlo ▲ [4]. Po cca. 3 sekundách je zvolený používateľ aktívny.
- Stlačte tlačidlo ▼ [2] v danom prípade tiež viackrát, aby ste načítali staršie hodnoty.
- Už prenesené namerané hodnoty si nemožno pozrieť na LC-displeji [1].

● Vymazanie údajov váhy

- Pre úplné vymazanie všetkých meraní a starých používateľov na diagnostickej váhe zapnite diagnostickú váhu a na cca. 11 sekúnd stlačte tlačidlo Mode [5]. Na LC-displeji [1] sa na niekoľko sekúnd objaví „CLr“.
- Pre vymazanie iba jedného používateľa zapnite diagnostickú váhu a stlačte tlačidlo ▲ [4], aby ste zvolili želaného používateľa. Tento sa aktivuje o cca. 3 sekundy a na LC-displeji [1] sa objavia iniciály používateľa ako aj „0.0“. Potom stlačte na cca. 6 sekúnd tlačidlo Mode [5]. Na LC-displeji [1] sa na niekoľko sekúnd objaví „dEL“.

Poznámka: Ak ste obnovili výrobné nastavenia zariadenia, musíte ho odstrániť z nastavení Bluetooth® vo Vašom smartfóne, aby ste ho mohli znova pripojiť.

● Vyhodnotenie výsledkov

● Body-mass-index (Index telesnej hmotnosti)

Body-mass-index (BMI) je číslo, ktoré je často používané na posúdenie telesnej hmotnosti. Číslo je vypočítané z hodnôt telesnej hmotnosti a telesnej výšky, vzorec znie: $\text{Body-mass-index} = \text{telesná hmotnosť} \div \text{telesná výška}^2$. Jednotka pre BMI je teda $[\text{kg}/\text{m}^2]$. Rozdelenie hmotnosti na základe BMI u dospelých osôb (od 20 rokov) s nasledujúcimi hodnotami:

Katégoria		BMI
Podváha	Silná podváha Mierna podváha Mierna nadváha	<16 16-16,9 17-18,4
Normálna hmotnosť		18,5-24,9
Nadváha	Preobezita	25-29,9
Adipozita (obezita)	Obezita stupeň I Obezita stupeň II Obezita stupeň III	30-34,9 35-39,9 ≥ 40

● Podiel telesného tuku

Nasledujúce hodnoty telesného tuku v % Vám udajú smernicu.

- Pre bližšie informácie sa obráťte na Vášho lekára.

Muž

Vek	málo	normálne	veľa	veľmi veľa
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Žena

Vek	málo	normálne	veľa	veľmi veľa
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

U športovcov je často nameraná nižšia hodnota. Závisle od druhu športu, intenzity tréningu a telesnej štruktúry môžu byť dosiahnuté hodnoty, ktoré ležia ešte pod uvedenými smerovými hodnotami. Myslite prosím na to, že pri extrémne nízkych hodnotách je ohrozené zdravie.

● Podiel vody v tele

Podiel telesnej vody v % sa v normálnom prípade nachádza v nasledujúcich oblastiach:

Muž

Vek	zlé	dobré	veľmi dobré
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Žena

Vek	zlé	dobré	veľmi dobré
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Telesný tuk obsahuje relatívne málo vody. U osôb s vysokým podielom tuku v tele preto môže byť podiel telesnej vody pod smerovými hodnotami. U vytrvalostných športovcov môžu byť naopak smerové hodnoty na základe nízkeho podielu tuku a vysokého podielu svalovej hmoty prekročené.

Meranie telesnej vody pomocou tejto diagnostickej váhy nie je vhodné na vyvodzovanie medicínskych záverov, napr. na vekom podmienené zadržiavanie vody. V prípade potreby sa obráťte na Vášho lekára. V zásade platí, že sa treba usilovať o vysoký podiel telesnej vody.

● Podiel svalovej hmoty

Podiel svalovej hmoty v % leží bežne v nasledujúcich oblastiach:

Muž

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

Žena

Vek	málo	normálne	veľa
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

● Hmota kostí

Naše kosti sú ako aj celé naše telo podriadené prirodzeným procesom výstavby, odbúravania a stárnutia. Kostná hmota v detskom veku prudko rastie a medzi 30 až 40 rokom dosahuje maximum. S pribúdajúcim vekom kostná hmota potom opäť ubúda. Zdravou stravou (najmä kalcium a vitamín D) a pravidelným telesným pohybom môžete čiastočne pôsobiť proti tomuto zmenšovaniu. Cieleným vybudovaním svalovej hmoty môžete dodatočne posilniť stabilitu kostry.

Poznámka: Myslite na to, že táto diagnostická váha nevykazuje úplnú kostnú hmotu, ale iba obsah minerálov v kostiach (bez obsahu vody a bez organických látok).

Hmota kostí sa dá sotva ovplyvniť, mierne však kolíše v rámci ovplyvňujúcich faktorov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie). Neexistujú žiadne uznávané smernice a odporúčania.

Poznámka: Nezamieňajte si kostnú hmotu s hustotou kostí.

Hustotu kostí možno zmerať iba pri lekárskom vyšetrení (napr. počítačová tomografia, ultrazvuk). Preto s touto diagnostickou váhou nemožno vyvodzovať závery o hľadom zmien kostí a tvrdosti kostí (napr. osteoporóza).

● BMR

Bazálny metabolizmus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množstvo energie, ktorú si vyžaduje telo pri úplnom pokoji pre udržanie jeho základných funkcií

(napr. keď človek leží 24 hodín v posteli). Táto hodnota v zásade závisí od hmotnosti, telesnej výšky a veku. Na diagnostickej váhe je zobrazená v jednotke kcal/deň a vypočítaná na základe vedecky uznaného Harris-Benedict-vzorca.

Toto množstvo energie Vaše telo v každom prípade potrebuje a musí byť telu vo forme potravy znova dodané. Ak dlhodobo prijímate menej energie, môže sa to prejaviť na Vašom zdraví.

● AMR

Aktívna metabolická výkonnosť (AMR = Active Metabolic Rate) je množstvo energie, ktoré telo spotrebuje v aktívnom stave za deň. Spotreba energie človeka stúpa s rastúcou telesnou aktivitou a je nameraná na diagnostickej váhe na základe zadaného stupňa aktivity (1 – 5).

Pre udržanie aktuálnej hmotnosti musí byť spotrebovaná energia opäť dodaná telu vo forme jedla a tekutín.

Ak je dlhšiu dobu dodávané menšie množstvo energie ako je spotrebované, telo si rozdiel principiálne vyrovná prostredníctvom existujúcich tukových zásob, hmotnosť klesne. Ak je však dlhšiu dobu dodávané väčšie množstvo energie ako je vypočítaná aktívna metabolická výkonnosť (AMR), telo nemôže nadbytok energie spáliť, nadbytok sa uloží v tele ako tuk, hmotnosť stúpne.

● Časová súvislosť výsledkov

Myslite prosím na to, že významný je iba dlhodobý trend. Krátkodobé odchýlky hmotnosti v rámci niekoľkých dní sú spravidla podmienené stratou tekutín. Význam výsledkov sa orientuje podľa zmien celkovej hmotnosti a percentuálnych podielov telesného tuku, vody a svalov ako aj podľa dĺžky doby, počas ktorej sa tieto zmeny dejú. Prudké zmeny v priebehu dní je potrebné odlišovať od strednodobých zmien (v priebehu týždňov) a dlhodobých zmien (mesiace). Ako základné pravidlo platí, že krátkodobé zmeny hmotnosti predstavujú takmer výlučne zmeny obsahu vody, zatiaľ čo strednodobé a dlhodobé zmeny sa môžu týkať aj podielu tuku a svalovej hmoty.

- Ak v krátkej dobe poklesne hmotnosť, avšak podiel telesného tuku stúpne alebo ostane rovnaký, stratili ste iba vodu – napr. po tréningu, saune alebo diéte zameranej na rýchlu stratu hmotnosti.

- Ak hmotnosť strednodobo stúpa, podiel telesného tuku klesá alebo ostane rovnaký, je možné, že ste si vybudovali kvalitnú svalovú hmotu.

- Ak hmotnosť a podiel telesného tuku súčasne klesá, Vaša diéta funguje – strácate tuk.

- Ideálne je, ak Vašu diétu podporujete telesnými aktivitami, kondičným alebo silovým tréningom. Tým môžete strednodobo zvýšiť podiel Vašej svalovej hmoty.

- Telesný tuk, telesná voda alebo podiely svalov nemôžu byť sčítavané (svalové tkanivo obsahuje aj zložky z telesnej vody).

● Odstraňovanie porúch

● = Chyba/Displejové zobrazenie

⊙ = Príčina

○ = Odstránenie

● = LD-displej 1 ukazuje „- - -“.

⊙ = Neznáme meranie: Na základe výsledku merania nie je možné jednoznačne priradiť používateľa.

○ = Stlačením tlačidiel ▼ 2 a ▲ 4 vyberte Vášho používateľa.

● = LC-displej 1 zobrazuje „BF-Err“.

⊙ = Podiel tuku je mimo meracej oblasti (menší 3 % alebo väčší 65 %).

○ = Zopakujte meranie s bosými nohami alebo príp. s jemne navlhčenými chodidlami.

● = LD-displej 1 zobrazuje „Err“.

⊙ = Maximálna nosnosť 180 kg/396 lb/28 st bola prekročená.

○ = Váhu zafažujte iba do max. 180 kg.

● = Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.

⊙ = Diagnostická váha nestojí na rovnom, pevnom podklade.

○ = Postavte váhu na rovný, pevný podklad.

⊙ = Nepokojne stojíte na diagnostickej váhe alebo sa pohybujete.

○ = Stojte čo najpokojnejšie.

● = **Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.**

⊙ = Diagnostická váha má nesprávnu nulovú hodnotu.

○ = Počkajte, kým sa diagnostická váha automaticky vypne. Znovu aktivujte diagnostickú váhu a počkajte na zobrazenie „0.0“ kg. Zopakujte meranie.

● = **Žiadne Bluetooth®-spojenie (📶 21 sa nezobrazí).**

⊙ = Prístroj je mimo dosahu Bluetooth®.

○ = Minimálny dosah vo voľnom priestore je cca. 10 m. Steny a stropy znižujú dosah. Iné rádiové vlny môžu rušiť prenos. Preto diagnostickú váhu neumiestňujte do blízkosti prístrojov ako napr. WiFi-router, mikrovlnka, indukčný sporák.

⊙ = Žiadne spojenie s aplikáciou.

○ = Úplne zatvorte aplikáciu (aj v pozadí). Vypnite Bluetooth® a znova ho zapnite.

Myslite pritom na to, že váha nesmie byť pripojená z nastavení Bluetooth® prevádzkového systému. V danom prípade odstráňte zo zoznamu prístrojov v nastaveniach Bluetooth® a následne použite aplikáciu „HealthForYou“.

Vypnite smartfón a znova ho zapnite. Na krátku dobu vyberte batérie z váhy a znova ich vložte.

● = **LC-displej 1 zobrazuje blikajúci symbol synchronizácie 20.**

⊙ = Pamäťové miesto pre používateľov je plné. Staré merania sa prepíšu novými meraniami.

○ = Otvorte aplikáciu v rámci dosahu Bluetooth®. Údaje sú automaticky prenášané. Môže to trvať jednu minútu.

● = **LD-displej 1 ukazuje „Lo“.**

⊙ = Batérie diagnostickej váhy sú vybité.

○ = Vymeňte batérie.

● **Čistenie a údržba**

- Na čistenie nepoužívajte žiadne chemické alebo drsné čistiace prostriedky.
- Produkt čistite jemne navlhčenou handričkou. Pri silnejšom znečistení môžete handričku navlhčiť v jemnom mydlovom roztoku.
- Produkt nikdy neponárajte do vody alebo do iných kvapalín. Inak sa môžu prístroje poškodiť.
- Chráňte výrobok pred vniknutím vody. Ak do prístrojov predsa prenikla voda, používajte ich až po ich úplnom vysušení.

● **Likvidácia**

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.



Všímajte si prosím označenie obalových materiálov pre triedenie odpadu, sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1–7: Plasty/20–22: Papier a kartón/80–98: Spojené látky.



O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.



Ak výrobok doslúžil, v záujme ochrany životného prostredia ho neodhodte do domového odpadu, ale odovzdajte na odbornú likvidáciu. Informácie o zberných miestach a ich otváracích hodinách získate na Vašej príslušnej správe.



Výrobok vr. príslušenstva a obalové materiály sú recyklovateľné a podliehajú rozšírenej zodpovednosti výrobcu. Pre lepšie spracovanie odpadu ich zlikvidujte oddelene podľa obrázkov Info-tri (informácie o triedení). Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.

Defektné alebo použité batérie musia byť odovzdané na recykláciu podľa smernice 2006/66/ES a jej zmien. Batérie a/alebo prístroj odovzdajte prostredníctvom prístupných zberných miest.



Nesprávna likvidácia batérií poškodzuje životné prostredie!

Batérie nesmiete likvidovať spolu s domovým odpadom. Môžu obsahovať jedovaté ťažké kovy a je potrebné zaobchádzať s nimi ako s nebezpečným odpadom. Chemické značky ťažkých kovov sú nasledovné: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Opatrované batérie preto odovzdajte na komunálnom zbernom mieste.

● Záruka/Servis

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler (ďalej len „HaDi“) poskytuje za ďalej uvedených predpokladov a v nižšie popísanom rozsahu záruku na tento výrobok.

Využitím záruky nie sú dotknuté zákonné záručné práva kupujúceho z kúpnej zmluvy s predávajúcim v prípade nedostatkov. Kupujúci môže tieto zákonné záručné práva bezplatne využiť. Záruka okrem toho platí bez obmedzenia kogentných zákonných záručných predpisov.

HaDi ručí za bezchybnú funkčnosť a úplnosť tohto výrobku.

Celosvetová záručná doba je 3 roky od zakúpenia nového, nepoužitého výrobku kupujúcim.

Táto záruka platí len na výrobky, ktoré kupujúci nadobudol ako spotrebiteľ a používa ich výlučne na osobné účely v rámci domáceho použitia. Platí nemecké právo.

Ak sa tento výrobok počas záručnej doby ukáže ako neúplný alebo čo sa týka funkčnosti, ako chybný podľa nasledujúcich ustanovení, HaDi podľa týchto

záručných podmienok bezplatne výrobok vymení alebo vykoná opravu.

Keď chce kupujúci ohlásiť záručný prípad, obráti sa najskôr na zákaznícky servis HaDi:

Servisná linka (bezplatná):

 Tel.: 0800 606 018

E-mailová adresa:

 service-sk@sanitas-online.de

Kupujúci potom dostane bližšie informácie o vybavení prípadu záruky, napr. kam výrobok bezplatne poslať a aké podklady sú potrebné.

V prípade, že vás vyzveme na zaslanie chybného výrobku, potom je potrebné výrobok zaslať na nasledujúcu adresu:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
NEMECKO

Nárok na záruku prichádza do úvahy len vtedy, keď môže kupujúci predložiť

- kópiu faktúry/potvrdenie o kúpe
- originálny výrobok spoločnosti HaDi alebo autorizovanému partnerovi HaDi.

Z tejto záruky sú výslovne vylúčené:

- opotrebovanie, ktoré súvisí s normálnym používaním alebo spotrebou výrobku;
- diely príslušenstva dodávané s týmto výrobkom, ktoré sa opotrebojú, resp. spotrebujú pri riadnom používaní (napr. batérie, akumulátory, manžety, tesnenia, elektródy, žiarovky, nadstavce a príslušenstvo inhalátora);
- výrobky, ktoré boli nesprávne a/alebo v rozpore s ustanoveniami návodu na použitie používané, čistené, skladované alebo ošetrované, rovnako ako výrobky ktoré otvoril, opravoval alebo zmenil kupujúci alebo servis neautorizovaný spoločnosťou HaDi;

- škody, ktoré vzniknú počas prepravy medzi výrobcom a zákazníkom, resp. servisom a zákazníkom;
- výrobky, ktoré boli zakúpené ako tovar 2. voľby alebo ako použitý tovar;
- následné škody, ktoré súvisia s chybou tohto výrobku (v tomto prípade však môžu vzniknúť nároky z ručenia za výrobok alebo z iných kogentných zákonných záručných ustanovení).

Opravy alebo kompletná výmena v žiadnom prípade nepredlžujú záručnú dobu.

● Smernice/Ustanovenia

● Konformitné vyhlásenie CE

Týmto potvrdzujeme, že tento výrobok zodpovedá európskej RED smernici 2014/53/EÚ.

CE konformitné vyhlásenie k tomuto výrobku nájdete na:

www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php

● Ustanovenie o ochrane údajov















Ustanovenia o ochrane údajov „HealthForYou“ si môžete pozrieť na nasledujúcom odkaze:

www.healthforyou.app/privacy.html



Legenda de pictogramas utilizados	Página	126
Introducción	Página	127
Uso adecuado	Página	127
Descripción de los componentes	Página	127
Volumen de suministro	Página	127
Características técnicas	Página	128
Instrucciones importantes de seguridad	Página	128
Principio de medición	Página	131
Puesta en funcionamiento	Página	132
Insertar / cambiar pilas	Página	132
Colocar la báscula de diagnóstico	Página	132
Puesta en funcionamiento con la app «HealthForYou»	Página	132
Puesta en funcionamiento sin app (alternativa)	Página	133
Manejo	Página	134
Realizar la medición	Página	134
Medir solo el peso	Página	134
Apagar la báscula de diagnóstico	Página	135
Asignar un usuario	Página	135
Transferir datos de medición asignados	Página	135
Acceso a valores de medición guardados en la báscula	Página	135
Borrar datos de la báscula	Página	135
Evaluación de los resultados	Página	136
Índice de masa corporal	Página	136
Proporción de grasa corporal	Página	136
Proporción de agua corporal	Página	136
Proporción de masa muscular	Página	137
Masa ósea	Página	137
TMB	Página	137
TMA	Página	138
Relación temporal de los resultados	Página	138
Solucionar problemas	Página	138
Limpieza y cuidado	Página	139
Eliminación	Página	139
Garantía / Asistencia	Página	140
Normativas / Disposiciones	Página	141
Declaración de conformidad	Página	141
Política de privacidad	Página	141

Legenda de pictogramas utilizados

	¡Lea el manual de instrucciones!		Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.
	Corriente/tensión continua		Coloque la báscula sobre una superficie plana, no sobre una alfombra.
	¡Tenga en cuenta las advertencias e indicaciones de seguridad!		Riesgo de resbalar: No pise la báscula con los pies mojados.
	Advertencias de seguridad		¡Deseche el embalaje y la báscula de forma respetuosa con el medioambiente!
	Instrucciones de uso		¡Las pilas no deben desecharse junto con la basura doméstica!
	¡Mantenga la báscula fuera del alcance de los niños!		El producto cumple con las normas europeas vigentes específicas aplicables.
	¡Precaución! ¡Peligro de explosión!		No apto para personas con implantes médicos (por ej. marcapasos)
	¡Use guantes de seguridad!		Embalaje de fuentes responsables
	Transmisión de datos por tecnología Bluetooth® de bajo consumo		No cargue la báscula con más de 180 kg/396 lb/28 st.
	3 años de garantía		
	El producto, incluidos los accesorios, y el material de embalaje son reciclables y están sujetos a la responsabilidad extendida del fabricante. Deséchelos por separado siguiendo la información ilustrada de recogida selectiva para un mejor tratamiento de los residuos. El logotipo Triman se aplica solo para Francia.		El marcado UKCA ratifica la conformidad con las normativas de Reino Unido aplicables al producto.
			Fabricante

Báscula con medición de grasa corporal SBF 77

● Introducción



Le damos la enhorabuena por la adquisición de este nuevo aparato. Ha elegido un producto de alta calidad. Familiarícese con la báscula antes de la puesta en marcha y de usarla por primera vez. Para ello, lea atentamente el siguiente manual de instrucciones y las importantes indicaciones de seguridad. Utilice la báscula únicamente como se describe y para las aplicaciones indicadas. Conserve bien estas instrucciones. Adjunte igualmente toda la documentación en caso de entregar la báscula a un tercero.

● Uso adecuado

La báscula sirve para determinar el peso, la grasa corporal, la proporción de agua, de músculo y la masa ósea en personas, así como para calcular el metabolismo basal y activo.




La báscula no debe ser utilizada por mujeres embarazadas, pacientes en diálisis, personas con edema, personas con marcapasos u otros implantes médicos. Esta báscula ha sido diseñada solo para un uso privado y no para un uso comercial. No se permite un uso distinto al indicado previamente ni una modificación de la báscula ya que esto puede ocasionar lesiones y/o daños en la báscula. El fabricante no se hace responsable de los daños causados por un uso indebido. La báscula no ha sido diseñada para uso industrial.

Nota: Las mediciones y recomendaciones carecen de relevancia médica. Si su proporción de grasa corporal y agua se mantienen durante mucho tiempo por encima o por debajo de lo considerado normal, acuda a un médico.

● Descripción de los componentes

- 1 Pantalla LCD
- 2 Botón ▼
- 3 Botón SET
- 4 Botón ▲
- 5 Botón de modo
- 6 Compartimento de las pilas
- 6a Cierre del compartimento de las pilas
- 7 Superficie de pesaje
- 8 Electrodo

Pantalla LCD

- 9 Peso corporal
- 10 Unidad de pesaje ajustada (st, lb o kg)
- 11 Metabolismo basal (TMB)
- 12 TMA Volumen de actividad
- 13 Metabolismo energético en kcal
- 14 Edad
- 15 Indicador de datos en % o en peso en lb o kg
- 16 Datos corporales
- 17 Iniciales del usuario, medición desconocida «--»
- 18 Sexo
- 19 Fecha/Hora / Fecha de nacimiento
- 20 Símbolo de sincronización al enviar mediciones
- 21 Símbolo Bluetooth® para la conexión entre la báscula de diagnóstico y el smartphone
- 22 Nivel de actividad
- 23 Modo de datos corporales IMC (Índice de Masa Corporal)/GC (grasa corporal)/ (porcentaje de agua en el organismo)/ (porcentaje muscular)/ (masa ósea)

● Volumen de suministro

Compruebe siempre, inmediatamente después de desembalar, la integridad del contenido y el perfecto estado del producto.

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1 báscula de diagnóstico | 1 manual de instrucciones |
| 3 pilas de 1,5V, tipo AAA | 1 guía rápida |

● Características técnicas

Tipo:	báscula de diagnóstico SBF 77
Tamaño de la superficie de pesaje:	aprox. 30 x 30 x 2,5 cm (An x Pr x Al)
Pilas:	3 x pilas 1,5 V (tipo AAA, pila alcalina de manganeso)
Tensión:	DC 4,5 V===
Capacidad de carga máxima:	180 kg/396 lb/28 st
División de medidas (peso, masa ósea):	0,1 kg/0,2 lb/0,2 lb
División de medición (porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular):	0,1 %
División de medidas (calorías):	1 kcal
Material:	vidrio de seguridad, plástico, metal
Información del sensor:	sensor según el principio de un extensómetro para determinar el peso Sensor para medir la tensión eléctrica para determinar la composición del cuerpo

Transmisión de datos por tecnología *Bluetooth*®

de bajo consumo El producto utiliza tecnología *Bluetooth*® de bajo consumo, banda de frecuencia 2,402-2,480 GHz, transmisión de potencia máx. 4 dBm



Encontrará la lista de smartphones compatibles, información sobre la aplicación «HealthForYou», así como detalles sobre los aparatos en el siguiente enlace:
www.healthforyou.app

Requisitos del sistema para la app «HealthForYou»	iOS desde la versión 14.0, Android™ desde la versión 8.0, desde <i>Bluetooth</i> ® 4.0.
---	---

Por favor, mantenga el sistema operativo del teléfono smartphone que utilice siempre actualizado. Reservado el derecho a realizar modificaciones de los datos técnicos sin previo aviso por razones de actualización.

La nube ofrece la posibilidad de una protección de datos adicional. Así puede evitarse p. ej. una pérdida de datos al cambiar de smartphone.

INDICACIONES IMPORTANTES: ¡CONSERVAR PARA FUTUROS USOS!




Instrucciones importantes de seguridad








¡ADVERTENCIA! El incumplimiento de las siguientes indicaciones puede provocar daños personales

o materiales. Las siguientes indicaciones de seguridad y peligro no están destinadas para proteger su salud ni la salud de terceros, sino para proteger la báscula. Tenga en cuenta estas indicaciones de

seguridad y adjunte este manual en caso de entregar la báscula a terceros.

-  **¡ADVERTENCIA!**
PELIGRO MORTAL Y DE ACCIDENTES PARA BEBÉS Y NIÑOS! Nunca deje a los niños sin supervisión cerca del aparato ni del material de embalaje. De lo contrario existe riesgo de muerte por asfixia. Mantenga siempre el aparato fuera del alcance de los niños. El producto no es un juguete.
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o que cuenten con poca experiencia y falta de conocimientos, siempre y cuando se les haya enseñado cómo utilizar el aparato de forma segura y hayan comprendido los peligros que pueden resultar de un mal uso del mismo. No permita que los niños jueguen con el aparato. Las labores de limpieza y mantenimiento no pueden ser efectuadas por niños sin la supervisión de un adulto.

-  **¡ADVERTENCIA!** Este producto está diseñado para personas con implantes médicos (por ej. marcapasos). La tensión de medición del análisis de impedancia bioeléctrica de la báscula puede afectar al funcionamiento de tales implantes.
- No utilizar en caso de estar embarazada.
-  **¡PRECAUCIÓN! ¡PELIGRO DE LESIONES!** No someta la báscula a cargas superiores a 180 kg/396 lb/28 st. En caso contrario, podría resultar dañada.
-   **¡PRECAUCIÓN! ¡PELIGRO DE LESIONES!** No utilice la báscula con los pies mojados y tampoco la utilice si la superficie de pesaje está mojada. Si lo hace, podría resbalar.
-  **¡PRECAUCIÓN! ¡PELIGRO DE LESIONES!** No se suba a un lado del borde exterior de la báscula de diagnóstico: ¡peligro de vuelco!
- Proteja la báscula contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, fuertes cambios de temperatura y fuentes de calor (estufas, radiadores).



- No exponga el aparato a
 - fuertes cargas mecánicas,
 - radiación solar directa,
 - campos electromagnéticos fuertes (por ej. teléfonos móviles).De hacerlo, podrían producirse daños en el aparato.
- Compruebe que el aparato se encuentra en perfectas condiciones antes de ponerlo en funcionamiento. Nunca ponga el aparato en funcionamiento si está dañado.
- En caso de fallos o de aparato defectuoso, retire las pilas. En caso contrario existe un elevado riesgo de sulfatación de las pilas.

⚠ ¡ADVERTENCIA! Nunca abra la carcasa del aparato. En consecuencia se pueden producir lesiones y/o daños en el aparato. Las reparaciones deben ser realizadas por personal del servicio de mantenimiento o por un técnico electricista.

- **¡PRECAUCIÓN!** No guarde la báscula en lugares de paso. Si lo hace, alguien podría tropezar con ella.
- Los bornes de conexión no deben ponerse en cortocircuito.



Riesgos al manipular las pilas




¡PRECAUCIÓN! **¡PELIGRO DE EXPLOSIÓN!**

Las pilas nunca deben recargarse, ponerse en cortocircuito, modificarse de forma mecánica, acortarse ni abrirse. Estas podrían sobrecalentarse, explotar o provocar un incendio. Nunca utilice pilas incorrectas o de diferente tipo. Nunca arroje las pilas al fuego ni al agua, tampoco debe colocarlas sobre superficies calientes. Las pilas podrían explotar. Evite condiciones y temperaturas extremas superiores a 50 °C, que puedan afectar a las pilas, por ej. fuentes de calor, fuego, estufas. De lo contrario, existe riesgo de explosión o fuga de gas o líquido inflamables.

- ¡Tenga en cuenta la polaridad correcta al colocar las pilas!
- ¡Las pilas no deben desecharse junto con la basura doméstica!
- ¡Todos los usuarios están obligados a desechar las pilas de forma adecuada!
- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños.
- Evite el contacto con la piel, los ojos y las mucosas en caso de

que el líquido de las pilas se haya derramado. En caso de entrar en contacto con el ácido de las pilas, lave inmediatamente la zona afectada con abundante agua y consulte a un médico.

- Retire las pilas del aparato si no piensa utilizarlo durante un periodo de tiempo prolongado.
- Retire inmediatamente las pilas gastadas del aparato. ¡Existe un riesgo elevado de sulfatación!
- El incumplimiento de estas indicaciones podría provocar la descarga de las pilas más allá de su tensión final. Esto supone también riesgo de sulfatación. En caso de que se haya derramado el líquido de las pilas dentro del aparato, sáquelas inmediatamente para evitar daños en el mismo.
-  Las pilas sulfatadas o dañadas pueden provocar abrasiones al entrar en contacto con la piel. ¡Por tanto, es imprescindible el uso de guantes de protección en estos casos!
- No deben utilizarse pilas nuevas y usadas juntas.

● Principio de medición

Esta báscula de diagnóstico trabaja sobre el principio de análisis de impedancia bioeléctrica (AIB).

Este método permite calcular las proporciones corporales en cuestión de segundos y mediante una descarga eléctrica imperceptible, completamente inofensiva e inocua.

Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de constantes o valores individuales (edad, altura, sexo, nivel de actividad), se pueden determinar la proporción de grasa corporal y otras magnitudes corporales. El tejido muscular y el agua tienen una buena conductividad eléctrica y por ello poca resistencia. En cambio, los huesos y el tejido adiposo presentan una conductividad baja, ya que las células adiposas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a su altísima resistencia.

Tenga en cuenta que los valores determinados por la báscula para diagnóstico solo suponen una aproximación a los valores analíticos médicos reales del cuerpo. Solo un especialista puede utilizar métodos médicos (por ej., tomografía computarizada) para determinar con precisión la grasa corporal, el agua corporal, el porcentaje de masa muscular y la estructura ósea.

Tenga en cuenta que por razones técnicas, la tolerancia de medición de esta báscula de diagnóstico no está calibrada, por lo que no está indicada para un uso profesional sanitario.

El producto no es adecuado para los siguientes grupos de personas, ya que pueden producirse resultados incorrectos e inverosímiles al determinar la grasa corporal y otros valores:

- niños/as menores de aprox. 10 años

Nota: En el caso de niños de entre

8-10 años el aparato solo es adecuado para medir el peso.

- atletas de competición y culturistas,
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, con síntomas de edemas u osteoporosis,
- personas en tratamiento con medicamentos cardiovasculares (relacionados con los sistemas circulatorio y vascular),
- personas que tomen medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores,

- personas con alteraciones anatómicas importantes en las piernas en relación con el tamaño total del cuerpo (longitud de la pierna considerablemente acortada o alargada).

● Puesta en funcionamiento

- Compruebe que están todas las piezas indicadas en el volumen de suministro.
- Retire completamente el material de embalaje.

● Insertar/cambiar pilas


Antes de la primera puesta en funcionamiento deben insertarse las pilas.

- Abra la tapa del compartimento de las pilas empujando hacia abajo y hacia arriba el cierre del compartimento de las pilas **6a** con el dedo (ver fig. A).
- Coloque las tres pilas suministradas (teniendo en cuenta la polaridad correcta) en el compartimento de las pilas **6**. Observe la marca del compartimento de las pilas **6**.
- Vuelva a cerrar la tapa del compartimento de las pilas hasta que escuche cómo encaja.

Nota: En la pantalla LCD **1** aparece la indicación «USE APP» durante aprox. 10 minutos. Si el producto no funciona, retire las pilas brevemente y colóquelas de nuevo.

Nota: Si más adelante se cambian las pilas, se conservan todos los datos guardados.


● Colocar la báscula de diagnóstico

-  Coloque el producto sobre una base sólida y plana. El producto no es apto para moquetas. Se requiere un revestimiento firme para una medición correcta.

● Puesta en funcionamiento con la app «HealthForYou»

La aplicación «HealthForYou» está disponible de manera gratuita en Apple App Store y Google Play.

- Active la función *Bluetooth*® de su teléfono.
- Para garantizar la conexión *Bluetooth*®, mantenga el teléfono inteligente o la tablet dentro del perímetro de alcance *Bluetooth*® del producto.
- Instale «HealthForYou» desde Apple App Store/Google Play.
- La aplicación «HealthForYou» ofrece una autenticación de 2 factores. Este consta, por un lado, de una combinación elegida por usted de dirección de correo electrónico y contraseña. Por otro, de la confirmación del smartphone utilizado por usted. El smartphone en el que se registre se confirmará automáticamente. Encontrará más información e instrucciones en la aplicación en la sección de cuenta de su perfil, así como en las FAQ en www.healthforyou.app.
- Abra la aplicación y siga las indicaciones. Seleccione la báscula en el menú de ajuste de la aplicación. En la pantalla de la báscula se muestra un código PIN aleatorio de seis dígitos (ver fig. C). Este se compone de iniciales **17** y datos corporales **16**. Al mismo tiempo aparece en el smartphone un campo de entrada (solicitud de vinculación) en el que debe introducir los seis dígitos del código PIN.
- Debe configurar los siguientes ajustes en la aplicación «HealthForYou»:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Iniciales/abreviatura	máx. 3 letras o números (para hasta 8 usuarios)
Altura	de 100 a 220 cm (de 3' 3,5" a 7' 2,5")
Fecha de nacimiento	Año, mes, día (edad: 10-100 años)
Sexo	masculino (♂), femenino (♀)
Nivel de actividad 	de 1 a 5 Al seleccionar el nivel de actividad, resulta determinante la perspectiva a medio y largo plazo.

Nivel de actividad	Actividad física
1	Ninguna
2	Baja: Esfuerzo físico mínimo y sencillo (por ejemplo, caminar, jardinería básica, ejercicios de gimnasia)
3	Media: Esfuerzo físico al menos 2 a 4 veces por semana, 30 minutos cada vez
4	Alta: Esfuerzo físico al menos 4 a 6 veces por semana, 30 minutos cada vez
5	Muy alta: Esfuerzo físico intenso, entrenamiento intenso o trabajo físico duro, todos los días durante al menos 1 hora cada uno

Realizar la asignación de usuario cuando la aplicación lo solicite.

- Para la identificación automática de personas debe asignar sus datos personales a la primera medición. Siga para ello las instrucciones de la aplicación. Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de apoyarse sin moverse, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar sobre los electrodos.

● Puesta en funcionamiento sin app (alternativa)

Nota:

Recomendamos la puesta en funcionamiento y ejecución de todos los ajustes con la app «HealthForYou».

Por tanto, únicamente debe seguir este paso si la puesta en funcionamiento va a realizarse por completo sin la app.

En caso de puesta en funcionamiento con la app, consulte directamente el apartado «Manejo».

- Presione el botón SET [3] cuando «USE APP» comience a parpadear para establecer la configuración de año/mes/día, así como de

horas/minutos. Si «USE APP» no empieza a parpadear, súbase a la báscula brevemente.

- Para ello, pulse los botones ▼ [2] y ▲ [4]. Confirme sus ajustes pulsando el botón SET [3]. En la pantalla LCD [1] aparece la indicación «0.0».
- Vuelva a pulsar el botón SET [3]. En la pantalla LCD [1] aparece la indicación «P-01» o el número del último registro de usuario de la báscula empleado.
- Seleccione con ayuda del botón ▼ [2] y ▲ [4] su registro de usuario (de P-01 a P-08) y pulse el botón SET [3] para su confirmación.
- Establezca su configuración, como sexo, iniciales, estatura, fecha de nacimiento (año/mes/día) y nivel de actividad (ver «Puesta en funcionamiento con la app HealthForYou» (tabla)).
- Confirme cada uno presionando el botón SET [3].

Al finalizar la entrada aparecerá el PIN de usuario de 4 dígitos. Este será necesario para un posible inicio de sesión posterior en la app. A continuación, en la pantalla LCD [1] podrá visualizar la indicación «0.0».

Nota: Para la identificación automática de personas debe asignar sus datos personales a la primera medición. Lo ideal es que se suba descalzo a la báscula, asegurándose de pisar ambos electrodos cuidadosamente y repartiendo bien el peso entre los dos pies.

Nota: Puede desactivar el Bluetooth® en la báscula. Para ello, cuando esté encendido, pulse el botón Mode [5] durante aprox. 6 segundos, hasta que en la pantalla LCD [1] aparezca el símbolo Bluetooth® [21] y «ON». En un intervalo de 3 segundos podrá cambiarlo a estado desactivado con el botón ▲ [4]. En la pantalla LCD [1] aparece «OFF». Tras aprox. 3 segundos, la báscula se apaga automáticamente con este cambio.

Instrucciones para un posible inicio de sesión posterior en la app:

En caso de que haya empezado a utilizar la báscula sin la app, es posible transferir el registro de usuario disponible en la báscula a la aplicación «HealthForYou». Para ello es necesario introducir su PIN de usuario de 4 dígitos. Este procedimiento viene descrito en la aplicación.

● Manejo

- Si es posible, pésele siempre a la misma hora (preferiblemente por la mañana), después de ir al baño, con el estómago vacío y con ropa de igual peso para obtener resultados comparables.
- Espere algunas horas tras haber realizado un gran esfuerzo físico no habitual.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse para que el agua corporal pueda distribuirse.
- Importante para el proceso de pesaje: La determinación de la grasa corporal solo se puede realizar descalzo.

Nota: Las plantas de los pies completamente secas o con graves callosidades pueden dar resultados insatisfactorios ya que tienen una conductividad demasiado baja.

Nota: No debe haber contacto entre los pies, las piernas, las pantorrillas y los muslos. Si lo hubiera, la medición sería incorrecta.

Nota: Llevar calcetines puede dar lugar a resultados erróneos.

- Mantenga una posición erguida y quieta, reparta el peso de manera uniforme entre las dos piernas.
- Tenga en cuenta solo la tendencia a largo plazo. Por lo general las diferencias de peso a corto plazo en el transcurso de pocos días pueden deberse a la pérdida de líquido; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en su bienestar.

Nota: Las unidades de la báscula se cambian en los ajustes del aparato desde la aplicación (kg/lb/st).

Como alternativa, se puede seleccionar la unidad deseada presionando brevemente el botón de modo [5] en la parte posterior de la báscula varias veces, si es necesario.

Al seleccionar la unidad de peso lb se modifica automáticamente el modo de hora al formato de 12 horas (a.m./p.m.).

● Realizar la medición

- Súbase descalzo a la báscula de diagnóstico y asegúrese de apoyarse cuidadosamente, repartiendo bien el peso entre las dos piernas, y de pisar sobre los electrodos [8].

La báscula de diagnóstico comienza a medir el peso inmediatamente. En primer lugar se muestra el peso.

En breve se indica el resultado de la medición.

Si se ha asignado un usuario (aparecen las iniciales del mismo [17], p.ej., LEE), se visualizan IMC, BF, agua, músculo, hueso, TMB y TMA.

Se muestran las siguientes indicaciones:

- Peso en kg con IMC (fig. D)
- Grasa corporal en % (GC) (fig. E)
- Cantidad de agua en % (fig. F)
- Masa muscular en % (fig. G)
- Masa ósea en kg (fig. H)
- Metabolismo basal en kcal (TMB) (fig. I)
- Metabolismo activo en kcal (TMA) (fig. J)

Nota: Si el valor medido se puede asignar a varios perfiles de usuario posibles, la pantalla de usuario cambia en la pantalla LCD [1]. Seleccione el usuario pulsando el botón SET [3].

Si no se identifica ningún usuario, solo se mostrará el peso y «- -». Con el botón ▲ [4] puede seleccionar su usuario. Este se activa tras aprox. 3 segundos. De lo contrario esa medición no se guardará.

Nota: Como alternativa también puede seleccionar su usuario antes de realizar la medición:

Pise brevemente la báscula de diagnóstico para activarlo. Seleccione el usuario con el botón ▲ [4]. El usuario seleccionado estará activo tras aprox. 3 segundos.

● Medir solo el peso

- Colóquese con zapatos sobre la báscula. Permanezca quieto sobre la báscula distribuyendo uniformemente el peso entre ambas piernas.

La báscula de diagnóstico comienza a medir el peso inmediatamente. Una vez asignado un usuario (aparecen las iniciales del usuario [17], se muestran y almacenan el peso y el IMC.



Nota: En caso de dos o más posibles usuarios conocidos, el usuario se cambiará en la pantalla. Seleccione el usuario pulsando el botón SET [3]. Si no se identifica ningún usuario, solo se mostrará el peso y «- -». Con los botones ▼ [2] y ▲ [4] puede seleccionar su usuario y confirmar con el botón SET [3]. De lo contrario esa medición no se guardará.

● Apagar la báscula de diagnóstico

La báscula de diagnóstico dispone de una función de desconexión automática y se apaga automáticamente después de mostrar el resultado de la medición.

● Asignar un usuario

La báscula dispone de espacio para guardar hasta 8 usuarios. Al realizar una nueva medición, la báscula de diagnóstico la asigna automáticamente al usuario creado siempre que el último valor de medición almacenado se encuentre dentro de un margen de +/-3 kg.

Si el valor medido se puede asignar a varios perfiles de usuario posibles, la pantalla de usuario cambia en la pantalla LCD [1]. Seleccione el usuario pulsando el botón SET [3].

Nota: Como alternativa también puede seleccionar su usuario antes de realizar la medición:

Pise brevemente la báscula de diagnóstico para activarlo. Seleccione el usuario con el botón ▲ [4]. El usuario seleccionado estará activo tras aprox. 3 segundos.

● Transferir datos de medición asignados

Si la aplicación «HealthForYou» está abierta y existe una conexión Bluetooth® activa con la báscula de diagnóstico (aparece el símbolo Bluetooth® [21] en la pantalla LCD [1]), las mediciones nuevas asignadas se enviarán directamente a la aplicación. El

símbolo de sincronización [20] de la pantalla LCD [1] aparece al transferir mediciones nuevas a la app. No aparece si no hay que guardar ni asignar mediciones nuevas al usuario. En este caso, los valores no se guardarán en la báscula de diagnóstico. Si la aplicación no está abierta, las mediciones nuevas asignadas se almacenan en la báscula de diagnóstico. Se puede almacenar un máximo de 30 mediciones por usuario en la báscula de diagnóstico. Los valores de medición guardados se transmiten automáticamente a la aplicación si abre esta dentro de la zona de alcance Bluetooth®. También se pueden transferir datos automáticamente si la báscula está apagada y dentro de la zona de alcance Bluetooth®.

● Acceso a valores de medición guardados en la báscula

- Seleccione el usuario pulsando varias veces el botón ▲ [4] con la báscula encendida. Tras aprox. 3 segundos se activa el usuario seleccionado.
- Pulse el botón ▼ [2] varias veces si es necesario para acceder a valores antiguos.
- Los valores de medición ya transferidos no podrán visualizarse en la pantalla LCD [1].

● Borrar datos de la báscula

- Para borrar completamente todas las mediciones y usuarios antiguos de la báscula de diagnóstico, encienda la báscula y pulse durante unos 11 segundos el botón de modo [5]. En la pantalla LCD [1] se muestra durante unos segundos «CLr».
- Para eliminar solo un usuario, encienda la báscula de diagnóstico y pulse el botón ▲ [4] para elegir el usuario seleccionado. Este se activa tras aprox. 3 segundos y aparecen las iniciales de usuario además de «0.0» en la pantalla LCD [1]. A continuación pulse durante aprox. 6 segundos el botón de modo [5]. En la pantalla LCD [1] aparecerá la palabra «dEL» durante unos segundos.

Nota: Si ha restablecido el dispositivo al ajuste de fábrica, debe eliminarlo de los ajustes *Bluetooth*® de su smartphone para poder volver a conectarlo.

● Evaluación de los resultados

● Índice de masa corporal

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un número que se usa a menudo para evaluar el peso corporal. El número se calcula a partir de los valores de peso corporal y estatura, la fórmula utilizada es: Índice de Masa Corporal = peso corporal ÷ estatura². La unidad de medida del IMC es, por tanto, [kg/m²]. La clasificación del peso según el IMC en adultos (a partir de 20 años) se determina con los siguientes valores:

Categoría		IMC
Bajo peso	Bajo peso severo	<16
	Bajo peso moderado	16-16,9
	Bajo peso leve	17-18,4
Peso normal		18,5-24,9
Sobrepeso	Preobesidad	25-29,9
Obesidad	Obesidad grado I	30-34,9
	Obesidad grado II	35-39,9
	Obesidad grado III	≥ 40

● Proporción de grasa corporal

Los siguientes valores en % le sirven como guía.

- Consulte a su médico para obtener más información.

Hombre

Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Mujer

Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

En el caso de deportistas, el valor de grasa corporal suele ser bajo. Dependiendo del tipo de deporte practicado, la intensidad del entrenamiento y la constitución corporal se pueden alcanzar valores que se encuentran por debajo de la pauta proporcionada. Sin embargo, tenga en cuenta que los valores extremadamente bajos pueden suponer un riesgo para la salud.

● Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal en % suele encontrarse en los siguientes niveles:

Hombre

Edad	mala	buena	muy buena
10-100	<50%	50-65%	>65%

Mujer

Edad	mala	buena	muy buena
10-100	<45%	45-60%	>60%

La grasa corporal contiene una cantidad relativamente baja de agua. Por ese motivo, en personas

con una gran proporción de grasa corporal, su parte de agua corporal puede encontrarse por debajo de los valores indicados. En deportistas que practican deportes de resistencia, por el contrario, los valores pueden sobrepasarse debido a la baja proporción de grasa y la alta cantidad de músculo. La determinación del agua corporal realizada con esta báscula de diagnóstico no es adecuada para mostrar conclusiones médicas como la retención de líquidos debida a la edad. En caso necesario, consulte con su médico. Por regla general hay que intentar tener una alta proporción de agua corporal.

● Proporción de masa muscular

La proporción de masa muscular en % suele encontrarse en los siguientes niveles:

Hombre

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

Mujer

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

● Masa ósea

Nuestros huesos, como el resto de nuestro cuerpo, también están naturalmente sometidos a procesos de envejecimiento, formación y descalcificación. La masa ósea aumenta rápidamente en la infancia y alcanza su nivel máximo entre los 30 y los 40 años. Al aumentar la edad, la masa ósea disminuye un poco. Con una alimentación saludable (rica en calcio y vitamina D) y ejercicio regular es posible contrarrestar en cierta medida esta degradación. Con un trabajo muscular adecuado se puede reforzar también la estabilidad del esqueleto.

Nota: Tenga en cuenta que esta báscula de diagnóstico no muestra la masa ósea completa, sino solo la proporción mineral ósea (sin contenido de agua y sin materia orgánica).

La masa ósea admite muy pocas variaciones; puede oscilar mínimamente en función de determinados factores (peso, altura, edad, sexo). No existen pautas ni recomendaciones fiables.

Nota: No confunda la masa ósea con la densidad ósea.

La densidad ósea solo se puede determinar con exámenes médicos (por ej. la tomografía computarizada y los ultrasonidos). Por ese motivo, esta báscula de diagnóstico no permite sacar conclusiones sobre los cambios de los huesos o sobre su dureza (por ej. osteoporosis).

● TMB

El metabolismo basal (TMB = Tasa de Metabolismo Basal) es la cantidad de energía que consume el cuerpo durante un reposo total para mantener las funciones básicas (por ejemplo, cuando se está acostado reposando durante 24 horas). Este valor depende básicamente del peso, la altura y la edad. La báscula de diagnóstico indica este valor en la unidad kcal/día; el valor se calcula mediante la fórmula científicamente reconocida de Harris Benedict.

En cualquier caso, esta es la cantidad de energía que requiere el cuerpo y que debe serle suministrada nuevamente en forma de alimentos. Si durante un periodo prolongado consume menos energía, pueden producirse consecuencias graves para la salud.

● TMA

La tasa de metabolismo activo (TMA) es la cantidad de energía que el cuerpo consume al día en estado activo. El consumo de energía de una persona aumenta al intensificar la actividad física y se determina en las escalas de diagnóstico a través del nivel de actividad ingresado (1-5).

Para mantener el peso actual, hay que volver a proporcionar al cuerpo la energía utilizada en forma de comida y bebida.

Si durante un periodo de tiempo prolongado se proporciona al cuerpo menos energía de la que gasta, este compensa la diferencia a partir de las reservas de grasa, con lo que se produce una pérdida peso. Si por el contrario, durante un periodo prolongado de tiempo se le proporciona más energía de la calculada en la tasa de metabolismo activo (TMA), el cuerpo no puede quemar ese exceso de energía y se almacena en forma de grasa, produciéndose un aumento de peso.

● Relación temporal de los resultados

Tenga en cuenta que solo posee importancia la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso en el espacio de pocos días suelen ser consecuencia de la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados depende de los cambios del peso total y el porcentaje de músculo, grasa y agua corporales así como de la duración con la que se producen estas modificaciones. Es necesario distinguir los cambios rápidos que tienen lugar en cuestión de días de los que se producen a medio plazo (semanas) y largo plazo (meses). Como regla básica puede considerarse que los cambios de peso a corto plazo representan de forma casi exclusiva alteraciones en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo pueden afectar a la proporción de grasa y músculo.

- Si su peso disminuye a corto plazo, pero su proporción de grasa aumenta o permanece igual, solo ha perdido agua; p.ej. después de

un entrenamiento, la sauna o debido a una dieta limitada a la pérdida rápida de peso.

- Si su peso aumenta a medio plazo, la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual puede que haya creado una valiosa masa muscular.
- Si pierde peso y proporción de grasa corporal al mismo tiempo, su dieta funciona: está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que complete su dieta con ejercicio físico, gimnasio o entrenamiento muscular. De este modo puede aumentar su proporción muscular a medio plazo.
- No se puede sumar la grasa, el agua corporal y la proporción de músculo (el tejido muscular también contiene agua corporal como componente).

● Solucionar problemas

● = Problema / Pantalla de visualización

⊙ = Causa

○ = Solución

● = **la pantalla LCD 1 muestra «- - -».**

⊙ = medición desconocida: No es posible una asignación de usuario directa basada en el resultado de la medición.

○ = Seleccione su usuario pulsando los botones ▼ [2] y ▲ [4].

● = **la pantalla LCD 1 muestra «BF-Err».**

⊙ = El porcentaje de grasa está fuera del rango de medición (menos del 3% o más del 65%).

○ = Repita la medición con los pies descalzos o con las plantas ligeramente humedecidas.

● = **la pantalla LCD 1 muestra «Err».**

⊙ = Se ha excedido la capacidad de carga máxima de 180 kg/396lb/28 st.

○ = Cargue la báscula de diagnóstico hasta máx. 180 kg.


● = **Se muestra un peso incorrecto.**

⊙ = La báscula de diagnóstico no se encuentra sobre una superficie plana y sólida.



- = Coloque la báscula sobre una superficie plana y sólida.
- ⊙ = No está quieto encima de la báscula de diagnóstico, es decir, se está moviendo.
- = Manténgase tan quieto como sea posible.

- = **Se muestra un peso incorrecto.**
- ⊙ = El punto cero de la báscula de diagnóstico es incorrecto.
- = Espere a que la báscula de diagnóstico se apague automáticamente. Vuelva a activar la báscula de diagnóstico y espere hasta que aparezca la indicación «0.0» kg. Vuelva a repetir la medición.

- = **No hay conexión Bluetooth®**
( **21** no se muestra).
- ⊙ = El aparato se encuentra fuera del alcance Bluetooth®.
- = El alcance mínimo al aire libre es de aprox. 10 m. Las paredes y los techos reducen esta distancia de alcance. La presencia de otras ondas radioeléctricas puede interferir en la transmisión. Por tanto, no coloque la báscula de diagnóstico cerca de aparatos como un router WLAN, un microondas o una placa de inducción.
- ⊙ = No hay conexión con la app.
- = Cierre completamente la aplicación (también en segundo plano).
Apague y vuelva a encender el Bluetooth®. Tenga en cuenta que la báscula no debe conectarse desde la configuración Bluetooth® del sistema operativo. Si es necesario, elimínelo de la lista de dispositivos en la configuración de Bluetooth® y después utilice la aplicación «HealthForYou».
Apague y vuelva a encender el smartphone. Saque brevemente las pilas de la báscula y vuelva a colocarlas.

- = **La pantalla LCD **1** muestra el símbolo de sincronización **20** parpadeante.**
- ⊙ = La memoria de almacenamiento del usuario está llena. Las mediciones antiguas se reemplazarán por mediciones nuevas.
- = Abra la aplicación dentro de la zona de alcance Bluetooth®.

Los datos se transferirán de forma automática. Esta operación puede durar hasta un minuto.

- = **la pantalla LCD **1** muestra «Lo».**
- ⊙ = Se han gastado las pilas de la báscula de diagnóstico.
- = Cambie las pilas.

● Limpieza y cuidado

- No utilice productos químicos ni abrasivos para la limpieza.
- Limpie el producto con un paño suave y ligeramente humedecido. En caso de suciedad intensa, puede humedecer el paño también con agua ligeramente jabonosa.
- Nunca sumerja el producto en agua u otros líquidos. De lo contrario el aparato podría dañarse.
- Asegúrese de que no entre agua en el producto. Si entrase agua en el aparato, no lo vuelva a utilizar hasta que se haya secado completamente.

● Eliminación

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser desechados en el centro de reciclaje local.



Tenga en cuenta el distintivo del embalaje para la separación de residuos. Está compuesto por abreviaturas (a) y números (b) que significan lo siguiente: 1-7: plásticos/20-22: papel y cartón/80-98: materiales compuestos.



Para obtener información sobre las posibilidades de desecho del producto al final de su vida útil, acuda a la administración de su comunidad o ciudad.



Para proteger el medio ambiente no tire el producto junto con la basura doméstica cuando ya no le sea útil. Deséchelo en un contenedor de reciclaje. Diríjase

a la administración competente para obtener información sobre los puntos de recogida de residuos y sus horarios.



El producto, incluidos los accesorios, y el material de embalaje son reciclables y están sujetos a la responsabilidad extendida del fabricante. Deséchelos por separado siguiendo la información ilustrada de recogida selectiva para un mejor tratamiento de los residuos. El logotipo Triman se aplica solo para Francia.

Las pilas/baterías defectuosas o usadas deben ser recicladas según lo indicado en la directiva 2006/66/CE y en sus modificaciones. Recicle las pilas/baterías y/o el producto en los puntos de recogida adecuados.



¡Daños en el medio ambiente por un reciclaje indebido de las pilas/baterías!

Las pilas/baterías no deben eliminarse junto con los residuos domésticos. Estas pueden contener metales pesados tóxicos que deben tratarse conforme a la normativa aplicable a los residuos especiales. Los símbolos químicos de los metales pesados son: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = plomo. Las pilas/baterías deben reciclarse en un punto de recolección específico para ello.

● Garantía/Asistencia

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler, Alemania (en lo sucesivo, «HaDi») concede una garantía para este producto. La garantía está sujeta a las siguientes condiciones y el alcance de la misma se describe a continuación.

El uso de la garantía no afectará a los derechos legales de garantía del comprador que emanan del contrato de compraventa celebrado con el vendedor en caso de de-

fectos. El comprador puede ejercer estos derechos de garantía legales de forma gratuita. La garantía se aplicará además sin perjuicio de las normas legales preceptivas.

HaDi garantiza el perfecto funcionamiento y la integridad de este producto.


La garantía mundial tiene una validez de 3 años a partir de la fecha de compra del producto nuevo y sin utilizar por parte del comprador.

Esta garantía se ofrece solo para productos que el comprador haya adquirido en tanto que consumidor con fines exclusivamente personales en el marco de una utilización privada en el hogar. Se aplica la legislación alemana.

En el caso de que, durante el periodo de garantía, este producto resultara estar incompleto o no funcionara correctamente conforme a lo dispuesto en las siguientes disposiciones, HaDi se compromete a sustituir el producto o a repararlo según las presentes condiciones de garantía.

Cuando el comprador desee recurrir a la garantía lo hará dirigiéndose en primer lugar al servicio de atención al cliente de HaDi:

Línea de atención al cliente (gratuita):

 Teléfono: 800 009 222

Correo electrónico:

 service-es@sanitas-online.de

A continuación, el comprador recibirá información pormenorizada sobre la tramitación de la garantía, como el lugar al que debe enviar el producto sin coste adicional y qué documentos deberá adjuntar.

Si le pedimos que envíe el producto defectuoso, deberá hacerlo a la siguiente dirección:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
ALEMANIA



El comprador solo podrá invocar la garantía cuando pueda presentar:

- una copia de la factura o del recibo de compra y
 - el producto original
- a HaDi o a un socio autorizado por HaDi.

Quedan excluidos explícitamente de la presente garantía:

- el desgaste que se produce por el uso o el consumo normal del producto;
- los accesorios suministrados con el producto que se desgastan o consumen durante un uso normal (p. ej., pilas, baterías, brazaletes, juntas, electrodos, luminarias, cabezales y accesorios de inhalación);
- productos cuyo uso, limpieza, almacenamiento o mantenimiento sea indebido o vaya contra lo dispuesto en las instrucciones de uso, así como productos que hayan sido abiertos, reparados o modificados por el comprador o por un centro de servicio técnico no autorizado por HaDi;
- daños que se hayan producido durante el transporte entre las instalaciones del fabricante y las del cliente o bien entre el centro de servicio técnico y el cliente;
- productos que se hayan adquirido como productos de calidad inferior o de segunda mano;
- daños derivados que resulten de una falta del producto. En este caso, podrían invocarse eventualmente derechos derivados de la normativa de responsabilidad de productos o de otras disposiciones de responsabilidad legal preceptiva.

Las reparaciones o la sustitución del producto no prolongarán en ningún caso el periodo de garantía.

● **Normativas/Disposiciones**

● **Declaración de conformidad CE**

Por la presente certificamos que este producto cumple con la directiva europea RED 2014/53/UE.

La Declaración de Conformidad de la CE para este producto está disponible en:

www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php

● **Política de privacidad**

La política de privacidad de «HealthForYou» está disponible a través del siguiente enlace:
www.healthforyou.app/privacy.html





De anvendte piktogrammers legende	Side 144
Indledning	Side 145
Anvendelsesområde	Side 145
Beskrivelse af de enkelte dele	Side 145
Leverede dele	Side 145
Tekniske data	Side 145
Vigtige sikkerheds- henvisninger	Side 146
Måleprincip	Side 148
Ibrugtagning	Side 149
Isætning /udskiftning af batterier	Side 149
Opstilling af diagnosevægt	Side 149
Ibrugtagning med appen „HealthForYou“	Side 149
Ibrugtagning uden app (alternativ)	Side 150
Betjening	Side 151
Gennemfør måling	Side 151
Mål kun vægt	Side 152
Slukning af diagnosevægt	Side 152
Brugeranvisning	Side 152
Overførsel af de tildelte måleværdier	Side 152
Søgning af gemte måleværdier på vægten	Side 152
Slet vægtdata	Side 152
Bedøm resultater	Side 153
153Body-mål-indeks (kropsmassetal)	Side 153
Kropsfedtandel	Side 153
Kropsmæssig vandandel	Side 153
Muskelandel	Side 154
Knoglemasse	Side 154
BMR	Side 154
AMR	Side 154
Tidsmæssig sammenhæng af resultaterne	Side 155
Rettelse af fejl	Side 155
Rengøring og pleje	Side 156
Bortskaffelse	Side 156
Garanti/Service	Side 156
Retningslinjer / bestemmelser	Side 157
Konformitetserklæring	Side 157
Databeskyttelsesbestemmelse	Side 158

De anvendte piktogrammers legende

	Læs betjeningsvejledning!		Vippefare: stil Dem i midten på vejefladen.
	Jævnstrøm/-spænding		Stil vægten på en jævn flade, ikke på et gulvtæppe.
	Overhold advarsels- og sikkerhedshenvisninger!		Rutsjefare: træd ikke på vægten med våde fødder.
	Sikkerhedshenvisninger		Borstkaf emballage og vægt miljørigtigt!
	Handlingsanvisninger		Batterier hører ikke til i husholdningsaffaldet!
	Hold børn væk fra apparatet!		Produkt svarer til de produktspecifik gældende europæiske retningslinjer
	Forsigtig! Eksplosionsfare!		Ikke egnet for personer med medicinske implantater (f.eks. pace-maker)
	Bær beskyttelseshandsker!		Emballage fra ansvarlige kilder.
	Dataoverførsel per Bluetooth® low energy technology		Belast vægten ikke med mere end 180 kg/396 lb/28 st.
	3 års garanti		
	Produktet og tilbehøret og emballagematerialer kan genbruges og er underlagt udvidet producentansvar. De skal bortskaffes separat. Følg de viste mærkater med sorteringsoplysninger, så de bortskaffes på en bedre måde. Triman-logoet gælder kun for Frankrig.		UKCA-mærket bekræfter overensstemmelsen med Det Forenede Kongeriges relevante normer for produktet.
			Producent

Kropsanalysevægt SBF 77

● Indledning



Vi ønsker Dem tillykke med købet af deres nye apparat. Dermed har De besluttet Dem for et førsteklasses produkt. Gør Dem fortrolig med den efterfølgende betjeningsvejledning og de vigtige sikkerhedshenvisninger. Læs hertil den efterfølgende betjeningsvejledning og de vigtige sikkerhedshenvisninger omhyggeligt igennem. Benyt vægten kun som beskrevet og til de angivne indsatsområder. Opbevar denne vejledning omhyggeligt. Videregiv ligeledes alle papirer ved videregivelse af vægten til tredjemand.

● Anvendelsesområde

Tjener til at finde vægt, kropsfedt og vandindholdet, samt muskelandelen og knoglemassen hos mennesker og til beregning af grund- og aktivitetsomsætningen. Vægten må ikke anvendes af gravide, dialysepatienter, mennesker med ødemer, samt bærere af pacemakere eller andre medicinske implantater. Vægten er kun beregnet til egenanvendelse og ikke til kommercielle brug. En anden anvendelse end før beskrevet eller en ændring af vægten er ikke tilladt og kan føre til personskader og/eller beskadigelser på produktet. For skader, hvis årsager ligger til grund for ikkebestemmelsesmæssig anvendelse, overtager producenten ikke nogen hæftelse. Vægten er ikke bestemt til den erhvervmæssige indsats.




Henvisning: målingerne og anbefalingerne har ikke nogen medicinsk relevans. Hvis deres kropsfedt- og -vandandel hele tiden befinder sig over eller under normalområdet, så opsig venligst en læge.

● Beskrivelse af de enkelte dele

- 1 LC-display
- 2 ▼-tast
- 3 SET-tast
- 4 ▲-tast
- 5 Mode-tast

- 6 Batterirum
- 6a Batterirums-lukkeanordning
- 7 Vejeflade
- 8 Elektrode

LC-display

- 9 Måleværdi vægt
- 10 Indstillet vægtenhed (st, lb eller kg)
- 11 BMR grundomsætning
- 12 AMR aktivitetsniveau
- 13 Energiomsætning i kcal
- 14 Alder
- 15 Kropsdatavisning i % eller efter vægt i lb eller kg
- 16 Måleresultater kropssdata
- 17 Brugerens initialer: ukendt måling „--“
- 18 Køn
- 19 Dato/klokkeslæt / fødselsdag
- 20 Synkroniserings-symbol når målinger sendes
- 21 Bluetooth®-symbol til forbindelse mellem diagnosevægt og smartphone
- 22 Aktivitetsgrad
- 23 Kropsdata-modus BMI (Body-mål-indeks) / BF (kropsfedtandel) /  kroppens vandandel /  (muskelandel) /  (knoglemasse)

● Leverede dele

Kontrollér umiddelbart efter udpakningen altid leveringen for kompletthed, samt produktets fejlfrie tilstand.

- 1 diagnosevægt
- 3 batterier 1,5V type AAA
- 1 betjeningsvejledning
- 1 kort vejledning

● Tekniske data

Type:	Diagnosevægt SBF 77
Mål vejeflade:	ca. 30 x 30 x 2,5 cm (B x D x H)
Batteri:	3 x 1,5V batteri (type AAA, alkali-manganbatteri)
Spænding:	DC 4,5V ===
Maksimal bæreevne:	180 kg/396 lb/28 st

Måleinddeling
(vægt, knoglemasse): 0,1 kg/0,2 lb/0,2 lb
Måleinddeling (kropsfedt,
kropsvand-, muskelland-): 0,1 %
Måleinddeling (kalorier): 1 kcal
Materiale: sikkerhedsglas,
kunststof, metal

Sensorinformation: Sensor baseret på prin-
cippet om en tøjnings-
måler til at bestemme
vægten

Dataoverførsel per
Bluetooth® low energy
technology:

Sensor til måling af elek-
trisk spænding for at
bestemme kropssam-
mensætningen

produktet anvender
Bluetooth® low energy
technology, frekvensbånd
2,402–2,480 GHz,
sendeeffekt max. 4 dBm



Listen over kompatible smartp-
hones, informationer om
"HealthForYou"-appen samt
nærmere informationer om
apparaterne finder du under
følgende link:
www.healthforyou.app

Systemforudsæt-
ninger for
„HealthForYou“
appen

iOS fra version 14.0,
Android™ fra version 8.0,
Bluetooth® fra 4.0.

Sørg venligst for at holde operativsystemet på den
smartphone, som du benytter, ajourført hele tiden.
Ændringer hos de tekniske angivelser uden medde-
lelse, forbeholdes på grund af aktualiseringsårsager.

Clouden giver mulighed for at sikre yderligere data.
Derved kan du f.eks. forhindre datatab, hvis du
skifter din smartphone.

VIGTIGE ANVISNINGER – OPBEVARES TIL SENERE BRUG!



Vigtige sikkerheds- henvisninger

⚠ ADVARSEL! En ikke-overhol-
delse af de efterfølgende henvisnin-
ger, kan forårsage person- eller
materielle skader. De følgende sik-
kerheds- og farehenvisninger tjener
ikke til beskyttelse af deres helbred,
henholdsvis tredjemands helbred,
men til beskyttelse af vægten.
Overhold derfor disse sikkerheds-
henvisninger og aflever denne

vejledning ved videregivelse af
vægten.



⚠ ADVARSEL! LIVS- OG ULYKKESFARE FOR SMÅBØRN OG BØRN!


Lad børn aldrig være uden op-
syn med forpakkingsmateriale
og apparat. Ellers er der risiko
for livsfare ved kvælning. Hold
altid børn væk fra apparatet.
Produktet er ikke legetøj.



- Dette apparat kan benyttes af børn fra 8-årsalderen og opad, samt af personer med forringede fysiske, følelsesmæssige eller mentale evner eller med mangel på erfaring og viden, når de er under opsyn eller mht. sikker brug af apparatet er blevet vejledt og har forstået de deraf resulterende farer. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke gennemføres af børn uden at være under opsyn.



-  **ADVARSEL!** Produktet er ikke egnet for personer med medicinske implantater (f.eks. pace-maker). Målespændingen hos vægten bioelektriske impedansanalyse kan påvirke funktionen hos sådanne implantater.

- Må ikke benyttes under graviditeten.

-  **ADVARSEL! FARE FOR TILSKADEKOMST!** Belast vægten ikke med mere end 180 kg/396 lb/28 st. Ellers kan den blive beskadiget.

-   **ADVARSEL! FARE FOR TILSKADEKOMST!** Træd ikke op på vægten med våde fødder og benyt ikke vægten, når


trinfladen er fugtig. Ellers er der risiko for at De kan glide og miste fodfæstet.


-  **ADVARSEL! FARE FOR TILSKADEKOMST!** Stig ikke ensidet op på diagnosevægtens kant: vippefare!
- Beskyt vægten mod stød, fugt, støv, kemikalier, kraftige temperaturudsving og for tæt på stående varmekilder (ovne, radiatorer).
- Udsæt apparatet ikke for
 - alvorlige, mekaniske belastninger,
 - direkte sollys,
 - kraftige elektromagnetiske felter (f.eks. mobiltelefoner).Ellers trues apparatet med at blive beskadiget.
- Kontrollér apparatet inden ibrugtagningen for beskadigelser. Tag et beskadiget apparat ikke i brug.
- Fjern batterierne ved forstyrrelser eller defekt apparat. Ellers består der forhøjet risiko for lækage.
-  **ADVARSEL!** Åben aldrig apparatets kabinet. Personskader og beskadigelser ved apparatet kan være følgen. Reparationer må kun foretages af serviceafdelingen eller en elektriker.

- **FORSIGTIG!** Opbevar vægten udenfor gennemgange. Ellers risikerer De at snuble over den.
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes.



Farer i omgang med batterier

-  **ADVARSEL! EKSPLOSIONSFARE!**
Batterier må aldrig genoplades, kortsluttes, deformeres på mekanisk vis, knuses eller åbnes. Der kan opstå overophedning, brandfare eller eksplosion. Anvend aldrig ukorrekte eller forskellige batterityper. Kast aldrig batterier ind i ild eller vand og læg dem aldrig på varme overflader. Batterierne kan eksplodere. Undgå ekstreme betingelser og temperaturer over 50°C, som kan påvirke batterier, fx varmelegemer, ild, brændeovne. Ellers er der risiko for eksplosion eller udsivning af brændbart gas eller væske.
- Vær ved isætningen opmærksom på den rigtige polaritet!
- Batterier må ikke bortskaffes via husholdningsaffaldet!
- Alle forbrugere er ifølge loven forpligtede til at bortskaffe batterier korrekt!
- Hold batterier på afstand af børn.

- Undgå kontakt med hud, øjne og slimhinder, hvis der er trådt væske ud af batterierne. Ved kontakt med batterisyre skal det pågældende sted skylles rigeligt med vand og lægehjælp skal omgående opsøges.
- Fjern batterierne fra apparatet, når de ikke har været brugt i længere tid.
- Tomme batterier skal omgående tages ud af apparatet. Der består forhøjet risiko for lækage!
- Hvis anvisningerne ikke følges, kan batterierne blive afladet ud over deres slutspænding. Der er da risiko for lækage. Hvis batterierne skulle være løbet ud i deres apparat, så fjern disse med det samme, for at undgå skader i apparatet!
-  Lækkede eller beskadigede batterier kan forårsage ætsninger ved berøring med huden. Bær derfor i dette tilfælde altid egnede beskyttelseshandsker!
- Nye og brugte batterier må ikke benyttes sammen.

● Måleprincip

Denne diagnosevægt arbejder med det bioelektriske-impedans-analyseprincip (B. I. A.). Derved muliggøres en bestemmelse af kropsandele gennem en ikke følbart, fuldstændig ubetænkelig og ufarlig strøm indenfor sekunder.

Med denne måling af den elektriske modstand (impedans) og indregningen af konstanter, henholdsvis individuelle værdier (alder, størrelse, køn, aktivitetsgrad), så kan kropsfedtandelen og yderligere størrelser i kroppen bestemmes. Muskelvæv og vand har en god elektrisk ledelse og derfor en mindre modstand. Knogler og fedtvæv derimod, har en lav ledelse, da fedtcellerne og knoglerne på grund af meget stor modstand, næsten ikke leder strømmen. Bemærk at det af diagnosen konstaterede resultat kun præsenterer en tilnærmelse til kroppens medicinske, reelle analyseværdi. Kun speciallægen kan med medicinske metoder (f.eks. computertomografi) gennemføre en præcis undersøgelse af kropsfedt, vand i kroppen, muskelandel og knogleopbygning. Bemærk, at teknisk betingede måletolerancer er mulige, da det drejer sig om en ikke justeret diagnosevægt til den professionelle medicinske brug.

Produktet er ikke egnet til følgende personkreds, da der ved søgningen af kropsfedtet og de andre værdier kan opstå afvigende og ikke fornuftige værdier:

- Børn under ca. 10

Henvisning: ved børn på 8–10 år er

apparatet kun egnet til vægtmåling.

- Elitesportsudøvere og bodybuildere,

- Personer med feber, i dialysebehandling, ødem-symptomer eller osteoporose,

- Personer som indtager kardiovaskulær medicin (i forbindelse med hjerte og karsystem),

- Personer, som indtager Karudvidende eller karindsnævrende medikamenter,

- Personer med betydelige anatomiske afvigelser ved benene iht. hele kropsstørrelsen (benlængde betragelig forkortet eller forlænget).

● Ibrugtagning

- Kontrollér om alle i levering angivne dele er indeholdt.
- Fjern samtligt emballagemateriale.

● Isætning/udskiftning af batterier


Inden den første ibrugtagning skal batterierne lægges i.

- Åbn batterirummets låg ved at trykke batterirums-lukkeanordningen [6a] ind og op (se afbildning A) med fingeren.
- Læg de tre medleverede batterier (med den korrekte poling) i batterirummet [6]. Vær opmærksom på markeringerne i batterirummet [6].
- Lås batterirummets afdækning igen, indtil den går hørbart i hak.

Henvisning: i LC-displayet [1] vises „USE APP“ i ca. 10 minutter. Viser produktet ikke nogen funktion, så skal De fjerne batterierne og sætte dem i igen.

Henvisning: ved senere batteriskift bibeholdes alle gemte data.

● Opstilling af diagnosevægt

-  Stil produktet på en fast, plan undergrund. Produktet er ikke egnet til gulvtæpper. En fast gulvbelægning er forudsætning for at man kan veje sig korrekt.

● Ibrugtagning med appen „HealthForYou“

Appen „HealthForYou“ er i Apple App Store og hos Google Play gratis til rådighed.

- Aktivér *Bluetooth*® i smartphøns indstillinger.
- For at garantere en *Bluetooth*®-forbindelse, skal De blive i produktets *Bluetooth*®-rækkevidde med smartphønen/tablet.
- Installér „HealthForYou“ fra Apple App Store/Google Play.
- „HealthForYou“-appen har en 2-faktor-godkendelse. Den består for det første af en kombination af e-mail og adgangskode, som du har valgt. For det andet af en bekræftelse af den smartphøne du bruger. Den smartphøne, du registrerer dig på, bliver automatisk verificeret. Yderligere informationer og en vejledning finder

du i appen i din profils kontoområde samt i FAQ på www.healthforyou.app.

- Start appen og følg anvisningerne. Vælg vægten i appens indstillingsmenu. I vægtens display vises en tilfældig sekscifret PIN-kode (se afbildning C). Denne består af initial- [17] og måleværdi-visningen [16]. Samtidig vises på din smartphone et felt (anmodning om kobling), hvor du skal indtaste den sekscifrede PIN-kode.
- Følgende indstillinger skal indtastes i „HealthForYou“-appen:

Brugeroplysninger	Indstillelige værdier
Initialer/navneforkortelser	maksimalt 3 bogstaver eller tal (til op til 8 brugere)
Kropshøjde	100 til 220 cm (3' 3,5" til 7' 2,5")
Fødselsdag	År, måned, dag (Alder: 10–100 år)
Køn	Mand (♂), kvinde (♀)
Aktivitetsgrad (🏃)	1 til 5 Ved valget af aktivitetsgraden, så er den middel- og langfristede betragtning afgørende.

Aktivitetsgrad	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Ubetydelig: få og lette fysiske anstrengelser (f.eks spadsereture, let havearbejde, gymnastikøvelser).
3	Middel: fysiske anstrengelser mindst 2 til 4 gange henholdsvis 30 minutter per uge.
4	Høj: fysiske anstrengelser mindst 4 til 6 gange henholdsvis 30 minutter per uge.
5	Meget høj: intensive fysiske anstrengelser, intensiv træning eller hårdt fysisk arbejde, henholdsvis mindst 1 time dagligt.

Efter appens opfordring til at gennemføre brugertilordningen.

- Til den automatiske personidentificering, så skal den første måling af deres personlige brugeroplysninger anvises. Følg dertil appens anvisninger. Stil Dem hertil barfodet op på diagnosevægten og vær opmærksom på, at De står roligt med begge ben ligeligt fordelt på elektroderne.

● Ibrugtagning uden app (alternativ)

Henvisning:

Vi anbefaler ibrugtagningen og gennemførelsen af alle indstillinger med appen „HealthForYou“.

Udfør kun dette trin, hvis ibrugtagningen skal gennemføres helt uden appen.

Ved ibrugtagning med appen, skifter du direkte til kapitlet „Betjening“.

- Tryk på SET-tasten [3], mens „USE APP“ blinker, for at gennemføre indstillingerne for år / måned / dag samt time / minut. Hvis „USE APP“ ikke blinker, skal vægten belastes.
- Tryk på tasterne ▼ [2] og ▲ [4]. Bekræft indstillingerne ved at trykke på SET-tasten [3]. I LC-displayet [1] vises „0,0“.
- Tryk igen på SET-tasten [3]. I LC-displayet [1] vises „P-01“ hhv. nummeret af den sidste bruger af vægten.
- Vælg med tasterne ▼ [2] og ▲ [4] din brugerhukommelse (P-01 til P-08) og tryk på SET-tasten [3] for at bekræfte.
- Udfør dine indstillinger som køn, initialer, kropshøjde, fødselsdag (år / måned / dag) samt aktivitetsgrad (se „Ibrugtagning med appen „HealthForYou“ (tabel)).
- Bekræft valget ved at trykke på SET-tasten [3]. Til slut vises en 4-cifret bruger-pinkode. Denne skal bruges ved en eventuel senere tilmelding til appen. I LC-displayet [1] vises efterfølgende „0.0“.

Henvisning: Til den automatiske autentificering, skal den første måling tildeles til dine personlige brugeroplysninger. Stil dig barfodet på vægten og vær



opmærksom på, at du står roligt og med ligelig vægtfordeling på begge ben på elektroderne.

Bemærk: Du kan deaktivere Bluetooth® ved vægten. Tryk i tændt tilstand på Mode-tasten [5] i ca. 6 sekunder, indtil Bluetooth®-symbolet [21] og „ON“ vises i LC-displayet [1]. Skift i løbet af 3 sekunder med ▲-tasten [4] i den deaktiverede status. I displayet [1] vises „OFF“. Efter ca. 3 sekunder slukkes vægten automatisk med denne ændring.

Henvisning til en senere tilmelding til appen:

Hvis du har gennemført ibrugtagningen af vægten uden appen, kan du tilføje din eksisterende brugerhukommelse til appen „HealthForYou“. Dertil skal du bruge din 4-cifrede bruger-pinkode. Fremgangsmåden beskrives i appen.

● Betjening

- Vej dig så vidt muligt på samme tid på dagen (helst om morgenen), efter toiletbesøg, i fastende tilstand og tøj med samme vægt, for at opnå sammenlignelige resultater.
- Vent nogle timer efter udførelse af uvant fysisk anstrengelse.
- Vent ca. 15 minutter efter De er stået op, så vandet, der befinder sig i kroppen, kan fordele sig.
- Vigtigt ved målingen: Beregningen af kropsfedt kan kun foretages barfodet.

Henvisning: fodsåler som er fuldstændigt tørre eller har kraftig hornhud, kan føre til utilfredsstillende resultater, da disse fremviser en for lav ledeevne.

Henvisning: der må ikke være nogen hudkontakt mellem begge fødder, ben, læg og overlår. Ellers kan målingen ikke udføres korrekt.

Henvisning: en måling med sokker fører til forkerte måleresultater.

- De skal stå opret og roligt, med ligelig fordelt vægtfordeling på begge ben, under måleforegangen.
- Det er vigtigt, at kun den langfristede trend tæller. Som regel er kortfristede vægtafvigelse indenfor få dage, betinget af væsketab; vand i kroppen spiller dog en vigtig rolle for velværet.

Henvisning: vægtens enheder omstilles i apparatets apparatsindstillinger (kg/lb/st).

Alternativt kan du vælge den ønskede enhed ved hjælp af flere korte tryk på Mode-tasten [5] på bagsiden af vægten.

Ved valg af vægtenheden lb ændres klokkeslætmodus automatisk til 12-timers-formatet (a.m./p.m.).

● Gennemfør måling

- Stil Dem barfodet op på diagnosevægten og vær opmærksom på, at De står roligt og med ligelig vægtfordeling på begge ben på elektroderne [8].

Diagnosevægten begynder med det samme med målingen.

Kort derefter vises måleresultatet. Blev en bruger anvist (brugerens [17] initialer vises, f.eks. LEE), så vises BMI, BF, vand, muskel, knogler, BMR og AMR.

Følgende visninger vises:

- vægt i kg med BMI (afbildning D)
- Kropsfedt i % (BF) (afbildning E)
- vand i kroppen i % (afbildning F)
- muskelandel in % (afbildning G)
- knoglemasse i kg (afbildning H)
- grundomsætning i kcal (BMR) (afbildning I)
- aktivitetsomsætning i kcal (AMR) (afbildning J)

Henvisning: Hvis måleværdien kan tilordnes flere mulige brugerprofiler, skifter bruger-visningen i LC-displayet [1]. Vælg din bruger ved at trykke på SET-tasten [3].

Hvis brugeren ikke genkendes, vises kun vægten og „- -“. Med ▲-tasten [4] kan du herefter vælge din bruger. Denne er aktiveret efter ca. 3 sekunder. Ellers gemmes denne måling ikke.

Henvisning: Alternativt kan du også vælge din bruger inden målingen:

Træd kort op på diagnosevægten for at aktivere denne. Vælg din bruger med ▲-tasten [4]. Den valgte bruger er aktiveret efter ca. 3 sekunder.

● Mål kun vægt

- Stil Dem med sko på diagnosevægten. Stå roligt på diagnosevægten, med ligelig fordelt vægt på begge ben.

Diagnosevægten begynder med det samme med målingen. Såfremt en bruger blev tildelt (brugerens [17] initialer vises), vises og gemmes vægten og BMI.

Henvi sning: ved to eller flere mulige brugere, skifter brugeren i displayvisningen. Vælg brugeren idet du trykker på SET-tasten [3].

Hvis brugeren ikke genkendes, vises kun vægten og „- -“. Med tasterne ▼ [2] og ▲ [4] kan du vælge brugeren og bekræfte valget med SET-tasten [3]. Ellers gemmes denne måling ikke.

● Slukning af diagnosevægt

Diagnosevægten råder over en automatisk slukningsfunktion og slukkes automatisk efter visningen af måleresultatet.

● Brugeranvisning

Vægten råder over en brugerhukommelse på op til 8 personer. Ved en ny måling, tildeler diagnosevægten målingen automatisk til den gemte bruger, såfremt den sidste gemte måleværdi ligger indenfor +/- 3 kg.

Hvis måleværdien kan tilordnes flere mulige brugerprofiler, skifter bruger-visningen i LC-displayet [1]. Vælg din bruger ved at trykke på SET-tasten [3].

Henvi sning: Alternativt kan du også vælge din bruger inden målingen:

Træd kort op på diagnosevægten for at aktivere denne. Vælg din bruger med ▲-tasten [4]. Den valgte bruger er aktiveret efter ca. 3 sekunder.

● Overførsel af de tildelte måleværdier

Såfremt „HealthForYou“-appen er åben og der er en aktiv Bluetooth®-forbindelse til diagnosevægten (vises ved hjælp af Bluetooth®-symbolet [21] i

LC-displayet [1]), sendes nye tildelte målinger med det samme til appen. Synkroniserings-symbolet [20] i LC-displayet [1] vises, når nye målinger overføres til appen. Det vises ikke, hvis nye målinger for denne bruger ikke er gemt eller tildelt. I dette tilfælde gemmes værdierne ikke på diagnosevægten.

Er appen ikke åbnet, så lagres nyanviste målinger på diagnosevægten. Maksimalt 30 målinger per bruger, kan lagres på diagnosevægten. De lagrede måleværdier overføres automatisk til appen, når De åbner appen indenfor Bluetooth®-rækkevidden. En automatisk overførsel i diagnosevægtens slukkede tilstand er mulig indenfor rækkevidden af Bluetooth®.

● Søgning af gemte måleværdier på vægten

- Vælg brugeren idet du i tændt tilstand trykker på ▲-tasten [4] (evt. gentagne tryk). Den valgte bruger er aktiveret efter ca. 3 sekunder.
- Tryk i givet fald flere gange på ▼-tasten [2] for at se ældre værdier.
- Allerede overførte måleværdier kan ikke ses på LC-displayet [1].

● Slet vægtdata

- For at slette alle målinger og gamle brugerdata på diagnosevægten fuldstændigt, skal du tænde for diagnosevægten og trykke på Mode-tasten [5] i ca. 11 sekunder. I LC-displayet [1] vises i nogle sekunder „CLr“.
- For at slette en bruger, skal du tænde for diagnosevægten og trykke på ▲-tasten [4], for at vælge den valgte bruger. Denne bliver aktiveret efter ca. 3 sekunder og brugernes initialer samt „0.0“ vises i LC-displayet [1]. Tryk i ca. 6 sekunder på Mode-tasten [5]. I LC-displayet [1] vises i nogle sekunder „dEL“.

Bemærk: Når du har sat apparatet tilbage til fabriksindstillinger, skal du fjerne det fra Bluetooth®-indstillingerne på din smartphone, før det igen kan forbindes.

● Bedøm resultater

● Body-mål-indeks (kropsmassetal)

Body-mål-indeksen (BMI) er et tal, som hurtigt inddrages til bedømmelse af kropsvægten. Tallet beregnes af værdierne kropsvægt og kropshøjde; formlen hertil hedder: $\text{body-mål-indeks} = \text{kropsvægt} \div \text{kropshøjde}^2$. Enheden for BMI 'en hedder derfor $[\text{kg}/\text{m}^2]$. Vægtindelingen på grundlag af BMI 'en sker hos voksne (fra 20 år) med følgende værdier:

Kategori		BMI
Undervægt	Kraftig overvægt	<16
	Moderat overvægt	16-16,9
	Let undervægt	17-18,4
Normalvægt		18,5-24,9
Overvægt	Præadipositas	25-29,9
Adipositas (overvægt)	Adipositas Grad I	30-34,9
	Adipositas Grad II	35-39,9
	Adipositas Grad III	≥ 40

● Kropsfedtandel

Efterfølgende kropsfedt værdier i % giver Dem en retningslinje.

- Kontakt deres læge for yderligere informationer.

Mand

Alder	lidt	normal	meget	rigtig meget
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Kvinde

Alder	lidt	normal	meget	rigtig meget
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Ved idrætsudøvere kan der ofte konstateres en lav værdi. Alt efter udøvet sportart, træningsintensitet og kropsmæssig konstitution kan der opnås værdier, som stadig ligger under de angivne retningsværdier. Bemærk dog venligst at der kan være sundhedsfarer ved ekstremt lave værdier.

● Kropsmæssig vandandel

Kroppens vandandel i % ligger normalt i følgende områder:

Mand

Alder	dårlig	god	meget god
10-100	<50%	50-65%	>65%

Kvinde

Alder	dårlig	god	meget god
10-100	<45%	45-60%	>60%

Kropsfedt indeholder relativt lidt vand. Derfor kan kroppens vandandel ved personer med en høj kropsfedtandel ligge under retningsværdierne. Ved udholdende sportsudøvere derimod kan standardværdierne på grund af lave fedtandele og høj muskelandel overskrides.

Kroppens vandundersøgelse med denne diagnosevægt er ikke egnet til at drage konklusioner i forbindelse med f.eks. aldersbetingede vandindlagringer.

Spørg i givet fald deres læge. Grundlæggende gælder det, at tilstræbe en høj kropsmæssig vandandel.

● Muskelandel

Muskelandelen i % ligger normalt i følgende områder:

Mand

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

Kvinde

Alder	lidt	normal	meget
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

● Knoglemasse

Vores knogler er som resten af vores krop underlagt naturlige opbygnings-, nedbrydnings- og aldringsprocesser. Knoglemassen tiltager hurtigt i børnealderen og når med 30 til 40 år maksimum. Med tiltagende alder aftager knoglemassen så noget igen. Med sund ernæring (især calcium og vitamin D) og regelmæssig fysisk bevægelse, så kan De modvirke denne aftagning et stykke. Med målrettet muskelopbygning kan De yderligere styrke deres knogleopbygnings stabilitet.

Henvisning: vær opmærksom på, at diagnosevægten ikke viser hele knoglemassen, men kun andelen af knogleminerale (uden vandindhold og uden organiske stoffer).

Knoglemassen lader sig næsten ikke påvirke, men svinger ubetydeligt indenfor de påvirkende faktorer (vægt, størrelse, alder, køn). Der findes ikke nogen anerkendte retningslinjer og anbefalinger.

Henvisning: De må ikke forveksle knoglemassen med knogletætheden.

Knogletætheden kan kun findes ved medicinsk undersøgelse (f.eks. computertomografi, ultralyd). Derfor er tilbageslutninger på forandringer hos knoglerne og knoglehårdheden (f.eks. osteoporose) med denne diagnosevægt ikke mulige.

● BMR

Grundomsætningen (BMR = Basal Metabolic Rate) er den energimængde, som kroppen har brug for til opretholdelse af sine grundfunktioner, når den er fuldstændig i ro (f.eks. når man ligger 24 timer i sengen). Denne værdi er i det væsentlige afhængig af vægt, kropstørrelsen og alderen.

Denne vises hos diagnosevægten i enheden kcal/dag og beregnes på grundlag af den videnskabeligt anerkendte Harris-Benedict-formel.

Denne energimængde har deres krop under alle omstændigheder brug for og skal igen tilføres kroppen i form af mad. Når De langfristet indtager mindre energi, så kan dette udvirke sig sundhedsskadeligt.

● AMR

Aktivitetsomsætningen (AMR = Active Metabolic Rate) er den energimængde, som kroppen i aktiv tilstand bruger per dag. Et menneskes energiforbrug stiger med tiltagende fysisk aktivitet og findes hos diagnosevægten via den indtastede aktivitetsgrad (1-5). For at holde den aktuelle vægt, så skal den brugte energi igen tilføres kroppen i form af mad og drikke. Tilføres der hen over et længere tidsrum mindre energi end der er blevet brugt, så henter kroppen differencen hovedsageligt fra de anlagte fedtdeponer; vægten aftager. Tilføres der derimod hen over

et længere tidsrum mere energi end den beregnede aktivitetsomsætning (AMR), så kan kroppen ikke forbrænde energioverskuddet; overskuddet indlagres som fedt; vægten tiltager.

● Tidsmæssig sammenhæng af resultaterne

Vær opmærksom på at kun den langfristede trend er af betydning. Kortfristede vægtafvigelse indenfor få dage er som regel betinget af væsketab.

Udlægningen af resultaterne retter sig efter forandringerne hos den samlede vægt og den procentuelle kropsfedt, kropsvand- og muskelandel, samt efter varigheden, med hvilken disse ændringer sker. Hurtige forandringer indenfor området af dage skal adskilles fra mellemfristede ændringer (i området af uger) og langfristede ændringer (i måneder). Som grundregel kan gælde, at kortfristede forandringer hos vægten, næsten udelukkende præsenterer ændringer hos vandindholdet, mens mellem- og langfristede forandringer også kan ramme fedt- og muskelandelen.

- Når vægten aftager kortfristet, men kropsfedtandelen stiger eller forbliver den samme, så har De kun mistet vand – f.eks. efter en træning, saunabesøg eller en kun på hurtigt vægttab begrænset diæt.
- Når vægten mellemfristet stiger, kropsfedtandelen reduceres eller forbliver den samme, så kan De derimod have opbygget værdifuld muskelmasse.
- Når vægt og kropsfedtandel reduceres samtidigt, så fungerer deres diæt – De mister fedtmasse.
- Ideelvis, så understøtter De deres diæt med fysisk aktivitet, fitness- eller krafttræning. Dermed kan De mellemfristet forhøje deres muskelandel.
- Kropsfedt, kropsvand eller muskelandele må ikke lægges sammen (muskelvæv indeholder også bestanddele af kropsvand).

● Rettelse af fejl

● = Fejl/displayvisning

⊙ = årsag

○ = rettelser

● = LC-displayet [1] viser „---“.

⊙ = Ukendt måling: På grund af måleresultatet er en entydig brugertilordning ikke mulig.

○ = Vælg brugeren ved at trykke på tasterne ▼ [2] og ▲ [4].

● = LC-displayet [1] viser „BF-Err“.

⊙ = Fedtandelen ligger udenfor det målbare område (mindre end 3 % eller større end 65 %).

○ = Målingen gentages barfodet og i givet fald med let fugtede fodsåler.

● = LC-displayet [1] viser „Err“.

⊙ = Den maksimale bæreevne på 180 kg/396 lb/28 st er blevet overskredet.

○ = Belast kun diagnosevægten med op til maks. 180 kg.

● = Forkert vægt vises.

⊙ = Diagnosevægten står ikke på en jævn, fast undergrund.

○ = Stil vægten på en jævn, fast undergrund.

⊙ = Du står uroligt eller bevæger dig på diagnosevægten.

○ = Stå så vidt muligt stille.

● = Forkert vægt vises.

⊙ = Diagnosevægten har et forkert nulpunkt.

○ = Afvent at diagnosevægten slukker automatisk. Aktivér diagnosevægten på ny og afvent visningen "0.0" kg. Gentag målingen.

● = Ingen Bluetooth®-forbindelse (Ⓜ [2]) vises ikke).

⊙ = Apparatet befinder sig uden for Bluetooth®-rækkevidden.

○ = Mindsterækkevidde i frit felt er ca. 10 m. Vægge og lofter mindsker rækkevidden. Andre radiobølger kan forstyrre transmissionen. Opstil derfor ikke diagnosevægten i nærheden af apparater som f.eks. wifi-router, mikrobølgeovn, induktionskogeplade.

- ⊙ = Ingen forbindelse til appen.
- = Luk appen komplet (også i baggrunden). Sluk og tænd igen for *Bluetooth*®. Vær derved opmærksom på, at vægten ikke må forbindes via *Bluetooth*®-indstillingerne af styresystemet. Fjern den eventuelt fra listen over enheder i *Bluetooth*®-indstillingerne og brug efterfølgende appen „HealthForYou“. Sluk og tænd igen for smartphonen. Fjern batterier i vægten kort og sæt i igen.

● = LC-displayet 1 viser et blinkende synkroniserings-symbol 20.

- ⊙ = Brugerhukommelsen er fuld. Gamle måleværdier overskrives af nye målinger.
- = Åben appen indenfor rækkevidden af *Bluetooth*®. Dataene overføres automatisk. Dette kan vare op til et minut.

● = LC-displayet 1 viser „Lo“.

- ⊙ = Diagnosevægtens batterier er tomme.
- = udskift batteriene.

● Rengøring og pleje

- Anvend til rengøringen ikke nogen kemiske rengørings- eller skuremidler.
- Rens produktet med en let fugtet klud. Ved stærkere tilsmudsning, kan der også bruges en let sæbevandsopløsning.
- Dyk produktet aldrig i vand eller andre væsker. I modsat fald kan apparaterne beskadiges.
- Sørg for at der ikke trænger vand ind i produktet. Hvis dette alligevel engang skulle være tilfældet, så anvend apparaterne først igen, når de er fuldstændigt tørre.

● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.



Bemærk forpackningsmaterialernes mærkning til affaldssorteringen, disse er mærket med forkortelser (a) og numre (b) med

følgende betydning: 1–7: kunststoffer/20–22: papir og pap/80–98: kompositmaterialer.



De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.



For miljøets skyld, så må produktet aldrig smides ud sammen med husholdningsaffaldet, når det er udtjent, men skal afleveres til en fagmæssig korrekt bortskaffelse. De kan informere Dem vedrørende opsamlingssteder og deres åbningstider hos deres ansvarlige forvaltning.



Produktet og tilbehøret og emballagematerialer kan genbruges og er underlagt udvidet producentansvar. De skal bortskaffes separat. Følg de viste mærkater med sorteringsoplysninger, så de bortskaffes på en bedre måde. Triman-logoet gælder kun for Frankrig.

Defekte eller brugte batterier skal recycles iht. retningslinje 2006/66/EG og dennes ændringer. Aflever batterierne og/eller apparatet på de tilbudte indsamlingssteder.



Miljøskader på grund af forkert bortskaffelse af batterierne!

Batterier må ikke bortskaffes med husholdningsaffaldet. De kan indeholde giftige tungmetaller og er underlagt behandlingen for særaffald. De kemiske symboler for tungmetaller er følgende: Cd = kadmium, Hg = kviksølv, Pb = bly. Aflever derfor brugte batterier hos et kommunalt opsamlingssted.

● Garanti/Service

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler (i det følgende benævnt „HaDi“) giver garanti for dette produkt i henhold til nedenstående forudsætninger og i det omfang, der er beskrevet herunder.

Brugen af garantien berører ikke køberens lovmæssige garantirettigheder i henhold til købsaftalen med sælgeren i tilfælde af mangler. Køber kan uden vederlag gøre brug af disse lovbestemte garantirettigheder. Garantien dækker ligeledes uændret for lovpligtige erstatningsbestemmelser.

HaDi giver garanti for, at dette produkt er fuldstændigt og fungerer problemfrit.

Den verdensomspændende garantiperiode er 3 år fra den dato, hvor køberen køber det nye, ubrugte produkt.

Denne garanti gælder kun for produkter, som køber har erhvervet som forbruger og udelukkende til personlig og privat brug. Den tyske lovgivning er gældende.

Såfremt det inden for garantiperioden viser sig, at produktet er ufuldstændigt eller mangelfuldt i sin funktion i henhold til de efterfølgende bestemmelser, vil HaDi foretage en gratis ombytning eller reparation.

Hvis køberen ønsker at anmelde et garantikrav, skal køberen først kontakte HaDis kundeservice:

Servicehotline (gratis):

 Tlf.: 8070 5789

E-mail-adresse:

 service-dk@sanitas-online.de

Der modtager køber nærmere oplysninger om behandlingen af garantikravet, f.eks. hvor produktet skal sendes hen uden forsendelsesgebyr, og hvilken dokumentation, der er nødvendig.

Hvis vi beder dig om at returnere det defekte produkt, skal det sendes til følgende adresse:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
TYSKLAND

Der kan kun stilles krav i henhold til garantien, når køber:

- har en kopi af fakturaen/kvitteringen for købet og
 - det originale produkt
- og kan fremlægge disse for HaDi eller en autoriseret HaDi-partner.

Følgende er udtrykkeligt udelukket fra denne garanti:

- Slitage, som opstår ved normal brug af produktet.
- Tilbehør, som følger med produktet, og som nedslides eller opbruges ved korrekt brug (f.eks. batterier, genopladelige batterier, manchetter, tætninger, elektroder, elpærer, tilbehørsdele og inhalatortilbehør).
- Produkter, som er blevet anvendt, rengjort, opbevaret eller vedligeholdt forkert og/eller i modstrid med anvisningerne i brugervejledningen, samt produkter som er blevet åbnet, repareret eller ændret af køber eller et servicecenter, der ikke er autoriseret af HaDi.
- Skader, som opstår under transporten mellem producenten og kunden eller mellem servicecenteret og kunden.
- Produkter, der sælges som 2.-sorteringsvarer eller brugte varer.
- Følgeskader, som skyldes en mangel på produktet (i et sådant tilfælde kan der muligvis stilles krav i henhold til produktansvarsloven eller andre lovpligtige erstatningsbestemmelser).

Reparationer eller ombytning forlænger under ingen omstændigheder garantiperioden.

● Retningslinjer/bestemmelser

● Konformitetserklæring CE

Vi bekræfter hermed, at dette produkt lever op til det europæiske RED-direktiv 2014/53/EU.

Du finder CE-overensstemmelseserklæringen for dette produkt på:
www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php

























● Databeskyttelsesbestemmelse

”HealthForYou”-bestemmelserne om databeskyttelse kan du se under følgende link:
www.healthforyou.app/privacy.html



Legenda dei pittogrammi utilizzati	Pagina	160
Introduzione	Pagina	161
Utilizzo conforme.....	Pagina	161
Descrizione dei componenti.....	Pagina	161
Contenuto della confezione.....	Pagina	161
Importanti avvertenze in materia di sicurezza	Pagina	162
Principio di misurazione	Pagina	165
Messa in funzione	Pagina	166
Inserimento / Sostituzione delle batterie.....	Pagina	166
Collocazione della bilancia diagnostica.....	Pagina	166
Messa in funzione tramite l'app „HealthForYou“.....	Pagina	166
Messa in funzione senza app (alternativa).....	Pagina	167
Utilizzo	Pagina	168
Esecuzione di una misurazione.....	Pagina	168
Misurazione del solo peso.....	Pagina	168
Spegnimento della bilancia diagnostica.....	Pagina	169
Assegnazione dell'utente.....	Pagina	169
Trasmissione dei valori di misurazione assegnati.....	Pagina	169
Consultazione di valori di misurazione salvati sulla bilancia.....	Pagina	169
Eliminazione dei dati della bilancia.....	Pagina	169
Valutazione dei risultati	Pagina	170
Body Mass Index (Indice di massa corporea).....	Pagina	170
Percentuale di massa grassa.....	Pagina	170
Percentuale di acqua corporea.....	Pagina	170
Percentuale di massa muscolare.....	Pagina	171
Massa ossea.....	Pagina	171
BMR.....	Pagina	171
AMR.....	Pagina	172
Correlazione temporale dei risultati.....	Pagina	172
Risoluzione degli errori	Pagina	172
Pulizia e cura	Pagina	173
Smaltimento	Pagina	173
Garanzia / Assistenza	Pagina	174
Direttive / disposizioni	Pagina	175
Dichiarazione di conformità.....	Pagina	175
Protezione dei dati.....	Pagina	175

Legenda dei pittogrammi utilizzati

	Leggere il manuale d'istruzioni!		Pericolo di caduta: posizionarsi sulla superficie della bilancia in posizione centrale.
	Tensione/corrente continua		Posizionare la bilancia su una superficie piana, non sul tappeto.
	Si prega di osservare le avvertenze e le indicazioni in materia di sicurezza!		Pericolo di scivolamento: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.
	Avvertenze in materia di sicurezza		Smaltire l'imballaggio e la bilancia nel rispetto dell'ambiente!
	Avvertenze per l'utilizzo		Le batterie non vanno gettate tra i rifiuti domestici!
	Tenere la bilancia fuori dalla portata dei bambini!		Il prodotto è conforme alle direttive europee vigenti per questa tipologia di prodotto
	Attenzione! Pericolo di esplosione!		Non idoneo a persone con impianti medici (ad es. pacemaker)
	Indossare guanti protettivi!		L'imballaggio è fornito da fonti responsabili.
	Trasmissione dati tramite Bluetooth® low energy technology		Non caricare la bilancia con un peso superiore ai 180 kg/396 lb/28 st.
	3 anni di garanzia		
	Il prodotto, i suoi accessori e i materiali di imballaggio sono riciclabili e soggetti alla responsabilità estesa del produttore. Per un migliore trattamento dei rifiuti, smaltirli separatamente seguendo i diversi simboli della raccolta differenziata. Il logo Triman è valido solamente per la Francia.		Il marchio UKCA garantisce la conformità con le Direttive del Regno Unito specifiche per il prodotto.
			Produttore

Bilancia pesapersona diagnostica SBF 77

● Introduzione



Vi ringraziamo per l'acquisto del vostro nuovo apparecchio. Con questo acquisto avete scelto un prodotto di qualità. Prima di metterlo in funzione e di utilizzarlo per la prima volta, prendere dimestichezza con la bilancia. A questo scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e le importanti indicazioni in materia sicurezza. Utilizzare la bilancia solo come descritto e secondo le destinazioni d'uso indicate. Conservare accuratamente le presenti istruzioni per l'uso. Consegnare l'intera documentazione relativa alla bilancia in caso di cessione a terzi.

● Utilizzo conforme

La bilancia serve a determinare il peso corporeo, la massa grassa, l'acqua corporea, la massa muscolare e la massa ossea delle persone e a calcolare il metabolismo basale e il tasso metabolico attivo. La bilancia non può essere utilizzata da donne incinte, pazienti sottoposti a dialisi, persone affette da edemi e portatori di pacemaker o di altri impianti medici. La bilancia è pensata esclusivamente per uso personale e non per un utilizzo di carattere commerciale. Non si ammette un utilizzo diverso da quello precedentemente descritto o una modifica della bilancia poiché ciò può provocare lesioni e/o danni alla bilancia stessa. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per i danni causati da un uso non conforme. La bilancia non è concepita per l'uso commerciale.

Nota: le misurazioni e i suggerimenti non possiedono rilevanza medica. Si prega di consultare un medico qualora la percentuale di massa grassa e di acqua corporea sia permanentemente superiore o inferiore ai normali parametri.

● Descrizione dei componenti

- 1 Display LCD
- 2 Tasto ▼
- 3 Tasto SET
- 4 Tasto ▲
- 5 Tasto Mode
- 6 Vano portabatterie
- 6a Chiusura del vano batterie
- 7 Superficie di pesatura
- 8 Elettrodi

Display LCD

- 9 Valore misurato del peso
- 10 Unità di peso impostata (st, lb oppure kg)
- 11 Metabolismo basale BMR
- 12 Livello di attività AMR
- 13 Fabbisogno energetico in kcal
- 14 Età
- 15 Indicatore dati corporei in % oppure in base al peso espresso in lb oppure kg
- 16 Valori misurati dati corporei
- 17 Iniziali dell'utente, misurazione sconosciuta "..."
- 18 Sesso
- 19 Data / ora / compleanno
- 20 Simbolo di sincronizzazione durante l'invio delle misurazioni
- 21 Simbolo Bluetooth® per connessione tra bilancia diagnostica e smartphone
- 22 Grado di attività
- 23 Modalità valori corporei BMI (indice di massa corporea)/BF (percentuale massa grassa)/ (percentuale acqua corporea)/ (percentuale massa muscolare)/ (massa ossea)

● Contenuto della confezione

Subito dopo aver aperto l'imballaggio, verificare la completezza della fornitura e la totale integrità del prodotto.

- 1 bilancia pesapersona diagnostica
- 3 batterie da 1,5V tipo AAA
- 1 manuale di istruzioni per l'uso
- 1 guida rapida



Dati tecnici

Tipo:	Bilancia diagnostica SBF 77
Dimensioni della superficie di pesatura:	ca. 30 x 30 x 2,5 cm (L x P x H)
Batteria:	3 x batteria da 1,5V (Tipo AAA, batteria alcalina manganese)
Tensione:	DC 4,5 V===
Portata massima:	180 kg / 396 lb / 28 st
Graduazione (peso, massa ossea):	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Graduazione (percentuale massa grassa, acqua corporea, massa muscolare):	0,1 %
Graduazione (calorie):	1 kcal
Materiale:	vetro di sicurezza, plastica, metallo
Informazioni sul sensore:	<p>sensore secondo il principio di un sensore estensimetrico per la rilevazione del peso</p> <p>sensore di misurazione della tensione elettrica per la rilevazione della composizione corporea</p>

Trasmissione dati tramite *Bluetooth*® low energy technology:

Il prodotto utilizza una *Bluetooth*® low energy technology, banda di frequenza 2,402-2,480 GHz, max di trasmissione max. 4 dBm



L'elenco degli smartphone compatibili, le informazioni relative all'app "HealthForYou" e le informazioni più dettagliate sugli apparecchi sono disponibili al seguente link: www.healthforyou.app

Requisiti di sistema per l'App "HealthForYou"

iOS dalla versione 14.0, Android™ dalla versione 8.0, *Bluetooth*® dalla versione 4.0.

Tenere sempre aggiornato il sistema operativo dello smartphone utilizzato.

A causa di aggiornamenti, ci si riserva il diritto di modifiche dei dati tecnici senza preavviso.

Il cloud offre la possibilità di ulteriore sicurezza per i dati. Ad es. è possibile evitare la perdita dei dati quando si cambia smartphone.

INDICAZIONI IMPORTANTI – DA CONSERVARE PER UN USO FUTURO!




Importanti avvertenze in materia di sicurezza




ATTENZIONE! L'inosservanza delle seguenti avvertenze può provocare danni a persone o



cose. Le indicazioni in materia di sicurezza e protezione dai pericoli di seguito menzionate non hanno solamente lo scopo di preservare la salute dell'utente e di terzi, ma anche di proteggere la bilancia da


possibili danni. Tenere quindi conto delle presenti indicazioni in materia di sicurezza e consegnare il presente manuale in caso di cessione della bilancia a terzi.

-  **ATTENZIONE!**
PERICOLO DI MORTE E DI INFORTUNIO PER BAMBINI E INFANTI! Non lasciare mai i bambini privi di sorveglianza con il materiale dell'imballaggio e l'apparecchio. In caso contrario, sussisterebbe un pericolo di morte per soffocamento. Tenere sempre l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini. Il prodotto non è un giocattolo.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire dagli 8 anni di età e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate, oppure senza esperienza e conoscenza in merito, qualora sorvegliati o istruiti circa un uso sicuro del prodotto e che comprendano i pericoli ad esso connessi. I bambini non possono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.

-  **ATTENZIONE!** Il prodotto non è adatto a persone con impianti medici (ad es. pacemaker). La tensione di misurazione dell'analisi dell'impedenza bioelettrica della bilancia può compromettere tali impianti.
- Non utilizzare durante la gravidanza.

-  **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!**
Non caricare la bilancia con un peso superiore ai 180 kg/396 lb/28 st. In caso contrario, essa potrebbe danneggiarsi.

-   **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!** Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati e non utilizzare la bilancia in caso di pedana umida. In caso contrario, si potrebbe scivolare.

-  **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!**
Non salire solo su un lato sul bordo più esterno della bilancia diagnostica: pericolo di ribaltamento!
- Proteggere la bilancia da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e vicinanza a fonti di calore (forni, termosifoni).



- Non esporre l'apparecchio
 - a forti sollecitazioni meccaniche,
 - all'insolazione diretta,
 - a forti campi elettromagnetici (ad es. telefoni mobili).

In caso contrario sussiste il rischio di danneggiare l'apparecchio.

- Controllare l'apparecchio prima della messa in funzione per rilevare eventuali danni. Non mettere in funzione l'apparecchio se danneggiato.
- Rimuovere le batterie in caso di malfunzionamenti o di apparecchio guasto. In caso contrario, sussisterebbe un elevato pericolo di fuoriuscita di liquidi.

⚠ ATTENZIONE! Non aprire mai la cassa dell'apparecchio. L'apertura potrebbe causare rotture e danneggiamenti all'apparecchio. Far eseguire le riparazioni solamente dal centro assistenza o da un elettricista qualificato.

- **ATTENZIONE!** Collocare la bilancia lontana dalle aree di passaggio. In caso contrario, si potrebbe inciampare su di essa.
- Non cortocircuitare i morsetti di collegamento.



Rischi nell'uso delle batterie




ATTENZIONE! PERICOLO DI ESPLOSIONE!

Non ricaricare, cortocircuitare, deformare con mezzi meccanici, rompere né aprire mai le batterie. Potrebbe verificarsi come conseguenza un surriscaldamento, un incendio o un'esplosione. Non utilizzare mai batterie di tipo diverso o non corretto. Non gettare mai le batterie nel fuoco o in acqua e non poggiarle mai su superfici calde. Le batterie potrebbero esplodere. Evitare condizioni estreme e temperature superiori a 50° che potrebbero danneggiare le batterie, ad esempio non collocarle su termosifoni, forni o vicino al fuoco. In caso contrario sussiste il pericolo di esplosione o potrebbero verificarsi fuoriuscite di gas infiammabili o liquidi.

- Rispettare la polarità corretta durante l'inserimento delle batterie!
- Non smaltire le batterie con i rifiuti domestici!
- Ogni utente è tenuto per legge a smaltire le batterie in maniera conforme!
- Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini.



- Se dalle batterie dovesse essere fuoriuscito del liquido, evitarne il contatto con la cute, con gli occhi e con le mucose. In caso di contatto con gli acidi delle batterie, sciacquare le aree colpite con abbondante acqua e consultare immediatamente un medico.
- Rimuovere le batterie dall'apparecchio qualora questo non venisse utilizzato per molto tempo.
- Rimuovere immediatamente le batterie esauste dall'apparecchio. Sussiste un elevato pericolo di fuoriuscita di liquidi!
- In caso di inosservanza delle indicazioni, le batterie potrebbero scaricarsi raggiungendo la loro tensione finale. Sussiste quindi un pericolo di fuoriuscita di liquidi. Nel caso in cui le batterie inserite nell'apparecchio fossero esaurite, estrarle immediatamente per prevenire danneggiamenti all'apparecchio stesso!
-  Batterie danneggiate o che presentano fuoriuscite di liquido possono causare ustioni in caso di contatto con la pelle. Pertanto, in questo caso indossare sempre guanti di protezione idonei!
- Non utilizzare batterie nuove e usate insieme.

● Principio di misurazione

Questa bilancia diagnostica funziona secondo il principio dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A). Essa consente di determinare in alcuni secondi le diverse percentuali corporee tramite una corrente impercettibile e assolutamente non rischiosa né pericolosa.

Con questa misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e del calcolo di costanti e valori personali (età, altezza, sesso, livello di attività) è possibile stabilire approssimativamente la percentuale di massa grassa e di altri valori corporei. I tessuti muscolari e l'acqua possiedono una buona conducibilità elettrica e, pertanto, una resistenza ridotta. Le ossa e i tessuti adiposi, al contrario, possiedono una bassa conduttività poiché le cellule adipose e le ossa conducono pochissimo la corrente a causa di una resistenza molto elevata.

Tenere presente che i valori rilevati dalla bilancia diagnostica rappresentano solamente un'approssimazione dei valori medici reali di analisi del corpo. Una rilevazione esatta di massa grassa, acqua corporea, massa muscolare e massa ossea può essere eseguita esclusivamente da parte di un medico specializzato con l'ausilio di metodi medici (ad es. tomografia computerizzata).

Tenere presente che, per motivi tecnici, è possibile che vi siano margini di tolleranza nella misurazione poiché non si tratta di una bilancia diagnostica tarata per l'uso professionale e medico.

Dato che durante la rilevazione della massa grassa e degli altri valori possono comparire risultati sbagliati e non plausibili, il prodotto non è adatto per i seguenti gruppi di persone:

- bambini con un'età inferiore ai 10 anni
- Nota:** nel caso di bambini di 8-10 anni l'apparecchio è adatto solo per la misurazione del peso.
- atleti professionisti e che praticano il body building,
- persone con febbre, sottoposti a dialisi, con sintomi di edema o osteoporosi,
- persone che assumono medicine cardiovascolari (in relazione al cuore e al sistema vascolare),

- persone che assumono farmaci vasodilatatori o vasocostrittori,
- persone con notevoli anomalie anatomiche alle gambe in relazione alle dimensioni totali del corpo (lunghezza delle gambe sensibilmente minore o maggiore).

● Messa in funzione

- Accertarsi che tutti i componenti indicati siano contenuti nella confezione.
- Rimuovere l'intero materiale di imballaggio.

● Inserimento/Sostituzione delle batterie


Inserire le batterie prima della messa in funzione.

- Aprire il coperchio del vano batterie sollevando con il dito la chiusura del vano batterie **6a** (vedi fig. A).
- Inserire le tre batterie in dotazione (con polarità corretta) nel vano portabatterie **6**. Fare attenzione ai segni riportati nel vano portabatterie **6**.
- Richiudere il coperchio del vano portabatterie fino a quando non si incastra con uno scatto udibile.

Nota: sul display LCD **1** appare la scritta "USE APP" per ca. 10 minuti. Qualora il prodotto non mostrasse alcuna funzione, rimuovere le batterie e reinsertirle nuovamente.

Nota: nel successivo cambio batterie tutti i dati memorizzati restano inalterati.

● Collocazione della bilancia diagnostica

-  Collocare il prodotto su di una superficie solida e piana. Il prodotto non è adatto per le moquette. Una pavimentazione solida rappresenta una premessa indispensabile per una misurazione corretta.

● Messa in funzione tramite l'app „HealthForYou“

L'app "HealthForYou" è disponibile gratuitamente sull'Apple App Store e su Google Play.

- Attivare il Bluetooth® dalle impostazioni dello smartphone.
- Per garantire un collegamento Bluetooth® rimanere nel raggio di ricezione del Bluetooth® del prodotto con lo smartphone/il tablet.
- Installare "HealthForYou" dall'Apple App Store/Google Play.
- L'app "HealthForYou" offre un'autenticazione a 2 fattori. Questa richiede da un lato la combinazione da voi prescelta di indirizzo e-mail e password, dall'altro la conferma dello smartphone impiegato. Lo smartphone sul quale vi registrate viene confermato automaticamente. Ulteriori informazioni e istruzioni sono disponibili nell'app, nell'area account del vostro profilo e nelle FAQ sul sito www.healthforyou.app.
- Avviare l'app e seguire le istruzioni. Selezionare la bilancia dal menù delle impostazioni dell'app. Sul display della bilancia verrà visualizzato un codice PIN a sei cifre generato occasionalmente (v. fig. C). Esso è costituito dall'indicazione delle iniziali **17** e dei valori rilevati **16**. Contemporaneamente sullo smartphone apparirà una casella di testo (richiesta di connessione) in cui digitare il codice PIN a sei cifre di cui sopra.
- È necessario inserire le seguenti impostazioni nell'app "HealthForYou":

Dati dell'utente	Valori impostabili
Iniziali/Abbreviazione del nome	massimo 3 lettere o cifre (fino a 8 utenti)
Altezza	100 fino a 220 cm (3' 3,5" fino a 7' 2,5")
Giorno di nascita	Anno, mese, giorno (età: 10-100 anni)
Sesso	Maschile (♂), femminile (♀)
Livello di attività (✶)	1 fino a 5 Nella selezione del livello di attività è decisivo il monitoraggio a medio e lungo termine.

Livello di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Bassa: poco sforzo fisico leggero (ad es. passeggiate, facili lavori di giardinaggio, esercizi ginnici).
3	Media: sforzo fisico, almeno 2 fino a 4 volte a settimana, 30 minuti a volta.
4	Alta: sforzo fisico, almeno 4 fino a 6 volte a settimana, 30 minuti alla volta.
5	Molto alta: sforzo fisico intenso, allenamento intenso o lavoro fisico pesante, quotidianamente, almeno un'ora al giorno.

Eseguire l'assegnazione dell'utente dopo la richiesta da parte dell'app.

- Per il riconoscimento automatico delle persone è necessario assegnare la prima misurazione ai dati utenti personali. Per farlo, seguire le istruzioni dell'app. Salire a piedi nudi sulla bilancia diagnostica e assicurarsi di essere fermi e con il peso suddiviso equamente e ben posizionati con entrambe le gambe sugli elettrodi.

● Messa in funzione senza app (alternativa)

Nota:

Consigliamo la messa in funzione e l'esecuzione di tutte le impostazioni tramite l'app "HealthForYou". Seguire, quindi, il passaggio di seguito solamente se la messa in funzione venisse eseguita interamente senza l'app.

Se la messa in funzione avviene tramite l'app, passare direttamente al capitolo "Uso".

- Premere il tasto SET [3] mentre la "USE APP" lampeggia per eseguire le impostazioni di anno/mese/giorno e di ora/minuto. Qualora

la "USE APP" non dovesse lampeggiare, caricare brevemente la bilancia.

- Premere i tasti ▼ [2] e ▲ [4]. Confermare le impostazioni premendo il tasto SET [3]. Sul display LCD [1] apparirà la scritta "0.0".
- Premere ora nuovamente il tasto SET [3]. Sul display LCD [1] si visualizza la scritta "P-01" ossia il numero dell'ultima memoria utente utilizzata.
- Tramite i tasti ▼ [2] e ▲ [4] selezionare la propria memoria utente (da P-01 a P-08) e premere il tasto SET [3] per confermare.
- Completare le proprie impostazioni quali genere, iniziali, statura, giorno di nascita (anno/mese/giorno) e il grado di attività (vedi "Messa in funzione tramite l'app "HealthForYou" (tabella)).
- Confermare ogni impostazione premendo il tasto SET [3].

Al termine dell'inserimento si visualizzerà il PIN utente composto da 4 cifre. Questo PIN sarà necessario per altri eventuali accessi all'app. Sul display LCD [1] si visualizza poi la scritta "0.0".

Nota: per il riconoscimento automatico delle persone è necessario assegnare la prima misurazione ai propri dati utente personali. Se possibile, salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di rimanere fermi distribuendo il peso equamente tenendo entrambi i piedi sugli elettrodi.

Nota: è possibile disattivare il Bluetooth® dalla bilancia. Premere a tal fine il tasto Mode [5] per ca. 6 secondi fino a quando sul display LCD [1] non appare il simbolo Bluetooth® [21] e "ON". Passare allo stato disattivo entro 3 secondi con il tasto ▲ [4]. Sul display LCD [1] appare "OFF". Con questa modifica la bilancia si spegne automaticamente dopo ca. 3 secondi.

Nota per un accesso successivo all'app:

Qualora la messa in funzione della bilancia fosse stata eseguita senza l'app, sarà possibile aggiungere la memoria utente esistente nell'app "HealthForYou". In questo caso sarà necessario inserire il PIN utente a 4 cifre. Questa procedura è descritta all'interno dell'app.

● Utilizzo

- Ove possibile, pesarsi sempre alla stessa ora (meglio di mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e indossando vestiti con peso simile al fine di ottenere risultati comparabili.
- Attendere alcune ore dopo aver eseguito sforzi fisici non abituali.
- Attendere ca. 15 minuti dopo il risveglio in modo tale che il corpo possa distribuire l'acqua in circolo.
- Importante durante la misurazione: la rilevazione della massa grassa può essere eseguita soltanto a piedi nudi.

Nota: piante del piede totalmente asciutte o molto callose possono condurre a risultati poco soddisfacenti per conduttività troppo ridotta.

Nota: non può esserci alcun contatto cutaneo tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce. In caso contrario, la misurazione non può essere eseguita correttamente.

Nota: una misurazione con indosso le calze porta a rilevazioni errate.

- Durante la procedura di pesatura, posizionarsi in modo eretto e fermo sulla bilancia, distribuendo il proprio peso equamente su entrambe le gambe.
- La tendenza sul lungo termine è quella che conta. Solitamente le differenze di peso a breve termine dopo pochi giorni sono dovute alla perdita di liquidi; l'acqua corporea svolge tuttavia un ruolo fondamentale per il benessere.

Nota: le unità della bilancia si modificano dalle impostazioni dell'app (kg/lb/st).

In alternativa, l'unità desiderata può essere selezionata eventualmente premendo brevemente più volte il tasto Mode [5] collocato sul lato posteriore della bilancia.

Nella scelta dell'unità di misura lb la modalità dell'orario cambia automaticamente nel formato 12 ore (a.m./p.m.).

● Esecuzione di una misurazione

- Salire a piedi nudi sulla bilancia diagnostica e assicurarsi di essere fermi e con il peso suddiviso equamente e ben posizionati con entrambe le gambe sugli elettrodi [8].

La bilancia inizia subito a eseguire la misurazione. Poco dopo verrà visualizzato il valore finale rilevato. Qualora fosse stato assegnato un utente (verranno visualizzate le iniziali dell'utente [17], ad es. LEE), verranno visualizzate il BMI, il BF, l'acqua, la massa muscolare e ossea, il BMR e l'AMR.

Si visualizzeranno le seguenti indicazioni:

- peso in kg con BMI (fig. D)
- massa grassa in % (BF) (fig. E)
- acqua corporea in % (fig. F)
- massa muscolare in % (fig. G)
- massa ossea in kg (fig. H)
- metabolismo basale in kcal (BMR) (fig. I)
- tasso metabolico attivo in kcal (AMR) (fig. J)

Nota: se il valore misurato può essere associato a più possibili profili utente, l'indicazione utente sul display LCD cambia [1]. Selezionare il proprio utente premendo il tasto SET [3].

Nel caso in cui non venisse riconosciuto alcun utente, si visualizzeranno soltanto il peso e " - - -".

Con il tasto ▲ [4] è possibile poi selezionare il proprio utente. Esso si attiva dopo ca. 3 secondi.

Altrimenti questa misurazione non verrà salvata.

Nota: in alternativa è possibile selezionare il proprio utente anche prima della misurazione:

Entrare nella bilancia diagnostica per attivarla. Selezionare il proprio utente premendo il tasto ▲ [4].

L'utente selezionato viene attivato dopo circa 3 secondi.

● Misurazione del solo peso

- Salire sulla bilancia diagnostica con le scarpe. Posizionarsi sulla bilancia senza muoversi e distribuendo il proprio peso equamente su entrambe le gambe.

La bilancia diagnostica inizia subito a eseguire la misurazione. Qualora fosse stato assegnato un utente (verranno visualizzate le iniziali dell'utente



[17]), ne verranno visualizzati e memorizzati il BMI e il peso.

Nota: sullo schermo cambierà l'utente visualizzato, nel caso di due o più utenti riconosciuti. Selezionare l'utente premendo il tasto SET [3].

Nel caso in cui non venisse riconosciuto alcun utente, si visualizzeranno solamente il peso e "--.-". Con i tasti ▼ [2] e ▲ [4] è possibile poi selezionare l'utente, confermando con il tasto SET [3]. Altrimenti questa misurazione non verrà salvata.

● Spegnimento della bilancia diagnostica

La bilancia diagnostica dispone di una funzione di spegnimento automatica e si spegne automaticamente dopo la visualizzazione del valore finale rilevato.

● Assegnazione dell'utente

La bilancia dispone della possibilità di memorizzare fino a 8 utenti. In caso di una nuova misurazione, la bilancia diagnostica assegnerà la misurazione automaticamente all'utente impostato, purché l'ultimo valore misurato memorizzato si trovi entro +/-3 kg. Se il valore misurato può essere associato a più possibili profili utente, l'indicazione utente sul display LCD [1] cambia. Selezionare il proprio utente premendo il tasto SET [3].

Nota: in alternativa è possibile selezionare il proprio utente anche prima della misurazione: Entrare nella bilancia diagnostica per attivarla. Selezionare il proprio utente premendo il tasto ▲ [4]. L'utente selezionato viene attivato dopo circa 3 secondi.

● Trasmissione dei valori di misurazione assegnati

Se l'app "HealthForYou" è aperta ed è attivo un collegamento Bluetooth® connesso alla bilancia diagnostica (visibile dal simbolo Bluetooth® [21] sul display LCD [1]), le nuove misurazioni assegnate verranno inviate immediatamente all'app. Il simbolo di sincronizzazione [20] presente sul display LCD [1]

appare quando si trasferiscono nuove misurazioni all'app. Non appare quando non vengono salvate nuove misurazioni per questo utente o quando non gli sono state assegnate.

In questo caso, i valori non vengono memorizzati sulla bilancia diagnostica.

Se l'app non è aperta, le nuove misurazioni assegnate vengono memorizzate sulla bilancia diagnostica.

È possibile memorizzare sulla bilancia diagnostica fino a un massimo di 30 misurazioni per ogni utente. I valori rilevati memorizzati verranno trasmessi automaticamente all'app qualora l'app venga aperta all'interno del raggio di ricezione Bluetooth®. Non è possibile una trasmissione automatica all'interno del raggio di ricezione Bluetooth® a bilancia diagnostica spenta.

● Consultazione di valori di misurazione salvati sulla bilancia

- Selezionare l'utente, premendo eventualmente più volte il tasto ▲ [4] ad apparecchio acceso. Dopo circa 3 secondi si attiva l'utente selezionato.
- Premere eventualmente più volte il tasto ▼ [2] per consultare i valori precedenti.
- I valori rilevati previamente trasmessi non possono più essere visualizzati sul display LCD [1].

● Eliminazione dei dati della bilancia

- Per eliminare completamente tutte le misurazioni e i vecchi dati utente dalla bilancia diagnostica, accendere quest'ultima e premere il tasto Mode [5] per ca. 11 secondi. Sul display LCD [1] verrà visualizzato "Clr" per alcuni secondi.
- Per cancellare un utente, accendere la bilancia diagnostica e premere il tasto ▲ [4] per selezionare l'utente selezionato. Esso si attiverà dopo circa 3 secondi ed appariranno le iniziali dell'utente e "0.0" sul display LCD [1]. Premere poi il tasto Mode [5] per circa 6 secondi. Sul display LCD [1] verrà visualizzato "dEL" per alcuni secondi.

Nota: se l'apparecchio è stato resettato alle impostazioni di fabbrica, è necessario rimuoverlo dalle impostazioni Bluetooth® dello smartphone per poterlo collegare di nuovo.

● Valutazione dei risultati

● Body Mass Index (Indice di massa corporea)

L'indice di massa corporea (BMI) è un numero che viene citato spesso per la valutazione del peso. Tale numero viene calcolato dai valori corrispondenti al peso e all'altezza e la formula è: indice di massa corporea = peso ÷ altezza². L'unità per il BMI è la seguente [kg/m²]. La suddivisione del peso in base al BMI negli adulti (a partire dai 20 anni) è rappresentata dai seguenti valori:

Categoria		BMI
Sottopeso	Notevole sottopeso	<16
	Moderato sottopeso	16-16,9
	Leggero sottopeso	17-18,4
Peso normale		18,5-24,9
Sovrappeso	Pre-adiposità	25-29,9
Adiposità	Adiposità grado I	30-34,9
	Adiposità grado II	35-39,9
	Adiposità grado III	≥ 40

● Percentuale di massa grassa

I seguenti valori in % relativi alla massa grassa rappresentano un valore indicativo.

- Per informazioni più precise rivolgersi al proprio medico.

Uomo

Età	bassa	normale	alta	altissima
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Donna

Età	bassa	normale	alta	altissima
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Negli atleti si rileva spesso un valore più basso. A seconda dello sport praticato, dell'intensità dell'allenamento e della costituzione, è possibile raggiungere valori ancora inferiori a quelli indicativi segnalati. Si prega di considerare tuttavia che, in caso di valori estremamente bassi, possono insorgere pericoli per la salute.

● Percentuale di acqua corporea

La quantità di acqua corporea in % solitamente si aggira nei seguenti intervalli:

Uomo

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<50%	50-65%	>65%

Donna

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<45%	45-60%	>60%

La massa grassa contiene relativamente poca acqua. È per questo che nelle persone con una percentuale di massa grassa elevata, la percentuale di acqua corporea può essere inferiore ai valori indicativi. Al contrario, nel caso degli atleti di sport di resistenza, i valori indicativi possono essere superati a causa di percentuali di massa grassa ridotte e massa muscolare elevata.

L'analisi dell'acqua corporea con la presente bilancia diagnostica non è adatta a trarre conclusioni mediche, ad esempio riguardo alla ritenzione idrica dovuta all'età. Rivolgersi eventualmente al proprio medico. In linea generale, si dovrebbe aspirare ad avere un'elevata percentuale di acqua corporea.

● Percentuale di massa muscolare

La massa muscolare in % solitamente si aggira nei seguenti intervalli:

Uomo

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

Donna

Età	bassa	normale	alta
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

● Massa ossea

Le nostre ossa, come il resto del nostro corpo, sono sottoposte ai processi naturali della rigenerazione, della demolizione e dell'invecchiamento. La massa ossea aumenta drasticamente in età infantile e raggiunge l'apice in un'età compresa tra i 30 e i 40 anni. Oltre questa soglia di età, la massa ossea si riduce di nuovo leggermente. Con un'alimentazione sana (ricca soprattutto di calcio e vitamina D) e un'attività fisica regolare, è possibile contrastare lievemente questa demolizione. Generando massa muscolare in modo mirato, è possibile rafforzare anche la stabilità della struttura ossea.

Nota: si osservi che questa bilancia diagnostica non identifica l'intera massa ossea, ma solo la componente minerale ossea (priva di acqua o sostanze organiche).

La massa ossea è difficilmente influenzabile; tuttavia, essa oscilla leggermente nello spettro dei fattori di influenza (peso, altezza, età, sesso). Non vi sono direttive e raccomandazioni riconosciute.

Nota: non confondere la massa ossea con la densità ossea.

La densità ossea può essere accertata esclusivamente con una visita medica (ad es. tomografia computerizzata, ecografia ad ultrasuoni). Non è pertanto possibile trarre conclusioni relative alle modifiche delle ossa e della fragilità delle stesse (ad. es. osteoporosi) con la presente bilancia diagnostica.

● BMR

Il metabolismo basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo ha bisogno a riposo per il mantenimento delle proprie funzioni vitali (ad es. 24 ore stesi a letto). Questo valore dipende essenzialmente dal peso, dall'altezza e dall'età. Sulla bilancia diagnostica esso viene visualizzato in kcal/giorno e viene calcolato mediante la formula Harris Benedict, scientificamente riconosciuta. Il corpo necessita indubbiamente di questa quantità di energia e deve essere immessa nuovamente nel corpo con l'alimentazione. In caso in cui sul lungo termine si immetta meno energia, è possibile che si verifichino ripercussioni sulla salute.

● AMR

Il tasso metabolico attivo (AMR = Active Metabolic Rate) è la quantità di energia che il corpo brucia ogni giorno sotto sforzo. Il consumo di energia di una persona aumenta quanto più aumenta l'attività fisica e, sulla bilancia diagnostica, viene analizzata in base al livello di attività indicato (1-5).

Per mantenere il peso attuale, è necessario immettere nuovamente nel corpo l'energia bruciata sotto forma di cibo e liquidi.

Se in un intervallo di tempo prolungato viene immessa meno energia di quella bruciata, il corpo si appropria essenzialmente della differenza attingendo alle riserve di grasso immagazzinate e il peso diminuisce. Al contrario, se in un intervallo di tempo prolungato viene immessa più energia rispetto al tasso metabolico attivo calcolato (AMR), il corpo non è in grado di bruciare l'eccesso di energia, il quale viene immagazzinato nel corpo sotto forma di grasso e il peso aumenta.

● Correlazione temporale dei risultati

Tenere presente che assume importanza solamente la tendenza sul lungo termine. Solitamente le differenze di peso a breve termine dopo pochi giorni sono dovute alla perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si attiene alle modifiche del peso totale e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché all'intervallo di tempo in cui sono avvenute tali modifiche. Eventuali cambiamenti bruschi nel corso di pochi giorni devono essere distinti dai cambiamenti a medio termine (entro poche settimane) e a lungo termine (mesi).

Come regola generale vale il fatto che le modifiche di peso sul breve termine rappresentano quasi esclusivamente una modifica dell'acqua contenuta, mentre le modifiche sul medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di massa grassa e muscolare.

- Se il peso diminuisce sul breve termine, ma la percentuale di massa grassa aumenta o rimane invariata, si è verificata solamente una perdita di acqua - ad es. dopo un allenamento, una

sauna o una dieta limitata esclusivamente a una rapida perdita di peso.

- Se il peso aumenta sul medio termine e la percentuale di massa grassa diminuisce o rimane invariata, è possibile che si sia generata massa muscolare utile.
- Se il peso e la percentuale di massa grassa diminuiscono contemporaneamente, la dieta funziona - si verifica una perdita di massa grassa.
- L'ideale è accompagnare la dieta con attività fisica, fitness o allenamenti muscolari. In tal modo, è possibile aumentare la percentuale di massa muscolare sul medio termine.
- Non è possibile sommare la percentuale di massa grassa, acqua corporea o massa muscolare (il tessuto muscolare contiene anche componenti costituiti da acqua corporea).

● Risoluzione degli errori

● = Errore/indicazione display

⊙ = Causa

○ = Risoluzione

● = Il display LCD [1] mostra " - - - ".

⊙ = Misurazione sconosciuta: sulla base dei risultati della misurazione non è possibile nessuna associazione utente precisa.

○ = Selezionare l'utente premendo i tasti ▼ [2] e ▲ [4].

● = Il display LCD [1] mostra la scritta "BF-Err".

⊙ = La percentuale di massa grassa si trova al di fuori dell'intervallo misurabile (inferiore al 3% o superiore al 65%).

○ = Ripetere la misurazione a piedi nudi ed, eventualmente, con le piante dei piedi leggermente umide.

● = Il display LCD [1] mostra "Err".

⊙ = La portata massima di 180 kg/396 lb/28 st è stata superata.

○ = Caricare la bilancia diagnostica solo fino a max. 180 kg.



● = **Il peso visualizzato è sbagliato.**

- ⊙ = La bilancia diagnostica non si trova su una superficie piana e solida.
- = Posizionare la bilancia su una superficie piana e solida.
- ⊙ = Non si sta fermi sulla bilancia diagnostica e ci si muove.
- = Stare fermi il più possibile.

● = **Il peso visualizzato è sbagliato.**

- ⊙ = La bilancia diagnostica non è azzerata correttamente.
- = Attendere lo spegnimento automatico della bilancia diagnostica. Riattivare la bilancia diagnostica e attendere la visualizzazione "0.0" kg. Ripetere la misurazione.

● = **Nessuna connessione Bluetooth® (☒ 21 non viene visualizzato).**

- ⊙ = L'apparecchio è al di fuori della portata Bluetooth®.
- = La portata minima all'aperto è di ca. 10 m. Le pareti e i soffitti riducono la portata. Altre onde radio possono interferire con la trasmissione. Non collocare pertanto la bilancia diagnostica in prossimità di dispositivi come ad es. router wireless, microonde, piani di cottura a induzione.
- ⊙ = Nessuna connessione con l'app.
- = Chiudere completamente l'app (anche in sottofondo).
Spegnerne il Bluetooth® e riaccenderlo.
Si noti inoltre, che la bilancia non deve essere collegata dalle impostazioni Bluetooth® del sistema operativo. Se necessario, rimuoverla dalla lista dei dispositivi presente nelle impostazioni Bluetooth® e infine utilizzare l'app "HealthForYou".
Spegnerne lo smartphone e riaccenderlo.
Rimuovere brevemente le batterie dalla bilancia e reinserirle.

● = **Il display LCD 1 mostra il simbolo di sincronizzazione 20 lampeggiante.**

- ⊙ = La memoria per tale utente è piena. Le misurazioni vecchie vengono sovrascritte da quelle nuove.

- = Avviare l'app entro il raggio di ricezione Bluetooth®.

I dati vengono trasmessi automaticamente.
Ciò può durare fino a un minuto.

● = **Il display LCD 1 mostra "Lo".**

- ⊙ = Le batterie della bilancia diagnostica sono scariche.
- = Sostituire le batterie.

● Pulizia e cura

- Per la pulizia non utilizzare detersivi chimici o abrasivi.
- Pulire il prodotto con un panno leggermente umido. In caso di sporco ostinato, è anche possibile inumidire il panno con acqua leggermente saponata.
- Non immergere mai il prodotto in acqua o in altri liquidi. In caso contrario, i dispositivi potrebbero danneggiarsi.
- Assicurarci che l'acqua non penetri nel prodotto. Tuttavia, qualora ciò dovesse accadere, utilizzare di nuovo i dispositivi solamente quando essi sono completamente asciutti.

● Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.



Osservare l'identificazione dei materiali di imballaggio per lo smaltimento differenziato, i quali sono contrassegnati da abbreviazioni (a) e da numeri (b) con il seguente significato: 1-7: plastiche/20-22: carta e cartone/80-98: materiali compositi.



E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.



Per questioni di tutela ambientale non gettare il prodotto usato tra i rifiuti domestici, ma provvedere invece al suo corretto smaltimento. Presso l'amministrazione competente è possibile ricevere informazioni circa i siti di raccolta e i relativi orari di apertura.



FR

ÉLÉMENTS
D'EMBALLAGE



Il prodotto, i suoi accessori e i materiali di imballaggio sono riciclabili e soggetti alla responsabilità estesa del produttore. Per un migliore trattamento dei rifiuti, smaltirli separatamente seguendo i diversi simboli della raccolta differenziata. Il logo Triman è valido solamente per la Francia.

Le batterie difettose o usate devono essere riciclate secondo la direttiva 2006/66/CE e relative modifiche. Smaltire le batterie e/o l'apparecchio presso gli enti di raccolta indicati.



Lo smaltimento improprio delle batterie può causare danni all'ambiente!

Le batterie non possono essere smaltite con i rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti nocivi e sono soggette a smaltimento come rifiuti speciali. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Provvedere perciò allo smaltimento delle batterie esauste presso un centro di raccolta comunale.

● Garanzia/Assistenza

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler (di seguito denominata „HaDi“) offre una garanzia per questo prodotto, nel rispetto delle seguenti condizioni e nella misura descritta di seguito.

Il ricorso alla garanzia mantiene invariati i diritti di garanzia dell'acquirente previsti dalla legge in caso di difetti in virtù del contratto di acquisto stipulato con il venditore. L'acquirente può rivendicare questi

diritti di garanzia previsti dalla legge a titolo gratuito. La garanzia si applica inoltre fatte salve le prescrizioni di legge obbligatorie in materia di responsabilità.

HaDi garantisce la perfetta funzionalità e la completezza di questo prodotto.

La garanzia mondiale è di 3 anni a partire dall'acquisto del prodotto nuovo, non usato, da parte dell'acquirente.

Questa garanzia copre solo i prodotti che l'acquirente ha acquistato come consumatore e che utilizza esclusivamente a scopo personale, in ambito domestico. Vale il diritto tedesco.

Nel caso in cui il prodotto, durante il periodo di garanzia, si dimostrasse incompleto o presentasse difetti di funzionamento in linea con le seguenti disposizioni, HaDi provvederà a sostituire o riparare gratuitamente il prodotto in base alle presenti condizioni di garanzia.

Per segnalare un caso di garanzia, l'acquirente deve rivolgersi innanzitutto all'Assistenza clienti HaDi:

Hotline del Servizio di assistenza (gratis):

(IT) Tel.: 800 141 010

E-mail:

(IT) service-it@sanitas-online.de

L'acquirente riceverà quindi informazioni più dettagliate sulla gestione del caso di garanzia, ad esempio dove può inviare gratuitamente il prodotto e quali documenti sono necessari.

Nel caso venga richiesta all'acquirente la restituzione del prodotto difettoso, è necessario inviarlo all'indirizzo seguente:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
GERMANIA



L'attivazione della garanzia viene presa in considerazione solo se l'acquirente può presentare

- una copia della fattura/prova d'acquisto e
- il prodotto originale

a HaDi o a un partner HaDi autorizzato.

Sono espressamente esclusi dalla presente garanzia:

- l'usura dovuta al normale utilizzo o al consumo del prodotto;
- gli accessori forniti assieme a questo prodotto che, in caso di utilizzo conforme, si consumano o si esauriscono (ad es. batterie, batterie ricaricabili, manicotti, guarnizioni, elettrodi, lampadine, accessori e accessori per inalatore);
- i prodotti che sono stati utilizzati, puliti, conservati o sottoposti a manutenzione in modo improprio e/o senza rispettare le disposizioni riportate nelle istruzioni per l'uso, nonché i prodotti che sono stati aperti, riparati o smontati e rimontati dall'acquirente o da un centro di assistenza non autorizzato da HaDi;
- i danni occorsi nel trasporto dal produttore al cliente o tra il centro di assistenza e il cliente;
- i prodotti acquistati come articoli di seconda scelta o usati;
- i danni conseguenti che dipendono da un difetto del prodotto (in questo caso possono tuttavia esistere diritti derivanti dalla responsabilità per i prodotti o da altre disposizioni di legge obbligatorie in materia di responsabilità).

Le riparazioni o la sostituzione completa non prolungano in alcun caso il periodo di garanzia.

La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

● **Direttive/disposizioni**

● **Dichiarazione di conformità CE**

Con la presente si conferma che questo prodotto è conforme alla Direttiva Europea RED 2014/53/UE.

La Dichiarazione di conformità CE relativa a questo prodotto è reperibile sul sito:
www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php

● **Protezione dei dati**

Le disposizioni relative alla protezione dei dati di "HealthForYou" sono consultabili al seguente link:
www.healthforyou.app/privacy.html





Az alkalmazott piktogramok jelmagyarázata	Oldal	178
Bevezető	Oldal	179
Rendeltetésszerű használat	Oldal	179
Alkatrészleírás	Oldal	179
A csomag tartalma	Oldal	179
Műszaki adatok	Oldal	179
Fontos biztonsági tudnivalók	Oldal	180
A mérés elve	Oldal	183
Üzembe helyezés	Oldal	183
Az elemek behelyezése / cseréje	Oldal	183
A vizsgálómérleg felállítása	Oldal	184
Üzembe helyezés a „HealthForYou” alkalmazással	Oldal	184
Üzembe helyezés alkalmazás nélkül (alternatív)	Oldal	185
Használat	Oldal	185
A mérés elvégzése	Oldal	186
Csak súlymérés	Oldal	186
A vizsgálómérleg kikapcsolása	Oldal	186
Felhasználó hozzárendelése	Oldal	186
Hozzárendelt mérési értékek átvitele	Oldal	187
A mérlegen elmentett mérési értékek lehívása	Oldal	187
A mérleg adatainak törlése	Oldal	187
Az eredmények értékelése	Oldal	187
Testtömegindex (testtömegszám)	Oldal	187
Testzsír- arány	Oldal	188
A test víztartalma	Oldal	188
Izomarány	Oldal	188
Csonttömeg	Oldal	189
BMR	Oldal	189
AMR	Oldal	189
Az eredmények időbeli összefüggése	Oldal	189
Hibaelhárítás	Oldal	190
Tisztítás és ápolás	Oldal	191
Mentésítés	Oldal	191
Garancia / Szerviz	Oldal	191
Írányelvek / Rendelkezesek	Oldal	192
Megfelelőségi nyilatkozat	Oldal	192
Adatvédelmi szabályok	Oldal	192
Jótállási tájékoztató	Oldal	193

Az alkalmazott piktogramok jelmagyarázata

	Olvassa el a kezelési utasítást!		Billenésveszély: Álljon a mérőfelület közepére.
	Egyenáram/-feszültség		Állítsa a mérleget egy sík felületre, ne a szőnyegre.
	Tartsa be a figyelmeztető és a biztonsági tudnivalókat!		Csúszásveszély: Ne lépjen a mérlegre nedves lábbal.
	Biztonsági utasítások		A mérleg csomagolását környezetbarát módon semmisítse meg!
	Kezelési utasítások		Az elemek nem valók a háztartási szemétbe!
	Tartsa távol a gyermekeket a mérlegtől!		A termék megfelel a specifikusan ilyen termékekre vonatkozó európai irányelveknek
	Vigyázat! Robbanásveszély!		Nem alkalmas orvosi implantátumokkal (pl. szívritmusszabályozóval) rendelkező személyek számára
	Viseljen védőkesztyűt!		Felelősségteljes forrásokból származó csomagolás.
	Adatátvitel Bluetooth® low energy technology		Ne terhelje a mérleget 180 kg / 396 lb / 28 st.
	3 év garancia		
	A termék, beleértve a tartozékokat és a csomagolóanyagokat is, újrahasznosítható, és a gyártó kiterjesztett felelőssége alá tartozik. A jobb hulladékkezelés érdekében az ábrán látható információk (szortírozási információk) alapján külön ártalmatlannítsa őket. A Triman-logó csak Franciaországra vonatkozik.		Az UKCA-jelölés a termékre vonatkozó Egyesült Királyság irányelveinek való megfelelést tanúsítja.
			Gyártó

Diagnosztikai mérleg SBF 77

● Bevezető



Gratulálunk új termékének vásárlása alkalmából. Ezzel egy kiváló minőségű termék mellett döntött. Az első üzembevétel és az első használat előtt ismerkedjen meg a mérleggel. Ebből a célból olvassa el figyelmesen a következő használati útmutatót és a fontos biztonsági tudnivalókat. A mérleget csak a leírtaknak megfelelően és a megadott alkalmazási területeken használja. Gondosan őrizze meg ezt az útmutatót. Amennyiben a mérleget harmadik személynek továbbadja, adja át neki a dokumentációt is.

● Rendeltetésszerű használat

A mérleg az emberi súly, a testzsír és víztartalom, valamint az izomarány és a csonttömeg meghatározására, illetve az alap- és aktív forgalom kiszámítására szolgál. A mérleget nem használhatják várandósok, dialízises páciensek, ödémával szenvedő betegek, valamint szívritmusszabályozóval, vagy más orvosi implantátumokkal élő emberek. A mérleg csak magánhasználatra, nem kereskedelmi alkalmazásra készült. A leírtaktól eltérő használat, vagy a mérleg átalakítása nem megengedett és sérülésekhez és/vagy a mérleg károsodásához vezethet. Azokért a károkért, amelyek a rendeltetéstől eltérő használatból erednek, a gyártó nem vállal garanciát. A mérleg nem közületi használatra készült.




Tudnivaló: A mérések és ajánlások nem orvosi pontosságúak. Amennyiben a testzsír- és víztartalom tartósan a normál tartomány felett, vagy alatt található, kérjük, keresse fel orvosát.

● Alkatrészleírás

- 1 LC- kijelző
- 2 ▼ gomb
- 3 SET (beállítás) gomb
- 4 ▲ gomb
- 5 Üzem mód gomb (Mode)

- 6 Elemrekesz
- 6a Elemrekesz-zár
- 7 Mérőfelület
- 8 Elektróda

LC-kijező

- 9 A súly mért értéke
- 10 Beállított súlymértékegység (st, lb vagy kg)
- 11 BMR alapbevitel
- 12 AMR tevékenységi mérték
- 13 Energiabevitel kcal-ban
- 14 Kor
- 15 Testadat kijelző %-ban súly szerint lb-ban vagy kg-ban
- 16 Testadatok mért értéke
- 17 A felhasználó monogramja, ismeretlen mérés „- - -”
- 18 Neme
- 19 Dátum / pontos idő / születésnap
- 20 Szinkronizálás szimbólum mérések küldésénél
- 21 Bluetooth®-jel a vizsgálómérleg és az okostelefon közötti kapcsolathoz
- 22 Aktivitási fok
- 23 Testadat-mód BMI (testtömegindex) / BF (testzsírarány) /  test víztartalma /  (izomarány) /  (csonttömeg)

● A csomag tartalma

A kicsomagolást követően mindig azonnal ellenőrizze a csomagolás tartalmának teljességét és a termék kifogástalan állapotát.

- 1 Vizsgálómérleg
- 3 1,5V-os AAA-típusú elem
- 1 Használati útmutató
- 1 Rövid leírás

● Műszaki adatok

- Típus: Vizsgálómérleg SBF 77
A mérőfelület mérete: kb. 30 x 30 x 2,5 cm (Szé x Mé x Ma)
Elemek: 3 x 1,5V-os eem (AAA típus, alkáli-mangán elem)

Feszültség: DC 4,5V===
Maximális teherbírás: 180 kg / 396 lb / 28 st
Mérce beosztása (súly, csonttömeg): 0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Mérce beosztása (testzsír-, test víz-, izomaránya): 0,1 %
Mérce beosztása (kalória): 1 kcal
Anyaga: biztonsági üveg, műanyag, fém

Az érzékelőre vonatkozó információ:

A nyúlásmérő elvén működő érzékelő a testsúly meghatározásához

Az elektromos feszültség mérésére szolgáló érzékelő a testösszetétel meghatározásához



A kompatibilis okostelefonok listáját, a „HealthForYou” alkalmazásra és a szoftverre vonatkozó információkat, valamint az eszközökre vonatkozó részleteket az alábbi linken találja:
www.healthforyou.app

A „HealthForYou” appikáció rendszerkövetelményei

iOS 14.0 verziótól,
Android™ 8.0 verziótól,
Bluetooth® 4.0-tól.

Kérjük, mindig tartsa naprakészen okostelefonja operációs rendszerét.

A műszaki adatok frissítés okán történő értesítés nélküli megváltoztatásának joga fenntartva.

A felhő kiegészítő adatmentés lehetőségét kínálja. Ezáltal megakadályozható pl. az adatvesztés az okostelefon cseréje esetén.

Adatátvitel Bluetooth®

low energy technology: A termék alacsony energiájú Bluetooth® low energy technology, frekvenciasáv 2,402–2,480 GHz, adóteljesítmény max. 4 dBm

FONTOS ÚTMUTATÁSOK - ŐRIZZE MEG A KÉSŐBBI HASZNÁLATHOZ !



Fontos biztonsági tudnivalók



FIGYELMEZTETÉS! A következő utasítások be nem tartása személyi és anyagi károkat okozhat. A következő biztonsági tudnivalók és veszélyre utalások nemcsak az egészségének ill. harmadik személy

egészségének a megvédésére, hanem a mérleg védelmére is szolgálnak. Ezért vegye figyelembe ezeket a biztonságra vonatkozó utalásokat és a mérleg továbbadása esetén adja át ezt az útmutatót is.



▲ FIGYELMEZTETÉS!

ÉLET- ÉS BALESETVESZÉLY KISGYERMEKEK ÉS GYERMEKEK SZÁMÁRA!

Soha ne hagyjon gyermekeket a csomagolóanyagokkal felügyelet nélkül. Ellenkező esetben fulladás általi életveszély keletkezhet. Tartsa a gyerekeket a készüléktől mindig távol. A termék nem játékszer.

- A készüléket 8 éves kor feletti gyermekek, valamint korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességgel élő vagy nem megfelelő tapasztalattal és tudással rendelkező személyek csak felügyelet mellett, illetve a készülék biztonságos használatára vonatkozó felvilágosítás és a lehetséges veszélyek megértése után használhatják. A gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. A tisztítást és az ápolást gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.



▲ FIGYELMEZTETÉS!

A termék nem alkalmas orvosi implantátumokkal (pl. szívritmus-szabályozóval) rendelkező személyek számára. A mérleg

bioelektronikus impedanciavizsgálóának mért feszültsége hátrányos hatással lehet az ilyen implantátumokra.

- Ne használja a készüléket a terhesség során.



VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

Ne terhelje a mérleget 180 kg / 396 lb / 28 st.-nál nagyobb súllyal. Ellenkező esetben az megkárosodhat.



VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

Ne lépjen nedves lábbal a mérlegre és ne használja azt, ha a fellépő-felület nedves. Ellenkező esetben elcsúszhat.



VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

Ne lépjen egyoldalúan a vizsgálómérleg szélére: billenésveszély!

- Óvja a mérleget lökésektől, nedvességtől, portól, vegyszerektől, erős hőmérséklet-ingadozásoktól és a túl közeli hőforrásoktól (kályhák, fűtőtestek).
- Ne tegye ki a készüléket
 - erős mechanikai igénybevételnek,
 - közvetlen napsugárzásnak,
 - erős elektromágneses mezőknek (pl. mobiltelefonok révén).



Ellenkező esetben a készüléket károsodás érheti.


- Ellenőrizze a terméket a használatbavétel előtt, hogy nem sérült-e. Sérült készüléket ne üzemeltessen.
- Zavarok előállása vagy a készülék meghibásodása esetén távolítsa el az elemeket a készülékből. Ellenkező esetben a kifutás veszélye fokozódik.

! FIGYELMEZTETÉS! Soha ne nyissa fel a készülék burkolatát. Következésképpen a készülék meghibásodhat, vagy károsodhat. Javításokat csak szervizzel, vagy elektromos szakemberrel végeztesse.

- **VIGYÁZAT!** Ne átjárókban tárolja a mérleget. Ellenkező esetben megbotolhat benne.
- A csatlakozókapcsokat nem szabad rövidre zárni.



Az elemekkel kapcsolatos veszélyek

-  **VIGYÁZAT! ROBBANÁSVESZÉLY!** Az elemeket soha ne töltsse fel újra, ne alakítsa át őket mechanikusan, ne nyomja össze vagy nyissa fel őket. Annak következménye túlhevülés, tűzveszély vagy szétrepedés lehet. Ne használjon soha

helytelen vagy különböző elem-típusokat. Soha ne dobja az elemeket tűzbe vagy vízbe és soha ne tegye forró felületre. Az elemek felrobbanhatnak. Kerülje az elemekre ható extrém hatásokat és az 50 °C feletti hőmérsékletet, pl. fűtőtesteken, tűzben, kályhán. Ellenkező esetben robbanásveszély áll fenn vagy gyúlékony gáz vagy folyadék léphet ki.

- Az elemek behelyezésénél ügyeljen a helyes polaritásra!
- Az elemek nem tartoznak a háztartási szemétbe!
- A törvény minden fogyasztót kötelez arra, hogy az elemeket szabályszerűen semmisítse meg!
- Tartsa távol az elemeket a gyermekektől.
- Ha az elemekből folyadék lépett ki, kerülje el annak a bőrrel, a szemmel és a nyálkahártyával való érintkezését. Elemsavval való érintkezés esetén azonnal mossa le az érintett helyet bő tiszta vízzel és haladéktalanul forduljon orvoshoz.
- Távolítsa el az elemeket a készülékből, ha azokat hosszabb ideig nem használták.
- A lemerült elemeket távolítsa el azonnal a készülékből. Az elemek fokozott kifolyásveszélye áll fenn!



- Az utasításoknak a figyelmen kívül hagyása esetén az elemek a végső feszültségük alá merülhetnek. Ebben az esetben kifolyás veszélye áll fenn. Ha a készülékében az elem kifolyta, a készülék megkárosodásának a megelőzésére vegye azt ki azonnal a készülékből!



- A kifolyt vagy sérült elemek a bőrrel való érintkezés esetén marási sérüléseket okozhatnak. Ezért ez esetben mindenképpen húzzon megfelelő védőkesztyűt!
- Az új és használt elemeket tilos együtt használni.

● A mérés elve

Ez a vizsgálómérleg a bioelektronikus impedanciaanalízis (B. I. A.) elvén működik. Ennek során másodpercek alatt nem érezhetően, teljesen észreveszhetően és veszélytelen áram révén válik lehetővé a test összetevőinek meghatározása.

Az elektromos ellenállás (impedancia) ilyen mérésével és a konstans, ill. egyéni értékek beszámításával (kor, magasság, nem, aktivitási fokozat) meghatározható a test zsíráránya és a test további mértékei. Az izomszövet és a víz jó elektromos vezetők és ezáltal alacsony az ellenállásuk. A csont és zsírszövet vezetőképessége ezzel szemben alacsony, mivel a zsírszövetek és a csontok nagy ellenállásuk miatt csekély mértékben vezetnek az áramot. Vegye figyelembe, hogy a vizsgálómérleg által kiszámított értékek csak közelítenek az orvosi értékekhez, amelyek a test vizsgálati rétekeit mutatják. Csak szakorvos képes orvosi módszerekkel (pl. computertomográfiával) meghatározni a testzsír, a

test víz- és izomtartalmának és a csont felépítésének pontos eredményét.

Ügyeljen arra, hogy műszaki okokból előfordulhatnak mérési eltérések, mivel ez nem egy hitelesített, professzionális, orvosi célú használatra készült mérleg.

A termék nem alkalmazható a következő személyek körében, mivel a testzsírartalom és a további értékek kiszámítása eltérő és nem lehetséges eredményre vezethet:

- kb. 10 év alatti gyermekek

Tudnivaló: 8 - 10 év körüli gyerekenél az eszköz kizárólag súlymérésre használható.

- élsportolók és testépítők,

- lázas, dialízis-kezelésen résztvevő, ödémás tünetekkel küzdő, vagy csonttritkulásban szenvedő személyek,

- kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri betegségek esetén alkalmazandó) gyógyszereket szedő személyek,

- értágító, vagy érszűkítő gyógyszereket szedő személyek,

- a testmagasságot befolyásoló, a láb jelentős anatómiai eltéréseivel élő személyek (a láb hossza jelentősen növeli, vagy csökkenti a testmagasságot).

● Üzembe helyezés

- Ellenőrizze, hogy minden felsorolt rész megvan-e.
- Távolítsa el az összes csomagolóanyagot.

● Az elemek behelyezése/cseréje


Az első üzembevetél előtt be kell helyezni az elemeket.

- Nyissa fel az elemrekesz fedelét úgy, hogy az elemrekesz-zárat **6a** az ujjával be- és felfnyomja (lásd A ábra).
- Tegye be a három mellékelt elemet (helyes polaritással) az elemrekeszbe **6**. Ügyeljen az elemrekeszben található jelölésekre **6**.
- Tolja vissza az elemrekesz fedelét, míg az hallhatóan bekattan.

Tudnivaló: Az LC-kijelzőn **1** megjelenik a „USE APP” kijelzés kb. 10 percre. Ha a termék nem működik, vegye ki, majd helyezze vissza az elemeket.

Tudnivaló: A későbbi elemcserekor az összes tárolt adat megmarad.

● A vizsgálómérleg felállítása

-  Állítsa a terméket szilárd, sík, csúszásmentes felületre. A termék szőnyegpadlóhoz nem használható. A szilárd alapburkolat előfeltétele a helyes mérésnek.

● Üzembe helyezés a „HealthForYou” alkalmazással

A „HealthForYou” applikáció ingyenesen hozzáférhető az Apple App Store és a Google Play rendszerében.

- Aktiválja a Bluetooth®-t okostelefonja beállításainál.
- A Bluetooth®-kapcsolat biztosításához az okostelefonnal/tablettel maradjon a termék Bluetooth®-hatótávolságában.
- Telepítse a „HealthForYou” (Egészségre) applikációt az Apple App Store-ban / Google Play-ben.
- A „HealthForYou” alkalmazás 2-faktoros hitelesítést kínál. Ez egyrészt az Ön által választott e-mail cím és jelszó kombinációjából áll. Másrészt az Ön által használt okostelefon megerősítéséből. Az az okostelefon, amelyen Ön regisztrál, automatikusan megerősítésre kerül. További információkat és egy útmutatót az alkalmazásban a profil fiókjában, valamint a GYIK részen talál itt: www.healthforyou.app.
- Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat. Az alkalmazás beállítás menüjében válassza ki a mérleget. A mérleg kijelzőjén megjelenik egy véletlenszerűen generált hatjegyű PIN kód (lásd C ábra). Ez az inicialéból **17** és a mért érték kijelzéséből áll **16**. Ezzel egyidőben az okostelefonon is megjelenik egy beviteli

mező (összekapcsolásra való felszólítás), ahová be kell írni ezt a hatjegyű PIN kódot.

- A következő beállításokat kell a „HealthForYou” alkalmazásban elvégezni:

Felhasználói adatok	Beállítható értékek
Monogram/rövidített név	maximum 3 betű, vagy szám (legfeljebb 8 felhasználónak)
Testmagasság	100–220 cm (3' 3,5"– 7' 2,5")
Születési idő	év, hónap, nap (életkor: 10–100 év)
Neme	Férfi (♂), nő (♀)
Aktivitási fok (✖)	1–5 Az aktivitási fok kiválasztásához a közép- és hosszútávú jellemzés a mérvadó.

Aktivitási fok	Fizikai aktivitás
1	nincs.
2	alacsony: kevés és könnyű fizikai igénybevétel (pl. séta, könnyű kerti munka, gimnasztikai gyakorlat).
3	közepes: fizikai igénybevétel legalább hetente 2–4-szer, egyenként 30 percig.
4	magas: fizikai igénybevétel legalább hetente 4–6-szer, egyenként 30 percig.
5	Nagyon magas: intenzív fizikai igénybevétel, intenzív edzés, vagy kemény fizikai munka, naponta, egyenként legalább 1 órán át.

Az applikáció kérésére végezze el a felhasználó hozzárendelését.

- A személy automatikus felismeréséhez az első mérést hozzá kell rendelni az Ön személyes felhasználói adataihoz. Ehhez kövesse az



applikáció utasításait. Ehhez álljon meztláb a vizsgálómérlegre és ügyeljen arra, hogy nyugodtan és egyenletes testsúlyhelyezéssel, mindkét lábával az elektródákon álljon.

● Üzembe helyezés alkalmazás nélkül (alternatív)

Tudnivaló:

Javasoljuk, hogy az üzembe vételt és minden beállítást a „HealthForYou” alkalmazással végezzen. Ezeket a lépéseket ezért csak akkor hajtsa végre, ha a teljes üzembe vételt az alkalmazás nélkül kívánja végrehajtani.

Az alkalmazással történő üzembe vétel esetén folytassa közvetlenül a „Kezelés” fejezetben leírtakkal.

- Az év / hónap / nap, valamint az óra / perc beállítások elvégzéséhez nyomja meg a SET-gombot [3], mialatt villog a „USE APP” felirat. Amennyiben nem villog a „USE APP” felirat, akkor lépjen rá röviden a mérlegre.
- Ehhez nyomja meg a ▼ [2] és ▲ [4] gombokat. A beállítások megerősítéséhez nyomja meg a SET-gombot [3]. Az LC-kijelzőn [1] „0.0” jelenik meg.
- Nyomja meg ismét a SET-gombot [3]. Az LC-kijelzőn [1] megjelenik a „P-01” kijelzés, ill. a mérleg utoljára használt felhasználói memóriájának a száma.
- Válassza ki a ▼ [2] és ▲ [4] gombok segítségével az Ön felhasználói memóriáját (P-01 - P-08), és jóváhagyáshoz nyomja meg a SET-gombot [3].
- Állítsa be a következő értékeket: nem, iniciálé, testmagasság, születési idő (év / hónap / nap), valamint az aktivitás mértéke (lásd „Üzembe helyezés a „HealthForYou” alkalmazással” (táblázat)).
- Ezeket erősítse meg a SET-gomb [3] megnyomásával.

A bevitel befejezésekor megjelenik a 4-jegyű PIN kód. Erre az alkalmazásba történő esetleges későbbi bejelentkezéshez van szükség. Az LC-kijelzőn [1] ezt követően megjelenik a „0.0” kijelzés.

Tudnivaló: A személy automatikus felismeréséhez az első mérést hozzá kell rendelni az Ön személyes

felhasználói adataihoz. Álljon idárisan meztláb a mérlegre és ügyeljen arra, hogy nyugodtan és egyenletes testsúly-elosztással, mindkét lábával az elektródákon álljon.

Tudnivaló: A Bluetooth® funkciót deaktiválni tudja a mérlegen. Ehhez bekapcsolt állapotban nyomja meg a Mode-gombot [5] kb. 6 másodpercig, amíg az LC-kijelzőn [1] megjelenik a Bluetooth® szimbólum [21] és az „ON” felirat. Váltson 3 másodpercen belül a ▲-gombbal [4] inaktívált üzemmódba. Az LC-kijelzőn [1] az „OFF” felirat jelenik meg. Kb. 3 másodperc elteltével a mérleg ezzel a módosítással kikapcsol.

Tudnivaló az alkalmazásba történő későbbi bejelentkezéshez:

Amennyiben az alkalmazás nélkül helyezte üzembe a mérleget, akkor létező mérleg-felhasználói memóriáját hozzá tudja adni „HealthForYou” alkalmazáshoz. Ehhez az Ön 4-jegyű felhasználói PIN kódjának bevitelére van szükség. Ennek a menete az alkalmazásban van leírva.

● Használat

- Lehetőség szerint mindig ugyanabban a napszakban mérje meg testsúlyát (a legjobb reggel), a WC használata után, éhgyomorral és hasonlóan nehéz ruhákkal ahhoz, hogy összehasonlítható eredményeket kapjon.
- Várjon pár órát a szokatlan fizikai igénybevételt követően.
- Felkészés után várjon kb. 15 percet, hogy a testben található víz eloszolhasson.
- A mérés során fontos: a testsúly mérésére csak meztláb végezhető el.

Tudnivaló: A teljesen száraz, vagy erősen elszarusodott talp elégtelen eredményhez vezethet, mivel ezek túl alacsony vezetőképességet mutatnak.

Tudnivaló: A lábak, a vádli és a comb bőre nem érintkezhet. Ellenkező esetben a mérés nem végezhető el megfelelően.

Tudnivaló: A zokniban történő mérés hibás eredményhez vezethet.

- Álljon a mérés során egyenesen és nyugodtan, egyenletes súlyelosztással mindkét lábával a mérlegre.



- Fontos, hogy csak a hosszútávú tendencia számít. Szokványosan a néhány napon belül végzett hirtelen súlycsökkenést a folyadékvesztés okozza; a folyadék a testben ugyanakkor fontos szerepet játszik a jó közérzetben.

Tudnivaló: A mérleg mértékegysége az applikációban kerül átállításra (kg/lb/st).

Alternatív adott esetben a mérleg hátoldalán található üzemmód gomb (Mode) [5] többszöri rövid megnyomásával tudja kiválasztani a kívánt mértékegységet.

Az lb súlyegységénél az óra üzemmód automatikusan átvált 12 órás formátumra (de/du).

● A mérés elvégzése

- Álljon mezítáb a vizsgálómérlegre és ügyeljen arra, hogy nyugodtan és egyenletes testsúlyhelyezéssel, mindkét lábával az elektródákon [8] álljon.

A vizsgálómérleg azonnal elkezdja a mérést.

Röviddel ezután a mérés eredménye látszik.

Ha hozzárendeltük a felhasználót (a felhasználó monogramja [17] látszik, pl. LEE), feltűnik a BMI, BF, víz, izom, csont, BMR és AMR.

A következő kijelzés látszik:

- súly kg-ban BMI-vel (D-ábra)
- testzsír %-ban (BF) (E-ábra)
- test víztartalma %-ban (F-ábra)
- test izomtartalma %-ban (G-ábra)
- csonttömeg kg-ban (H-ábra)
- alapbevitel kcal-ban (BMR) (I-ábra)
- aktív-bevitel kcal-ban (AMR) (J-ábra)

Tudnivaló: Amennyiben a mért érték több lehetséges felhasználói profilhoz rendelhető hozzá, a felhasználói kijelző változik az LC-kijelzőn [1]. A SET-gomb [3] megnyomásával válassza ki a felhasználót.

Ha nem ismer fel felhasználót, akkor csak a súly és „-” jelenik meg. A ▲-gombbal [4] tudja kiválasztani a megfelelő felhasználót. Ez kb. 3 másodperc után aktiválódik. A mérés más esetben nem kerül elmentésre.

Tudnivaló: Akár a mérés előtt is kiválaszthatja a felhasználót:

Lépjen rá röviden az elemzőmérlegre, hogy aktiválja.

A ▲-gombbal [4] válassza ki a felhasználót. Kb.

3 másodperc után aktiválódik a kiválasztott

felhasználó.

● Csak súlymérés

- Álljon cipőben a vizsgálómérlegre. Álljon egyenletes súlyelosztással mindkét lábával a vizsgálómérlegen.

A vizsgálómérleg azonnal megkezdja a mérést.

Felhasználó hozzárendelése esetén (megjelennek a felhasználó nevének kezdőbetűi [17]), akkor megjelennek és mentésre kerül a súly és a BMI.

Tudnivaló: Két vagy több felismert felhasználó esetén a felhasználó megváltozik a kijelzőn. A SET-gomb [3] megnyomásával válassza ki a felhasználót. Ha nem ismer fel felhasználót, akkor csak a súly és „-” jelenik meg. Ezután a ▼ [2] és ▲ [4] tudja kiválasztani a megfelelő felhasználót, majd a SET-gombbal [3] erősítse meg. A mérés más esetben nem kerül elmentésre.

● A vizsgálómérleg kikapcsolása

A vizsgálómérleg automatikus kikapcsolófunkcióval rendelkezik és így a mért értékek kijelzését követően automatikusan kikapcsol.

● Felhasználó hozzárendelése

A mérleg 8 felhasználót tud elmenteni. Új mérés esetén a vizsgálómérleg hozzárendeli a mérést az elmentett felhasználóhoz, amennyiben az utolsó elmentett mért érték +/-3 kg sávon belül van.

Amennyiben a mért érték több lehetséges felhasználói profilhoz rendelhető hozzá, a felhasználói kijelző változik az LC-kijelzőn [1]. A SET-gomb [3] megnyomásával válassza ki a felhasználót.

Tudnivaló: Akár a mérés előtt is kiválaszthatja a felhasználót:

Lépjen rá röviden az elemzőmérlegre, hogy aktiválja. A ▲-gombbal [4] válassza ki a felhasználót. Kb. 3 másodperc után aktiválódik a kiválasztott felhasználó.

● Hozzárendelt mérési értékek átvitele

Amint megnyitja a „HealthForYou” alkalmazást és létrejön a vizsgálómérleggel az aktív Bluetooth® kapcsolat (a Bluetooth® jel [21] segítségével látható az LC-kijelzőn [1]), a hozzárendelt mérések azonnal el lesznek küldve az alkalmazáshoz. Az LC-kijelzőn [1] megjelenik a szinkronizálás szimbólum [20], amikor az mérések szinkronizálásra kerülnek az alkalmazással. Ez nem jelenik meg, ha nincsenek új mérési értékek elmentve vagy az adott felhasználóhoz hozzárendelve.

Az értékek ez esetben nem tárolódnak a vizsgálómérlegen.

Ha az applikáció nincsen nyitva, a hozzárendelt méréseket a vizsgálómérleg tárolja. A vizsgálómérleg legfeljebb 30 mérést tárol egy felhasználóhoz. DA tárolt mérési értékeket automatikusan átadja az applikációnak, amint az Bluetooth®-hatótávolságba kerül. A vizsgálómérleg kikapcsolt állapotban is képes a Bluetooth®-hatótávolságon belüli applikációnak átadni az adatokat.

● A mérlegen elmentett mérési értékek lehívása

- Válassza ki a felhasználót úgy, hogy bekapcsolt állapotban adott esetben többször is megnyomja a ▲-gombot [4]. Kb. 3 másodperc után aktiválódik a kiválasztott felhasználó.
- Korábbi értékek behívásához adott esetben többször is nyomja meg a ▼-gombot [2].
- A már átvitt értékek már nem tekinthetők meg az LC-kijelzőn [1].

● A mérleg adatainak törlése

- Az összes mérés és a régi felhasználói adatok a vizsgálómérlegről történő törléséhez kapcsolja be a vizsgálómérleget és kb. 11 másodpercre nyomja meg az üzemmód gombot (Mode) [5]. Az LC-kijelzőn [1] pár másodpercre „Clr” jelenik meg.
- Csak egy felhasználó törléséhez kapcsolja be a vizsgálómérleget és nyomja meg a ▲-gombot [4] ahhoz, hogy kiválassza a törölni kívánt felhasználót. Ez kb. 3 másodperc után aktiválódik, megjelenik a felhasználó inicialéja, valamint a „0.0” érték az LC-kijelzőn [1]. Ezután kb. 6 másodpercre nyomja meg a Mode-gombot [5]. Az LC-kijelzőn [1] néhány másodpercig a „dEL” felirat látható.

Tudnivaló: Ha visszaállította a készüléket a gyári beállításaira, akkor az okostelefon Bluetooth®-beállításából el kell távolítania azt, hogy újra csatlakoztatni tudja.

● Az eredmények értékelése

● Testtömegindex (testtömegszám)

A testtömegindex (BMI) egy olyan szám, amelyet gyakran kiemelünk a testsúly értékelése során. A számot a testsúly és a testmagasság értékeiből számítjuk, a képlet ehhez: $\text{Testtömegindex} = \text{testsúly} \div \text{testmagasság}^2$. A BMI mértékegysége eszerint $[\text{kg}/\text{m}^2]$. A BMI szerinti súlyelosztás felnőttek esetén (20 éves kortól) a következő értékek szerint történik

Kategória		BMI
soványság	Kóros soványság	<16
	Mérsékelt soványság	16–16,9
	Enyhe soványság	17–18,4
Normál testsúly		18,5–24,9
Túlsúly	Preadipozitás	25–29,9
Adipozitás (kóros elhízás)	I fokú túlsúly	30–34,9
	II fokú túlsúly	35–39,9
	III fokú túlsúly	≥ 40

● Testzsír- arány

A következő testzsír-értékek %-ban iránymutatást adnak Önnek.

- További információért forduljon orvosához.

Férfi

Kor	kevés	normál	sok	nagyon sok
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Nő

Kor	kevés	normál	sok	nagyon sok
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Sportolónál gyakran alacsonyabb értékek kerülnek megállapításra. Az őrött sport típusától, az edzés intenzitásától és a testfelépítéstől függően olyan értékek is valószínűek, amelyek még a megadott irányértékek alatt találhatóak. Kérjük ugyanakkor, vegye figyelembe, hogy extrém alacsony értékek mellett egészségkárosító hatások állhatnak fenn.

● A test víztartalma

A test víztartalmának aránya %-ban normál esetben a következő tartományba esik:

Férfi

Kor	rossz	jó	nagyon jó
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Nő

Kor	rossz	jó	nagyon jó
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

A testzsír viszonylag kevés vizet tartalmaz. Ezért a magas testzsírtartalmú személyeknél a test víztartalma az irányértékek alatt lehet. Kitartási sportokat űzőknél ugyanakkor az irányértékek az alacsony zsírtartalom és a magas izomtömeg miatt magasabbak lehetnek.

A test víztartalmának ezzel a vizsgálómérleggel történő számítása nem teszi lehetővé az orvosi következtetések levonását pl. a kortól függő vízfelhalmozódások vonatkozásában. Adott esetben kérdezzen rá a z orvosánál. Alapvetően elmondható, hogy a test magas víztartalma kívánatos.

● Izomarány

Az izomarány %-ban normál esetben a következő tartományba esik:

Férfi

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

Nő

Kor	kevés	normál	sok
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

● Csonttömeg

Csontjaink csakúgy, mint testünk többi része természetes fel- és leépülésnek és öregedési folyamatoknak vannak kitéve. A csonttömeg gyermekkorban gyorsan növekszik és 30-40 éves korban éri el a maximumát. A kor előrehaladtával a csonttömeg azután kissé csökken. Egészséges táplálkozással (különösen fontos a kalcium és a D-vitamin) és rendszeres testmozgással kitolhatja ezt a leépülést. Célzott izomépitéssel tovább növelheti a csontrendszer stabilitását.

Tudnivaló: Vegye figyelembe, hogy ez a vizsgálómérleg nem mutatja a csontozat teljes tömegét, hanem csak a csontozat ásványi részét (víztartalom és szerves anyag tartalom nélkül).

A csonttömeg kevésbé befolyásolható, ugyanakkor enyhén ingadozik a befolyásoló tényezők szerint (súly, méret, kor, nem). Nincsenek elismert irányelvek és ajánlások ezzel kapcsolatban.

Tudnivaló: Ne keverje össze a csonttömeg és a csontsűrűség fogalmát.

A csontsűrűséget csak orvosi vizsgálat során lehet meghatározni (pl. computertomográfia, ultrahang segítségével). Ezért a csontok elváltozásaira és a csont szilárdságára (pl. csonttritkulásra) vonatkozó következtetések ezzel a vizsgálómérleggel nem vonhatóak le.

● BMR

Az alap bevitel (BMR = Basal Metabolic Rate) az az energiamennyiség, amelyre a szervezetnek szüksége van az alapműködése fenntartásához (pl. ha valaki 24 órán keresztül az ágyban fekszik). Ez az érték jelentős mértékben függ a súlytól, a testmagasságtól és az életkortól.

A vizsgálómérleg ezt az értéket kcal/nap mértékegységben mutatja és a tudományosan elismert Harris-Benedict-képlet szerint számolja ki.

Erre az energiamennyiségre van mindenképpen szüksége a testének és a táplálkozás során be kell juttatnia a szervezetbe. Ha hosszabb távon kevesebb energiát visz be, úgy az káros lehet az egészségére.

● AMR

Az aktív bevitel (AMR = Active Metabolic Rate) az az energiamennyiség, amit a szervezet aktív állapotban naponta igényel. Az ember energiagénye a fokozódó testi aktivitással együtt nő és ezt a vizsgálómérleg a megadott aktivitási fok (1-5) alapján számítja ki.

Az aktuális súly fenntartásához a felhasznált energiát vissza kell pótolni a szervezetbe ivás és evés útján. Ha hosszabb távon kevesebb energiát pótolunk, mint amennyit felhasználunk, akkor a különbség nagy részét a szervezet a zsírraktárakból pótolja, a súly csökken. Ha ugyanakkor hosszabb távon több energiát juttatunk be mint a számított aktív bevitel (AMR), akkor a szervezet az energiátöbbletet nem képes elégetni és a felesleget zsír formájában tárolja, a súly nő.

● Az eredmények időbeli összefüggése

Tartsa szem előtt, hogy csak a hosszútávú tendencia a mérvado. A néhány napon belül végbeneő hirtelen súlycsökkenést rendszerint a folyadékvesztés okozza.

Az eredmények értelmezése az ösztömeg- és a testzsír- és -víztartalom, izomarány-, valamint az időtartam függvényében végbement változására vonatkozik. A pár napon belül végbemenő gyors



vátózasokat meg kell különböztetni a (hetek alatt végbemenő) középtávú változásoktól és a (hónapok alatt végbemenő) hosszútávú változásoktól. Alapszabályként érvényes, hogy a rövidtávú súlyváltozások szinte kizárólag a vízháztartás változásaira vezethetők vissza, míg a közép- és hosszútávúak érinthetik a zsír- és izomarányt is.

- Ha rövidtávon csökken a súly, ugyanakkor a testzsír-arány emelkedik, vagy egyenlő marad, bizonyára vizet veszített - pl. edzést követően, szaunázás után, vagy egy csupán a gyors súlyvesztést célzó diéta miatt.
- Ha a súly középtávon nő, a testzsírarány csökken, vagy azonos szinten marad, akkor azonban értékes izomtömeget épített.
- Ha a súly és a testzsírarány egyszerre csökken, akkor a diétája működik - veszít a zsírtömegből.
- Ideális esetben segíti a diétáját fizikai aktivitással, fitnesszel, vagy erőnléti edzésekkel is. Ezzel rövidtávon növelheti az izomtömeget.
- A testzsír, a test víztartalma, vagy izomaránya nem adható össze (az izomszövet tartalmaz némi vizet is az össz-víztartalomból).

● Hibaelhárítás

● = Hiba / kijelzőkép

- ⊙ = Ok
- = Elhárítás

● = Az LD-kijelzőn 1 „- - -” látszik.

- ⊙ = ismeretlen mérés: a mért eredmény alapján nem lehet egyértelműen felhasználóhoz rendelni.
- = A ▼ 2 és ▲ 4 gombok megnyomásával válassza ki a megfelelő felhasználót.

● = Az LC-kijelzőn 1 „BF-Err” jelenik meg.

- ⊙ = A zsírarány a mérhető tartományon kívül esik (kisebb mint 3 % vagy nagyobb mint 65 %).
- = Ismétlje meg a mérést mezítábor, adott esetben enyhén benedvesített talppal.

● = Az LD-kijelzőn 1 „Err” látszik.

- ⊙ = Meghaladta a 180 kg / 396 lb / 28 st-os maximális terhelést.
- = B A elemzőmérleget kizárólag max. 180 kg-ig terhelje.

● = Hibás súlyt jelez.

- ⊙ = Az elemzőmérleg nincs sík, szilárd alapon.
- = Állítsa a mérleget sík, szilárd alapra.
- ⊙ = Nyugtalanul áll ill. mozog az elemzőmérlegen.
- = Lehetőleg álljon nyugodtan.

● = Hibás súlyt jelez.

- ⊙ = Az elemzőmérleg nullpontja hibás.
- = Várja meg az elemzőmérleg automatikus kikapcsolását. Aktiválja az elemzőmérleget ismét és várjon a „0,0” kg kijelzésre. Ismétlje meg a mérést.

● = Nincs Bluetooth®-kapcsolat (Ⓜ 21 nem jelzi).

- ⊙ = A készülék Bluetooth®-hatótávon kívül van.
- = A minimális hatótávolság a szabad térben kb. 10 m. A falak és mennyezetek csökkentik a hatótávolságot. A többi rádióhullám zavarhatja az adatátvitelt. Ezért ne tegye az elemzőmérleget pl. WLAN-router, mikrohullámú sütő, indukciós főzőlap közelébe.
- ⊙ = Nincs kapcsolat az applikációhoz.
- = Zárja be teljesen az applikációt (a háttérben is). Kapcsolja ki, majd vissza a Bluetooth®. Ennek során vegye figyelembe, hogy tilos a mérleget az operációs rendszer Bluetooth®-beállításából összekapcsolni. Adott esetben távolítsa el a Bluetooth®-beállítások eszközlístájából, majd használja a „HealthForYou” alkalmazást. Kapcsolja ki, majd vissza az okostelefont. Vegye ki rövid időre, majd tegye vissza az elemeket mérlegből.

● = Az LC-kijelzőn 1 villog a szinkronizálás szimbólum 20.

- ⊙ = A felhasználói tárhely tele van. Az új mérések felülírják a korábbi méréseket.
- = Nyissa meg az applikációt a Bluetooth® hatótávolságán belül. Az adatok automatikusan továbbítódnak. Ez akár egy percig is eltarthat.

● = Az LD-kijelzőn 1 „Lo” látszik.

- ⊙ = A vizsgálómérleg elemei üresek.
- = Cserélje ki az elemeket.

● Tisztítás és ápolás

- A tisztításhoz ne használjon vegyi tisztítószeret, vagy súrolószert.
- Tisztítsa a terméket egy enyhén megnedvesített kendővel. Erősebb szennyeződéseknel a kendőt enyhe szappanlúggal is megnedvesítheti.
- Soha ne merítse a terméket vízbe vagy más folyadékba. Ellenkező esetben a készüléket károsodás érheti.
- Biztosítsa, hogy víz ne juthasson a termékbe. Ha ez mégis előfordulna, utána csak akkor használja a készüléket, ha teljesen megszáradt.

● Mentésítés

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.



A hulladék elkülönítéséhez vegye figyelembe a csomagolóanyagban található jelzéseket. Ezek rövidítéseket (a) és számokat (b) tartalmaznak a következő jelentéssel: 1-7: műanyagok / 20-22: papír és karton / 80-98: kötőanyagok.



A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.



A környezete érdekében, ne dobja a kiszolgált terméket a háztartási szemétkébe, hanem adja le szakszerű ártalmatlanításra. A gyűjtőhelyekről és azok nyitvatartási idejéről az illetékes önkormányzatnál tájékozódhat.



FR
ÉLÉMENTS
D'EMBALLAGE



A termék, beleértve a tartozékokat és a csomagolóanyagokat is, újrahasznosítható, és a gyártó kiterjesztett felelőssége alá tartozik. A jobb hulladékezelés érdekében az ábrán látható információk (szortírozási információk) alapján külön ártalmatlanítsa őket. A Triman-logó csak Franciaországra vonatkozik.

A hibás vagy elhasznált elemeket a 2006/66/EK irányelv és módosításai értelmében újra kell hasznosítani. Juttassa vissza az elemeket és/vagy a készüléket az ajánlott gyűjtőállomásokon keresztül.



Az elemek helytelen megsemmisítése miatt környezeti károsodások keletkeznek!

Az elemeket nem szabad a háztartási szemétkébe dobni. Mérgező hatású nehézfémeket tartalmazhatnak és ezért különleges kezelést igénylő hulladéknak számítanak. A nehézfémek vegyjelei a következők: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom. Ezért juttassa el az elhasznált elemeket egy közösségi gyűjtőhelyre.

● Garancia/Szerviz

A Hans Dinslage GmbH (székhelye: Riedlinger Straße 28, 89524 Uttenweiler - a továbbiakban „HaDi”) az alábbi feltételek mellett és az alábbiakban meghatározott mértékben garanciát vállal ezért a termékért.

A garancia igénybevétele nem módosítja a vevőnek az eladóval kötött adásvételi szerződésből eredő, törvényileg meghatározott, garanciához való jogát hibák esetén. A vevő ingyenesen élhet ezzel a törvényben foglalt, garanciához való jogával. A garancia ezenkívül megfelel a felelősségre vonatkozó, kötelező érvényű, törvényileg meghatározott rendelkezéseknek.

A HaDi garanciát vállal a termék hibátlan működéséért és hiánytalanságáért.

A garanciális idő világszerte az új, nem használt termék megvásárlásától számított 3 évig tart.

A garancia csak azon termékekre érvényes, amelyeket a vevő mint fogyasztó vásárolt meg, és kizárólag személyes célokra, otthon használ. A német jogszabályok irányadóak.

Amennyiben a termék a garanciális időszak alatt hiányosnak bizonyul, vagy az alábbiakban meghatározottak alapján hibásan működik, a HaDi a jelen garanciális feltételeknek megfelelően díjmentesen kicseréli vagy megjavítja azt.

Ha a vevő be kívánja jelenteni garanciaigényét, elsőként a HaDi ügyfélszolgálatához fordulhat:

Szervizvonal (ingyenes):

 Tel.: 0680 106 886

E-mail-cím:

 service-hu@sanitas-online.de

A vevő ezt követően bővebb tájékoztatást kap a garancia érvényesítésének menetéről, pl. arról, hogy hova küldheti térítésmentesen a terméket, és milyen dokumentumokra van szükség.

Ha arra kérjük, hogy küldje el nekünk a hibás terméket, azt a következő címre kell küldenie:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
NÉMETORSZÁG

A garancia csak akkor vehető igénybe, ha a vevő

- a számla másolatát/a vásárlást igazoló nyugtát, valamint
- az eredeti terméket

be tudja mutatni a HaDi vagy annak felhatalmazott partnerének.

A garancia nem érvényes:

- a termék normál használatából vagy elhasználódásából eredő kopásra;
- a termék szakszerű használata során elhasználódott, illetve elkopott tartozékokra (pl. elemek, akkumulátorok, mandzsetták, tömítések, elektródák, fényforrások, feltétek és inhalátortartozékok);
- azon termékekre, amelyeket szakszerűtlenül és/ vagy a használati útmutatóban leírtaktól eltérően használtak, tisztítottak vagy tartottak karban, valamint azon termékekre, amelyeket a vevő

vagy egy, a HaDi által nem felhatalmazott szerviz felnyitott, javított vagy átépített;

- a gyártótól az ügyfélhez, illetve a szervizközpontból az ügyfélhez történő szállítás során keletkezett károokra;
- azon termékekre, amelyeket második választható árucikként vagy használtan vásároltak;
- a termék hiányossága miatt bekövetkezett következménykárookra (ilyen esetekben azonban termékfelelősségi vagy más, kötelező érvényű, törvényileg meghatározott felelősségi rendelkezésekből eredő igényel lehet élni).

A javítás vagy a termék teljes cseréje miatt semmi esetben sem hosszabbodik a garanciális időszak.

● **Irányelvek / Rendelkezések**

● **Megfelelőségi nyilatkozat CE**

Ezennel kijelentjük, hogy ez a termék megfelel a 2014/ 53 / EU európai RED irányelvnek.

A termék CE megfelelőségi nyilatkozata ezen oldalon található:

www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php

● **Adatvédelmi szabályok**

A „HealthForYou” adatvédelmi előírásokat a következő linken tekintheti meg:

www.healthforyou.app/privacy.html

HU JÓTÁLLÁSI TÁJÉKOZTATÓ

A termék megnevezése: Diagnosztikai mérleg SBF 77	Gyártási szám: 437988_2301
A termék típusa: 748.525_SBF77	
A gyártó cégneve, címe, e-mail címe: Hans Dinslage GmbH Riedlinger Straße 28 89524 Uttenweiler Németország service-hu@sanitas-online.de	Szervíz neve, címe, telefonszáma: NU Service GmbH Lessingstraße 10 b 89231 Neu-Ulm Németország Tel.: 0680 106 886
Az importáló/forgalmazó neve és címe: Lidl Magyarország Kereskedelmi Bt., H-1037 Budapest, Rádl árok 6.	

1. A jótállási idő a Magyarország területén, Lidl Magyarország Kereskedelmi Bt. üzletében történt vásárlás napjától számított 1 év, amely jogvesztő. A jótállási idő a fogyasztó részére történő átadással, vagy ha az üzembe helyezést a forgalmazó, vagy annak megbízottja végzi, az üzembe helyezés napjával kezdődik.
2. A jótállási igény a jótállási jeggyel és/vagy a vásárlást igazoló blokkal érvényesíthető. A jótállási jegy szabálytalan kiállítása, vagy átadásának elmaradása nem érinti a jótállási kötelezettség-vállalás érvényességét. Kérjük, hogy a vásárlás tényének és időpontjának bizonyítására őrizze meg a pénztári fizetésnél kapott jótállási jegyet és a vásárlást igazoló blokkot.
3. A vásárlástól számított három munkanapon belül érvényesített csereigény esetén a forgalmazó köteles a terméket kicserélni, feltéve ha a hiba a rendeltetésszerű használatot akadályozza. A jótállási jogokat a termék tulajdonosaként a fogyasztó érvényesítheti az áruházakban, valamint a jótállási tájékoztatóban feltüntetett szervizekben. (A magyar Polgári Törvénykönyv alapján fogyasztónak minősül a szakmája, önálló foglalkozása vagy üzleti tevékenysége körén kívül eljáró természetes személy.) A jótállás ideje alatt a fogyasztó hibás teljesítés esetén kérheti a termék kijavítását, kicserélését, vagy ha a termék nem javítható vagy cserélhető, vagy az a forgalmazónak aránytalan többletköltséggel járna, illetve a fogyasztó kijavításhoz, kicseréléshez fűződő érdeke alapos ok miatt megszűnt, árleszállítást kérhet, vagy elállhat a szerződéstől és visszakérheti a vételárat. A kijavítás során a termékbe csak új alkatrészt kerülhet beépítésre.
4. A fogyasztó a hiba felfedezése után a lehető legrövidebb időn belül köteles a hibát bejelenteni és a terméket a jótállási jogok érvényesítése céljából átadni. A hiba felfedezésétől számított két hónapon belül bejelentett jótállási igényt időben közöltnek kell tekinteni. A közlés elmaradásából eredő kárért a fogyasztó felelős. A jótállási igény érvényesíthetőségének határideje a termék, vagy fődarabjának kicserélése esetén a csere napján újraindul.



The *Bluetooth*[®] word mark and logos are registered trademarks owned by *Bluetooth*[®] SIG, Inc. and any use of such marks by Hans Dinslage GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Android is a trademark of Google LLC.

