

# SILVERCREST®



## BODY ANALYSER SCALES SBF 77

GB IE NI

### BODY ANALYSER SCALES

Operation and safety notes

FR BE

### PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

DE AT CH

### DIAGNOSEWAAGE

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

DK

### KROPSANALYSEVÆGT

Brugs- og sikkerhedsanvisninger

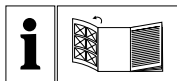
NL BE

### DIAGNOSEWEEGSCHAAL

Bedienings- en veiligheidsinstructies

IAN 366720\_2101

GB IE NI  
DK BE NL



GB IE NI

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

---

DK

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

---

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.

---

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/NI	Operation and safety notes	Page	5
DK	Brugs- og sikkerhedsanvisninger	Side	21
FR/BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	35
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	51
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	67






<b>List of pictograms used</b> .....	Page 6
<b>Introduction</b> .....	Page 6
Intended use.....	Page 7
Parts description.....	Page 7
Scope of delivery.....	Page 7
Technical data.....	Page 7
<b>Safety notes</b> .....	Page 8
<b>Measurement principle</b> .....	Page 10
<b>Initial use</b> .....	Page 11
Inserting / replacing batteries.....	Page 11
Setting up the diagnostic scales.....	Page 11
Set-up with the "HealthForYou" app.....	Page 11
Set-up without the app (alternative).....	Page 12
<b>Operation</b> .....	Page 12
Measuring.....	Page 13
Weight only.....	Page 13
Switching off the diagnostic scales.....	Page 13
Configuring users.....	Page 13
Transferring assigned measurements.....	Page 14
Retrieving saved measurements from the scales.....	Page 14
Deleting scales data.....	Page 14
<b>Evaluating results</b> .....	Page 14
Body Mass Index (BMI).....	Page 14
Body fat percentage.....	Page 14
Water percentage.....	Page 15
Muscle mass.....	Page 15
Bone mass.....	Page 16
BMR.....	Page 16
AMR.....	Page 16
How time affects results.....	Page 16
<b>Troubleshooting</b> .....	Page 17
<b>Cleaning and care</b> .....	Page 17
<b>Disposal</b> .....	Page 18
<b>Warranty / Service</b> .....	Page 18
<b>Guidelines / Conditions</b> .....	Page 19
Declaration of conformity.....	Page 19
Privacy policy.....	Page 19

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		
	Manufacturer		The UKCA symbol confirms that the product conforms to the applicable norms in the United Kingdom.

## 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

- Platform dimensions: approx. 30 x 30 x 2.5 cm (W x D x H)
- Battery: 3 x 1.5 V battery (type AAA)
- 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
- Data transfer via Bluetooth® low energy technology

This product uses Bluetooth® low energy technology, frequency band 2.402–2.480 GHz, transmission power max. 5 dBm. For a list of compatible smartphones, information about the “HealthForYou” app and software, and further details about the devices please visit: [www.healthforyou.lidl](http://www.healthforyou.lidl)



System requirements of the "HealthForYou" web version	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (respective current versions)
---	--

System requirements of the "HealthForYou" app	iOS version 12.0 and above, Android™ Version 8.0 and above, Bluetooth® 4.0 and above.
---	---

Technical specifications subject to change without notice due to updates.

## 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 IN-**

**JURY!** 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 [6a] in and up with your finger (see Fig. A).
- Insert the three included batteries (with the correct polarity) in the battery compartment [6]. Please note the marking inside the battery compartment [6].
- Close the battery cover until you hear it engage.

**Note:** The LC-display [1] 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*<sup>®</sup> in the smartphone settings.
- To be able to connect to *Bluetooth*<sup>®</sup>, be sure to keep your smartphone /tablet within the *Bluetooth*<sup>®</sup> range of the product.
- Install "HealthForYou" from the Apple App Store / Google Play.
- 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 [17] 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.

Activity level	Physical activity
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 synchronization 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.

## ● 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 %

Age	low	normal	high
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 / 396 lb / 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.

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.

## ● Warranty / Service

The scales are covered by a 3 year warranty from the date of purchase for defects in material and manufacture. The warranty does not cover:

- Damage due to improper use.
- Wear parts.
- Damage caused by the customer.
- If the device has been opened by an unauthorised repair shop.

This warranty does not affect the customer's legal rights. The customer must provide proof of purchase in order for any warranty claims within the warranty period to be honoured. The warranty claim must be filed with Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Germany, within 3 years from the date of purchase.

**For complaints, please contact our Service Department at:**

**Service Hotline (free of charge):**



☎ **0800 93 10 319 (Mon–Fri: 8 am–6 pm)**  
✉ **service-uk@sanitas-online.de**



☎ **1800 93 92 35 (Mon–Fri: 8 am–6 pm)**  
✉ **service-ie@sanitas-online.de**

If we ask you to return the defective diagnostic scales, return the product to:

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10b  
89231 Neu-Ulm  
GERMANY

**IAN 366720\_2101**

## ● **Guidelines / Conditions**

### ● **Declaration of conformity CE**

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

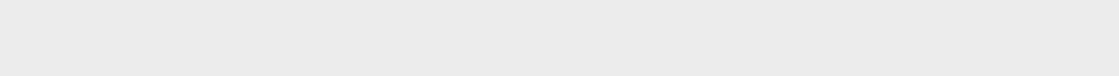
The CE declaration of conformity for this product is available at:

[www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php](http://www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php)






















### ● **Privacy policy**

The "HealthForYou" privacy policy can be viewed via the following link:

[www.healthforyou.lidl/privacy.html](http://www.healthforyou.lidl/privacy.html)



<b>De anvendte piktogrammers legende</b> .....	Side 22
<b>Indledning</b> .....	Side 22
Anvendelsesområde .....	Side 23
Beskrivelse af de enkelte dele .....	Side 23
Leverede dele .....	Side 23
Tekniske data .....	Side 23
<b>Vigtige sikkerhedshenvisninger</b> .....	Side 24
<b>Måleprincip</b> .....	Side 26
<b>Ibrugtagning</b> .....	Side 26
Isætning / udskiftning af batterier .....	Side 27
Opstilling af diagnosevægt .....	Side 27
Ibrugtagning med appen „HealthForYou“ .....	Side 27
Ibrugtagning uden app (alternativ) .....	Side 28
<b>Betjening</b> .....	Side 28
Gennemfør måling .....	Side 29
Mål kun vægt .....	Side 29
Slukning af diagnosevægt .....	Side 29
Brugeranvisning .....	Side 29
Overførsel af de tildelte måleværdier .....	Side 29
Søgning af gemte måleværdier på vægten .....	Side 30
Slet vægtdata .....	Side 30
<b>Bedøm resultater</b> .....	Side 30
Body-mål-indeks (kropsmassetal) .....	Side 30
Kropsfedtandel .....	Side 30
Kropsmæssig vandandel .....	Side 31
Muskelandel .....	Side 31
Knoglemasse .....	Side 31
BMR .....	Side 32
AMR .....	Side 32
Tidsmæssig sammenhæng af resultaterne .....	Side 32
<b>Rettelse af fejl</b> .....	Side 32
<b>Rengøring og pleje</b> .....	Side 33
<b>Bortskaffelse</b> .....	Side 33
<b>Garanti / Service</b> .....	Side 34
<b>Retningslinjer / bestemmelser</b> .....	Side 34
Konformitetserklæring .....	Side 34
Dataskyttelsesbestemmelse .....	Side 34

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: tråd ikke på vægten med våde fødder.
	Sikkerhedshenvisninger		Borstkaft emballage og vægt miljørigtig!
	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		
	Producent		UKCA-mærket bekræfter overensstemmelsen med Det Forenede Kongeriges relevante normer for produktet.

## 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 kropsdata
- 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

Mål vejeflade:	ca. 30 x 30 x 2,5 cm (B x D x H)
Batteri:	3 x 1,5V batteri (type AAA)
Maksimal bæreevne:	180 kg / 396 lb / 28 st
Måleinddeling (vægt, knoglemasse):	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Måleinddeling (kropsfedt, kropsvand, muskelandel):	0,1 %
Måleinddeling (kalorier):	1 kcal
Materiale:	sikkerhedsglas, kunststof, metal

Dataoverførsel per  
Bluetooth® low energy  
technology:

produktet anvender  
Bluetooth® low energy  
technology, frekvensbånd  
2,402 - 2,480 GHz,  
sendeeffekt max. 5 dBm  
Listen af kompatible  
smartphones, informati-  
oner til HealthForYou  
App og software samt  
yderligere oplysninger til  
apparaterne, kan De finde  
under følgende link:  
[www.healthforyou.lidl](http://www.healthforyou.lidl)



Systemforudsætninger til „HealthForYou“-web-versionen	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (i henholdsvis aktuel version)
---	---

Systemforudsætninger for „HealthForYou“ appen	iOS fra version 12.0, Android™ fra version 8.0, Bluetooth® fra 4.0.
---	---

Ændringer hos de tekniske angivelser uden meddelelse, forbeholdes på grund af aktualiseringsårsager.


## VIGTIGE ANVISNINGER – OPBEVARES TIL SENERE BRUG!

### **Vigtige sikkerhedshenvisninger**

**⚠ ADVARSEL!** En ikke-overholdelse af de efterfølgende henvisninger, kan forårsage person- eller materielle skader. De følgende sikkerheds- og farehenvisninger tjener ikke til beskyttelse af deres helbred, henholdsvis tredjemands helbred, men til beskyttelse af vægten. Overhold derfor disse sikkerhedshenvisninger og aflever denne vejledning ved videregivelse af vægten.

- 
**⚠ ADVARSEL! LIVS- OG ULYKKESFARE FOR SMÅBØRN OG BØRN!**  
 Lad børn aldrig være uden opsyn 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 brugertilbehør må ikke gennemføres af børn uden at være under opsyn.

- 
**⚠ ADVARSEL!** Produktet er ikke egnet for personer med medicinske implantater (f.eks. pace-maker). Målepændingen hos vægtens 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 følbare, 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

**Henvising:** 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 leveringen 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  ind og op (se afbildning A) med fingeren.
- Læg de tre medleverede batterier (med den korrekte poling) i batterirummet . Vær opmærksom på markeringerne i batterirummet .
- Lås batterirummets afdækning igen, indtil den går hørbart i hak.

**Henvisning:** i LC-displayet  vises „USE APP“ i ca. 10 minutter. Viser produktet ikke nogen funktion, så skal De fjerne batteriene 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 gulvæpper. 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 smartphonens indstillinger.
- For at garantere en Bluetooth®-forbindelse, skal De blive i produktets Bluetooth®-rækkevidde med smartphonen / tablet.
- Installér „HealthForYou“ fra Apple App Store / Google Play.
- 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-  og måleværdi-visningen . 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)

### Henvising:

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“.

**Henvising:** 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 vægfordeling 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.

## Henvising 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.

**Henvising:** fodsåler som er fuldstændigt tørre eller har kraftig hornhud, kan føre til utilfredsstillende resultater, da disse fremviser en for lav ledeevne.

**Henvising:** der må ikke være nogen hudkontakt mellem begge fødder, ben, læg og overlår. Ellers kan målingen ikke udføres korrekt.

**Henvising:** en måling med sokker fører til forkerte måleresultater.

- De skal stå opret og roligt, med ligelig fordelt vægfordeling på begge ben, under måleforegangen.
- Det er vigtigt, at kun den langfristede trend tæller. Som regel er korfristede vægtafvisninger indenfor få dage, betinget af væsketab; vand i kroppen spiller dog en vigtig rolle for velværet.

**Henvising:** vægtens enheder omstilles i apparatets apparatindstillinger (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)

**Henvi sning:** 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.

**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.

## ● 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“.

## ● 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  $\text{kg/m}^2$ . Vægtinddelingen 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 kropsfedtværdier 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 %

Alder	lidt	normal	meget
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.

**Henvi**ning: 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.

**Henvi**ning: De må ikke forveksle knoglemassen med knogletæthed.

Knogletæthed 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, kropsstørrelsen 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 vægtafvingelser 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 (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 futede fødsåler.

● = **LC-displayet**  **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** (  **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**  **viser et blinkende synkroniserings-symbol**  **.**

- ⊙ = 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**  **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 forpakkingsmaterialernes 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.

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

Vi yder 3 års garanti for materiale og fabrikationsfejl hos vægten fra købsdato af. Garantien gælder ikke:

- i tilfælde af skader, som beror på uhensigtsmæssig betjening.
- for sliddele.
- ved kundens egen skyld.
- så snart apparatet er blevet åbnet gennem et ikkeautoriseret værksted.

Kundens lovmæssige garantiydelse forbliver uberørt gennem garantien. Såfremt kunden vil gøre garantien gældende indenfor for garantiperioden, så skal han kunne fremlægge dokumentation som bevis for købet. Garantien skal gøres gældende indenfor et tidsrum af 3 år fra købsdato af, overfor Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Tyskland.

## Henvend Dem venligst til vores kundeservice under følgende kontakt i tilfælde af reklamationer:

### Service-hotline (gratis):

DK

☎ 80 70 57 89 (man-fre: 8-18 Ur)

✉ [service-dk@sanitas-online.de](mailto:service-dk@sanitas-online.de)

Når vi opfordrer Dem til forsendelse af den defekte diagnosevægt, så skal produktet sendes til følgende adresse:

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10b  
89231 Neu-Ulm  
TYSKLAND

**IAN 366720\_2101**

## ● 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/cedeclearationofconformity.php](http://www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclearationofconformity.php)

### ● Databeskyttelsesbestemmelse

"HealthForYou"-bestemmelserne om databeskyttelse kan du se under følgende link:

[www.healthforyou.lidl/privacy.html](http://www.healthforyou.lidl/privacy.html)

<b>Légende des pictogrammes utilisés</b> .....	Page 36
<b>Introduction</b> .....	Page 36
Utilisation conforme.....	Page 37
Descriptif des pièces.....	Page 37
Contenu de la livraison.....	Page 37
Caractéristiques techniques.....	Page 37
<b>Instructions de sécurité importantes</b> .....	Page 38
<b>Principe de mesure</b> .....	Page 41
<b>Mise en service</b> .....	Page 41
Installation / Remplacement des piles.....	Page 41
Installation de la balance impédancemètre.....	Page 42
Mise en service avec l'application « HealthForYou ».....	Page 42
Mise en service sans l'application (méthode alternative).....	Page 43
<b>Utilisation</b> .....	Page 43
Effectuer une mesure.....	Page 44
Mesurer uniquement le poids.....	Page 44
Arrêter la balance impédancemètre.....	Page 44
Affectation d'utilisateur.....	Page 45
Transmission des valeurs attribuées.....	Page 45
Accès aux valeurs de mesure mémorisées dans la balance.....	Page 45
Supprimer les données de la balance.....	Page 45
<b>Évaluation des résultats</b> .....	Page 45
Indice de Masse Corporelle.....	Page 45
Pourcentage de masse grasseuse.....	Page 46
Pourcentage de masse hydrique.....	Page 46
Pourcentage de masse musculaire.....	Page 47
Masse osseuse.....	Page 47
BMR.....	Page 47
AMR.....	Page 47
Corrélation des résultats dans le temps.....	Page 48
<b>Problèmes et solutions</b> .....	Page 48
<b>Nettoyage et entretien</b> .....	Page 49
<b>Mise au rebut</b> .....	Page 49
<b>Garantie / Service client</b> .....	Page 50
<b>Directives / Dispositions</b> .....	Page 50
Déclaration de conformité.....	Page 50
Politique de confidentialité.....	Page 50

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		
	Fabricant		Le sigle UKCA confirme la conformité avec les directives du Royaume-Uni applicables au produit.

## 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 Electrodes

### 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, vérifiez 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

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)
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 graisseuse, hydrique, musculaire) :	0,1 %
Échelle de mesure (calories) :	1 kcal
Matériaux :	verre de sécurité, plastique, métal

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. 5 dBm  
Vous pouvez trouver la liste des smartphones compatibles, des informations sur l'application et le logiciel «HealthForYou» ainsi que d'autres informations sur l'appareil à l'adresse suivante : [www.healthforyou.lidl](http://www.healthforyou.lidl)

Configurations système pour la version web «HealthForYou»	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (respectivement dans leur version actuelle)
Configurations pour l'application «HealthForYou»	iOS à partir de la version 12.0, Android™ à partir de la version 8.0, à partir de Bluetooth® 4.0.

Sous réserve de modification sans préavis des données techniques pour des raisons d'actualisation.

## 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 ENFANTS 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  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 . Prêtez attention au marquage dans le compartiment à piles .
- Refermez le couvercle du compartiment à piles jusqu'à entendre un « clic ».

**Remarque :** L'affichage « USE APP » apparaît sur l'écran LCD  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.
- 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  et d'un affichage de valeurs de mesure . 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")

Données de l'utilisateur	Données réglables
Anniversaire	Année, mois, jour (âge : 10-100 ans)
Sexe	Masculin (♂), féminin (♀)
Degré d'activité (✶)	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	Fort : 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® [2] 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.

## ● 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 graisseuse 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.

- 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.).

## ● 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.

## ● 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 ÷ taille<sup>2</sup>. L'unité de l'IMC est par conséquent le [kg/m<sup>2</sup>]. 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

Âge	peu	normal	élevé	très élevé
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 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%
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%

## ● 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 grasseuse 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

Veillez 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 graisseuse.
- 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 graisseuse, 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 graisseuse 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 / 396 lb / 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'appareil se trouve hors de portée du signal Bluetooth®.
- = La portée minimale en espace ouvert est d'env. 10 m. Les 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 montre le symbole de synchronisation 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 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.



Veuillez 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.

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 / Service client

Ce produit dispose d'une garantie de 3 ans à partir de la date d'achat pour tout vice matériel et de fabrication. La garantie ne s'applique pas :

- Dans le cas de dommages provenant d'une utilisation non conforme.
- Aux pièces d'usure.
- En cas de faute propre du client.
- Dès lors que l'appareil a été ouvert par un atelier non agréé.

La présente garantie n'altère aucunement les droits de garantie légaux. Afin d'invoquer le droit à la garantie pendant la période de garantie, le client est tenu de fournir une preuve d'achat. La garantie est valable pour une durée de 3 ans, à compter de la date d'achat du produit, et est à faire valoir auprès de la société Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Allemagne.

**En cas de réclamations, veuillez contacter notre service client :**

**Service d'assistance téléphonique (gratuit) :**

FR

☎ **080 53 400 06 (lu. – ve.: 8–18 horloge)**

✉ **service-f@sanitas-online.de**

BE

☎ **0800 70 611 (lu. – ve.: 8–18 horloge)**

✉ **service-be@sanitas-online.de**

Si nous vous prions de renvoyer la balance impédancemètre défectueuse, cette dernière est à expédier à l'adresse suivante :

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10b  
89231 Neu-Ulm  
ALLEMAGNE

**IAN 366720\_2101**

### ● 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](http://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.lidl/privacy.html](http://www.healthforyou.lidl/privacy.html)

<b>Legenda van de gebruikte pictogrammen</b> .....	Pagina 52
<b>Inleiding</b> .....	Pagina 52
Correct gebruik.....	Pagina 53
Beschrijving van de onderdelen.....	Pagina 53
Omvang van de levering.....	Pagina 53
Technische gegevens.....	Pagina 53
<b>Belangrijke veiligheidsinstructies</b> .....	Pagina 54
<b>Meetprincipe</b> .....	Pagina 57
<b>Ingebruikname</b> .....	Pagina 57
Batterijen plaatsen / vervangen.....	Pagina 57
Diagnoseweegschaal plaatsen.....	Pagina 57
Ingebruikname met de ‚HealthForYou‘-app.....	Pagina 58
Ingebruikname zonder app (alternatief).....	Pagina 58
<b>Bediening</b> .....	Pagina 59
Meting uitvoeren.....	Pagina 59
Alleen het gewicht meten.....	Pagina 60
Diagnoseweegschaal uitschakelen.....	Pagina 60
Koppeling aan een gebruiker.....	Pagina 60
Toegewezen meetwaarden doorsturen.....	Pagina 60
Opvragen opgeslagen meetwaarden op de weegschaal.....	Pagina 61
Weeggegevens wissen.....	Pagina 61
<b>Resultaten beoordelen</b> .....	Pagina 61
Body-Mass-Index (gewicht / lengte-verhouding).....	Pagina 61
Lichaamsvetaandeel.....	Pagina 61
Lichaamswateraan­deel.....	Pagina 62
Spieraandeel.....	Pagina 62
Botmassa.....	Pagina 62
BMR.....	Pagina 63
AMR.....	Pagina 63
Tijdelijk verband van de resultaten.....	Pagina 63
<b>Storingen verhelpen</b> .....	Pagina 64
<b>Reiniging en onderhoud</b> .....	Pagina 64
<b>Afvoer</b> .....	Pagina 65
<b>Garantie / service</b> .....	Pagina 65
<b>Richtlijnen / bepalingen</b> .....	Pagina 66
Conformiteitsverklaring.....	Pagina 66
Gegevensbescherming.....	Pagina 66

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		
	Fabrikant		De UKCA-markering bevestigt de conformiteit met de voor het product van toepassing zijnde normen van het Verenigd Koninkrijk.

## 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

Afmetingen weegvlak:	ca. 30 x 30 x 2,5 cm (b x d x h)
Batterij:	3 x 1,5V batterij (type AAA)
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
Gegevensoverdracht via Bluetooth® low energy technology	Het product maakt gebruik van Bluetooth® low energy technology, frequentieband 2,402-2,480 GHz, zendvermogen max. 5 dBm



De lijst met compatibele smartphones, informatie over de ‚HealthForYou‘ app en software evenals verdere informatie over de producten vindt u via de volgende link: [www.healthforyou.lidl](http://www.healthforyou.lidl)

Systeemvoorwaarden voor de ‚HealthForYou‘-web-versie	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (steeds in de actuele versie)
Systeemvoorwaarden voor de ‚HealthForYou‘ app	iOS vanaf versie 12.0, Android™ vanaf versie 8.0, vanaf Bluetooth® 4.0.

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

## 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 ONGEVALLEN 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! 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 beschadigingen. 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! EXPLOSIEGEVAAR!**

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 slijmvlies 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 chemi-

sche 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 batterijvak-vergrendeling  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.
- 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 [17] en meetwaarden [16]. Tegelijkertijd verschijnt op de smartphone een invoerveld (koppelingsverzoek) waarin u deze zes cijferige PIN-code moet invullen.
- De volgende instellingen moeten in de ,HealthForYou'-app worden ingevoerd:

Gebbruikersgegevens	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 (♀)
Activiteitsniveau (✱)	1 tot 5 Bij de keuze van het activiteitsniveau is het middel- en langdurig aanzicht van doorslaggevend belang.
Activiteitsniveau	Lichamelijke activiteit
1	Geen.

Activiteitsniveau	Lichamelijke activiteit
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 [2] 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”.

## ● 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. leeftijdsgerelateerde waterop-hopingen 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 toegevend 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 zeepsopje.
- 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 aangegeven instantie informeren.

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

Wij verlenen 3 jaar garantie vanaf koopdatum op materiaal- en productiefouten van de weegschaal. De garantie geldt niet:

- In geval van schade die terug te voeren is op ondeskundig gebruik.
- Voor aan slijtage onderhevige onderdelen.
- Door eigen toedoen van de klant.
- Zodra het apparaat werd geopend door een niet geautoriseerde werkplaats.

De wettelijke garantieverlening voor de klant blijft onaangetast door de garantie. Voor garantieclaims binnen de garantieperiode dient de klant het bewijs van aankoop te leveren. De garantie dient binnen een periode van 3 jaar vanaf de aankoopdatum bij Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Duitsland, geldig te worden gemaakt.

## Neem in geval van een reclamatie contact op met onze service:

### Service hotline (gratis)

**(NL)**

☎ **0800 54 30 543 (ma. – fr.: 8–18 klok)**

✉ **service-nl@sanitas-online.de**

**(BE)**

☎ **0800 70 611 (ma. – fr.: 8–18 klok)**

✉ **service-be@sanitas-online.de**

Als wij u vragen, de defecte diagnoseweegschaal op te sturen, kunt u hem naar volgend adres opsturen:

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10b  
89231 Neu-Ulm  
DUITSLAND

**IAN 366720\_2101**

## ● 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](http://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.lidl/privacy.html](http://www.healthforyou.lidl/privacy.html)

<b>Legende der verwendeten Piktogramme</b> .....	Seite 68
<b>Einleitung</b> .....	Seite 68
Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	Seite 69
Teilebeschreibung.....	Seite 69
Lieferumfang.....	Seite 69
Technische Daten.....	Seite 69
<b>Wichtige Sicherheitshinweise</b> .....	Seite 70
<b>Messprinzip</b> .....	Seite 73
<b>Inbetriebnahme</b> .....	Seite 73
Batterien einsetzen / auswechseln.....	Seite 73
Diagnosewaage aufstellen.....	Seite 73
Inbetriebnahme mit App „HealthForYou“.....	Seite 73
Inbetriebnahme ohne App (alternativ).....	Seite 74
<b>Bedienung</b> .....	Seite 75
Messung durchführen.....	Seite 75
Nur Gewicht messen.....	Seite 76
Diagnosewaage ausschalten.....	Seite 76
Benutzerzuweisung.....	Seite 76
Zugewiesene Messwerte übertragen.....	Seite 76
Abruf gespeicherter Messwerte auf der Waage.....	Seite 77
Waagendaten löschen.....	Seite 77
<b>Ergebnisse bewerten</b> .....	Seite 77
Body-Mass-Index (Körpermassenzahl).....	Seite 77
Körperfettanteil.....	Seite 77
Körperwasseranteil.....	Seite 78
Muskelanteil.....	Seite 78
Knochenmasse.....	Seite 78
BMR.....	Seite 79
AMR.....	Seite 79
Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse.....	Seite 79
<b>Fehler beheben</b> .....	Seite 80
<b>Reinigung und Pflege</b> .....	Seite 81
<b>Entsorgung</b> .....	Seite 81
<b>Garantie / Service</b> .....	Seite 81
<b>Richtlinien / Bestimmungen</b> .....	Seite 82
Konformitätserklärung.....	Seite 82
Datenschutzbestimmung.....	Seite 82

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		
	Hersteller		Das UKCA-Zeichen bestätigt die Konformität mit den für das Produkt zutreffenden Normen des Vereinigten Königreiches.

## 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 Aktivitätumsatzes. 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 Aktivitätumsatz
- 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 / Geburtstag
- 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

- Maße Wiegefläche: ca. 30 x 30 x 2,5 cm (B x T x H)
- Batterie: 3 x 1,5V-Batterie (Typ AAA)
- 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
- Datenübertragung per Bluetooth® low energy technology Das Produkt verwendet Bluetooth® low energy technology, Frequenzband 2,402-2,480 GHz, Sendeleistung max. 5 dBm



Die Liste der kompatiblen Smartphones, Informationen zur „HealthForYou App“ und Software sowie Näheres zu den Geräten finden Sie unter folgendem Link: [www.healthforyou.lidl](http://www.healthforyou.lidl)

Systemvoraussetzungen für die „HealthForYou“-Web-Version	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (in jeweils aktueller Version)
Systemvoraussetzungen für die „HealthForYou“ App	iOS ab Version 12.0, Android™ ab Version 8.0, ab Bluetooth® 4.0.

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

## 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! VERLETZUNGSGEFAHR!** Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen und nutzen Sie die Waage nicht, wenn die Trittlfläche 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*<sup>®</sup> in den Einstellungen des Smartphones.
- Um eine *Bluetooth*<sup>®</sup>-Verbindung zu gewährleisten, bleiben Sie mit dem Smartphone / Tablet in *Bluetooth*<sup>®</sup>-Reichweite des Produkts.

- Installieren Sie „HealthForYou“ aus dem Apple App Store/Google Play.
- Starten Sie die App und folgen Sie den Anweisungen. Im Einstellungs-menü der App die Waage auswählen. Im Waagendisplay wird ein zufalls-generierter sechsstelliger PIN-Code angezeigt (s. Abb. C). Dieser besteht aus Initial- [17] und Messwerte-Anzeige [16]. 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")
Geburts-tag	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 Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
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 „P01“ 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 möglich 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 Benutzer-Anzeige 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.

## ● Waagendaten 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.

## ● 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:

Body-Mass-Index = Körpergewicht ÷ Körpergröße<sup>2</sup>. Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg / m<sup>2</sup>]. Die Gewichtseinteilung 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
	Untergewicht	
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%

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
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 Knochengerüsts 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 / 396 lb / 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.

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



## **Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien!**

Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien bei einer kommunalen Sammelstelle ab.

## ● Garantie / Service

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler der Waage. Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Deutschland geltend zu machen.

## **Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:**

### **Service-Hotline (kostenfrei):**



☎ **0800 72 42 355 (Mo.–Fr.: 8–18 Uhr)**

✉ **service-de@sanitas-online.de**



☎ **0800 21 22 88 (Mo.–Fr.: 8–18 Uhr)**

✉ **service-at@sanitas-online.de**

CH

☎ **0800 200 510 (Mo.–Fr.: 8–18 Uhr)**

✉ **service-ch@sanitas-online.de**

Fordern wir Sie zur Übersendung der defekten Diagnosewaage auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10 b  
89231 Neu-Ulm  
DEUTSCHLAND

**IAN 366720\_2101**

## ● **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/cedeclarationofconformity.php](http://www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php)

### ● **Datenschutzbestimmung**

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

[www.healthforyou.lidl/privacy.html](http://www.healthforyou.lidl/privacy.html)

The *Bluetooth*<sup>®</sup> word mark and logos are registered trademarks owned by *Bluetooth*<sup>®</sup> 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.



**Hans Dinslage GmbH**

Riedlinger Str. 28  
88524 Uttenweiler  
GERMANY

Last Information Update · Tilstand af information · Version des informations  
Stand van de informatie · Stand der Informationen: 06 / 2021  
Ident.-No.: 749.937\_SBF77\_2021-03-08\_01\_IM\_Lidl\_LB6\_GB-IE-NI-DK-BE-NL

IAN 366720\_2101

