

SILVERCREST®



DIAGNOSEWAAGE SBF 77

(DE) (AT) (CH)

DIAGNOSEWAAGE

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(IT) (CH)

BILANCIA PESAPERSONE DIAGNOSTICA

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

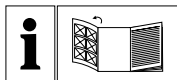
(FR) (CH)

PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

IAN 366720_2101

(DE) (AT) (CH)



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.

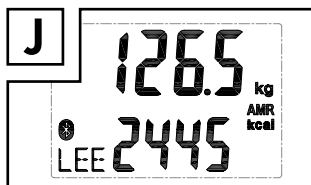
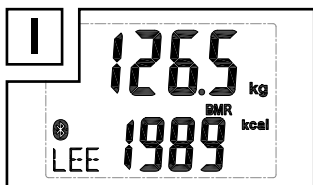
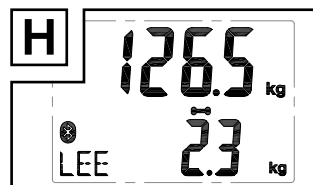
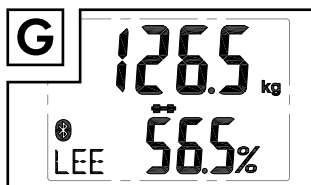
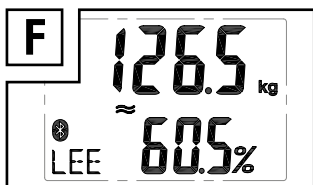
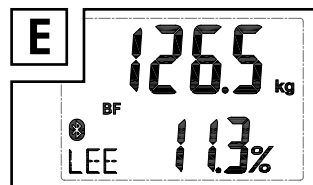
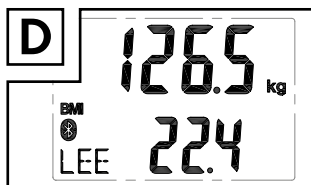
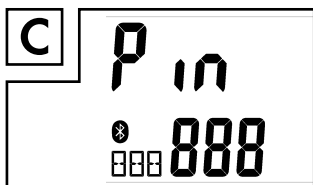
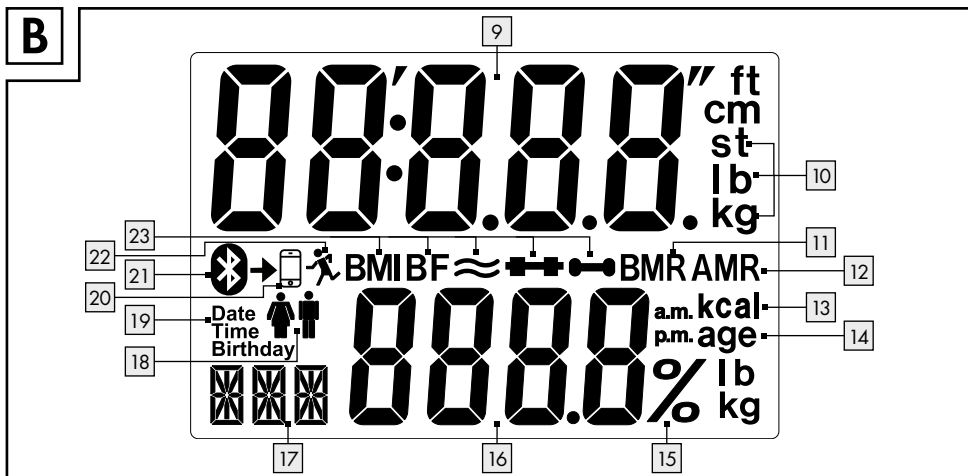
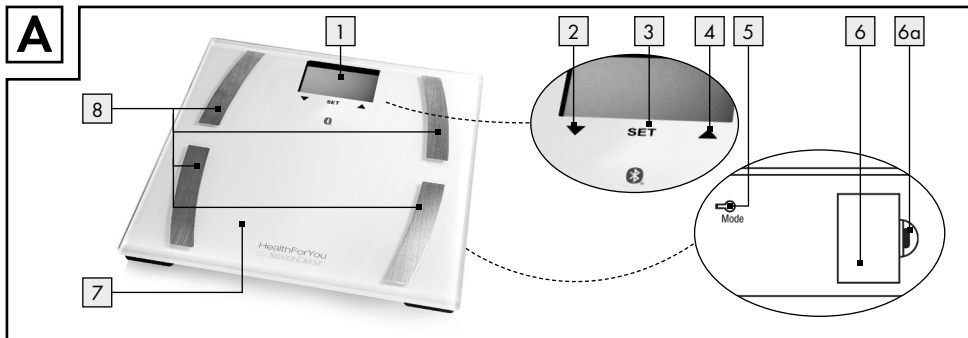
FR CH

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

IT CH

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

DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
FR/CH	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	21
IT/CH	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	37



Legende der verwendeten Piktogramme	Seite 6
Einleitung	Seite 6
Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	Seite 7
Teilebeschreibung.....	Seite 7
Lieferumfang.....	Seite 7
Technische Daten.....	Seite 7
Wichtige Sicherheitshinweise	Seite 8
Messprinzip	Seite 11
Inbetriebnahme	Seite 11
Batterien einsetzen / auswechseln.....	Seite 11
Diagnosewaage aufstellen.....	Seite 11
Inbetriebnahme mit App „HealthForYou“.....	Seite 11
Inbetriebnahme ohne App (alternativ).....	Seite 12
Bedienung	Seite 13
Messung durchführen.....	Seite 13
Nur Gewicht messen.....	Seite 14
Diagnosewaage ausschalten.....	Seite 14
Benutzerzuweisung.....	Seite 14
Zugewiesene Messwerte übertragen.....	Seite 14
Abruf gespeicherter Messwerte auf der Waage.....	Seite 15
Waagendaten löschen.....	Seite 15
Ergebnisse bewerten	Seite 15
Body-Mass-Index (Körpermassenzahl).....	Seite 15
Körperfettanteil.....	Seite 15
Körperwasseranteil.....	Seite 16
Muskelanteil.....	Seite 16
Knochenmasse.....	Seite 16
BMR.....	Seite 17
AMR.....	Seite 17
Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse.....	Seite 17
Fehler beheben	Seite 18
Reinigung und Pflege	Seite 19
Entsorgung	Seite 19
Garantie / Service	Seite 19
Richtlinien / Bestimmungen	Seite 20
Konformitätserklärung.....	Seite 20
Datenschutzbestimmung.....	Seite 20

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

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

● Teilebeschreibung

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

LC-Display

- 9 Messwert Gewicht
- 10 Eingestellte Gewichtseinheit (st, lb oder kg)
- 11 BMR Grundumsatz
- 12 AMR Aktivitätsumsatz
- 13 Energieumsatz in kcal
- 14 Alter
- 15 Körperdatenanzeige in % oder nach Gewicht in lb oder kg

- 16 Messwerte Körperdaten
- 17 Initialen des Benutzers, unbekannte Messung „- -“
- 18 Geschlecht
- 19 Datum / Uhrzeit / Geburtstag
- 20 Synchronisierungssymbol 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

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 Tritfläche 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, Heizungskörper).

- 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 **6a** mit dem Finger ein- und hochdrücken (siehe Abb. A).
- Legen Sie die drei mitgelieferten Batterien (mit der korrekten Polung) in das Batteriefach **6**. Achten Sie auf die Markierungen im Batteriefach **6**.
- Schließen Sie die Abdeckung des Batteriefachs wieder, bis sie hörbar einrastet.

Hinweis: Im LC-Display **1** erscheint die Anzeige „USE APP“ für ca. 10 Minuten.

Zeigt das Produkt keine Funktion, entfernen Sie die Batterien und setzen Sie sie erneut ein.

Hinweis: Bei späterem Batteriewechsel bleiben alle gespeicherten Daten erhalten.

● Diagnosewaage aufstellen

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

● Inbetriebnahme mit App „HealthForYou“

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

- Aktivieren Sie Bluetooth® in den Einstellungen des Smartphones.
- Um eine Bluetooth®-Verbindung zu gewährleisten, bleiben Sie mit dem Smartphone / Tablet in Bluetooth®-Reichweite des Produkts.

- Installieren Sie „HealthForYou“ aus dem Apple App Store / Google Play.
- Starten Sie die App und folgen Sie den Anweisungen. Im Einstellungsmenü der App die Waage auswählen. Im Waagendisplay wird ein zufalls-generierter sechsstelliger PIN-Code angezeigt (s. Abb. C). Dieser besteht aus Initial- [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 bekannten 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 ÷ Körpergröße². Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg / m²]. 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 „Health-ForYou“ 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):

DE

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

✉ **service-de@sanitas-online.de**

AT

☎ **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 10b
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/cedclarationofconformity.php

● **Datenschutzbestimmung**

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

www.healthforyou.lidl/privacy.html

Légende des pictogrammes utilisés	Page 22
Introduction	Page 22
Utilisation conforme.....	Page 23
Descriptif des pièces.....	Page 23
Contenu de la livraison.....	Page 23
Caractéristiques techniques.....	Page 23
Instructions de sécurité importantes	Page 24
Principe de mesure	Page 27
Mise en service	Page 27
Installation / Remplacement des piles.....	Page 27
Installation de la balance impédancemètre.....	Page 28
Mise en service avec l'application « HealthForYou ».....	Page 28
Mise en service sans l'application (méthode alternative).....	Page 29
Utilisation	Page 29
Effectuer une mesure.....	Page 30
Mesurer uniquement le poids.....	Page 30
Arrêter la balance impédancemètre.....	Page 30
Affectation d'utilisateur.....	Page 31
Transmission des valeurs attribuées.....	Page 31
Accès aux valeurs de mesure mémorisées dans la balance.....	Page 31
Supprimer les données de la balance.....	Page 31
Évaluation des résultats	Page 31
Indice de Masse Corporelle.....	Page 31
Pourcentage de masse grasseuse.....	Page 32
Pourcentage de masse hydrique.....	Page 32
Pourcentage de masse musculaire.....	Page 33
Masse osseuse.....	Page 33
BMR.....	Page 33
AMR.....	Page 33
Corrélation des résultats dans le temps.....	Page 34
Problèmes et solutions	Page 34
Nettoyage et entretien	Page 35
Mise au rebut	Page 35
Garantie / Service client	Page 36
Directives / dispositions	Page 36
Déclaration de conformité.....	Page 36
Politique de confidentialité.....	Page 36

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 grasseuse, 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 grasseuse et hydrique restent au-dessus ou en-dessous de la plage normale, veuillez consulter votre médecin.

● Descriptif des pièces

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

Écran à cristaux liquides

- 9 Poids mesuré
- 10 Unité de poids configurée (st, lb ou kg)
- 11 Taux métabolique de base (BMR)
- 12 Taux métabolique actif (AMR)
- 13 Métabolisme énergétique en kcal
- 14 Âge
- 15 Affichage des données corporelles en % ou en fonction poids en lb ou en kg

- 16 Données corporelles mesurées
- 17 Initiales de l'utilisateur, valeur inconnue « - - »
- 18 Sexe
- 19 Heure / date / anniversaire
- 20 Symbole de synchronisation lors de l'envoi de mesures
- 21 Symbole Bluetooth® pour connecter la balance impédancemètre à un smartphone
- 22 Degré d'activité
- 23 Mode données corporelles IMC (Indice de Masse Corporelle) / BF (masse grasseuse) /  (masse hydrique) /  (masse musculaire) /  (masse osseuse)

● Contenu de la livraison

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

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

● Caractéristiques techniques

- 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 grasseuse, 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

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

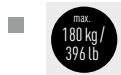
ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances, s'ils sont surveillés ou s'ils ont été informés de l'utilisation sûre du produit et comprennent les risques liés à son utilisation. Les enfants ne doivent pas jouer avec ce produit. Le nettoyage 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 . Prenez 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	Forte : efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.
5	Très forte : efforts physiques intensifs, entraînement intensif ou gros effort physique, quotidiennement, pendant au moins 1 heure.

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

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

Remarque :

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

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

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

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

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

réparti équitablement sur vos deux pieds au niveau des électrodes.

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

Remarque pour toute connexion ultérieure à l'application :

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

● 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 graisseuse 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 $\div$ taille². L'unité de l'IMC est par conséquent le $[\text{kg}/\text{m}^2]$. La classification du poids au moyen de l'IMC s'effectue chez les adultes (à partir de 20 ans) avec les valeurs suivantes :

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

● Pourcentage de masse grasseuse

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

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

Homme

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

Femme

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

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 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

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

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

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

- Si le poids et la graisse corporelle diminuent simultanément, votre régime fonctionne - vous perdez de la masse 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 / 28 st 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**

CH

☎ **0800 200 510 (lu. – ve.: 8–18 horloge)**

✉ **service-ch@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/cedclarationofconformity.php

● Politique de confidentialité

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

Legenda dei pittogrammi utilizzati	Pagina 38
Introduzione	Pagina 38
Utilizzo conforme.....	Pagina 39
Descrizione dei componenti.....	Pagina 39
Contenuto della confezione.....	Pagina 39
Dati tecnici.....	Pagina 39
Importanti avvertenze in materia di sicurezza	Pagina 40
Principio di misurazione	Pagina 43
Messa in funzione	Pagina 43
Inserimento / Sostituzione delle batterie.....	Pagina 43
Collocazione della bilancia diagnostica.....	Pagina 44
Messa in funzione tramite l'app „HealthForYou“.....	Pagina 44
Messa in funzione senza app (alternativa).....	Pagina 44
Utilizzo	Pagina 45
Esecuzione di una misurazione.....	Pagina 46
Misurazione del solo peso.....	Pagina 46
Spegnimento della bilancia diagnostica.....	Pagina 46
Assegnazione dell'utente.....	Pagina 46
Trasmissione dei valori di misurazione assegnati.....	Pagina 47
Consultazione di valori di misurazione salvati sulla bilancia.....	Pagina 47
Eliminazione dei dati della bilancia.....	Pagina 47
Valutazione dei risultati	Pagina 47
Body Mass Index (Indice di massa corporea).....	Pagina 47
Percentuale di massa grassa.....	Pagina 47
Percentuale di acqua corporea.....	Pagina 48
Percentuale di massa muscolare.....	Pagina 48
Massa ossea.....	Pagina 49
BMR.....	Pagina 49
AMR.....	Pagina 49
Correlazione temporale dei risultati.....	Pagina 49
Risoluzione degli errori	Pagina 50
Pulizia e cura	Pagina 51
Smaltimento	Pagina 51
Garanzia / Assistenza	Pagina 51
Direttive / disposizioni	Pagina 52
Dichiarazione di conformità.....	Pagina 52
Protezione dei dati.....	Pagina 52

Legenda dei pittogrammi utilizzati			
	Leggere il manuale d'istruzioni!		Pericolo di caduta: posizionarsi sulla superficie della bilancia in posizione centrale.
	Tensione/corrente continua		Posizionare la bilancia su una superficie piana, non sul tappeto.
	Si prega di osservare le avvertenze e le indicazioni in materia di sicurezza!		Pericolo di scivolamento: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.
	Avvertenze in materia di sicurezza		Smaltire l'imballaggio e la bilancia nel rispetto dell'ambiente!
	Avvertenze per l'utilizzo		Le batterie non vanno gettate tra i rifiuti domestici!
	Tenere la bilancia fuori dalla portata dei bambini!		Il prodotto è conforme alle direttive europee vigenti per questa tipologia di prodotto
	Attenzione! Pericolo di esplosione!		Non idoneo a persone con impianti medici (ad es. pacemaker)
	Indossare guanti protettivi!		L'imballaggio è fornito da fonti responsabili.
	Trasmissione dati tramite Bluetooth® low energy technology		Non caricare la bilancia con un peso superiore ai 180 kg / 396 lb / 28 st.
	3 anni di garanzia		
	Produttore		Il marchio UKCA garantisce la conformità con le Direttive del Regno Unito specifiche per il prodotto.

Bilancia pesapersona diagnostica SBF 77

● Introduzione



Vi ringraziamo per l'acquisto del vostro nuovo apparecchio. Con questo acquisto avete scelto un prodotto di qualità. Prima di metterlo in funzione e di utilizzarlo per la prima

volta, prendere dimestichezza con la bilancia. A questo scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e le importanti indicazioni in materia sicurezza. Utilizzare la bilancia solo come descritto e secondo le destinazioni d'uso indicate. Conservare accuratamente le presenti istruzioni per l'uso. Consegnare l'intera documentazione relativa alla bilancia in caso di cessione a terzi.

● Utilizzo conforme

La bilancia serve a determinare il peso corporeo, la massa grassa, l'acqua corporea, la massa muscolare e la massa ossea delle persone e a calcolare il metabolismo basale e il tasso metabolico attivo. La bilancia non può essere utilizzata da donne incinte, pazienti sottoposti a dialisi, persone affette da edemi e portatori di pacemaker o di altri impianti medici. La bilancia è pensata esclusivamente per uso personale e non per un utilizzo di carattere commerciale. Non si ammette un utilizzo diverso da quello precedentemente descritto o una modifica della bilancia poiché ciò può provocare lesioni e/o danni alla bilancia stessa. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per i danni causati da un uso non conforme. La bilancia non è concepita per l'uso commerciale.

Nota: le misurazioni e i suggerimenti non possiedono rilevanza medica. Si prega di consultare un medico qualora la percentuale di massa grassa e di acqua corporea sia permanentemente superiore o inferiore ai normali parametri.

● Descrizione dei componenti

- 1 Display LCD
- 2 Tasto ▼
- 3 Tasto SET
- 4 Tasto ▲
- 5 Tasto Mode
- 6 Vano portabatterie
- 6a Chiusura del vano batterie
- 7 Superficie di pesatura
- 8 Elettrodi

Display LCD

- 9 Valore misurato del peso
- 10 Unità di peso impostata (st, lb oppure kg)
- 11 Metabolismo basale BMR
- 12 Livello di attività AMR
- 13 Fabbisogno energetico in kcal
- 14 Età
- 15 Indicatore dati corporei in % oppure in base al peso espresso in lb oppure kg
- 16 Valori misurati dati corporei

- 17 Iniziali dell'utente, misurazione sconosciuta " _ _ _ "
- 18 Sesso
- 19 Data / ora / compleanno
- 20 Simbolo di sincronizzazione durante l'invio delle misurazioni
- 21 Simbolo Bluetooth® per connessione tra bilancia diagnostica e smartphone
- 22 Grado di attività
- 23 Modalità valori corporei BMI (indice di massa corporea) / BF (percentuale massa grassa) /  (percentuale acqua corporea) /  (percentuale massa muscolare) /  (massa ossea)

● Contenuto della confezione

Subito dopo aver aperto l'imballaggio, verificare la completezza della fornitura e la totale integrità del prodotto.

- 1 bilancia pesapersona diagnostica
- 3 batterie da 1,5V tipo AAA
- 1 manuale di istruzioni per l'uso
- 1 guida rapida

● Dati tecnici

- Dimensioni della
superficie di pesatura: ca. 30 x 30 x 2,5 cm
(L x P x H)
- Batteria: 3 x batteria da 1,5 V
(tipo AAA)
- Portata massima: 180 kg / 396 lb / 28 st
- Graduazione (peso,
massa ossea): 0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
- Graduazione
(percentuale massa
grassa, acqua
corporea, massa
muscolare): 0,1 %
- Graduazione (calorie): 1 kcal
- Materiale: vetro di sicurezza, plastica,
metallo

Trasmissione dati
tramite *Bluetooth®*

low energy

technology: Il prodotto utilizza una *Bluetooth®* low energy technology, banda di frequenza 2,402-2,480 GHz, max di trasmissione max. 5 dBm



L'elenco degli smartphone compatibili, informazioni relative all'app „HealthForYou“ e al software, così come riguardo ai vari apparecchi sono disponibili al seguente link:
www.healthforyou.lidl

Requisiti di sistema per la versione web „HealthForYou“	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (nella loro ultima versione)
Requisiti di sistema per l'App „HealthForYou“	iOS dalla versione 12.0, Android™ dalla versione 8.0, <i>Bluetooth®</i> dalla versione 4.0.

A causa di aggiornamenti, ci si riserva il diritto di modifiche dei dati tecnici senza preavviso.

INDICAZIONI IMPORTANTI – DA CONSERVARE PER UN USO FUTURO!



Importanti avvertenze in materia di sicurezza



ATTENZIONE! L'inosservanza delle seguenti avvertenze può provocare danni a persone o cose. Le indicazioni in materia di sicurezza e protezione dai pericoli di seguito menzionate non hanno solamente lo scopo di preservare la salute dell'utente e di terzi, ma anche di proteggere la bilancia da possibili danni. Tenere quindi conto delle presenti indicazioni in materia di sicurezza e consegnare il presente manuale in caso di cessione della bilancia a terzi.



ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE

E DI INFORTUNIO PER BAMBINI E INFANTI! Non lasciare mai i bambini privi di sorveglianza con il materiale dell'imballaggio e l'apparecchio. In caso contrario, sussisterebbe un pericolo di morte per soffocamento. Tenere sempre l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini. Il prodotto non è un giocattolo.

■ Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire dagli 8 anni di età e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate, oppure senza esperienza e conoscenza in merito, qualora sorvegliati o istruiti circa

un uso sicuro del prodotto e che comprendano i pericoli ad esso connessi. I bambini non possono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.

-  **ATTENZIONE!** Il prodotto non è adatto a persone con impianti medici (ad es. pacemaker). La tensione di misurazione dell'analisi dell'impedenza bioelettrica della bilancia può compromettere tali impianti.
- Non utilizzare durante la gravidanza.

-  **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!**
Non caricare la bilancia con un peso superiore ai 180 kg/396 lb/28 st. In caso contrario, essa potrebbe danneggiarsi.

-   **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!** Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati e non utilizzare la bilancia in caso di pedana umida. In caso contrario, si potrebbe scivolare.

-  **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!**
Non salire solo su un lato sul bordo più esterno della

bilancia diagnostica: pericolo di ribaltamento!

- Proteggere la bilancia da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e vicinanza a fonti di calore (forni, termosifoni).
- Non esporre l'apparecchio
 - a forti sollecitazioni meccaniche,
 - all'insolazione diretta,
 - a forti campi elettromagnetici (ad es. telefoni mobili).In caso contrario sussiste il rischio di danneggiare l'apparecchio.
- Controllare l'apparecchio prima della messa in funzione per rilevare eventuali danni. Non mettere in funzione l'apparecchio se danneggiato.
- Rimuovere le batterie in caso di malfunzionamenti o di apparecchio guasto. In caso contrario, sussisterebbe un elevato pericolo di fuoriuscita di liquidi.

-  **ATTENZIONE!** Non aprire mai la cassa dell'apparecchio. L'apertura potrebbe causare rotture e danneggiamenti all'apparecchio. Far eseguire le riparazioni solamente dal centro assistenza o da un elettricista qualificato.

- **ATTENZIONE!** Collocare la bilancia lontana dalle aree di

passaggio. In caso contrario, si potrebbe inciampare su di essa.

- Non cortocircuitare i morsetti di collegamento.



Rischi nell'uso delle batterie



ATTENZIONE! PERICOLO DI ESPLOSIONE!

Non ricaricare, cortocircuitare, deformare con mezzi meccanici, rompere né aprire mai le batterie. Potrebbe verificarsi come conseguenza un surriscaldamento, un incendio o un'esplosione. Non utilizzare mai batterie di tipo diverso o non corretto. Non gettare mai le batterie nel fuoco o in acqua e non poggiarle mai su superfici calde. Le batterie potrebbero esplodere. Evitare condizioni estreme e temperature superiori a 50° che potrebbero danneggiare le batterie, ad esempio non collocarle su termosifoni, forni o vicino al fuoco. In caso contrario sussiste il pericolo di esplosione o potrebbero verificarsi fuoriuscite di gas infiammabili o liquidi.

- Rispettare la polarità corretta durante l'inserimento delle batterie!
- Non smaltire le batterie con i rifiuti domestici!

- Ogni utente è tenuto per legge a smaltire le batterie in maniera conforme!
- Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini.
- Se dalle batterie dovesse essere fuoriuscito del liquido, evitarne il contatto con la cute, con gli occhi e con le mucose. In caso di contatto con gli acidi delle batterie, sciacquare le aree colpite con abbondante acqua e consultare immediatamente un medico.
- Rimuovere le batterie dall'apparecchio qualora questo non venisse utilizzato per molto tempo.
- Rimuovere immediatamente le batterie esauste dall'apparecchio. Sussiste un elevato pericolo di fuoriuscita di liquidi!
- In caso di inosservanza delle indicazioni, le batterie potrebbero scaricarsi raggiungendo la loro tensione finale. Sussiste quindi un pericolo di fuoriuscita di liquidi. Nel caso in cui le batterie inserite nell'apparecchio fossero esaurite, estrarle immediatamente per prevenire danneggiamenti all'apparecchio stesso!
-  Batterie danneggiate o che presentano fuoriuscite di liquido possono causare ustioni in caso di contatto con la pelle.

Pertanto, in questo caso indossare sempre guanti di protezione idonei!

- Non utilizzare batterie nuove e usate insieme.

● Principio di misurazione

Questa bilancia diagnostica funziona secondo il principio dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A). Essa consente di determinare in alcuni secondi le diverse percentuali corporee tramite una corrente impercettibile e assolutamente non rischiosa né pericolosa.

Con questa misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e del calcolo di costanti e valori personali (età, altezza, sesso, livello di attività) è possibile stabilire approssimativamente la percentuale di massa grassa e di altri valori corporei. I tessuti muscolari e l'acqua possiedono una buona conducibilità elettrica e, pertanto, una resistenza ridotta. Le ossa e i tessuti adiposi, al contrario, possiedono una bassa conduttività poiché le cellule adipose e le ossa conducono pochissimo la corrente a causa di una resistenza molto elevata.

Tenere presente che i valori rilevati dalla bilancia diagnostica rappresentano solamente un'approssimazione dei valori medici reali di analisi del corpo. Una rilevazione esatta di massa grassa, acqua corporea, massa muscolare e massa ossea può essere eseguita esclusivamente da parte di un medico specializzato con l'ausilio di metodi medici (ad es. tomografia computerizzata).

Tenere presente che, per motivi tecnici, è possibile che vi siano margini di tolleranza nella misurazione poiché non si tratta di una bilancia diagnostica tarata per l'uso professionale e medico.

Dato che durante la rilevazione della massa grassa e degli altri valori possono comparire risultati sbagliati e non plausibili, il prodotto non è adatto per i seguenti gruppi di persone:

- bambini con un'età inferiore ai 10 anni

Nota: nel caso di bambini di 8-10 anni l'apparecchio è adatto solo per la misurazione del peso.

- atleti professionisti e che praticano il body building,
- persone con febbre, sottoposti a dialisi, con sintomi di edema o osteoporosi,
- persone che assumono medicine cardiovascolari (in relazione al cuore e al sistema vascolare),
- persone che assumono farmaci vasodilatatori o vasocostrittori,
- persone con notevoli anomalie anatomiche alle gambe in relazione alle dimensioni totali del corpo (lunghezza delle gambe sensibilmente minore o maggiore).

● Messa in funzione

- Accertarsi che tutti i componenti indicati siano contenuti nella confezione.
- Rimuovere l'intero materiale di imballaggio.

● Inserimento / Sostituzione delle batterie

Inserire le batterie prima della messa in funzione.

- Aprire il coperchio del vano batterie sollevando con il dito la chiusura del vano batterie  (vedi fig. A).
- Inserire le tre batterie in dotazione (con polarità corretta) nel vano portabatterie . Fare attenzione ai segni riportati nel vano portabatterie .
- Richiudere il coperchio del vano portabatterie fino a quando non si incastra con uno scatto udibile.

Nota: sul display LCD  appare la scritta "USE APP" per ca. 10 minuti. Qualora il prodotto non mostrasse alcuna funzione, rimuovere le batterie e reinserirle nuovamente.

Nota: nel successivo cambio batterie tutti i dati memorizzati restano inalterati.

● Collocazione della bilancia diagnostica

-  Collocare il prodotto su di una superficie solida e piana. Il prodotto non è adatto per le moquette. Una pavimentazione solida rappresenta una premessa indispensabile per una misurazione corretta.

● Messa in funzione tramite l'app „HealthForYou“

L'app "HealthForYou" è disponibile gratuitamente sull'Apple App Store e su Google Play.

- Attivare il Bluetooth® dalle impostazioni dello smartphone.
- Per garantire un collegamento Bluetooth® rimanere nel raggio di ricezione del Bluetooth® del prodotto con lo smartphone / il tablet.
- Installare "HealthForYou" dall'Apple App Store / Google Play.
- Avviare l'app e seguire le istruzioni. Selezionare la bilancia dal menù delle impostazioni dell'app. Sul display della bilancia verrà visualizzato un codice PIN a sei cifre generato occasionalmente (v. fig. C). Esso è costituito dall'indicazione delle iniziali [17] e dei valori rilevati [16]. Contemporaneamente sullo smartphone apparirà una casella di testo (richiesta di connessione) in cui digitare il codice PIN a sei cifre di cui sopra.
- È necessario inserire le seguenti impostazioni nell'app "HealthForYou":

Dati dell'utente	Valori impostabili
Iniziali / Abbreviazione del nome	massimo 3 lettere o cifre (fino a 8 utenti)
Altezza	100 fino a 220 cm (3' 3,5" fino a 7' 2,5")
Giorno di nascita	Anno, mese, giorno (età: 10-100 anni)
Sesso	Maschile (♂), femminile (♀)

Dati dell'utente	Valori impostabili
Livello di attività (🏃)	1 fino a 5 Nella selezione del livello di attività è decisivo il monitoraggio a medio e lungo termine.

Livello di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Bassa: poco sforzo fisico leggero (ad es. passeggiate, facili lavori di giardinaggio, esercizi ginnici).
3	Media: sforzo fisico, almeno 2 fino a 4 volte a settimana, 30 minuti a volta.
4	Alta: sforzo fisico, almeno 4 fino a 6 volte a settimana, 30 minuti alla volta.
5	Molto alta: sforzo fisico intenso, allenamento intenso o lavoro fisico pesante, quotidianamente, almeno un'ora al giorno.

Eseguire l'assegnazione dell'utente dopo la richiesta da parte dell'app.

- Per il riconoscimento automatico delle persone è necessario assegnare la prima misurazione ai dati utenti personali. Per farlo, seguire le istruzioni dell'app. Salire a piedi nudi sulla bilancia diagnostica e assicurarsi di essere fermi e con il peso suddiviso equamente e ben posizionati con entrambe le gambe sugli elettrodi.

● Messa in funzione senza app (alternativa)

Nota:

Consigliamo la messa in funzione e l'esecuzione di tutte le impostazioni tramite l'app "HealthForYou".

Seguire, quindi, il passaggio di seguito solamente se la messa in funzione venisse eseguita interamente senza l'app.

Se la messa in funzione avviene tramite l'app, passare direttamente al capitolo "Uso".

- Premere il tasto SET [3] mentre la "USE APP" lampeggia per eseguire le impostazioni di anno/mese/giorno e di ora/minuto. Qualora la "USE APP" non dovesse lampeggiare, caricare brevemente la bilancia.
- Premere i tasti ▼ [2] e ▲ [4]. Confermare le impostazioni premendo il tasto SET [3]. Sul display LCD [1] apparirà la scritta "0.0".
- Premere ora nuovamente il tasto SET [3]. Sul display LCD [1] si visualizza la scritta "P-01" ossia il numero dell'ultima memoria utente utilizzata.
- Tramite i tasti ▼ [2] e ▲ [4] selezionare la propria memoria utente (da P-01 a P-08) e premere il tasto SET [3] per confermare.
- Completare le proprie impostazioni quali genere, iniziali, statura, giorno di nascita (anno/mese/giorno) e il grado di attività (vedi "Messa in funzione tramite l'app "HealthForYou" (tabella)).
- Confermare ogni impostazione premendo il tasto SET [3].

Al termine dell'inserimento si visualizzerà il PIN utente composto da 4 cifre. Questo PIN sarà necessario per altri eventuali accessi all'app. Sul display LCD [1] si visualizza poi la scritta "0.0".

Nota: per il riconoscimento automatico delle persone è necessario assegnare la prima misurazione ai propri dati utente personali. Se possibile, salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di rimanere fermi distribuendo il peso equamente tenendo entrambi i piedi sugli elettrodi.

Nota: è possibile disattivare il Bluetooth® dalla bilancia. Premere a tal fine il tasto Mode [5] per ca. 6 secondi fino a quando sul display LCD [1] non appare il simbolo Bluetooth® [21] e "ON". Passare allo stato disattivo entro 3 secondi con il tasto ▲ [4]. Sul display LCD [1] appare "OFF". Con questa modifica la bilancia si spegne automaticamente dopo ca. 3 secondi.

Nota per un accesso successivo all'app:

Qualora la messa in funzione della bilancia fosse stata eseguita senza l'app, sarà possibile aggiungere la memoria utente esistente nell'app "HealthForYou". In questo caso sarà necessario inserire il PIN utente a 4 cifre. Questa procedura è descritta all'interno dell'app.

● Utilizzo

- Ove possibile, pesarsi sempre alla stessa ora (meglio di mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e indossando vestiti con peso simile al fine di ottenere risultati comparabili.
- Attendere alcune ore dopo aver eseguito sforzi fisici non abituali.
- Attendere ca. 15 minuti dopo il risveglio in modo tale che il corpo possa distribuire l'acqua in circolo.
- Importante durante la misurazione: la rilevazione della massa grassa può essere eseguita soltanto a piedi nudi.

Nota: piante del piede totalmente asciutte o molto callose possono condurre a risultati poco soddisfacenti per conduttività troppo ridotta.

Nota: non può esserci alcun contatto cutaneo tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce. In caso contrario, la misurazione non può essere eseguita correttamente.

Nota: una misurazione con indosso le calze porta a rilevazioni errate.

- Durante la procedura di pesatura, posizionarsi in modo eretto e fermo sulla bilancia, distribuendo il proprio peso equamente su entrambe le gambe.
- La tendenza sul lungo termine è quella che conta. Solitamente le differenze di peso a breve termine dopo pochi giorni sono dovute alla perdita di liquidi; l'acqua corporea svolge tuttavia un ruolo fondamentale per il benessere.

Nota: le unità della bilancia si modificano dalle impostazioni dell'app (kg/lb/st).

In alternativa, l'unità desiderata può essere selezionata eventualmente premendo brevemente più volte il tasto Mode [5] collocato sul lato posteriore della bilancia.

Nella scelta dell'unità di misura lb la modalità dell'orario cambia automaticamente nel formato 12 ore (a.m./p.m.).

● Esecuzione di una misurazione

- Salire a piedi nudi sulla bilancia diagnostica e assicurarsi di essere fermi e con il peso suddiviso equamente e ben posizionati con entrambe le gambe sugli elettrodi [8].

La bilancia inizia subito a eseguire la misurazione. Poco dopo verrà visualizzato il valore finale rilevato. Qualora fosse stato assegnato un utente (verranno visualizzate le iniziali dell'utente [17], ad es. LEE), verranno visualizzate il BMI, il BF, l'acqua, la massa muscolare e ossea, il BMR e l'AMR.

Si visualizzeranno le seguenti indicazioni:

- peso in kg con BMI (fig. D)
- massa grassa in % (BF) (fig. E)
- acqua corporea in % (fig. F)
- massa muscolare in % (fig. G)
- massa ossea in kg (fig. H)
- metabolismo basale in kcal (BMR) (fig. I)
- tasso metabolico attivo in kcal (AMR) (fig. J)

Nota: se il valore misurato può essere associato a più possibili profili utente, l'indicazione utente sul display LCD cambia [1]. Selezionare il proprio utente premendo il tasto SET [3].

Nel caso in cui non venisse riconosciuto alcun utente, si visualizzeranno soltanto il peso e "---". Con il tasto ▲ [4] è possibile poi selezionare il proprio utente. Esso si attiva dopo ca. 3 secondi. Altrimenti questa misurazione non verrà salvata.

Nota: in alternativa è possibile selezionare il proprio utente anche prima della misurazione:

Entrare nella bilancia diagnostica per attivarla. Selezionare il proprio utente premendo il tasto ▲ [4]. L'utente selezionato viene attivato dopo circa 3 secondi.

● Misurazione del solo peso

- Salire sulla bilancia diagnostica con le scarpe. Posizionarsi sulla bilancia senza muoversi e distribuendo il proprio peso equamente su entrambe le gambe.

La bilancia diagnostica inizia subito a eseguire la misurazione. Qualora fosse stato assegnato un utente (verranno visualizzate le iniziali dell'utente [17]), ne verranno visualizzati e memorizzati il BMI e il peso.

Nota: sullo schermo cambierà l'utente visualizzato, nel caso di due o più utenti riconosciuti. Selezionare l'utente premendo il tasto SET [3].

Nel caso in cui non venisse riconosciuto alcun utente, si visualizzeranno solamente il peso e "---". Con i tasti ▼ [2] e ▲ [4] è possibile poi selezionare l'utente, confermando con il tasto SET [3]. Altrimenti questa misurazione non verrà salvata.

● Spegnimento della bilancia diagnostica

La bilancia diagnostica dispone di una funzione di spegnimento automatica e si spegne automaticamente dopo la visualizzazione del valore finale rilevato.

● Assegnazione dell'utente

La bilancia dispone della possibilità di memorizzare fino a 8 utenti. In caso di una nuova misurazione, la bilancia diagnostica assegnerà la misurazione automaticamente all'utente impostato, purché l'ultimo valore misurato memorizzato si trovi entro +/-3 kg. Se il valore misurato può essere associato a più possibili profili utente, l'indicazione utente sul display LCD [1] cambia. Selezionare il proprio utente premendo il tasto SET [3].

Nota: in alternativa è possibile selezionare il proprio utente anche prima della misurazione: Entrare nella bilancia diagnostica per attivarla. Selezionare il proprio utente premendo il tasto ▲ [4]. L'utente selezionato viene attivato dopo circa 3 secondi.

● Trasmissione dei valori di misurazione assegnati

Se l'app "HealthForYou" è aperta ed è attivo un collegamento *Bluetooth*® connesso alla bilancia diagnostica (visibile dal simbolo *Bluetooth*® [21] sul display LCD [1]), le nuove misurazioni assegnate verranno inviate immediatamente all'app. Il simbolo di sincronizzazione [20] presente sul display LCD [1] appare quando si trasferiscono nuove misurazioni all'app. Non appare quando non vengono salvate nuove misurazioni per questo utente o quando non gli sono state assegnate.

In questo caso, i valori non vengono memorizzati sulla bilancia diagnostica.

Se l'app non è aperta, le nuove misurazioni assegnate vengono memorizzate sulla bilancia diagnostica. È possibile memorizzare sulla bilancia diagnostica fino a un massimo di 30 misurazioni per ogni utente. I valori rilevati memorizzati verranno trasmessi automaticamente all'app qualora l'app venga aperta all'interno del raggio di ricezione *Bluetooth*®. Non è possibile una trasmissione automatica all'interno del raggio di ricezione *Bluetooth*® a bilancia diagnostica spenta.

● Consultazione di valori di misurazione salvati sulla bilancia

- Selezionare l'utente, premendo eventualmente più volte il tasto ▲ [4] ad apparecchio acceso. Dopo circa 3 secondi si attiva l'utente selezionato.
- Premere eventualmente più volte il tasto ▼ [2] per consultare i valori precedenti.
- I valori rilevati previamente trasmessi non possono più essere visualizzati sul display LCD [1].

● Eliminazione dei dati della bilancia

- Per eliminare completamente tutte le misurazioni e i vecchi dati utente dalla bilancia diagnostica, accendere quest'ultima e premere il tasto Mode [5] per ca. 11 secondi.

Sul display LCD [1] verrà visualizzato "CLr" per alcuni secondi.

- Per cancellare un utente, accendere la bilancia diagnostica e premere il tasto ▲ [4] per selezionare l'utente selezionato. Esso si attiverà dopo circa 3 secondi ed appariranno le iniziali dell'utente e "0.0" sul display LCD [1]. Premere poi il tasto Mode [5] per circa 6 secondi. Sul display LCD [1] verrà visualizzato "dEL" per alcuni secondi.

● Valutazione dei risultati

● Body Mass Index (Indice di massa corporea)

L'indice di massa corporea (BMI) è un numero che viene citato spesso per la valutazione del peso. Tale numero viene calcolato dai valori corrispondenti al peso e all'altezza e la formula è: indice di massa corporea = peso ÷ altezza². L'unità per il BMI è la seguente [kg / m²]. La suddivisione del peso in base al BMI negli adulti (a partire dai 20 anni) è rappresentata dai seguenti valori:

Categoria		BMI
Sottopeso	Notevole sottopeso	<16
	Moderato sottopeso	16 - 16,9
	Leggero sottopeso	17 - 18,4
Peso normale		18,5 - 24,9
Sovrappeso	Pre-adiposità	25 - 29,9
Adiposità	Adiposità grado I	30 - 34,9
	Adiposità grado II	35 - 39,9
	Adiposità grado III	≥ 40

● Percentuale di massa grassa

I seguenti valori in % relativi alla massa grassa rappresentano un valore indicativo.

- Per informazioni più precise rivolgersi al proprio medico.

Uomo

Età	bassa	normale	alta	altissima
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Donna

Età	bassa	normale	alta	altissima
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Negli atleti si rileva spesso un valore più basso. A seconda dello sport praticato, dell'intensità dell'allenamento e della costituzione, è possibile raggiungere valori ancora inferiori a quelli indicativi segnalati. Si prega di considerare tuttavia che, in caso di valori estremamente bassi, possono insorgere pericoli per la salute.

● Percentuale di acqua corporea

La quantità di acqua corporea in % solitamente si aggira nei seguenti intervalli:

Uomo

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<50%	50-65%	>65%

Donna

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<45%	45-60%	>60%

La massa grassa contiene relativamente poca acqua. È per questo che nelle persone con una percentuale di massa grassa elevata, la percentuale di acqua corporea può essere inferiore ai valori indicativi. Al contrario, nel caso degli atleti di sport di resistenza, i valori indicativi possono essere superati a causa di percentuali di massa grassa ridotte e massa muscolare elevata.

L'analisi dell'acqua corporea con la presente bilancia diagnostica non è adatta a trarre conclusioni mediche, ad esempio riguardo alla ritenzione idrica dovuta all'età. Rivolgersi eventualmente al proprio medico. In linea generale, si dovrebbe aspirare ad avere un'elevata percentuale di acqua corporea.

● Percentuale di massa muscolare

La massa muscolare in % solitamente si aggira nei seguenti intervalli:

Uomo

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

Donna

Età	bassa	normale	alta
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%

Età	bassa	normale	alta
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

● Massa ossea

Le nostre ossa, come il resto del nostro corpo, sono sottoposte ai processi naturali della rigenerazione, della demolizione e dell'invecchiamento. La massa ossea aumenta drasticamente in età infantile e raggiunge l'apice in un'età compresa tra i 30 e i 40 anni. Oltre questa soglia di età, la massa ossea si riduce di nuovo leggermente. Con un'alimentazione sana (ricca soprattutto di calcio e vitamina D) e un'attività fisica regolare, è possibile contrastare lievemente questa demolizione. Generando massa muscolare in modo mirato, è possibile rafforzare anche la stabilità della struttura ossea.

Nota: si osservi che questa bilancia diagnostica non identifica l'intera massa ossea, ma solo la componente minerale ossea (priva di acqua o sostanze organiche).

La massa ossea è difficilmente influenzabile; tuttavia, essa oscilla leggermente nello spettro dei fattori di influenza (peso, altezza, età, sesso). Non vi sono direttive e raccomandazioni riconosciute.

Nota: non confondere la massa ossea con la densità ossea.

La densità ossea può essere accertata esclusivamente con una visita medica (ad es. tomografia computerizzata, ecografia ad ultrasuoni). Non è pertanto possibile trarre conclusioni relative alle modifiche delle ossa e della fragilità delle stesse (ad. es osteoporosi) con la presente bilancia diagnostica.

● BMR

Il metabolismo basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo ha bisogno a riposo per il mantenimento delle proprie funzioni vitali (ad es. 24 ore stesi a letto). Questo valore dipende essenzialmente dal peso, dall'altezza e dall'età.

Sulla bilancia diagnostica esso viene visualizzato in kcal/giorno e viene calcolato mediante la formula Harris Benedict, scientificamente riconosciuta. Il corpo necessita indubbiamente di questa quantità di energia e deve essere immessa nuovamente nel corpo con l'alimentazione. In caso in cui sul lungo termine si immetta meno energia, è possibile che si verifichino ripercussioni sulla salute.

● AMR

Il tasso metabolico attivo (AMR = Active Metabolic Rate) è la quantità di energia che il corpo brucia ogni giorno sotto sforzo. Il consumo di energia di una persona aumenta quanto più aumenta l'attività fisica e, sulla bilancia diagnostica, viene analizzata in base al livello di attività indicato (1-5).

Per mantenere il peso attuale, è necessario immettere nuovamente nel corpo l'energia bruciata sotto forma di cibo e liquidi.

Se in un intervallo di tempo prolungato viene immessa meno energia di quella bruciata, il corpo si appropria essenzialmente della differenza attingendo alle riserve di grasso immagazzinate e il peso diminuisce. Al contrario, se in un intervallo di tempo prolungato viene immessa più energia rispetto al tasso metabolico attivo calcolato (AMR), il corpo non è in grado di bruciare l'eccesso di energia, il quale viene immagazzinato nel corpo sotto forma di grasso e il peso aumenta.

● Correlazione temporale dei risultati

Tenere presente che assume importanza solamente la tendenza sul lungo termine. Solitamente le differenze di peso a breve termine dopo pochi giorni sono dovute alla perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si attiene alle modifiche del peso totale e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché all'intervallo di tempo in cui sono avvenute tali modifiche. Eventuali cambiamenti bruschi nel corso di pochi giorni devono essere distinti dai cambiamenti a medio termine (entro poche settimane) e a lungo termine (mesi).

Come regola generale vale il fatto che le modifiche di peso sul breve termine rappresentano quasi esclusivamente una modifica dell'acqua contenuta, mentre le modifiche sul medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di massa grassa e muscolare.

- Se il peso diminuisce sul breve termine, ma la percentuale di massa grassa aumenta o rimane invariata, si è verificata solamente una perdita di acqua - ad es. dopo un allenamento, una sauna o una dieta limitata esclusivamente a una rapida perdita di peso.
- Se il peso aumenta sul medio termine e la percentuale di massa grassa diminuisce o rimane invariata, è possibile che si sia generata massa muscolare utile.
- Se il peso e la percentuale di massa grassa diminuiscono contemporaneamente, la dieta funziona - si verifica una perdita di massa grassa.
- L'ideale è accompagnare la dieta con attività fisica, fitness o allenamenti muscolari. In tal modo, è possibile aumentare la percentuale di massa muscolare sul medio termine.
- Non è possibile sommare la percentuale di massa grassa, acqua corporea o massa muscolare (il tessuto muscolare contiene anche componenti costituiti da acqua corporea).

● **Risoluzione degli errori**

● = **Errore / indicazione display**

- ⊙ = Causa
- = Risoluzione

● = **Il display LCD [1] mostra " - - - ".**

- ⊙ = Misurazione sconosciuta: sulla base dei risultati della misurazione non è possibile nessuna associazione utente precisa.
- = Selezionare l'utente premendo i tasti ▼ [2] e ▲ [4].

● = **Il display LCD [1] mostra la scritta "BF-Err".**

- ⊙ = La percentuale di massa grassa si trova al di fuori dell'intervallo misurabile (inferiore al 3% o superiore al 65%).

- = Ripetere la misurazione a piedi nudi ed, eventualmente, con le piante dei piedi leggermente umide.

● = **Il display LCD [1] mostra "Err".**

- ⊙ = La portata massima di 180 kg / 396 lb / 28 st è stata superata.
- = Caricare la bilancia diagnostica solo fino a max. 180 kg.

● = **Il peso visualizzato è sbagliato.**

- ⊙ = La bilancia diagnostica non si trova su una superficie piana e solida.
- = Posizionare la bilancia su una superficie piana e solida.
- ⊙ = Non si sta fermi sulla bilancia diagnostica e ci si muove.
- = Stare fermi il più possibile.

● = **Il peso visualizzato è sbagliato.**

- ⊙ = La bilancia diagnostica non è azzerata correttamente.
- = Attendere lo spegnimento automatico della bilancia diagnostica. Riattivare la bilancia diagnostica e attendere la visualizzazione "0.0" kg. Ripetere la misurazione.

● = **Nessuna connessione Bluetooth® ([2] non viene visualizzato).**

- ⊙ = L'apparecchio è al di fuori della portata Bluetooth®.
- = La portata minima all'aperto è di ca. 10 m. Le pareti e i soffitti riducono la portata. Altre onde radio possono interferire con la trasmissione. Non collocare pertanto la bilancia diagnostica in prossimità di dispositivi come ad es. router wireless, microonde, piani di cottura a induzione.
- ⊙ = Nessuna connessione con l'app.
- = Chiudere completamente l'app (anche in sottofondo). Spegnerlo il Bluetooth® e riaccenderlo. Si noti inoltre, che la bilancia non deve essere collegata dalle impostazioni Bluetooth® del sistema operativo. Se necessario, rimuoverla dalla lista dei dispositivi presente nelle impostazioni Bluetooth® e infine utilizzare l'app "HealthForYou".

Spegnere lo smartphone e riaccenderlo.
Rimuovere brevemente le batterie dalla bilancia e reinserirle.

- = Il display LCD **1** mostra il simbolo di **sincronizzazione** **20** lampeggiante.
- ⊙ = La memoria per tale utente è piena. Le misurazioni vecchie vengono sovrascritte da quelle nuove.
- = Avviare l'app entro il raggio di ricezione Bluetooth®.
I dati vengono trasmessi automaticamente.
Ciò può durare fino a un minuto.
- = Il display LCD **1** mostra "Lo".
- ⊙ = Le batterie della bilancia diagnostica sono scariche.
- = Sostituire le batterie.

● Pulizia e cura

- Per la pulizia non utilizzare detergenti chimici o abrasivi.
- Pulire il prodotto con un panno leggermente umido. In caso di sporco ostinato, è anche possibile inumidire il panno con acqua leggermente saponata.
- Non immergere mai il prodotto in acqua o in altri liquidi. In caso contrario, i dispositivi potrebbero danneggiarsi.
- Assicursi che l'acqua non penetri nel prodotto. Tuttavia, qualora ciò dovesse accadere, utilizzare di nuovo i dispositivi solamente quando essi sono completamente asciutti.

● Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.



Osservare l'identificazione dei materiali di imballaggio per lo smaltimento differenziato, i quali sono contrassegnati da abbreviazioni (a) e da numeri (b) con il

seguente significato: 1-7: plastiche / 20-22: carta e cartone / 80-98: materiali composti.



E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.



Per questioni di tutela ambientale non gettare il prodotto usato tra i rifiuti domestici, ma provvedere invece al suo corretto smaltimento. Presso l'amministrazione competente è possibile ricevere informazioni circa i siti di raccolta e i relativi orari di apertura.

Le batterie difettose o usate devono essere riciclate secondo la direttiva 2006/66/CE e relative modifiche. Smaltire le batterie e/o l'apparecchio presso gli enti di raccolta indicati.



Lo smaltimento improprio delle batterie può causare danni all'ambiente!

Le batterie non possono essere smaltite con i rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti nocivi e sono soggette a smaltimento come rifiuti speciali. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Provvedere perciò allo smaltimento delle batterie esauste presso un centro di raccolta comunale.

● Garanzia / Assistenza

Il prodotto è coperto da garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto in caso di difetti del materiale e di fabbricazione della bilancia. La garanzia non vale:

- In caso di danni causati da un utilizzo improprio.
- Per i componenti soggetti a usura.
- In caso di responsabilità da parte del cliente.
- Qualora l'apparecchio fosse stato aperto presso un'officina non autorizzata.

I diritti dell'acquirente ai sensi di legge derivanti dalla prestazione di garanzia non vengono lesi dalla presente garanzia. Per rivendicare la garanzia entro il suo periodo di validità, il cliente deve comprovare l'avvenuto acquisto del prodotto. È possibile far valere i propri diritti di garanzia nei confronti della Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler Germania, entro un periodo di 3 anni dalla data di acquisto.

In caso di reclami rivolgersi al nostro servizio di assistenza al seguente contatto:

Numero verde (gratuito):

IT

☎ **800 14 10 10 (lun. – ven.: 8–18 ore)**

✉ **service-it@sanitas-online.de**

CH

☎ **0800 200 510 (lun. – ven.: 8–18 ore)**

✉ **service-ch@sanitas-online.de**

Ove si richieda l'invio della bilancia diagnostica difettosa, il prodotto è d inviare al seguente indirizzo:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
GERMANIA

IAN 366720_2101

● **Direttive / disposizioni**

● **Dichiarazione di conformità CE**

Con la presente si conferma che questo prodotto è conforme alla Direttiva Europea RED 2014/53/UE.

La Dichiarazione di conformità CE relativa a questo prodotto è reperibile sul sito:
www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedclarationofconformity.php

● **Protezione dei dati**

Le disposizioni relative alla protezione dei dati di "HealthForYou" sono consultabili al seguente link:
www.healthforyou.lidl/privacy.html

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

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Android is a trademark of Google LLC.



Hans Dinslage GmbH

Riedlinger Str. 28
88524 Uttenweiler
GERMANY

Stand der Informationen · Version des informations · Versione delle informazioni:

06/2021 · Ident.-No.: 749.932_SBF77_2021-03-08_01_IM_Lidl_IB1_DE-AT-CH

IAN 366720_2101

