

# SILVERCREST®



## BODY ANALYSER SCALES SBF 77

(HU)

### DIAGNOSZTIKAI MÉRLEG

Kezelési és biztonsági utalások

(CZ)

### DIAGNOSTICKÁ VÁHA

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

(DE) (AT) (CH)

### DIAGNOSEWAAGE

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(SI)

### DIAGNOSTIČNA TEHTNICA

Navodila za upravljanje in varnostna opozorila

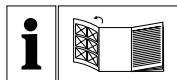
(SK)

### DIAGNOSTICKÁ VÁHA

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

IAN 366720\_2101

(HU) (SI) (CZ) (SK)



HU

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

---

SI

Pred branjem odprite stran s slikami in se nato seznanite z vsemi funkcijami naprave.

---

CZ

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

---

SK

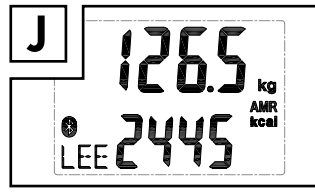
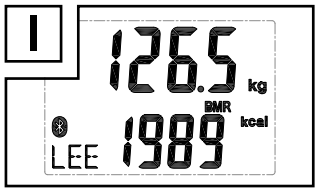
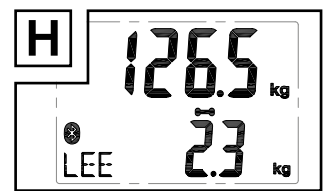
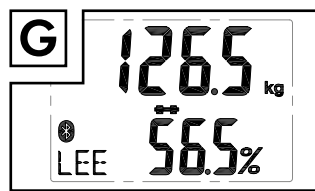
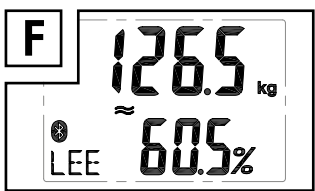
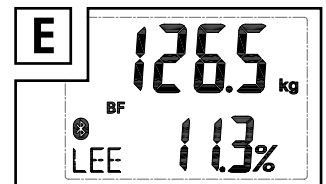
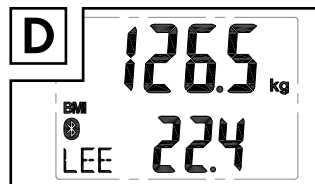
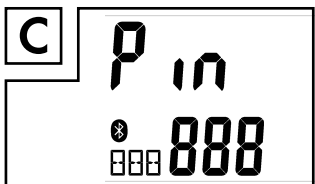
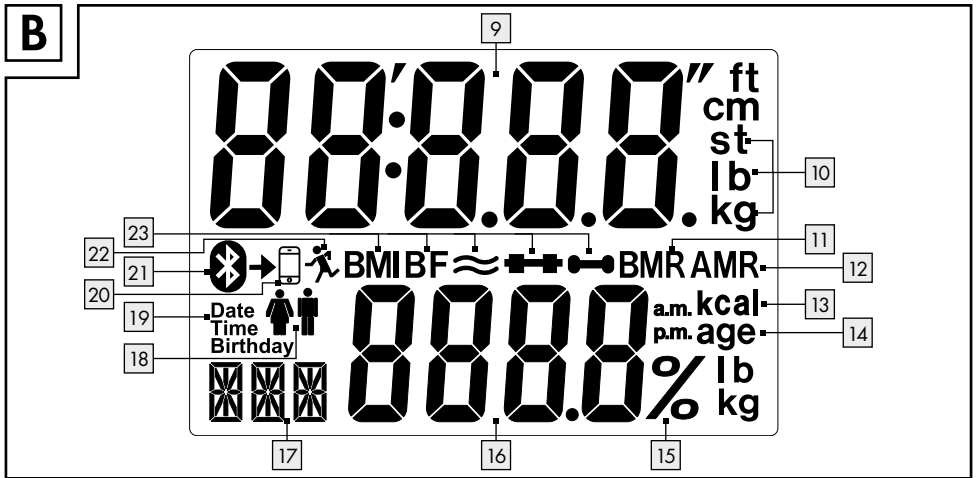
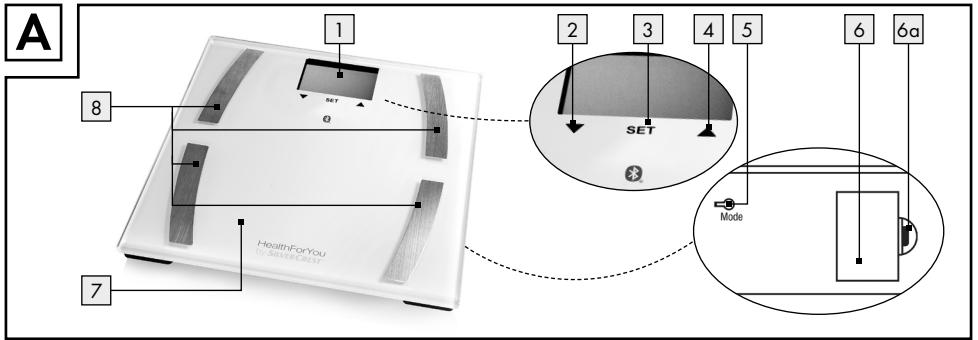
Pred čítaním si odklopte stranu s obrázkami a potom sa oboznámte so všetkými funkciami prístroja.

---

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.

HU	Kezelési és biztonsági utalások	Oldal	5
SI	Navodila za upravljanje in varnostna opozorila	Stran	21
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	37
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	51
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	67





<b>Az alkalmazott piktogramok jelmagyarázata</b> .....	Oldal 6
<b>Bevezető</b> .....	Oldal 6
Rendeltetészerű használat.....	Oldal 7
Alkatrészleírás.....	Oldal 7
A csomag tartalma.....	Oldal 7
Műszaki adatok.....	Oldal 7
<b>Fontos biztonsági tudnivalók</b> .....	Oldal 8
<b>A mérés elve</b> .....	Oldal 10
<b>Üzembe helyezés</b> .....	Oldal 11
Az elemek behelyezése / cseréje.....	Oldal 11
A vizsgálómérleg felállítása.....	Oldal 11
Üzembe helyezés a „HealthForYou” alkalmazással.....	Oldal 11
Üzembe helyezés alkalmazás nélkül (alternatív).....	Oldal 12
<b>Használat</b> .....	Oldal 13
A mérés elvégzése.....	Oldal 13
Csak súlymérés.....	Oldal 14
A vizsgálómérleg kikapcsolása.....	Oldal 14
Felhasználó hozzárendelése.....	Oldal 14
Hozzárendelt mérési értékek átvitele.....	Oldal 14
A mérleg elmentett mérési értékek lehívása.....	Oldal 14
A mérleg adatainak törlése.....	Oldal 15
<b>Az eredmények értékelése</b> .....	Oldal 15
Testtömegindex (testtömegszám).....	Oldal 15
Testzsír- arány.....	Oldal 15
A test víztartalma.....	Oldal 15
Izomarány.....	Oldal 16
Csonttömeg.....	Oldal 16
BMR.....	Oldal 16
AMR.....	Oldal 17
Az eredmények időbeli összefüggése.....	Oldal 17
<b>Hibaelhárítás</b> .....	Oldal 17
<b>Tisztítás és ápolás</b> .....	Oldal 18
<b>Mentesítés</b> .....	Oldal 18
<b>Garancia / szerviz</b> .....	Oldal 19
<b>Irányelvek / Rendelkezések</b> .....	Oldal 19
Megfelelőségi nyilatkozat.....	Oldal 19
Adatvédelmi szabályok.....	Oldal 19

Az alkalmazott piktogramok jelmagyarázata			
	Olvassa el a kezelési utasítást!		Billenésveszély: Álljon a mérőfelület közepére.
	Egyenáram/-feszültség		Állítsa a mérleget egy sík felületre, ne a szőnyegre.
	Tartsa be a figyelmeztető és a biztonsági tudnivalókat!	 	Csúszásveszély: Ne lépjen a mérlegre nedves lábbal.
	Biztonsági utasítások		A mérleg csomagolását környezetbarát módon semmisítse meg!
	Kezelési utasítások		Az elemek nem valók a háztartási szemétbe!
	Tartsa távol a gyermekeket a mérlegtől!		A termék megfelel a specifikusan ilyen termékekre vonatkozó európai irányelveknek
	Vigyázat! Robbanásveszély!		Nem alkalmas orvosi implantátumokkal (pl. szívritmusszabályozóval) rendelkező személyek számára
	Viseljen védőkesztyűt!		Felelősségteljes forrásokból származó csomagolás.
	Adatátvitel <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> low energy technology	 	Ne terhelje a mérleget 180 kg / 396 lb / 28 st.
	3 év garancia		
	Gyártó		Az UKCA-jelölés a termékekre vonatkozó Egyesült Királyság irányelveinek való megfelelést tanúsítja.

## Diagnosztikai mérleg SBF 77

### ● Bevezető



Gratulálunk új termékének vásárlása alkalmából. Ezzel egy kiváló minőségű termék mellett döntött. Az első üzembevétel és az első használat előtt ismerkedjen meg a

mérleggel. Ebből a célból olvassa el figyelmesen a következő használati útmutatót és a fontos biztonsági tudnivalókat. A mérleget csak a leírtaknak megfelelően és a megadott alkalmazási területeken használja. Gondosan őrizze meg ezt az útmutatót. Amennyiben a mérleget harmadik személynek továbbadja, adja át neki a dokumentációt is.

## ● Rendeltetészerű használat

A mérleg az emberi súly, a testzsír és víztartalom, valamint az izomarány és a csonttömeg meghatározására, illetve az alap- és aktív forgalom kiszámítására szolgál. A mérleget nem használhatják várandósok, dialízises páciensek, ödémával szenvedő betegek, valamint szívritmusszabályozóval, vagy más orvosi implantátumokkal élő emberek. A mérleg csak magánhasználatra, nem kereskedelmi alkalmazásra készült. A leírtaktól eltérő használat, vagy a mérleg átalakítása nem megengedett és sérülésekhez és/vagy a mérleg károsodásához vezethet. Azokért a károkért, amelyek a rendeltetésűl eltérő használatból erednek, a gyártó nem vállal garanciát. A mérleg nem közületi használatra készült.




**Tudnivaló:** A mérések és ajánlások nem orvosi pontosságúak. Amennyiben a testzsír- és víztartalom tartósan a normál tartomány felett, vagy alatt található, kérjük, keresse fel orvosát.

## ● Alkatrészleírás

- 1 LC- kijelző
- 2 ▼ gomb
- 3 SET (beállítás) gomb
- 4 ▲ gomb
- 5 Üzem mód gomb (Mode)
- 6 Elemrekesz
- 6a Elemrekesz-zár
- 7 Mérőfelület
- 8 Elektroda

### LC-kijelző

- 9 A súly mért értéke
- 10 Beállított súlymértékegység (st, lb vagy kg)
- 11 BMR alapbevétel
- 12 AMR tevékenységi mérték
- 13 Energiabevétel kcal-ban
- 14 Kor
- 15 Testadat kijelző %-ban súly szerint lb -ben vagy kg-ban
- 16 Testadatok mért értéke
- 17 A felhasználó monogramja, ismeretlen mérés „- - -”
- 18 Neme

- 19 Dátum / pontos idő / születésnap
- 20 Szinkronizálás szimbólum mérések küldésénél
- 21 Bluetooth®-jel a vizsgálómérleg és az okostelefon közötti kapcsolathoz
- 22 Aktivitási fok
- 23 Testadat-mód BMI (testtömegindex) / BF (testzsírarány) /  test víztartalma /  (izomarány) /  (csonttömeg)

## ● A csomag tartalma

A kicsomagolást követően mindig azonnal ellenőrizze a csomagolás tartalmának teljességét és a termék kifogástalan állapotát.

- 1 Vizsgálómérleg
- 3 1,5 V-os AAA-típusú elem
- 1 Használati útmutató
- 1 Rövid leírás

## ● Műszaki adatok

A mérőfelület mérete: kb. 30 x 30 x 2,5 cm  
(Szé x Mé x Ma)

Elemek: 3 x 1,5 V-os eem  
(AAA-típus)

Maximális teherbírás: 180 kg / 396 lb / 28 st

Mérce beosztása  
(súly, csonttömeg): 0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb

Mérce beosztása  
(testzsír-, test víz-, izomaránya): 0,1 %

Mérce beosztása  
(kalória): 1 kcal

Anyaga: biztonsági üveg, műanyag, fém

Adatátvitel Bluetooth®  
low energy technology: A termék alacsony energiájú Bluetooth® low energy technology, frekvenciasáv 2,402-2,480 GHz, adóteljesítmény max. 5 dBm



A kompatibilis okostelefonok listája, a „HealthForYou” applikációval és a szoftve-  
rekkel kapcsolatos információk, valamint a készülékkel  
kapcsolatos további tudni-  
valók megtalálhatóak a  
következő linken:  
[www.healthforyou.lidl](http://www.healthforyou.lidl)

Rendszerkövetel- mények a „Health- ForYou” (Egészségedre)- internetes változa- tához-	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (az aktuális verziók)
A „HealthForYou” applikáció	iOS 12.0 verziótól, Android™ 8.0 verziótól, Bluetooth® 4.0-tól.

A műszaki adatok frissítés okán történő értesítés  
nélküli megváltoztatásának joga fenntartva.

## FONTOS ÚTMUTATÁSOK - ŐRIZZE MEG A KÉSŐBBI HASZNÁLATHOZ !



### Fontos biztonsági tudnivalók

**▲ FIGYELMEZTETÉS!** A követ-  
kező utasítások be nem tartása sze-  
mélyi és anyagi károkat okozhat. A  
következő biztonsági tudnivalók és  
veszélyre utalások nemcsak az  
egészségének ill. harmadik személy  
egészségének a megvédésére, ha-  
nem a mérleg védelmére is szolgál-  
nak. Ezért vegye figyelembe ezeket  
a biztonságra vonatkozó utalásokat  
és a mérleg továbbadása esetén  
adja át ezt az útmutatót is.



### **▲ FIGYELMEZTETÉS!** **ÉLET- ÉS BALESETVESZÉLY** **KISGYERMEKEK ÉS GYER-** **MEKEK SZÁMÁRA!**

Soha ne  
hagyjon gyermekeket a csoma-  
golóanyagokkal felügyelet nélkül.  
Ellenkező esetben fulladás általi  
életveszély keletkezhet. Tartsa a  
gyerekeket a készüléktől mindig  
távol. A termék nem játékszer.

- A készüléket 8 éves kor feletti  
gyermekek, valamint korlátozott  
fizikai, érzékszervi vagy szellemi  
képességgel élő vagy nem meg-  
felelő tapasztalattal és tudással  
rendelkező személyek csak fel-  
ügyelet mellett, illetve a készülék  
biztonságos használatára vonat-



kozó felvilágosítás és a lehetséges veszélyek megértése után használhatják. A gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. A tisztítást és az ápolást gyermekek felügyelete nélkül nem végezhetik.



### **⚠ FIGYELMEZTETÉS!**

A termék nem alkalmas orvosi implantátumokkal (pl. szívritmuszabályozóval) rendelkező személyek számára. A mérleg bioelektronikus impedanciavizsgálatainak mért feszültsége hátrányos hatással lehet az ilyen implantátumokra.

- Ne használja a készüléket a terhesség során.



### **VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!**

Ne terhelje a mérleget 180 kg / 396 lb / 28 st.-nál nagyobb súllyal. Ellenkező esetben az megkárosodhat.



### **VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!**

Ne lépjen nedves lábbal a mérlegre és ne használja azt, ha a fellépő-felület nedves. Ellenkező esetben elcsúszhat.



### **VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!**

Ne lépjen egyoldalúan a vizsgálómérleg szélére: billenésveszély!

- Óvja a mérleget lökésektől, nedvességtől, portól, vegyszerektől, erős hőmérséklet-ingadozásoktól és a túl közeli hőforrásoktól (kályhák, fűtőtestek).

- Ne tegye ki a készüléket

- erős mechanikai igénybevételnek,
- közvetlen napsugárzásnak,
- erős elektromágneses mezőknek (pl. mobiltelefonok révén).

Ellenkező esetben a készüléket károsodás érheti.

- Ellenőrizze a terméket a használatbavétel előtt, hogy nem sérült-e. Sérült készüléket ne üzemeltessen.

- Zavarok előállása vagy a készülék meghibásodása esetén távolítsa el az elemeket a készülékből.

Ellenkező esetben a kifutás veszélye fokozódik.



### **FIGYELMEZTETÉS!**

Soha ne nyissa fel a készülék burkolatát. Következésképpen a készülék meghibásodhat, vagy károsodhat. Javításokat csak szervizzel, vagy elektromos szakemberrel végeztessen.

- **VIGYÁZAT!** Ne átjárókban tárolja a mérleget. Ellenkező esetben megbotolhat benne.

- A csatlakozókapcsokat nem szabad rövide zárn.



## Az elemekkel kapcsolatos veszélyek




### VIGYÁZAT! ROBBANÁSVESZÉLY! Az

elemeket soha ne töltsse fel újra, ne alakítsa át őket mechanikusan, ne nyomja össze vagy nyissa fel őket. Annak következménye túlhevülés, tűzveszély vagy szétrepedés lehet. Ne használjon soha helytelen vagy különböző elem-típusokat. Soha ne dobja az elemeket tűzbe vagy vízbe és soha ne tegye forró felületre. Az elemek felrobbanhatnak. Kerülje az elemekre ható extrém hatásokat és az 50 °C feletti hőmérsékletet, pl. fűtőtesteken, tűzben, kályhán. Ellenkező esetben robbanásveszély áll fenn vagy gyúlékony gáz vagy folyadék léphet ki.

- Az elemek behelyezésénél ügyeljen a helyes polaritásra!
- Az elemek nem tartoznak a háztartási szemétkébe!
- A törvény minden fogyasztót kötelez arra, hogy az elemeket szabályszerűen semmisítse meg!
- Tartsa távol az elemeket a gyerekektől.
- Ha az elemekből folyadék lépett ki, kerülje el annak a bőrrel, a szemmel és a nyálkahártyával

való érintkezését. Elemsavval való érintkezés esetén azonnal mossa le az érintett helyet bő tiszta vízzel és haladéktalanul forduljon orvoshoz.

- Távolítsa el az elemeket a készülékből, ha azokat hosszabb ideig nem használták.
- A lemerült elemeket távolítsa el azonnal a készülékből. Az elemek fokozott kifolyásveszélye áll fenn!
- Az utasításoknak a figyelmen kívül hagyása esetén az elemek a végső feszültségük alá merülhetnek. Ebben az esetben kifolyás veszélye áll fenn. Ha a készülékében az elem kifolyt, a készülék megkárosodásának a megelőzésére vegye azt ki azonnal a készülékből!
-  A kifolyt vagy sérült elemek a bőrrel való érintkezés esetén marási sérüléseket okozhatnak. Ezért ez esetben mindenképpen húzzon megfelelő védőkesztyűt!
- Az új és használt elemeket tilos együtt használni.

### ● A mérés elve

Ez a vizsgálómérleg a bioelektronikus impedanciaanalízis (B. I. A.) elvén működik. Ennek során másodpercek alatt nem érezhetően, teljesen észrevehetetlen és veszélytelen áram révén válik lehetővé a test összetevőinek meghatározása.

Az elektromos ellenállás (impedancia) ilyen mérésével és a konstans, ill. egyéni értékek beszámításával (kor, magasság, nem, aktivitási fokozat) meghatározható a test zsíraránya és a test további mértékei. Az izomszövet és a víz jó elektromos vezetők és ezáltal alacsony az ellenállásuk. A csont és zsírszövet vezetőképesége ezzel szemben alacsony, mivel a zsírsejtek és a csontok nagy ellenállásuk miatt csekély mértékben vezetik az áramot. Vegye figyelembe, hogy a vizsgálómérleg által kiszámított értékek csak közelítenek az orvosi értékekhez, amelyek a test vizsgálati rétekeit mutatják. Csak szakorvos képes orvosi módszerekkel (pl. computertomográfiával) meghatározni a testszír, a test víz- és izomtartalmának és a csont felépítésének pontos eredményét.

Ügyeljen arra, hogy műszaki okokból előfordulhatnak mérési eltérések, mivel ez nem egy hitelesített, professzionális, orvosi célú használatra készült mérleg.

A termék nem alkalmazható a következő személyek körében, mivel a testszírtartalom és a további értékek kiszámítása eltérő és nem lehetséges eredményre vezethet:

- kb. 10 év alatti gyermekek

**Tudnivaló:** 8-10 év körüli gyerekenél az eszköz kizárólag súlymérésre használható.

- élsportolók és testépítők,

- lázás, dialízis-kezelésen résztvevő, ödémás tünetekkel küzdő, vagy csonttritkulásban szenvedő személyek,

- kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri betegségek esetén alkalmazandó) gyógyszereket szedő személyek,

- értágító, vagy érszűkítő gyógyszereket szedő személyek,

- a testmagasságot befolyásoló, a láb jelentős anatómiai eltéréseivel élő személyek (a láb hossza jelentősen növeli, vagy csökkenti a testmagasságot).

## ● Üzembe helyezés

- Elenőrizze, hogy minden felsorolt rész megvan-e.
- Távolítsa el az összes csomagolóanyagot.

## ● Az elemek behelyezése/cseréje


Az első üzembevitel előtt be kell helyezni az elemeket.

- Nyissa fel az elemrekesz fedelét úgy, hogy az elemrekesz-zárat [6a] az ujjával be- és felfnyomja (lásd A ábra).
- Tegye be a három mellékelt elemet (helyes polaritással) az elemrekeszbe [6]. Ügyeljen az elemrekeszben található jelölésekre [6].
- Tolja vissza az elemrekesz fedelét, míg az hallhatóan bekattan.

**Tudnivaló:** Az LC-kijelzőn [1] megjelenik a „USE APP” kijelzés kb. 10 percre. Ha a termék nem működik, vegye ki, majd helyezze vissza az elemeket.

**Tudnivaló:** A későbbi elemcserekor az összes tárolt adat megmarad.

## ● A vizsgálómérleg felállítása

-  Állítsa a terméket szilárd, sík, csúszásmentes felületre. A termék szőnyegpadlókhöz nem használható. A szilárd alapburkolat előfeltétele a helyes mérésnek.

## ● Üzembe helyezés a „HealthForYou” alkalmazással

A „HealthForYou” applikáció ingyenesen hozzáférhető az Apple App Store és a Google Play rendszerben.

- Aktiválja a Bluetooth®-t okostelefonja beállításainál.
- A Bluetooth®-kapcsolat biztosításához az okostelefonnal/tablettel maradjon a termék Bluetooth®-hatótávolságában.
- Telepítse a „HealthForYou” (Égészségedre) applikációt az Apple App Store-ban / Google Play-ben.
- Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat. Az alkalmazás beállítás menüjében válassza ki a mérleget. A mérleg kijelzőjén megjelenik egy véletlenszerűen generált hatjegyű PIN kód (lásd C ábra). Ez az inicializálóból [17]

és a mért érték kijelzéséből áll [16]. Ezzel egyidőben az okostelefonon is megjelenik egy beviteli mező (összekapcsolásra való felszólítás), ahová be kell írni ezt a hatjegyű PIN kódot.

- A következő beállításokat kell a „HealthForYou” alkalmazásban elvégezni:

Felhasználói adatok	Beállítható értékek
Monogram/rövidített név	maximum 3 betű, vagy szám (legfeljebb 8 felhasználónak)
Testmagasság	100–220 cm (3' 3,5" – 7' 2,5")
Születési idő	év, hónap, nap (életkor: 10–100 év)
Neme	Férfi (♂), nő (♀)
Aktivitási fok (✶)	1–5 Az aktivitási fok kiválasztásához a közép- és hosszútávú jellemzés a mérvadó.

Aktivitási fok	Fizikai aktivitás
1	nincs.
2	alacsony: kevés és könnyű fizikai igénybevétel (pl. séta, könnyű kerti munka, gimnasztikai gyakorlat).
3	közepes: fizikai igénybevétel legalább hetente 2–4-szer, egyenként 30 percig.
4	magas: fizikai igénybevétel legalább hetente 4–6-szer, egyenként 30 percig.
5	Nagyon magas: intenzív fizikai igénybevétel, intenzív edzés, vagy kemény fizikai munka, naponta, egyenként legalább 1 órán át.

Az applikáció kérésére végezze el a felhasználó hozzárendelését.

- A személy automatikus felismeréséhez az első mérést hozzá kell rendelni az Ön személyes felhasználói adataihoz. Ehhez kövesse az applikáció utasításait. Ehhez álljon meztláb a vizsgálómérlegre és ügyeljen arra, hogy nyugodtan és egyenletes testsúlyhelyezéssel, mindkét lábával az elektródákon álljon.

## ● Üzembe helyezés alkalmazás nélkül (alternatív)

### Tudnivaló:

Javasoljuk, hogy az üzembe vételt és minden beállítást a „HealthForYou” alkalmazással végezzen. Ezeket a lépéseket ezért csak akkor hajtsa végre, ha a teljes üzembe vételt az alkalmazás nélkül kívánja végrehajtani.

Az alkalmazással történő üzembe vétel esetén folytassa közvetlenül a „Kezelés” fejezetben leírtakkal.

- Az év / hónap / nap, valamint az óra / perc beállítások elvégzéséhez nyomja meg a SET-gombot [3], mialatt villog a „USE APP” felirat. Amennyiben nem villog a „USE APP” felirat, akkor lépjen rá röviden a mérlegre.
- Ehhez nyomja meg a ▼ [2] és ▲ [4] gombokat. A beállítások megerősítéséhez nyomja meg a SET-gombot [3]. Az LC-kijelzőn [1] „0.0” jelenik meg.
- Nyomja meg ismét a SET-gombot [3]. Az LC-kijelzőn [1] megjelenik a „P-01” kijelzés, ill. a mérleg utójára használt felhasználói memóriájának a száma.
- Válassza ki a ▼ [2] és ▲ [4] gombok segítségével az Ön felhasználói memóriáját (P-01 - P-08), és jóváhagyáshoz nyomja meg a SET-gombot [3].
- Állítsa be a következő értékeket: nem, iniciálé, testmagasság, születési idő (év / hónap / nap), valamint az aktivitás mértéke (lásd „Üzembe helyezés a „HealthForYou” alkalmazással” (táblázat)).
- Ezeket erősítse meg a SET-gomb [3] megnyomásával.

A bevitel befejezésekor megjelenik a 4-jegyű PIN kód. Erre az alkalmazásba történő esetleges későbbi bejelentkezéshez van szükség. Az LC-kijelzőn [1] ezt követően megjelenik a „0.0” kijelzés.

**Tudnivaló:** A személy automatikus felismeréséhez az első mérést hozzá kell rendelni az Ön személyes felhasználói adataihoz. Álljon idáiglan mezitláb a mérlegre és ügyeljen arra, hogy nyugodtan és egyenletes testsúly-elosztással, mindkét lábával az elektródákon álljon.

**Tudnivaló:** A Bluetooth® funkciót deaktiválni tudja a mérlegen. Ehhez bekapcsolt állapotban nyomja meg a Mode-gombot [5] kb. 6 másodpercig, amíg az LC-kijelzőn [1] megjelenik a Bluetooth® szimbólum [21] és az „ON” felirat. Váltson 3 másodpercen belül a ▲-gombbal [4] inaktivált üzemmódba. Az LC-kijelzőn [1] az „OFF” felirat jelenik meg. Kb. 3 másodperc elteltével a mérleg ezzel a módosítással kikapcsol.

### **Tudnivaló az alkalmazásba történő későbbi bejelentkezéshez:**

Amennyiben az alkalmazás nélkül helyezte üzembe a mérleget, akkor létező mérleg-felhasználói memóriáját hozzá tudja adni „HealthForYou” alkalmazáshoz. Ehhez az Ön 4-jegyű felhasználói PIN kódjának bevitelére van szükség. Ennek a menete az alkalmazásban van leírva.

## **● Használat**

- Lehetőség szerint mindig ugyanabban a napszakban mérje meg testsúlyát (a legjobb reggel), a WC használata után, éhgyomorral és hasonlóan nehéz ruhákkal ahhoz, hogy összehasonlítható eredményeket kapjon.
- Várjon pár órát a szokatlan fizikai igénybevétel követően.
- Felkelés után várjon kb. 15 percet, hogy a testben található víz eloszolhasson.
- A mérés során fontos: a testszír mérése csak mezitláb végezhető el.

**Tudnivaló:** A teljesen száraz, vagy erősen elszarusodott talp elégtelen eredményhez vezethet, mivel ezek túl alacsony vezetőképességet mutatnak.

**Tudnivaló:** A lábak, a vádli és a comb bőre nem érintkezhet. Ellenkező esetben a mérés nem végezhető el megfelelően.

**Tudnivaló:** A zokniban történő mérés hibás eredményhez vezethet.

- Álljon a mérés során egyenesen és nyugodtan, egyenletes súlyelosztással mindkét lábával a mérlegre.
- Fontos, hogy csak a hosszútávú tendencia számít. Szokványosan a néhány napon belül végzett hirtelen súlycsökkenést a folyadékvesztés okozza; a folyadék a testben ugyanakkor fontos szerepet játszik a jó közérzetben.

**Tudnivaló:** A mérleg mértékegysége az applikációban kerül átállításra (kg / lb / st).

Alternatív adott esetben a mérleg hátoldalán található üzemmód gomb (Mode) [5] többszöri rövid megnyomásával tudja kiválasztani a kívánt mértékegységet.

Az lb súlyegységénél az óra üzemmód automatikusan átvált 12 órás formátumra (de/du).

## **● A mérés elvégzése**

- Álljon mezitláb a vizsgálómérlegre és ügyeljen arra, hogy nyugodtan és egyenletes testsúlyelhelyezéssel, mindkét lábával az elektródákon [8] álljon.

A vizsgálómérleg azonnal elkezdja a mérést.

Röviddel ezután a mérés eredménye látszik.

Ha hozzárendeltük a felhasználót (a felhasználó monogramja [17] látszik, pl. LEE), feltűnik a BMI, BF, víz, izom, csont, BMR és AMR.

A következő kijelzés látszik:

- súly kg-ban BMI-vel (D-ábra)
- testszír %-ban (BF) (E-ábra)
- test víztartalma %-ban (F-ábra)
- test izomtartalma %-ban (G-ábra)
- csonttömeg kg-ban (H-ábra)
- alapbevitel kcal-ban (BMR) (I-ábra)
- aktív-bevitel kcal-ban (AMR) (J-ábra)

**Tudnivaló:** Amennyiben a mért érték több lehetséges felhasználói profilhoz rendelhető hozzá, a felhasználói kijelző változik az LC-kijelzőn [1]. A SET-gomb [3] megnyomásával válassza ki a felhasználót.

Ha nem ismer fel felhasználót, akkor csak a súly és „-“ jelenik meg. A ▲-gombbal [4] tudja kiválasztani a megfelelő felhasználót. Ez kb. 3 másodperc után aktiválódik. A mérés más esetben nem kerül elmentésre.

**Tudnivaló:** Akár a mérés előtt is kiválaszthatja a felhasználót:

Lépjén rá röviden az elemzőmérlegre, hogy aktiválja. A ▲-gombbal [4] válassza ki a felhasználót. Kb. 3 másodperc után aktiválódik a kiválasztott felhasználó.

## ● Csak súlymérés

- Álljon cipőben a vizsgálómérlegre. Álljon egyenletes súlyelosztással mindkét lábával a vizsgálómérlegen.

A vizsgálómérleg azonnal megkezdja a mérést.

Felhasználó hozzárendelése esetén (megjelennek a felhasználó nevének kezdőbetűi [17]), akkor megjelennek és mentésre kerül a súly és a BMI.

**Tudnivaló:** Két vagy több felismert felhasználó esetén a felhasználó megváltozik a kijelzőn. A SET-gomb [3] megnyomásával válassza ki a felhasználót.

Ha nem ismer fel felhasználót, akkor csak a súly és „-“ jelenik meg. Ezután a ▼ [2] és ▲ [4] tudja kiválasztani a megfelelő felhasználót, majd a SET-gombbal [3] erősítse meg. A mérés más esetben nem kerül elmentésre.

## ● A vizsgálómérleg kikapcsolása

A vizsgálómérleg automatikus kikapcsolófunkcióval rendelkezik és így a mért értékek kijelzését követően automatikusan kikapcsol.

## ● Felhasználó hozzárendelése

A mérleg 8 felhasználót tud elmenteni. Új mérés esetén a vizsgálómérleg hozzárendeli a mérést az elmentett felhasználóhoz, amennyiben az utolsó elmentett mért érték +/-3 kg sávon belül van. Amennyiben a mért érték több lehetséges felhasználói profilhoz rendelhető hozzá, a felhasználói

kijelző változik az LC-kijelzőn [1]. A SET-gomb [3] megnyomásával válassza ki a felhasználót.

**Tudnivaló:** Akár a mérés előtt is kiválaszthatja a felhasználót:

Lépjén rá röviden az elemzőmérlegre, hogy aktiválja. A ▲-gombbal [4] válassza ki a felhasználót. Kb. 3 másodperc után aktiválódik a kiválasztott felhasználó.

## ● Hozzárendelt mérési értékek átvitele

Amint megnyitja a „HealthForYou” alkalmazást és létrejön a vizsgálómérleggel az aktív Bluetooth® kapcsolat (a Bluetooth® jel [21] segítségével látható az LC-kijelzőn [1]), a hozzárendelt mérések azonnal el lesznek küldve az alkalmazáshoz. Az LC-kijelzőn [1] megjelenik a szinkronizálás szimbólum [20], amikor az mérések szinkronizálásra kerülnek az alkalmazással. Ez nem jelenik meg, ha nincsenek új mérési értékek elmentve vagy az adott felhasználóhoz hozzárendelve.

Az értékek ez esetben nem tárolódnak a vizsgálómérlegen.

Ha az applikáció nincsen nyitva, a hozzárendelt méréseket a vizsgálómérleg tárolja. A vizsgálómérleg legfeljebb 30 mérést tárol egy felhasználóhoz. DA tárolt mérési értékeket automatikusan átadja az applikációnak, amint az Bluetooth®-hatótávolságra kerül. A vizsgálómérleg kikapcsolt állapotban is képes a Bluetooth®-hatótávolságon belüli applikációnak átadni az adatokat.

## ● A mérlegen elmentett mérési értékek lehívása

- Válassza ki a felhasználót úgy, hogy bekapcsolt állapotban adott esetben többször is megnyomja a ▲-gombot [4]. Kb. 3 másodperc után aktiválódik a kiválasztott felhasználó.
- Korábbi értékek behívásához adott esetben többször is nyomja meg a ▼-gombot [2].
- A már átvitt értékek már nem tekinthetők meg az LC-kijelzőn [1].

## ● A mérleg adatainak törlése

- Az összes mérés és a régi felhasználói adatok a vizsgálómérlegről történő törléséhez kapcsolja be a vizsgálómérleget és kb. 11 másodpercre nyomja meg az üzemmód gombot (Mode) [5]. Az LC-kijelzőn [1] pár másodpercre „CLr” jelenik meg.
- Csak egy felhasználó törléséhez kapcsolja be a vizsgálómérleget és nyomja meg a ▲-gombot [4] ahhoz, hogy kiválassza a törölni kívánt felhasználót. Ez kb. 3 másodperc után aktiválódik, megjelenik a felhasználó iniciáléja, valamint a „0.0” érték az LC-kijelzőn [1]. Ezután kb. 6 másodpercre nyomja meg a Mode-gombot [5]. Az LC-kijelzőn [1] néhány másodpercig a „dEL” felirat látható.

## ● Az eredmények értékelése

### ● Testtömegindex (testtömegszám)

A testtömegindex (BMI) egy olyan szám, amelyet gyakran kiemelünk a testsúly értékelése során. A számot a testsúly és a testmagasság értékeiből számítjuk, a képlet ehhez:  $\text{Testtömegindex} = \text{testsúly} \div \text{testmagasság}^2$ . A BMI mértékegysége eszerint  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . A BMI szerinti súlyelosztás felnőttek esetén (20 éves kortól) a következő értékek szerint történik

Kategória		BMI
soványság	Kóros soványság	<16
	Mérsékelt soványság	16-16,9
	Enyhe soványság	17-18,4
Normál testsúly		18,5-24,9
Túlsúly	Preadipozitás	25-29,9
Adipozitás (kóros elhízás)	I fokú túlsúly	30-34,9
	II fokú túlsúly	35-39,9
	III fokú túlsúly	≥ 40

## ● Testzsír- arány

A következő testzsír-értékek %-ban iránymutatást adnak Önnek.

- További információért forduljon orvosához.

### Férfi

Kor	kevés	normál	sok	nagyon sok
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

### Nő

Kor	kevés	normál	sok	nagyon sok
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Sportolónál gyakran alacsonyabb értékek kerülnek megállapításra. Az őrölt sport típusától, az edzés intenzitásától és a testfelépítéstől függően olyan értékek is valószínűek, amelyek még a megadott irányértékek alatt találhatóak. Kérjük ugyanakkor, vegye figyelembe, hogy extrém alacsony értékek mellett egészségkárosító hatások állhatnak fenn.

## ● A test víztartalma

A test víztartalmának aránya %-ban normál esetben a következő tartományba esik:

## Férfi

Kor	rossz	jó	nagyon jó
10-100	<50 %	50-65%	>65 %

## Nő

Kor	rossz	jó	nagyon jó
10-100	<45 %	45-60%	>60 %

A testzsír viszonylag kevés vizet tartalmaz. Ezért a magas testzsírtartalmú személyeknél a test víztartalma az irányértékek alatt lehet. Kiritási sportoktat őrzőknél ugyanakkor az irányértékek az alacsony zsírtartalom és a magas izomtömeg miatt magasabbak lehetnek.

A test víztartalmának ezzel a vizsgálómérleggel történő számítása nem teszi lehetővé az orvosi következtetések levonását pl. a kortól függő vízfelhalmozódások vonatkozásában. Adott esetben kérdezzen rá a z orvosánál. Alapvetően elmondható, hogy a test magas víztartalma kívánatos.

## Izomarány

Az itomarány %-ban normál esetben a következő tartományba esik:

## Férfi

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

## Nő

Kor	kevés	normál	sok
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %

Kor	kevés	normál	sok
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

## Csonttömeg

Csontjaink csakúgy, mint testünk többi része természetes fel- és leépülésnek és öregedési folyamatoknak vannak kitéve. A csonttömeg gyermekkorban gyorsan növekszik és 30-40 éves korban éri el a maximumát. A kor előrehaladtával a csonttömeg azután kissé csökken. Egészséges táplálkozással (különösen fontos a kalcium és a D-vitamin) és rendszeres testmozgással kitolhatja ezt a leépülést. Célzott izomépitésel tovább növelheti a csontrendszer stabilitását.

**Tudnivaló:** Vegye figyelembe, hogy ez a vizsgálómérleg nem mutatja a csontozat teljes tömegét, hanem csak a csontozat ásványi részét (víztartalom és szerves anyag tartalom nélkül).

A csonttömeg kevéssé befolyásolható, ugyanakkor enyhén ingadozik a befolyásoló tényezők szerint (súly, méret, kor, nem). Nincsenek elismert irányelvek és ajánlások ezzel kapcsolatban.

**Tudnivaló:** Ne keverje össze a csonttömeg és a csontsűrűség fogalmát.

A csontsűrűséget csak orvosi vizsgálat során lehet meghatározni (pl. computertomográfia, ultrahang segítségével). Ezért a csontok elváltozásaira és a csont szilárdságára (pl. csontritikulásra) vonatkozó következtetések ezzel a vizsgálómérleggel nem vonhatóak le.

## BMR

Az alap bevitel (BMR = Basal Metabolic Rate) az az energiamennyiség, amelyre a szervezetnek szüksége van az alapműködése fenntartásához (pl. ha valaki 24 órán keresztül az ágyban fekszik). Ez az érték jelentős mértékben függ a súlytól, a testmagasságtól és az életkortól.



A vizsgálómérleg ezt az értéket kcal/nap mértékegységben mutatja és a tudományosan elismert Harris-Benedict-képlet szerint számolja ki.

Erre az energiamennyiségre van mindenképpen szüksége a testének és a táplálkozás során be kell juttatnia a szervezetbe. Ha hosszabb távon kevesebb energiát visz be, úgy az káros lehet az egészségére.

## ● AMR

Az aktív bevitel (AMR = Active Metabolic Rate) az az energiamennyiség, amit a szervezet aktív állapotban naponta igényel. Az ember energiaigénye a fokozódó testi aktivitással együtt nő és ezt a vizsgálómérleg a megadott aktivitási fok (1-5) alapján számítja ki.

Az aktuális súly fenntartásához a felhasznált energiát vissza kell pótolni a szervezetbe ivás és evés útján. Ha hosszabb távon kevesebb energiát pótolunk, mint amennyit felhasználunk, akkor a különbség nagy részét a szervezet a zsírraktárákból pótolja, a súly csökken. Ha ugyanakkor hosszabb távon több energiát juttatunk be mint a számított aktív bevitel (AMR), akkor a szervezet az energiatöbbletet nem képes elégetni és a felesleget zsír formájában tárolja, a súly nő.

## ● Az eredmények időbeli összefüggése

Tartsa szem előtt, hogy csak a hosszútávú tendencia a mérvadó. A néhány napon belül végbeneő hirtelen súlycsökkenést rendszerint a folyadékvesztés okozza.

Az eredmények értelmezése az össztömeg- és a testzsír- és -víztartalom, izomarány-, valamint az időtartam függvényében végbement változására vonatkozik. A pár napon belül végbemenő gyors változásokat meg kell különböztetni a (hetek alatt végbemenő) középtávú változásoktól és a (hónapok alatt végbemenő) hosszútávú változásoktól. Alapszabályként érvényes, hogy a rövidtávú súlyváltozások szinte kizárólag a vízháztartás változásaira vezethetők vissza, míg a közép- és hosszútávúak érinthetik a zsír- és izomarányt is.

- Ha rövidtávon csökken a súly, ugyanakkor a testzsírarány emelkedik, vagy egyenlő marad, bizonyára vizet veszített - pl. edzést követően, szaunázás után, vagy egy csupán a gyors súlyvesztést célzó diéta miatt.
- Ha a súly középtávon nő, a testzsírarány csökken, vagy azonos szinten marad, akkor azonban értékes izomtömeget épített.
- Ha a súly és a testzsírarány egyszerre csökken, akkor a diétája működik - veszít a zsírtömegből.
- Ideális esetben segíti a diétáját fizikai aktivitással, fitnessszel, vagy erőnléti edzésekkel is. Ezzel rövidtávon növelheti az izomtömeget.
- A testzsír, a test víztartalma, vagy izomaránya nem adható össze (az izomszövet tartalmaz némi vizet is az össz-víztartalomból).

## ● Hibaelhárítás

### ● = Hiba / kijelzőkép

⊙ = Ok

○ = Elhárítás

### ● = Az LD-kijelzőn [1] „- - -” látszik.

- ⊙ = ismeretlen mérés: a mért eredmény alapján nem lehet egyértelműen felhasználóhoz rendelni.
- = A ▼ [2] és ▲ [4] gombok megnyomásával válassza ki a megfelelő felhasználót.

### ● = Az LC-kijelzőn [1] „BF-Err” jelenik meg.

- ⊙ = A zsírarány a mérhető tartományon kívül esik (kisebb mint 3 % vagy nagyobb mint 65 %).
- = Ismétlje meg a mérést mezitláb, adott esetben enyhén benedvesített talppal.

### ● = Az LD-kijelzőn [1] „Err” látszik.

- ⊙ = Meghaladta a 180 kg / 396 lb / 28 st-os maximális terhelést.
- = BAz elemzőmérleget kizárólag max. 180 kg-ig terhelje.

### ● = Hibás súly jelez.

- ⊙ = Az elemzőmérleg nincs sík, szilárd alapon.
- = Állítsa a mérleget sík, szilárd alapra.
- ⊙ = Nyugtalanul áll ill. mozog az elemzőmérlegen.
- = Lehetőleg álljon nyugodtan.

### ● = Hibás súlyt jelez.

- ⊙ = Az elemzőmérleg nullpontja hibás.
- = Várja meg az elemzőmérleg automatikus kikapcsolását. Aktiválja az elemzőmérleget ismét és várjon a „0.0” kg kijelzésre. Ismétlje meg a mérést.

### ● = Nincs Bluetooth®-kapcsolat (📶 21) nem jelzi).

- ⊙ = A készülék Bluetooth®-hatótávon kívül van.
- = A minimális hatótávolság a szabad térben kb. 10 m. A falak és mennyezetek csökkentik a hatótávolságot. A többi rádióhullám zavarhatja az adatátvitelt. Ezért ne tegye az elemzőmérleget pl. WLAN-router, mikrohullámú sütő, indukciós főzőlap közelébe.
- ⊙ = Nincs kapcsolat az applikációhoz.
- = Zárja be teljesen az applikációt (a háttérben is). Kapcsolja ki, majd vissza a Bluetooth®. Ennek során vegye figyelembe, hogy tilos a mérleget az operációs rendszer Bluetooth®-beállításából összekapcsolni. Adott esetben távolítsa el a Bluetooth®-beállítások eszközlístájából, majd használja a „HealthForYou” alkalmazást. Kapcsolja ki, majd vissza az okostelefont. Vegye ki rövid időre, majd tegye vissza az elemeket mérlegből.

### ● = Az LC-kijelzőn 1 villog a szinkronizálás szimbólum 20.

- ⊙ = A felhasználói tárhely tele van. Az új mérések felülírják a korábbi méréseket.
- = Nyissa meg az applikációt a Bluetooth® hatótávolságán belül. Az adatok automatikusan továbbítódnak. Ez akár egy percig is eltarthat.

### ● = Az LD-kijelzőn 1 „Lo” látszik.

- ⊙ = A vizsgálómérleg elemei üresek.
- = Cserélje ki az elemeket.

## ● Tisztítás és ápolás

- A tisztításhoz ne használjon vegyi tisztítószert, vagy súrolószert.

- Tisztítsa a terméket egy enyhén megnedvesített kendővel. Erősebb szennyeződéseknel a kendőt enyhe szappanlúggal is megnedvesítheti.
- Soha ne merítse a terméket vízbe vagy más folyadékba. Ellenkező esetben a készüléket károsodás érheti.
- Biztosítsa, hogy víz ne juthasson a termékbe. Ha ez mégis előfordulna, utána csak akkor használja a készüléket, ha teljesen megszáradt.

## ● Mentésítés

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.



A hulladék elkülönítéséhez vegye figyelembe a csomagolóanyagban található jelzéseket. Ezek rövidítéseket (a) és számokat (b) tartalmaznak a következő jelentéssel: 1–7: műanyagok / 20–22: papír és karton / 80–98: kötőanyagok.



A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.



A környezete érdekében, ne dobja a kiszolgált terméket a háztartási szemétkébe, hanem adja le szakszerű ártalmatlanításra. A gyűjtőhelyekről és azok nyitvatartási idejéről az illetékes önkormányzatnál tájékozódhat.

A hibás vagy elhasznált elemeket a 2006/66/EK irányelv és módosításai értelmében újra kell hasznosítani. Juttassa vissza az elemeket és/vagy a készüléket az ajánlott gyűjtőállomásokon keresztül.



**Az elemek helytelen megsemmisítése miatt környezeti károsodások keletkeznek!**

Az elemeket nem szabad a háztartási szemétkébe dobni. Mérgező hatású nehézfémeket tartalmazhatnak és ezért különleges kezelést igénylő hulladéknak

számítanak. A nehézfémek vegyjelei a következők: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom. Ezért juttassa el az elhasznált elemeket egy közösségi gyűjtőhelyre.

## ● **Garancia / szerviz**

A termék anyag- és gyártási hibáira vonatkozó, a vásárlás dátumától számított 3 év garanciát nyújtunk. A garancia nem vonatkozik:

- Olyan károsodásokra, amelyeket szakszerűtlen használat okozott.
- Az elhasználódó részekre.
- A vevő saját hibájából eredő károsodásokra.
- Amint a készüléket egy nem jóváhagyott műhelyben felnyitották.

A garancia nem befolyásolja a vásárlónak a törvényes szavatossági jogait. A garanciaesetnek a garancia időn belüli érvényesítéséhez a vásárlónak a vásárlást igazolnia kell. A garanciaigényt a vásárlás dátumától számított 3 éven belül a Hans Dinslage Kft-vel szemben, Uttenweiler, Németország kell érvényesíteni.

**Kérjük, hogy rekalmációval forduljon szervizünkhöz az alábbi elérhetőségeken:**

### **Szerviz-forródrót (díjmentes):**

 HU

 **0680 106 886 (H-P: 8–18 óra)**

 **service-hu@sanitas-online.de**

Amennyiben azt kérjük, hogy küldje vissza nekünk a hibás vizsgálómérleget, úgy azt az alábbi címre tegye:

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10b  
89231 Neu-Ulm  
NÉMETORSZÁG

**IAN 366720\_2101**

## ● **Irányelvek / Rendelkezések**

### ● **Megfeleléségi nyilatkozat**

Ezennel kijelentjük, hogy ez a termék megfelel a 2014/ 53 /EU európai RED irányelvnek.

A termék CE megfeleléségi nyilatkozata ezen oldalon található:  
[www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php](http://www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php)

### ● **Adatvédelmi szabályok**

A „HealthForYou” adatvédelmi előírásokat a következő linken tekintheti meg:  
[www.healthforyou.lidl/privacy.html](http://www.healthforyou.lidl/privacy.html)




<b>Legenda uporabljenih piktogramov</b> .....	Stran 22
<b>Uvod</b> .....	Stran 22
Predvidena uporaba .....	Stran 22
Opis delov .....	Stran 23
Obseg dobave .....	Stran 23
Tehnični podatki .....	Stran 23
<b>Pomembni varnostni napotki</b> .....	Stran 24
<b>Princip merjenja</b> .....	Stran 26
<b>Začetek uporabe</b> .....	Stran 27
Vstavljanje / zamenjava baterij .....	Stran 27
Postavitev diagnostične tehtnice .....	Stran 27
Zagon z aplikacijo „HealthForYou“ .....	Stran 27
Zagon brez aplikacije (alternativno) .....	Stran 28
<b>Uporaba</b> .....	Stran 28
Izvedba merjenja .....	Stran 29
Samo merjenje teže .....	Stran 29
Izklop diagnostične tehtnice .....	Stran 29
Dodelitev uporabnika .....	Stran 29
Prenos dodeljenih izmerjenih vrednosti .....	Stran 30
Priklic shranjenih izmerjenih vrednosti na tehtnici .....	Stran 30
Brisanje podatkov tehtnice .....	Stran 30
<b>Vrednotenje rezultatov</b> .....	Stran 30
Body-Mass-Index (indeks telesne mase) .....	Stran 30
Delež telesne maščobe .....	Stran 30
Vsebnost vode v telesu .....	Stran 31
Delež mišic .....	Stran 31
Kostna masa .....	Stran 32
BMR .....	Stran 32
AMR .....	Stran 32
Časovna povezava rezultatov .....	Stran 32
<b>Odprava napak</b> .....	Stran 33
<b>Čiščenje in nega</b> .....	Stran 33
<b>Odstranjevanje</b> .....	Stran 34
<b>Garancija / Servis</b> .....	Stran 34
<b>Smernice / določila</b> .....	Stran 34
Izjava o skladnosti .....	Stran 34
Uredba o varstvu podatkov .....	Stran 35
<b>Garancijski list</b> .....	Stran 36

Legenda uporabljenih piktogramov			
	Preberite navodilo za uporabo!		Nevarnost prevrnitve: Postavite se na sredino tehtalne površine.
	Enosmerni tok/enosmerna napetost		Tehtnico postavite na ravno podlago in ne na preprogo.
	Upoštevajte opozorila in varnostne napotke!		Nevarnost zdrsa: Ne stopajte na tehtnico z mokrimi stopali.
	Varnostni napotki		Embalaža in tehtnico zavržite na okolju primeren način!
	Navodila za rokovanje		Baterije ne sodijo med gospodinjске odpadke!
	Otrokom ne dovolite zadrževanja v bližini tehtnice!		Izdelek ustreza evropskim direktivam, ki veljajo za ta izdelek
	Previdno! Nevarnost eksplozije!		Ni primerno za osebe z medicinskimi vsadki (npr. s srčnimi spodbujevalniki)
	Nosite zaščitne rokavice!		Embalaža iz odgovornih virov.
	Prenos podatkov prek Bluetooth® low energy technology		Tehtnice ne obremenjujte za več kot 180 kg / 396 lb / 28 st.
	3-letna garancija		
	Proizvajalec		Znak UKCA potrjuje skladnost s standardi Združenega kraljestva, ki zadevajo izdelek.

## Diagnostična tehtnica SBF 77

### ● Uvod

 Čestitamo vam za nakup svoje nove naprave. Odločili ste se za kakovosten izdelek. Pred začetkom uporabe in pred prvo uporabo se seznanite s tehtnico. V ta namen pozorno preberite naslednja navodila za uporabo in pomembne varnostne napotke. Tehtnico uporabljajte

samo skladno z opisom in le za navedena področja uporabe. Ta navodila dobro shranite. Če tehtnico predate tretjim osebam, jim izročite tudi vse dokumente.

### ● Predvidena uporaba

Tehtnica je namenjena merjenju teže, telesne maščobe in vsebnosti vode ter mišične in kostne mase ljudi ter za računanje bazalnega in energijskega metabolizma.

Tehtnice ne smeje uporabljati nosečnice, pacienti na dializi, ljudje z edemi in s srčnimi spodbujevalniki ali z drugimi medicinskimi vsadki. Tehtnica je predvidena za zasebno uporabo in ne za komercialno uporabo. Drugačna uporaba od opisane ali sprememba tehtnice ni dovoljena in lahko privede do telesnih poškodb in/ali poškodb tehtnice. Za škodo, katere vzrok je nepredvidena uporaba v nasprotju z namenom naprave, proizvajalec ne prevzame nikakršne odgovornosti. Tehtnica ni namenjena za profesionalno uporabo.

**Napotek:** Meritve in priporočila niso medicinsko pomembne. Če je vaš delež telesne maščobe in vsebnosti vode trajno nad ali pod običajnim območjem, se posvetujte z zdravnikom.

## ● Opis delov

- 1 LCD zaslon
- 2 Tipka ▼
- 3 Tipka SET
- 4 Tipka ▲
- 5 Tipka Mode
- 6 Predalček za baterije
- 6a Zapiralo predalčka za baterije
- 7 Tehtalna površina
- 8 Elektroda

## LCD zaslon

- 9 Merilna vrednost teže
- 10 Nastavljena enota teže (st, lb ali kg)
- 11 Bazalni metabolizem BMR
- 12 Aktivnost presnove AMR
- 13 Energijski metabolizem v kcal
- 14 Starost
- 15 Prikaz podatkov telesa v % ali po teži v lb ali kg
- 16 Merilne vrednosti podatkov telesa
- 17 Začetnice uporabnika, neznana meritev »- -«
- 18 Spol
- 19 Datum / čas / rojstni dan
- 20 Simbol za sinhronizacijo med pošiljanjem meritev
- 21 Simbol Bluetooth® za povezavo med diagnostično tehtnico in pametnim telefonom
- 22 Stopnja aktivnosti
- 23 Način podatkov telesa BMI (Body-Mass-Index)/ BF (delež telesne maščobe) / ≡ delež vsebnosti vode v telesu / ⇄ (delež mišic) / ∞ (kostna masa)

## ● Obseg dobave

Takoj po razpakiranju preverite obseg dobave, ali je popoln in ali je izdelek v brezhibnem stanju.

- 1 diagnostična tehtnica
- 3 baterije 1,5V tipa AAA
- 1 navodilo za uporabo
- 1 kratka navodila

## ● Tehnični podatki

Mere tehtalne površine:	pribl. 30 x 30 x 2,5 cm (Š x G x V)
Baterija:	3 x 1,5V baterija (tip AAA)
Maksimalna nosilnost:	180 kg / 396 lb / 28 st
Razdelitev (teža, kostna masa):	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Razdelitev (delež telesne maščobe, vsebnosti vode, mišic):	0,1 %
Razdelitev (kalorije):	1 kcal
Material:	varnostno steklo, umetna masa, kovina
Prenos podatkov prek Bluetooth® low energy technology	

Izdelek uporablja Bluetooth® low energy technology, frekvenčni pas 2,402–2,480 GHz, prenos moči max. 5 dBm



Seznam združljivih pametnih telefonov, informacije o aplikaciji »HealthForYou« in programski opremi ter podrobno o napravah najdete na spodnji povezavi:  
[www.healthforyou.lidl](http://www.healthforyou.lidl)

Sistemske zahteve za spletno različico aplikacije »HealthForYou«	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (v najnovejši različici)
--	---


Sistemske zahteve za aplikacijo »HealthForYou«	iOS od različice 12.0, Android™ od različice 8.0, od Bluetooth® 4.0.
--	--

Zaradi posodabljanja si pridržujemo pravico do tehničnih sprememb brez predhodnega obvestila.

## POMEMBNI NAPOTKI – SHRANITE ZA POZNEJŠO UPORABO!


### **Pomembni varnostni napotki**

**⚠ OPOZORILO!** Neupoštevanje naslednjih napotkov lahko povzroči telesne poškodbe oseb ali materialno škodo. Naslednji varnostni napotki in opozorila o nevarnostih niso namenjeni samo za zaščito vašega zdravja oz. zdravja drugih oseb, temveč tudi za zaščito tehtnice. Zaradi tega upoštevajte varnostne napotke in ta navodila za uporabo izročite novemu lastniku skupaj s tehtnico.

-  **⚠ OPOZORILO! SMRTNA NEVARNOST IN NEVARNOST NESREČ ZA MALČKE IN OTROKE!** Otrok z embalažnim materialom in napravo nikoli ne puščajte nenadzorovanih. V nasprotnem primeru lahko pride do smrtne nevarnosti zaradi

zadužitve. Otrokom nikoli ne dovolite zadrževanja v bližini naprave. Ta izdelek ni igrača.

- To napravo lahko uporabljajo otroci od 8. leta naprej ter osebe z zmanjšanimi fizičnimi, čutilnimi ali duševnimi sposobnostmi ali osebe s pomanjkanjem izkušenj in/ali znanja, če so pod nadzorom ali če so bili poučeni o varni uporabi naprave in razumejo nevarnosti, do katerih lahko pride med uporabo. Otroci se ne smejo igrati z napravo. Otroci ne smejo brez nadzora izvajati čiščenja in vzdrževanja.

-  **⚠ OPOZORILO!** Izdelek ni primeren za osebe z medicinskimi vsadki (npr. s srčnimi spodbujevalniki). Merilna napetost pri bioelektrični impedančni analizi tehtnice lahko vpliva na delovanje takšnih vsadkov.
- Ne uporabljajte med nosečnostjo.





## **PREVIDNO! NEVARNOST TELESNIH**

**POŠKODB!** Tehtnice ne obremenjujte za več kot 180 kg / 396 lb / 28 st. V nasprotnem primeru se lahko poškoduje.



## **PREVIDNO! NEVARNOST**

### **TELESNIH POŠKODB!**

Na tehtnico ne stopajte z mokrimi stopali in je ne uporabljajte, če je stopna ploskev vlažna. V nasprotnem primeru vam lahko spodrsne.



## **PREVIDNO! NEVARNOST TELESNIH**

**POŠKODB!** Ne stopajte enostransko na zunanji rob diagnostične tehtnice: nevarnost prevrnitve!

- Tehtnico zavarujte pred udarci, vlago, prahom, kemikalijami, velikimi temperaturnimi nihanji in neposrednimi viri toplote (pečmi, radiatorji).
- Naprave ne izpostavljajte
  - močnim mehanskim obremenitvam,
  - neposrednim sončnim žarkom,
  - močnim elektromagnetnim poljem (npr. mobilnim telefonom).V nasprotnem primeru se naprava lahko poškoduje.
- Pred prvo uporabo preverite, ali so na napravi morebitne poškodbe. Poškodovane naprave ne uporabljajte.

- V primeru motenj ali pokvarjene naprave odstranite bateriji. V nasprotnem primeru obstaja velika nevarnost, da baterije iztečejo.



## **OPOZORILO!**

- Nikoli ne odpirajte ohišja naprave. Posledica so lahko poškodbe oseb ali naprave. Popravila lahko izvaja le servisna delavnica ali električar.
- **PREVIDNO!** Tehtnice ne hranite v prehodih. V nasprotnem primeru se lahko čez njo spotaknete.
- Priključnih sponk ni dovoljeno zvezati tako, da pride do kratkega stika.




## **Nevarnost pri uporabi baterij**



## **PREVIDNO! NEVARNOST EKSPLOZIJE!**

- Baterij nikoli ne polnite, ne povzročite kratkega stika, ne deformirajte jih mehansko, ne razrežite jih in jih ne odpirajte. Posledice so lahko pregretje in nevarnost požara, lahko jih tudi raznese. Nikoli ne uporabljajte nepravilnih ali različnih vrst baterij. Baterij nikoli ne vrzite v ogenj ali vodo in jih nikoli ne odlagajte na vroče površine. Baterije lahko eksplodirajo. Preprečite, da bi baterije bile izpostavljene ekstremnim pogojem

in temperaturam nad 50 °C, npr. na radiatorjih, v ognju, pečici. V nasprotnem primeru obstaja nevarnost eksplozije ali iztekanja vnetljivega plina ali tekočine.

- Pri vstavljanju pazite na pravilno polarnost!
- Baterije ne sodijo med gospodinjske odpadke!
- Vsak potrošnik je po zakonu dolžan baterije odstraniti skladno s predpisi!
- Baterije hranite zunaj dosega otrok.
- Izogibajte se stiku s kožo, z očmi in s sluznicami, če je iz baterij iztekla tekočina. Če pridete v stik s kislino iz baterij, prizadeta mesta takoj sperite z veliko čiste vode in takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Odstranite baterije iz naprave, če je dlje časa ne uporabljate.
- Iztrošene baterije takoj odstranite iz naprave. Obstaja nevarnost iztekanja!
- V primeru neupoštevanja navodil se lahko baterije izpraznijo prek končne napetosti. V tem primeru obstaja nevarnost iztekanja. Če bi baterije v vaši napravi iztekale, jih takoj vzemite ven, da preprečite škodo na napravi!
-  Baterije, ki iztekajo ali so poškodovane, lahko pri

stiku s kožo povzročijo razjede. V takšnem primeru obvezno nosite primerne zaščitne rokavice!

- Novih in rabljenih baterij ni dovoljeno uporabljati skupaj.

## ● Princip merjenja

Ta diagnostična tehnika deluje po principu analize bioelektrične impendace (B.I.A.). Pri tem je v nekaj sekundah omogočeno določanje deležev snovi v telesu prek toka, ki ga ne občutite, ki je povsem neporečen in nenevaren.

S tem merjenjem električnega upora (impedance) in vračunanjem konstant oz. posameznih vrednosti (starost, višina, spol, stopnja aktivnosti) je mogoče določiti delež telesne maščobe in drugih snovi v telesu. Mišično tkivo in voda so dobro električno prevodni in imajo zato majhen upor. Nasprotno pa so kosti in maščobno tkivo slabo prevodni, saj celice maščob in kosti zaradi zelo visokega upora zelo slabo prevajajo tok.

Upoštevajte, da so vrednosti, izmerjene z diagnostično tehniko, samo približek medicinskim, resničnim analitičnim vrednostim telesa. Samo zdravnik specialist lahko z medicinskimi metodami (npr. z računalniško tomografijo) izvede natančne meritve telesne maščobe, vsebnosti vode v telesu, deleža mišic in sestave kosti.

Upoštevajte, da so tehnično pogojeno mogoče tolerance merjenja, saj ne gre za umerjeno diagnostično tehniko za profesionalno, medicinsko uporabo.

Izdelek ni primeren za naslednje skupine oseb, saj lahko pri merjenju telesne maščobe in drugih vrednosti pride do odstopajočih in neresničnih rezultatov:

- otroci, mlajši od pribl. 10 let

**Napotek:** Pri otrocih od 8–10 let je naprava primerna samo za merjenje telesne mase.

- profesionalni športniki in bodibilderji,

- osebe z vročino, osebe, ki se zdravijo z dializo, osebe s simptomi edema ali osteoporoze,

- osebe, ki jemljejo zdravila za srce in ožilje (v zvezi s srcem in z ožiljem),

- osebe, ki jemljejo zdravila za širjenje ali krčenje ožilja,




- osebe z občutnimi anatomskimi odstopanji na nogah glede na velikost celotnega telesa (krajša ali daljša dolžina nog).


## ● Začetek uporabe

- Preverite, ali so prisotni vsi deli, ki so navedeni v obsegu dobave.
- Odstranite ves embalažni material.

## ● Vstavljanje / zamenjava baterij


Pred prvim zagonom morate vstaviti baterije.

- Odprite pokrov predalčka za baterije, tako da zapiralo predalčka za baterije  s prstom pritisnete noter in navzgor (glejte sliko A).
- Vstavite tri priložene baterije (s pravilno polarnostjo) v predalček za baterije . Pazite na oznake v predalčku za baterije .
- Znova zaprite pokrov predalčka za baterije, da se slišno zaskoči.

**Napotek:** Na zaslonu LCD  se pojavi prikaz »USE APP« za pribl. 10 minut. Če izdelek ne deluje, odstranite baterije in jih znova vstavite.

**Napotek:** Pri poznejši zamenjavi baterije se vsi shranjeni podatki ohranijo.



## ● Postavitev diagnostične tehtnice

-  Izdelek postavite na trdno in ravno podlago. Izdelek ni primeren za preproge. Trdna talna obloga je predpogoj za pravilno merjenje.

## ● Zagon z aplikacijo „HealthForYou“

Aplikacija »HealthForYou« je brezplačno na voljo v trgovinah Apple App Store in Google Play.

- Aktivirajte funkcijo Bluetooth® v nastavitvah pametnega telefona.

- Za zagotovitev povezave prek funkcije Bluetooth®, ostanite s pametnim telefonom/tabličnim računalnikom na dosegu funkcije Bluetooth® izdelka.
- Namestite aplikacijo »HealthForYou« iz trgovine Apple App Store / Google Play.
- Zaženite aplikacijo in sledite navodilom. V meniju z nastavitvami aplikacije izberite tehniko. Na zaslonu tehnice se prikaže naključno ustvarjena šestmestna koda PIN (glejte sliko C). Ta je sestavljen iz prikaza začetnic  in izmerjenih vrednosti . Sočasno se na pametnem telefonu prikaže vnosno polje (zahteva za seznanjanje), v katerega morate vnesti to šestmestno kodo PIN.
- V aplikacijo »HealthForYou« je treba vnesti naslednje nastavitve:

Podatki o uporabniku	Nastavljive vrednosti
Začetnice / krajšava imena	največ 3 črke ali številke (za do 8 uporabnikov)
Telesna višina	100 do 220 cm (3' 3,5" do 7' 2,5")
Rojstni dan	Leto, mesec, dan (starost: 10-100 let)
Spol	moški (♂), ženski (♀)
Stopnja aktivnosti (✖)	1 do 5 Pri izbiri stopnje aktivnosti je odločilno srednje in dolgoročno opazovanje.

Stopnja aktivnosti	Telesna aktivnost
1	Brez.
2	Majhna: manjši in lahki telesni napor (npr. sprehajanje, lahko delo na vrtu, gimnastične vaje).
3	Srednja: telesni napor, vsaj 2- do 4-krat tedensko po 30 minut.
4	Visoka: telesni napor, vsaj 4- do 6-krat tedensko po 30 minut.

Stopnja aktivnosti	Telesna aktivnost
5	Zelo visoka: intenzivni telesni napor, intenzivna vadba ali težko fizično delo, dnevno po najmanj 1 uro.

Po priklicu aplikacije izvedite dodelitev uporabnikov.

- Za samodejno prepoznavanje oseb je treba prvo meritev dodeliti vašim osebnim podatkom o uporabniku. Za to sledite navodilom aplikacije. Pri tem stopite bosi na diagnostično tehtnico in poskrbite, da boste mirni in enakomerno porazdelili težo z obema nogama na elektrodi.

## ● Zagon brez aplikacije (alternativno)

### Napotek:

Priporočamo zagon in izvedbo vseh nastavitvev z aplikacijo »HealthForYou«.

Zato ta korak izvedite le, kadar je treba izvesti zagon povsem brez aplikacije.

Pri zagonu z aplikacijo pride do preklopa neposredno v poglavje »Upravljanje«.

- Pritisnite tipko SET [3], medtem ko utripa »USE APP«, da nastavite leto / mesec / dan in ure / minute. Če »USE APP« ne utripa, na kratko obremenite tehtnico.
- Za to pritisnite tipki ▼ [2] in ▲ [4]. Nastavitve potrdite s pritiskom na tipko SET [3]. Na zaslonu LCD [1] se pojavi prikaz »0.0«.
- Znova pritisnite tipko SET [3]. Na zaslonu LCD [1] se pojavi prikaz »P-01« oz. številka nazadnje uporabljenega uporabniškega pomnilnika tehtnice.
- S pomočjo tipk ▼ [2] in ▲ [4] izberite svoj uporabniški pomnilnik (od P-01 do P-08) in za potrditev pritisnite tipko SET [3].
- Izvedite svoje nastavitve, kot so spol, začetnice, telesna višina rojstni dan (leto / mesec / dan) in stopnja aktivnosti (glejte »Zagon z aplikacijo »HealthForYou« (tabela)«).
- To vedno potrdite s pritiskom na tipko SET [3].

Na koncu svojih vnosov se pojavi 4-mestna uporabniška številka PIN. To bo potrebno za morebitno poznejšo prijavo v aplikacijo. Na zaslonu LCD [1] se nato pojavi prikaz »0.0«.

**Napotek:** Za samodejno prepoznavanje oseb je treba prvo meritev dodeliti vašim osebnim podatkom o uporabniku. V idealnem primeru stopite bosi na tehtnico in poskrbite, da boste mirni in enakomerno porazdelili težo z obema stopaloma na elektrodi.

**Napotek:** Funkcijo *Bluetooth®* na tehtnici lahko deaktivirate. Pri tem v vklopljenem stanju pritisnite tipko Mode [5] za pribl. 6 sekund, da se na zaslonu LCD [1] prikaže simbol *Bluetooth®* [21] in »ON«. V 3 sekundah s tipko ▲ [4] preklopite v deaktivirano stanje. Na zaslonu LCD [1] se prikaže »OFF«. Po pribl. 3 sekundah se tehtnica s to spremembo samodejno izklopi.

### Napotek za poznejšo prijavo v aplikacijo:

Če ste zagon tehtnice izvedli brez aplikacije, lahko dodate svoj obstoječi uporabniški pomnilnik tehtnice v aplikacijo »HealthForYou«. Pri tem je treba vnesti svojo 4-mestno uporabniško številko PIN. Ta postopek je opisan v aplikaciji.

## ● Uporaba

- Tehtajte se po možnosti ob istem času dneva (najbolje zjutraj), po opravljeni potrebi, na tešče in s približno enako težkimi oblačili, saj s tem dosežete primerljive rezultate.
- Po neobičajnem telesnem naporu počakajte nekaj ur.
- Ko vstanete, počakajte pribl. 15 minut, da se lahko voda, ki se nahaja v telesu, porazdeli.
- Pomembno pri merjenju: določanje telesne maščobe se lahko izvede samo, če ste bosi.

**Napotek:** Povsem suhi ali močno poroženeli podplati lahko povzročijo nezadovoljive rezultate, saj to pomeni slabšo prevodnost.

**Napotek:** Stopali, nogi, meči in stegni se ne smejo dotikati. V nasprotnem primeru merjenja ne bo mogoče pravilno izvesti.

**Napotek:** Merjenje z nogavicami povzroči napačne rezultate.

- Med postopkom merjenja stojte pokončno in mirno ter enakomerno porazdelite težo na obe nogi.
- Pomembno je, da šteje le dolgoročni trend. Praviloma so kratkoročna odstopanja teže v nekaj dneh pogojena s izgubo tekočine; vsebnost vode v telesu pa ima pomembno vlogo za dobro počutje.

**Napotek:** Enote tehtnice se preklapljajo v nastavitvah naprave v aplikaciji (kg/lb/st).

Alternativno lahko s večkratnim pritiskom na tipko Mode [5] na hrbtini strani tehtnice izberete želeno enoto.

Pri izbiri enote mase lb se samodejno spremeni način časa v 12-urni format (a.m./p.m.).

## ● Izvedba merjenja

- Stopite bosi na diagnostično tehtnico in poskrbite, da boste mirni in enakomerno porazdelili težo z obema nogama na elektrodi [8].

Diagnostična tehtnica takoj začne z merjenjem.

Malo za tem se prikaže rezultat merjenja.

Če je bil dodeljen en uporabnik (prikažejo se začetnice uporabnika [17], npr. LEE), se prikažejo vrednosti BMI, BF, voda, mišice, kosti, BMR in AMR.

Prikazane so naslednje vrednosti:

- teža v kg z BMI (sl. D)
- telesna maščoba v % (BF) (sl. E)
- vsebnost vode v telesu v % (sl. F)
- delež mišic v % (sl. G)
- kostna masa v kg (sl. H)
- bazalni metabolizem v kcal (BMR) (sl. I)
- energijski metabolizem v kcal (AMR) (sl. J)

**Napotek:** Če je mogoče izmerjeno vrednost dodeliti različnim uporabniškim profilom, se prikaz uporabnika na zaslonu LCD [1] spremeni. Izberite svojega uporabnika, tako da pritisnete tipko SET [3]. Če uporabnik ni prepoznan, se prikaže le masa in »-«-. S tipko ▲ [4] lahko izberete uporabnika. Ta se aktivira po pribl. 3 sekundah. V nasprotnem primeru ta meritev ne bo shranjena.

**Napotek:** Alternativno lahko izberete uporabnika tudi pred merjenjem:

Za kratek čas stopite na diagnostično tehtnico, da jo aktivirate. Izberite uporabnika s tipko ▲ [4]. Izbrani uporabnik je po pribl. 3 sekundah aktiviran.

## ● Samo merjenje teže

- Stopite v čevljih na diagnostično tehtnico. Na diagnostični tehtnici stojte mirno in enakomerno porazdelite težo na obe nogi.

Diagnostična tehtnica takoj začne z merjenjem. Če je bil dodeljen en uporabnik (prikažejo se začetnice uporabnika [17]), se prikažejo in shranijo vrednosti teže in BMI.

**Napotek:** Pri dveh ali več morebiti prepoznanih uporabnikih pride do preklopa med uporabniki na prikazu zaslona. Izberite svojega uporabnika, tako da pritisnete tipko SET [3].

Če uporabnik ni prepoznan, se prikaže le teža in »-«-. S tipkama ▼ [2] in ▲ [4] lahko izberete svojega uporabnika in potrdite s tipko SET [3]. V nasprotnem primeru ta meritev ne bo shranjena.

## ● Izklop diagnostične tehtnice

Diagnostična tehtnica ima funkcijo samodejnega izklopa in se po prikazu rezultata merjenja samodejno izklopi.

## ● Dodelitev uporabnika

Tehtnica ima uporabniški pomnilnik za do 8 oseb. Pri novem merjenju diagnostična tehtnica samodejno dodeli merjenje naloženemu uporabniku, pri katerem je zadnja izmerjena vrednost znotraj +/- 3 kg. Če je mogoče izmerjeno vrednost dodeliti različnim uporabniškim profilom, se prikaz uporabnika na zaslonu LCD [1] spremeni. Izberite svojega uporabnika, tako da pritisnete tipko SET [3].

**Napotek:** Alternativno lahko izberete uporabnika tudi pred merjenjem:

Za kratek čas stopite na diagnostično tehtnico, da jo aktivirate. Izberite uporabnika s tipko ▲ [4]. Izbrani uporabnik je po pribl. 3 sekundah aktiviran.

## ● Prenos dodeljenih izmerjenih vrednosti

Če je aplikacija »HealthForYou« odprta in je vzpostavljena aktivna povezava z diagnostično tehtnico prek funkcije Bluetooth® (razvidno prek simbola Bluetooth® [21] na LCD zaslonu [1]), se nova dodeljena meritev takoj pošlje aplikaciji. Simbol za sinhronizacijo [20] se prikaže na zaslonu LCD [1], če se v aplikacijo prenašajo nove meritve. Ne prikaže se, če za tega uporabnika ni bilo shranjenih ali dodeljenih novih meritev.

Vrednosti se v tem primeru ne bodo shranile v diagnostični tehtnici.

Če aplikacija ni odprta, se shranijo nove dodeljene meritve v diagnostični tehtnici. V diagnostični tehtnici se lahko shrani največ 30 meritev na uporabnika. Shranjene izmerjene vrednosti se samodejno prenesejo v aplikacijo, če aplikacijo odprete v doseg funkcije Bluetooth®. Samodejni prenos v izključenem stanju diagnostične tehtnice je mogoč znotraj dosega funkcije Bluetooth®.

## ● Priklic shranjenih izmerjenih vrednosti na tehtnici

- Izberite uporabnika, tako da v vklopljenem stanju po potrebi večkrat pritisnete tipko ▲ [4]. Po pribl. 3 sekundah je izbrani uporabnik aktiviran.
- Po potrebi večkrat pritisnete tipko ▼ [2], da prikličete starejše vrednosti.
- Že prenesenih izmerjenih vrednosti ni več mogoče videti na zaslonu LCD [1].

## ● Brisanje podatkov tehtnice

- Za popolno brisanje vseh meritev in starih podatkov o uporabnikih iz diagnostične tehtnice vklopite diagnostično tehtnico in za pribl. 11 sekund pritisnete tipko Mode [5]. Na zaslonu LCD [1] se za nekaj sekund prikaže »CLr«.
- Če želite izbrisati le enega uporabnika, vklopite diagnostično tehtnico in pritisnete tipko ▲ [4], da izberete izbranega uporabnika. Ta se aktivira

po pribl. 3 sekundah in na zaslonu LCD [1] se prikaže začetnici uporabnika in »0.0«. Nato za pribl. 6 sekund pritisnete tipko Mode [5]. Na zaslonu LCD [1] se za nekaj sekund prikaže »dEL«.

## ● Vrednotenje rezultatov

### ● Body-Mass-Index (indeks telesne mase)

Body-Mass-Index (BMI) je številka, ki se pogosto uporablja za vrednotenje telesne teže. Številka se izračuna iz vrednosti telesne teže in telesne višine, formula za to pa je:  $\text{Body-Mass-Index} = \text{telesna teža} \div \text{telesna višina}^2$ . Enota za BMI je tako  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . Uvrstitev teže na osnovi BMI se izvede pri odraslih (od 20 let naprej) z naslednjimi vrednostmi:

Kategorija		BMI
Nedohranjenost	Huda nedohranjenost	<16
	Zmerna nedohranjenost	16-16,9
	Blaga nedohranjenost	17-18,4
Normalna telesna masa		18,5-24,9
Zvečana telesna masa	Preadipoznost	25-29,9
Adipoznost (debelost)	Debelost stopnje I	30-34,9
	Debelost stopnje II	35-39,9
	Debelost stopnje III	≥ 40

### ● Delež telesne maščobe

Naslednje vrednosti telesne maščobe v % vam dajejo smernice.

- Za podrobnejše informacije se obrnite na svojega zdravnika.

### Moški

Starost	malo	običajno	veliko	zelo veliko
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%

Starost	malo	običajno	veliko	zelo veliko
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%

## Ženska

Starost	malo	običajen	veliko	zelo veliko
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%

Pri športnikih se pogosto ugotovi nižja vrednost. Glede na vrsto športa, s katerim se ukvarjajo, intenzivnost vadbe in telesne konstitucije se lahko dosežejo vrednosti, ko so še pod navedenimi referenčnimi vrednostmi. Vseeno pa upoštevajte, da lahko pri izredno nizkih vrednostih obstajajo nevarnosti za zdravje.

## ● Vsebnost vode v telesu

Vsebnost vode v telesu v % je običajno v naslednjih območjih:

### Moški

Starost	slabo	dobro	zelo dobro
10-100	<50 %	50-65%	>65 %

### Ženska

Starost	slabo	dobro	zelo dobro
10-100	<45 %	45-60%	>60 %

Telesna maščoba vsebuje relativno malo vode. Zato je lahko pri osebah z visokim deležem telesne maščobe vsebnost vode v telesu pod referenčnimi vrednostmi. Pri vzdržljivostnih športnikih pa so lahko nasprotno referenčne vrednosti zaradi manjših deležev maščobe in visokem deležu mišic presežene. Ugotavljanje vsebnosti vode v telesu zato s to diagnostično tehniko ni primerno, da bi jo lahko uporabili za medicinske diagnoze glede npr. starostno pogojenega kopičenja vode. Po potrebi se posvetujte z zdravnikom. Načeloma velja, da želimo čim večjo vsebnost vode v telesu.

## ● Delež mišic

Delež mišic v % je običajno v naslednjih območjih:

### Moški

Starost	malo	običajen	veliko
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 %

### Ženska

Starost	malo	običajen	veliko
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 %

## ● Kostna masa

Naše kosti so, kot preostanek našega telesa, podvržene procesom nastajanja, razgradnje in staranja. Kostna masa v otroških letih hitro narašča in s 30 do 40 leti doseže maksimum. S staranjem se nato kostna masa znova manjša. Z zdravo prehrano (zlasti kalcij in vitamin D) in redno telesno aktivnostjo lahko malo zavrete to manjšanje. S ciljnim oblikovanjem mišic lahko dodatno okrepite stabilnost svojega skeleta.

**Napotek:** Upoštevajte, da diagnostična tehtnica ne prikaže celotne kostne mase, ampak le delež kostnih mineralov (brez vsebnosti vode in brez organskih snovi).

Na kostno maso le stežka vplivamo, vendar nekoliko niha znotraj dejavnikov, ki nanjo vplivajo (teža, višina, starost, spol). Na voljo ni priznanih smernic in priporočil.

**Napotek:** Ne zamešajte kostne mase z gostoto kosti.

Gostoto kosti je lahko ugotoviti le z medicinskimi preiskavami (npr. z računalniško tomografijo, ultrazvokom). Zato sklepanje na spremembe kosti in trdote kosti (npr. osteoporozo) s to diagnostično tehtnico ni mogoče.

## ● BMR

Bazalni metabolizem (BMR = Basal Metabolic Rate) je količina energije, ki jo telo potrebuje pri popolnem mirovanju za vzdrževanje svojih osnovnih funkcij (npr. če ostanete 24 ur v postelji). Ta vrednost je v glavnem odvisna od teže, telesne višine in starosti. Prikazana je pri diagnostični tehtnici z enoto kcal/dan in se izračuna na osnovi znanstveno priznane Harris-Benedictove formule.

To količino energije vaše telo v vsakem primeru potrebuje in jo je treba dovesti v telo v obliki prehrane. Če dolgoročno dobite manj energije, se lahko to pokaže na zdravju.

## ● AMR

Energijski metabolizem (AMR = Active Metabolic Rate) je količina energije, ki jo telo dnevno porabi v aktivnem stanju. Poraba energije človeka se poveča s povečano telesno aktivnostjo in se z diagnostično tehtnico ugotavlja prek vnesene stopnje aktivnosti (1–5).

Za vzdrževanje trenutne teže, je treba porabljeno energijo znova dovajati telesu v obliki hrane in pijače. Če v daljšem obdobju dovajate manj energije, kot je porabite, jemlje telo razliko v glavnem iz nakopičene maščobe, teža pa se s tem zmanjšuje. Če nasprotno v daljšem obdobju dovajate več energije, kot je izračunani energijski metabolizem (AMR), telo presežka energije ne more pokriti, presežek se v telesu kopiči kot maščoba in teža narašča.

## ● Časovna povezava rezultatov

Upoštevajte, da je pomemben le dolgoročni trend. Kratkoročna odstopanja teže v nekaj dneh so praviloma pogojena s izgubo tekočine.

Tolmačenje rezultatov se ravna po spremembah skupne teže in deležev telesne maščobe, vsebnosti vode v telesu in deleža mišic v odstotkih ter po časovnem obdobju, v katerem pride do sprememb. Razlikujemo med hitrimi spremembami v nekaj dneh in srednjeročnimi spremembami (v nekaj tednih) ter dolgoročnimi spremembami (meseци).

Kot osnovno pravilo lahko velja, da so kratkoročne spremembe teže skoraj izključno spremembe vsebnosti vode, medtem ko srednje in dolgoročne spremembe lahko zadevajo tudi deleža maščobe in mišic.

- Če kratkoročno teža pada, vendar se delež telesne maščobe veča ali ostane enak, ste izgubili le vodo – npr. po eni vadbi, obisku savne ali z dieto, ki je omejena na hitro izgubo teže.
- Če se teža veča srednjeročno, delež telesne maščobe pada ali ostane enak, ste nasprotno pridobili pomembno mišično maso.
- Če teža in delež telesne maščobe padata sočasno, vaša dieta deluje – izgubljate maščobno maso.
- V idealnem primeru podprite svojo dieto s telesno aktivnostjo, fitnessom ali vadbo za moč. S tem lahko srednjeročno povečate delež mišic.



- Telesne maščobe, vsebnosti vode v telesu ali deleža mišic ne smemo seštevati (mišično tkivo vsebuje tudi sestavne dele iz vode v telesu).

## ● **Odprava napak**

### ● = **Napaka / prikaz na zaslону**

- ⊙ = Vzrok
- = Odprava

### ● = **LCD zaslon [1] prikazuje »- - «.**

- ⊙ = Neznana meritev: zaradi rezultata merjenja ni mogoča jasna dodelitev uporabniku.
- = S pritiskom na tipki ▼ [2] in ▲ [4] izberite uporabnika.

### ● = **Zaslon LCD [1] prikazuje »BF-Err«.**

- ⊙ = Delež maščobe je zunaj merljivega območja (manjši od 3 % ali večji od 65 %).
- = Merjenje ponovite bosi in po potrebi z rahlo navlaženimi podplati.

### ● = **LCD zaslon [1] prikazuje »Err«.**

- ⊙ = Največja nosilnost 180 kg / 396 lb / 28 st je prekoračena.
- = Diagnostično tehtnico obremenite z največ 180 kg.

### ● = **Prikazana je napačna masa.**

- ⊙ = Diagnostična tehtnica ni na ravni, trdni podlagi.
- = Tehtnico postavite na ravno, trdno podlago.
- ⊙ = Na diagnostični tehtnici stojite nemirno oziroma se premikate.
- = Stojte čim bolj pri miru.

### ● = **Prikazana je napačna masa.**

- ⊙ = Diagnostična tehtnica ima napačno ničelno točko.
- = Počakajte na samodejni izklop diagnostične tehtnice. Znova aktivirajte diagnostično tehtnico in počakajte na prikaz »0.0« kg. Ponovite meritev.

### ● = **Ni povezave Bluetooth® (☒ [21] ni prikazano).**

- ⊙ = Naprava je zunaj dosega funkcije Bluetooth®.

- = Minimalni doseg na prostem je pribl. 10 m. Stene in strop zmanjšujejo doseg. Drugi radijski valovi lahko motijo prenos. Zato ne postavljajte diagnostične tehtnice v bližino naprav, npr. usmerjevalnika WLAN, mikrovalovne pečice, indukcijske kuhalne plošče.

- ⊙ = Ni povezave z aplikacijo.

- = Povsem zaprite aplikacijo (tudi v ozadju). Izklopite funkcijo Bluetooth® in jo znova vklopite. Pri tem upoštevajte, da tehtnice ni dovoljeno povezati prek nastavitvev Bluetooth® operacijskega sistema. Po potrebi odstranite s seznama naprav v nastavitvah funkcije Bluetooth®, nato pa uporabite aplikacijo »HealthForYou«. Izklopite pametni telefon in ga znova vklopite. Za kratek čas odstranite baterije iz tehtnice in jih znova vstavite.

### ● = **Zaslon LCD [1] prikazuje utripajoči simbol za sinhronizacijo [20].**

- ⊙ = Pomnilnik za uporabnike je poln. Nove meritve bodo prepisale stare.
- = Aplikacijo odprite znotraj dosega funkcije Bluetooth®. Podatki se samodejno posredujejo. To lahko traja do eno minuto.

### ● = **LCD zaslon [1] prikazuje »Lo«.**

- ⊙ = Baterije diagnostične tehtnice so prazne.
- = Zamenjajte baterije.

## ● **Čiščenje in nega**

- Za čiščenje ne uporabljajte kemičnih čistilnih sredstev ali praškov.
- Izdelek čistite z rahlo navlaženo krpo. Pri močnejši umazaniji krpo rahlo navlažite z milnico.
- Izdelka nikoli ne potopite v vodo ali drugo tekočino. V nasprotnem primeru se lahko naprave poškodujejo.
- Poskrbite, da v izdelek ne more pronicati voda. V primeru, da bi se to vendarle zgodilo, pa napravi ponovno uporabite šele, ko bosta popolnoma suhi.

## ● Odstranjanje

Emblaža je narejena iz okolju primernih materialov, ki jih lahko oddate za recikliranje na lokalnih zbirališčih odpadkov.



Upoštevajte oznake embalažnih materialov za ločevanje odpadkov, ki so označene s kraticami (a) in številkami (b) z naslednjim pomenom: 1–7: umetne mase/20–22: papir in karton/80–98: vezni materiali.



O možnostih odstranjanja odsluženega izdelka se lahko pozanimате pri svoji občinski ali mestni upravi.



Ko je vaš izdelek dotrajan, ga zaradi varovanja okolja ne odvrzite med gospodinjske odpadke, temveč ga oddajte na ustreznem zbirališču tovrstnih odpadkov. O zbirnih mestih in njihovih delovnih časih se lahko pozanimate pri svoji pristojni občinski upravi.

Pokvarjene ali iztrošene baterije je treba reciklirati v skladu z Direktivo 2006/66/ES in njenimi spremembami. Baterije in/ali napravo oddajte na enem od ponujenih zbirnih mestih.



**Škoda na okolju zaradi napačnega odstranjanja baterij!**

Baterij ne smete odstraniti skupaj z gospodinjskimi odpadki. Vsebujejo lahko strupene težke kovine in so podvržene določbam za ravnanje z nevarnimi odpadki. Kemični simboli težkih kovin so naslednji: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec. Zato iztrošene baterije oddajte na komunalnem zbirnem mestu.

## ● Garancija / Servis

Za tovarniške napake in napake pri materialu tehtnice dajemo 3-letno garancijo od datuma nakupa. Garancija ne velja:

- v primeru škode, ki je posledica neprimerne uporabe.
- za dele, ki se hitro obrabijo.
- v primeru lastne krivde stranke.
- če je napravo odprla nepooblaščen delavnik.

Ta garancija ne omejuje zakonskih pravic stranke iz naslova jamstva. Kupec mora v primeru uveljavljanja garancije v garancijskem času predložiti dokazilo o nakupu. Garancija se lahko uveljavlja v obdobju 3 let od datuma nakupa pri podjetju Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Nemčija.

**Prosimo, da se v primeru reklamacij glede naših storitev obrnete na naš servis na naslednjem naslovu:**

**Servisna telefonska linija (brezplačna):**



**0800 81496 (pon. – pet.: 8–18 ure)**

**✉ service-slo@sanitas-online.de**

Če od vas želimo pošiljanje okvarjene diagnostične tehtnice, jo pošljite na naslednji naslov:

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10 b  
89231 Neu-Ulm  
NEMČIJA

**IAN 366720\_2101**

## ● Smernice / določila

### ● Izjava o skladnosti CE

S tem potrjujemo, da izdelek ustreza Evropski direktivi RED 2014/53/EU.

Izjavo o skladnosti CE za ta izdelek najdete na naslovu:

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

## ● Uredba o varstvu podatkov

Določbe o varstvu podatkov »HealthForYou« so navedene na naslednji povezavi:  
[www.healthforyou.lidl/privacy.html](http://www.healthforyou.lidl/privacy.html)

## Pooblašчени serviser:

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10b  
89231 Neu-Ulm  
NEMČIJA

Servisna telefonska številka: 0800 81496  
service-slo@sanitas-online.de



## Garancijski list

1. S tem garancijskim listom Hans Dinslage GmbH, NEMČIJA jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnitih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec:

Lidl Slovenija d.o.o. k.d., Pod lipami 1, SI-1218 Komenda

<b>Legenda použitých piktogramů</b> .....	Strana 38
<b>Úvod</b> .....	Strana 38
Použití ke stanovenému účelu.....	Strana 38
Popis dílů .....	Strana 39
Obsah dodávky.....	Strana 39
Technické údaje .....	Strana 39
<b>Důležitá bezpečnostní upozornění</b> .....	Strana 40
<b>Princip měření</b> .....	Strana 42
<b>Uvedení do provozu</b> .....	Strana 43
Vložení a výměna baterií.....	Strana 43
Umístění diagnostické váhy.....	Strana 43
Uvedení do provozu pomocí aplikace „HealthForYou“.....	Strana 43
Uvedení do provozu bez aplikace (alternativa).....	Strana 44
<b>Obsluha</b> .....	Strana 44
Měření .....	Strana 45
Jen vážení.....	Strana 45
Vypínání diagnostické váhy .....	Strana 45
Přřazení uživatele.....	Strana 45
Přenos přiřazených naměřených hodnot.....	Strana 46
Vyvolání uložených naměřených hodnot na váze.....	Strana 46
Smazání dat váhy.....	Strana 46
<b>Vyhodnocení výsledků</b> .....	Strana 46
Body-Mass-Index (BMI).....	Strana 46
Podíl tuku v těle .....	Strana 46
Podíl vody v těle.....	Strana 47
Podíl svalstva v těle .....	Strana 47
Hmotnost kostí.....	Strana 48
BMR .....	Strana 48
AMR.....	Strana 48
Časová souvislost výsledků .....	Strana 48
<b>Odstranění poruch</b> .....	Strana 49
<b>Čištění a ošetřování</b> .....	Strana 49
<b>Zlikvidování</b> .....	Strana 49
<b>Záruka a servis</b> .....	Strana 50
<b>Směrnice / ustanovení</b> .....	Strana 50
Prohlášení o shodě.....	Strana 50
Zásady ochrany osobních údajů .....	Strana 50

Legenda použitých piktogramů			
	Přečtěte si návod k obsluze!		Nebezpečí převrnutí: Stavte se do středu váhy.
	Stejnoseměrný proud/stejnoseměrné napětí		Stavte váhu na rovný podklad, nestavte ji na koberec.
	Dbejte na výstrahy a řiďte se bezpečnostními pokyny!		Nebezpečí uklouznutí: nevstupujte na váhu mokřýma nohama.
	Bezpečnostní upozornění		Obal a váhu odstranit do odpadu ekologicky!
	Pokyny k zacházení		Baterie nepatří do domovního odpadu!
	Váhu držet mimo dosah dětí!		Výrobek odpovídá specificky platným evropským směrnici
	Pozor! Nebezpečí výbuchu!		Nevhodné pro osoby s lékařskými implantáty (např. s kardiostimulátory)
	Noste ochranné rukavice!		Obal je vyroben z udržitelných zdrojů.
	Přenos dat prostřednictvím Bluetooth® low energy technology		Váhu nepřetěžujte přes 180 kg / 396 lb / 28 st.
	Záruční lhůta 3 let		
	Výrobce		Symbol UKCA potvrzuje shodu s normami Spojeného Království, příslušnými pro daný výrobek.

## Diagnostická váha SBF 77

### ● Úvod



Blahopřejeme Vám k zakoupení Vašeho nového přístroje. Rozhodli jste se pro vysoce kvalitní výrobek. Před uvedením do provozu a prvním použitím se nejdříve s váhou seznamte. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a důležité bezpečnostní pokyny.

Používejte váhu jen popisovaným způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Tento návod si dobře uschovejte. Při předání váhy třetí osobě k ní současně připojte i všechny podklady.

### ● Použití ke stanovenému účelu

Tato váha slouží k vážení a zjištění podílu tuku a vody, svalstva a hmoty kostí v těle člověka včetně vypočítání bazální metabolického výdeje a výdeje

po aktivitě. Tuto váhu nesmí používat těhotné ženy, pacienti ošetřovaní dialýzou, osoby s otoky nebo nosící srdečními kardiostimulátory na jiné lékařské implantáty. Váha je určena jen k vlastnímu použití, není určena pro komerční účely. Jiné než zde popsané použití či změna výrobku není přípustné a může vést ke zraněním a / nebo k poškození váhy. Výrobce neručí za škody způsobené jiným použitím než použitím k popsanému účelu. Váha není určena k životnostskému použití.




**Upozornění:** Měření a doporučení nejsou lékařsky relevantní. V případě, že naměřený podíl tuku a vody ve Vašem těle leží trvale nad nebo pod normálními hodnotami, konzultujte lékaře.

## ● Popis dílů

- 1 LC-displej
- 2 Tlačítko ▼
- 3 Tlačítko SET
- 4 Tlačítko ▲
- 5 Tlačítko Režim
- 6 Příhrádka na baterie
- 6a Uzávěr příhrádky na baterie
- 7 Vážicí plocha
- 8 Elektroda

## LC-displej

- 9 Hmotnost
- 10 Nastavená jednotka hmotnosti (st, lb oder kg)
- 11 BMR bazální metabolismus
- 12 Úroveň fyzické aktivity AMR
- 13 Výdej energie v kcal
- 14 Věk
- 15 Ukazatel tělesných dat v % nebo podle hmotnosti v lb nebo kg
- 16 Naměřené hodnoty tělesných dat
- 17 Iničiály uživatele, neznámé měření „- -“
- 18 Pohlaví
- 19 Datum / čas / den narození
- 20 Symbol pro synchronizaci při vysílání naměřených hodnot
- 21 Symbol Bluetooth® pro spojení mezi diagnostickou váhou a Smartphonem
- 22 Stupeň aktivity

- 23 Režim BMI (Index tělesné hmotnosti) / BF (podíl tuku v těle) /  podíl vody v těle /  (podíl svalstva) /  (hmota kostí)

## ● Obsah dodávky

Zkontrolujte vždy bezprostředně po vybalení úplnost dodávky a neporušenost výrobku.

- 1 diagnostická váha
- 3 baterie 1,5 V, typ AAA
- 1 návod k obsluze
- 1 krátký návod

## ● Technické údaje

Rozměry vážící

plochy: cca 30 x 30 x 2,5 cm  
(š x h x v)

Baterie: 3 x 1,5 V baterie (typ AAA)

Maximální nosnost: 180 kg / 396 lb / 28 st

Dělení stupnice

(hmotnost, hmota kostí): 0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb

Dělení stupnice (podíl

tuku, vody, svalstva): 0,1 %

Dělení stupnice

(kalorie): 1 kcal

Materiál: bezpečnostní sklo, umělá hmota, kov

Přenos dat

prostřednictvím

Bluetooth® low

energy technology

Výrobek používá Bluetooth®

low energy technology,

frekvenční pásmo

2,402–2,480 GHz, přenos

výkonu max. 5 dBm

Seznam kompatibilních

Smartphonů, informace k

App „HealthForYou“ a

Software a bližší informace

k přístrojům, najdete pod

následujícím odkazem:

[www.healthforyou.lid](http://www.healthforyou.lid)



Požadavky na systém pro webovou verzi „HealthForYou“	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (obojí v aktuální verzi)
--	---

Požadavky na systém pro App „HealthForYou“	iOS od verze 12.0, Android™ od verze 8.0, od verze Bluetooth® 4.0.
--	--

Změny technických dat jsou bez oznámení z důvodu aktualizace vyhrazeny.


## DŮLEŽITÉ POKYNY – USCHOVAT PRO POZDĚJŠÍ POUŽITÍ!

### **Důležitá bezpečnostní upozornění**

**⚠ VÝSTRAHA!** Nerespektování následujících pokynů může způsobit zranění osob nebo věcné škody. Následující bezpečnostní pokyny a upozornění na nebezpečí slouží nejen k ochraně vašeho zdraví, popř. zdraví řetěch osob, nýbrž i k ochraně váhy. Dbejte proto na tyto bezpečnostní pokyny a předejte i tento návod při předávání váhy dále.

**⚠ VÝSTRAHA! NEBEZPEČÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA A ZRANĚNÍ MALÝCH I VELKÝCH DĚTÍ!** Nechávejte děti nikdy samotné s obalovým materiálem a výrobkem. Hrozí nebezpečí udušení. Chraňte zařízení před dětmi. Výrobek není hračka.

■ Tento výrobek mohou používat děti od 8 let, osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, jestliže budou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou nebezpečí, která z jeho používání vyplývají. S výrobkem si děti nesmí hrát. Děti nesmí bez dohledu provádět čištění ani uživatelskou údržbu.

**⚠ VÝSTRAHA!**  Výrobek není vhodný pro osoby s lékařskými implantáty (např. s kardiostimulátory). Měřící napětí bioelektrické impedance analýzy váhy může negativně ovlivnit funkci takových implantátů.

■ Nepoužívat během těhotenství.





## **POZOR! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!**

Váhu nepřetěžujte přes 180 kg / 396 lb / 28 st. Jinak by se mohla poškodit.



## **POZOR! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!**

Nevstupujte na váhu bosýma nohama a nepoužívejte váhu, pokud je vážicí plocha vlhká. Můžete uklouznout.



## **POZOR! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!**

Nestoupejte jednostranně na vnější okraj diagnostické váhy: nebezpečí převrnutí!

- Chraňte váhu před nárazy, vlhkostí, prachem, chemickými látkami, velkými změnami teploty a tepelnými zdroji v bezprostřední blízkosti (kamna, topná tělesa).
- Nevystavujte výrobek
  - silnému mechanickému zatížení,
  - přímému slunečnímu záření,
  - vlivu silných elektromagnetických polí (např. mobilní telefony).Jinak hrozí poškození výrobku.
- Před použitím zkontrolujte výrobek, jestli není poškozený. Poškozený výrobek neuvádějte do provozu.
- Při poruše nebo závadě výrobku vyjměte baterie. V opačném případě hrozí zvýšené nebezpečí vytečení.



## **VÝSTRAHA!** Neotvírejte

nikdy těleso výrobku. Následkem může být zranění nebo poškození výrobku. Opravami pověřujte jen servis nebo odborného elektrikáře.

- **POZOR!** Neumísťujte váhu do průchodů. Můžete zakopnout.
- Připojovací svorky nesmíte zkratovat.




## **Nebezpečí při zacházení s bateriemi**



## **POZOR! NEBEZPEČÍ VÝBUCHU!**

Baterie nikdy nenabíjejte, nezkratujte, nevystavujte mechanické deformaci, neskartujte je ani neotevírejte. Může dojít k přehřátí, požáru nebo prasknutí. Nikdy nepoužijte nesprávný typ baterie nebo baterie různých typů. Nikdy nevhazujte baterie do ohně nebo do vody, neodkládejte je na horký povrch. Baterie mohou explodovat. Zabraňte extrémním podmínkám a teplotám nad 50 °C, které mohou negativně působit na baterie, např. v blízkosti topných těles, ohně nebo kamen. V opačném případě hrozí nebezpečí exploze nebo nebezpečí úniku hořlavých plynů nebo kapaliny.

- Při vkládání baterií dbejte na správnou polaritu!
- Baterie nepatří do komunálního odpadu!
- Každý spotřebitel je ze zákona povinen odevzdat baterie ke správné likvidaci!
- Uchovávejte baterie mimo dosah dětí.
- Vyhybejte se kontaktu vyteklé kapaliny z baterie s pokožkou, očima a sliznicemi. Při kontaktu s kyselinou baterií ihned omyjte postižená místa dostatečným množstvím čisté vody a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Při delším nepoužívání odstraňte baterie z výrobku.
- Opořezané baterie neprodleně ze zařízení odstraňte. Jinak hrozí zvýšené nebezpečí, že baterie vytečou!
- Při nedbání pokynů se mohou baterie vybit přes jejich koncové napětí. Potom hrozí nebezpečí vytečení baterií. V případě, že již baterie vytekly, okamžitě je odstraňte z výrobku, aby jste zamezili jeho poškození!
-  Vyteklé nebo poškozené baterie mohou při kontaktu s pokožkou způsobit její poškození. Noste proto v takovém případě vhodné ochranné rukavice!

- Nepoužívejte společně nové a vybité baterie.

## ● Princip měření

Tato váha pracuje na principu analýzy bioelektrické impedance (B.I.A). Přitom je umožněno během několika vteřin úplně nepozorovatelným a nezávadným proudem určit podíl látek v těle.

Tímto měřením elektrického odporu (impedance) a zahrnutím konstant resp. individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, stupeň aktivity) je možné určit podíl tuku v těle a další hodnoty. Svalstvo a voda mají dobrou elektrickou vodivost a proto také nižší odpor. Kostí a tukové tkáně mají nižší vodivost, protože tukové buňky a kosti mají velmi vysoký odpor a stěží vedou proud.

Vezměte na vědomí, že jsou, diagnostickou váhou zjištěné hodnoty, jen přibližné v poměru k reálným hodnotám lékařské analýzy. Přesné zjištění podílu tuku v těle, vody, svalstva a stavby kostí může provést jen metodicky odborný lékař (např. výpočetní tomografií).

Vezměte na vědomí, že jsou možné z technických důvodů odchylky měření, protože se u výrobku nejedná o kalibrovanou diagnostickou váhu pro profesionální, lékařské použití.

Výrobek není vhodný pro následující osoby, protože při zjištění podílu tuku v těle a ostatních hodnot může dojít k zobrazení odlišných a nesrozumitelných výsledků:

- pro děti do cca 10 let

- **Upozornění:** Pro děti 8 – 10 let je přístroj určen pouze ke zjištění tělesné hmotnosti.

- pro výkonnostní sportovce a kulturisty
- pro osoby s horečkou, léčené dialýzou, symptomy edémů nebo s osteoporózou,
- pro osoby léčené kardiovaskulární medicínou (týkající se srdečního a cévního systému),
- pro osoby užívající léky na rozšiřování a zužování cév,
- pro osoby se značnými anatomickými odlišnostmi stavby nohou v poměru k tělesné výšce (délka nohy značně zkrácená nebo prodloužená).

## ● Uvedení do provozu

- Zkontrolujte, jestli jsou v dodávce všechny udané díly.
- Odstraňte veškerý obalový materiál.

## ● Vložení a výměna baterií


Před prvním použitím se musí do výrobku vložit baterie.

- Otevřete kryt přihrádky na baterie zatlačením a vytlačení uzávěru přihrádky na baterie [6a] prstem (viz obr. A).
- Vložte dodané baterie (se správnou polaritou) do přihrádky na baterie [6]. Dbejte na označení v přihrádce na baterie [6].
- Uzavřete zase kryt přihrádky na baterie až slyšitelně zaskočí.

**Upozornění:** na displeji LC [1] se na cca 10 minut zobrazí hlášení „USE APP“. V případě, že výrobek nefunguje, vyjměte z něho baterie a znovu je vložte dovnitř.

**Upozornění:** Při pozdější výměně baterií zůstávají uložená data zachována.

## ● Umístění diagnostické váhy

-  Stavte výrobek na pevný, rovný podklad. Výrobek není vhodný k použití na koberci. Pevná podlahová krytina je předpokladem pro správné měření.

## ● Uvedení do provozu pomocí aplikace „HealthForYou“

App „HealthForYou“ je bezplatně k dispozici v Apple App Store a u Google Play.

- Aktivujte *Bluetooth*® v nastavení Smartphonu.
- K zajištění spojení prostřednictvím *Bluetooth*® zůstaňte se Smartphonem nebo tabletem v dosahu *Bluetooth*® výrobku.
- Stáhněte „HealthForYou“ z Apple App Store / Google Play.

- Otevřete aplikaci a řiďte se pokyny. V nabídce nastavení aplikace vyberte váhu. Na displeji váhy se zobrazí náhodný šestimístný kód PIN (viz obr. C). Skládá se z ukazatele iniciálu [17] a naměřených hodnot [16]. Současně se na chytrém telefonu zobrazí zadávací pole (výzva k připojení), do kterého musíte tento šestimístný kód PIN zadat.
- V aplikaci „HealthForYou“ musíte provést následující nastavení:

Uživatelská data	Nastavitelné hodnoty
Iniciály/ Zkratka jména	maximálně 3 písmena nebo čísla (až pro 8 uživatelů)
Tělesná výška	100 až 220 cm (3' 3,5" až 7' 2,5")
Datum narození	Rok, měsíc, den (věk: 10–100 let)
Pohlaví	Mužské (♂), ženské (♀)
Stupeň aktivity (🚶)	1 až 5 Při volbě stupně aktivity je rozhodující střednědobé a dlouhodobé posuzování.

Stupeň aktivity	Tělesná aktivita
1	Žádná.
2	Nízká: málo a lehkého tělesného namáhání (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastická cvičení).
3	Střední: tělesná námaha, nejméně 2 až 4krát v týdnu, vždy po 30 minutách.
4	Vysoká: tělesná námaha, nejméně 4 až 6krát v týdnu, vždy po 30 minutách.

Stupeň aktivity	Tělesná aktivita
5	Velmi vysoká: intenzivní tělesná námaha, intenzivní trénink nebo těžká tělesná práce, denně, vždy nejméně 1 hodinu.

Provést přiřazení uživatele podle požadavků aplikace.

- Pro automatické rozpoznání uživatele je zapotřebí přiřadit Vaše první měření Vaším uživatelským datům. Řiďte se pokyny App. Postavte se naboso na diagnostickou váhu a dávejte pozor, abyste stáli klidně a s rovnoměrným rozdělením Vaší váhy na obě nohy, s chodidly na elektrodách.

## ● Uvedení do provozu bez aplikace (alternativa)

### Upozornění:

Doporučujeme zprovoznění a provedení všech nastavení v aplikaci „HealthForYou“.

Z tohoto důvodu proveďte tento krok pouze za předpokladu, že má být uvedení do provozu provedeno kompletně bez aplikace.

Při uvedení do provozu s aplikací přejděte přímo ke kapitole „Obsluha“.

- Pro nastavení roku, měsíce, dne, hodiny a minuty stiskněte, při blikajícím zobrazení „USE APP“, tlačítko SET **3**. Jestliže „USE APP“ neblíká, pak váhu krátce zatěžte.
- K tomu stiskněte tlačítka ▼ **2** a ▲ **4**. Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka SET **3**. Na displeji LC **1** se zobrazí hlášení „0.0“.
- Nyní znovu stiskněte tlačítko SET **3**. Na displeji LC **1** se zobrazí hlášení „P-01“ nebo číslo naposledy použité uživatelské paměti váhy.
- Vyberte pomocí tlačítek ▼ **2** a ▲ **4** svou uživatelskou paměť (P-01 až P-08) a stiskněte k potvrzení tlačítko SET **3**.

- Proveďte nastavení pohlaví, zadejte iniciály, tělesnou výšku, den narození (rok / měsíc / den) a stupeň aktivity (viz „Uvedení do provozu s aplikací „HealthForYou“ (tabulka)).
- Potvrďte vždy stisknutím tlačítka SET **3**.

Po dokončení zadávání údajů se zobrazí 4místný uživatelský kód PIN. Ten budete později potřebovat k případnému přihlášení do aplikace. Na displeji LC **1** se následně zobrazí hlášení „0.0“.

**Upozornění:** Pro automatické rozpoznání uživatele je zapotřebí přiřadit vaše první měření vašim uživatelským údajům. Postavte se ideálně naboso na diagnostickou váhu a dávejte pozor, abyste stáli klidně a s rovnoměrným rozdělením váhy na obě nohy, chodidly na elektrodách.

**Upozornění:** Bluetooth® můžete na váze deaktivovat. K tomu stiskněte v zapnutém stavu na cca 6 vteřin tlačítko Mode **5** až se na LC displeji **1** objeví symbol Bluetooth® **21** a „ON“. Během 3 vteřin přejděte tlačítkem ▲ **4** do deaktivovaného stavu. Na LC displeji **1** se objeví „OFF“. S touto změnou se váha po cca 3 vteřinách automaticky vypne.

### Upozornění pro pozdější přihlášení do aplikace:

Pokud jste uvedli váhu do provozu bez použití aplikace, můžete přidat stávající uživatelskou paměť váhy do aplikace „HealthForYou“. Přitom je nutné zadat váš 4místný uživatelský kód PIN. Tento postup je popsán v aplikaci.

## ● Obsluha

- Vážte se pokud možno ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po návštěvě toalety, na lačno a s podobně těžkým oblečením, abyste získali srovnatelné výsledky.
- Po neobvyklé tělesné námaze nejdříve počkejte pár hodin.
- Po spánku počkejte nejdříve 15 minut, aby se mohla voda ve Vašem těle rozdělit.
- Při měření je důležité: zjištění podílu tělesného tuku je možné provést jen naboso.

**Upozornění:** Úplně suchá nebo silně zrohoovatělá chodidla mohou vést ke zkrasleným výsledkům, protože mají příliš nízkou vodivost.

**Upozornění:** Obě chodidla, nohy, lýtko a stehna se nesmí pokožkou dotýkat. Jinak není možné správné měření.

**Upozornění:** Měření s ponožkami vede k nesprávným výsledkům.

- Při měření stůjte vzpřímeně a klidně, s rovnoměrným rozdělením váhy na obou nohách.
- Důležité je, že platí jen dlouhodobý trend. Zpravidla jsou krátkodobé odchylky váhy během několika dnů podmíněné ztrátou tekutin v těle; voda v těle hraje ale pro zdraví důležitou roli.

**Upozornění:** Jednotky měření váhy se přestavují v nastavení přístroje v App (kg/lb/st).

Alternativně můžete příp. opakovaným krátkým stisknutím tlačítka Mode [5] na zadní straně váhy vybrat požadované jednotky.

Při výběru jednotek hmotnosti lb se změni automaticky režim zobrazování času na formát 12 hodin (a.m./p.m.).

## ● Měření

- Postavte se naboso na diagnostickou váhu a dávejte pozor, abyste stáli klidně a s rovnoměrným rozdělením Vaší váhy na obě nohy, s chodidly na elektrodách [8].

Váha okamžitě zahájí měření.

Krátce potom se objeví výsledek měření.

Jestliže byl uživatel přiřazen (iniciály uživatele [17] jsou viditelné, např. LEE), pak se ukazují BMI, BF, voda, svaly, kosti, BMR a AMR.

Zobrazuje se následující:

- hmotnost v kg s BMI (obr. D)
- tuk v těle v % (BF) (obr. E)
- voda v těle v % (obr. F)
- podíl svalů v % (obr. G)
- hmota kostí v kg (obr. H)
- bazální metabolismus v kcal (BMR) (obr. I)
- výdej po aktivitě in kcal (AMR) (obr. J)

**Upozornění:** Pokud je možné naměřenou hodnotu přiřadit několika dostupným uživatelským profilům, přepne se na displeji LC [1] zobrazení uživatele.

Vyberte uživatele stisknutím tlačítka SET [3].

Jestliže nebyl rozpoznán žádný uživatel, zobrazí se jen hmotnost a „-“-“. Tlačítkem ▲ [4] můžete potom vybrat uživatele. Ten je aktivován po cca 3 sekundách. Jinak nebude toto měření uloženo do paměti.

**Upozornění:** Alternativně můžete uživatele vybrat i před zahájením měření:

Postavte se na chvíli na diagnostickou váhu, abyste ji aktivovali. Vyberte uživatele stisknutím tlačítka ▲ [4]. Vybraný uživatel je aktivován po cca 3 sekundách.

## ● Jen vážení

- Postavte se v botách na diagnostickou váhu. Postavte se na váhu oběma nohama s rovnoměrně rozloženou váhou.

Diagnostická váha okamžitě zahájí měření. Jestliže byl přiřazen uživatel (jsou zobrazeny iniciály uživatele [17]), budou zobrazeny a uloženy hodnoty hmotnost a BMI.

**Upozornění:** V případě identifikace dvou nebo více uživatelů se změni na displeji zobrazený uživatel. Vyberte uživatele stisknutím tlačítka SET [3].

Jestliže nebyl rozpoznán žádný uživatel, zobrazí se jen hmotnost a „-“-“. Tlačítka ▼ [2] a ▲ [4] následně můžete vybrat uživatele a potvrdit tlačítkem SET [3]. Jinak nebude toto měření uloženo.

## ● Vypínání diagnostické váhy

Diagnostická váha má automatické vypínání, po zobrazení výsledku měření se automaticky vypne.

## ● Přiřazení uživatele

Váha má paměť až pro 8 osob. Při novém měření přiřazuje diagnostická váha měření automaticky uloženému uživateli, pokud je poslední uložená naměřená hodnota v rozmezí +/- 3 kg.

Pokud je možné naměřenou hodnotu přiřadit několika dostupným uživatelským profilům, přepne se na displeji LC [1] zobrazení uživatele. Vyberte uživatele stisknutím tlačítka SET [3].

**Upozornění:** Alternativně můžete uživatele vybrat i před zahájením měření:

Postavte se na chvíli na diagnostickou váhu, abyste ji aktivovali. Vyberte uživatele stisknutím tlačítka ▲ [4]. Vybraný uživatel je aktivován po cca 3 sekundách.

## ● Přenos přiřazených naměřených hodnot

Pokud je aplikace „HealthForYou“ aktivní a existuje aktivní spojení prostřednictvím Bluetooth® (rozpoznatelné podle symbolu Bluetooth® [21] na displeji LC [1]), jsou nově přiřazená měření ihned odesílána do aplikace. Při přenosu nově naměřených hodnot na aplikaci se na LC displeji [1] objeví symbol synchronizace [20]. Symbol se neobjeví, jestliže nebyla pro tohoto uživatele uložena do paměti nebo přiřazená nová měření.

V tomto případě se hodnoty neukládají do paměti diagnostické váhy.

Při neaktivní App se přiřazená měření ukládají do paměti diagnostické váhy. Do paměti diagnostické váhy je možné uložit maximálně 30 měření. Tyto naměřené hodnoty se automaticky přenášejí do App, jestliže se App otevře v dosahu Bluetooth®. Automatický přenos při vypnuté diagnostické váze je v dosahu Bluetooth® možný.

## ● Vyvolání uložených naměřených hodnot na váze

- V zapnutém stavu zvolte uživatele stisknutím tlačítka ▲ [4], popř. několikrát stisknout. Po cca 3 vteřinách je zvolený uživatel aktivován.
- Stiskněte tlačítko ▼ [2], popř. několikrát, pro vyvolání starších hodnot.
- Přenesené naměřené hodnoty již nelze na LC displeji [1] zobrazit.

## ● Smazání dat váhy

- K úplnému smazání všech měření a starých dat uživatele na diagnostické váze váhu zapněte a stiskněte na cca 11 sekund tlačítko Mode [5].

Na displeji LC [1] se na několik vteřin zobrazí hlášení „CLr“.

- Pro smazání jen jednoho uživatele váhu zapněte a stiskněte tlačítko ▲ [4], pro navolení požadovaného uživatele. Tento se po cca 3 vteřinách aktivuje, objeví se jeho iniciály a na LC displeji [1] pak „0.0“. Následně stiskněte a podržte na cca 6 vteřin stisknuté tlačítko Mode [5]. Na displeji LC [1] se na několik vteřin zobrazí hlášení „dEL“.

## ● Vyhodnocení výsledků

### ● Body-Mass-Index (BMI)

BMI je číslo, které se často používá pro hodnocení tělesné váhy. Číslo se vypočítává z hodnoty hmotnosti těla a výšky těla, vzorec zní:  $BMI = \text{váha} \div \text{výška}^2$ . Jednotkou BMI je pak  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . Rozdělení váhy podle BMI u dospělých (od 20 let):

Kategorie		BMI
Podváha	Silná podváha	<16
	Mírná podváha	16–16,9
	Lehká podváha	17–18,4
	podváha	
Normální váha		18,5–24,9
Nadváha	Präadipositas	25–29,9
Adipozita (nadměrná tělesná hmotnost)	Adipositas stupeň I	30–34,9
	Adipositas stupeň II	35–39,9
	Adipositas stupeň III	≥ 40

### ● Podíl tuku v těle

Následující hodnoty podílu tuku v těle v % jako směrnice.

- Pro bližší informace se obraťte na Vašeho lékaře.

### Muž

Věk	méně	normální váha	hodně	velmi hodně
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15–19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%

Věk	méně	normální váha	hodně	velmi hodně
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

## Žena

Věk	méně	normální váha	hodně	velmi hodně
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Sportovci mají často nižší hodnoty. Podle druhu sportu, tréninkové intenzity a tělesné konstituce dosahují hodnot, které leží ještě pod udanými orientačními hodnotami. Přesto vezměte na vědomí, že extrémně nízké hodnoty mohou ohrožovat zdraví.

## ● Podíl vody v těle

Podíl vody v těle v % leží normálně v následujících rozmezech:

### Muž

Věk	špatný	dobrý	velmi dobrý
10-100	<50 %	50-65%	>65 %

### Žena

Věk	špatný	dobrý	velmi dobrý
10-100	<45 %	45-60%	>60 %

Tuk v těle obsahuje relativně málo vody. Proto může ležet, u osob s velkým podílem tuku v těle, podíl vody pod orientačními hodnotami. Naproti tomu u vytrvalostních sportovců mohou být, na základě malého podílu tuku a velkého podílu svalstva, orientační hodnoty překročeny.

Zjištění podílu vody v těle s touto diagnostickou váhou není vhodné pro lékařskou diagnózu, např. zjištění stářím podmíněné hromadění vody v těle. V případě potřeby se zeptejte lékaře. Zásadně platí usilovat o velký podíl vody v těle.

## ● Podíl svalstva v těle

Podíl svalstva v těle v % leží normálně v následujících rozmezech:

### Muž

Věk	méně	normální váha	hodně
10-14	<44 %	44-57 %	>57 %
15-19	<43 %	43-56 %	>56 %
20-29	<42 %	42-54 %	>54 %
30-39	<41 %	41-52 %	>52 %
40-49	<40 %	40-50 %	>50 %
50-59	<39 %	39-48 %	>48 %
60-69	<38 %	38-47 %	>47 %
70-100	<37 %	37-46 %	>46 %

### Žena

Věk	méně	normální váha	hodně
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

## ● Hmotnost kostí

Naše kosti podléhají, stejně jako zbytek našeho těla, přirozené tvorbě, ubývání a procesu stárnutí. Hmotnost kostí u rostoucích dětí rychle narůstá a dosahuje maximum ve 30 až 40 letech. S přibývajícím stářím zase ubývá. Se zdravou výživou (obzvlášť s obsahem vápníku a vitamínu D) a pravidelným pohybem můžete úbytek hmoty do jisté míry zpomalit. Cílenou tvorbou svalstva můžete přídavně stabilitu Vašeho skeletu posílit.

**Upozornění:** Pamatujte, že tato diagnostická váha neinformuje o kompletní hmotě kostí, ale pouze o podílu minerálů v kostech (bez vody a organických látek). Hmotnost kostí se skoro nedá ovlivnit, ale mírně kolísá ovlivňujícími faktory (váha, výška, věk, pohlaví). Neexistují žádné uznávané orientační hodnoty a doporučení.

**Upozornění:** Nezaměňujte hmotnost kostí s hustotou struktury kostí.

Hustotu kostí lze zjistit pouze lékařským vyšetřením (např. výpočetní tomografií, ultrazvukem). Proto nejsou posouzení změn kostí a jejich tvrdosti (např. osteoporóza) s touto diagnostickou váhou možná.

## ● BMR

Bazální metabolismus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množství energie, kterou potřebuje tělo za úplného klidu k zajištění základních funkcí (např. 24 hodin v posteli). Tato hodnota je v podstatě závislá od váhy, výšky a věku.

Diagnostická váha ukazuje tuto hodnotu v jednotce kcal / den a vypočítává se podle vědecky uznávaného vzorce Harris Benedict.

Toto množství energie potřebuje Vaše tělo v každém případě a musí se tělu zase dodat v podobě výživy. Jestliže dlouhodobě přijímáte méně energie, může to být zdraví škodlivé.

## ● AMR

Aktivní metabolický výdej (AMR = Active Metabolic Rate) je množství energie, kterou potřebuje tělo za den v aktivním stavu. Spotřeba energie člověka

stoupá s tělesnou aktivitou a diagnostická váha jí zjišťuje přes zadaný stupeň aktivity (1 - 5).

Pro udržení aktuální váhy se musí dodat tělu zase energie jídlem a pitím.

Jestliže je přívod energie po delší dobu nižší než energie vydaná, vyrovnává tělo diferencii v podstatě spotřebou ze zásob tuku, váha ubývá. Naproti tomu když se po delší dobu přivádí více energie než je vypočítaný aktivní metabolický výdej (AMR) pak nemůže tělo přebytek energie spálit, přebytek se ukládá v těle jako tuk.

## ● Časová souvislost výsledků

Vezměte na vědomí, že je důležitý jen dlouhodobý trend. Krátkodobé kolísání váhy během několika dnů je zpravidla ovlivněno ztrátou tekutiny.

Hodnocení výsledků se řídí podle změn celkové váhy a procentuálních podílů tuku, vody a svalstva a také podle doby, za kterou tyto změny vzniknou. Rychlé změny v rozmezí dnů se musí rozlišovat od střednědobých změn (během týdnů) a dlouhodobých změn (během měsíců).

Jako základní pravidlo platí, že jsou krátkodobé změny váhy způsobeny změnami obsahu vody, přičemž se střednědobé a dlouhodobé změny mohou týkat podílů tuků a svalstva.

- Jestliže váha krátkodobě klesá, ale podíl tuku v těle stoupá nebo zůstává stejný, pak jste ztratili jenom vodu - např. tréninkem, saunou nebo dietou omezenou na rychlou ztrátu váhy.
- Jestliže váha střednědobě stoupá, podíl tuku v těle klesá nebo zůstává stejný, mohli jste naproti tomu zřejmě vytvořit hmotu svalů.
- Jestliže váha a podíl tuku v těle současně klesají, Vaše dieta funguje - ztrácíte tuk.
- Ideální je podpora Vaší diety tělesnou aktivitou, posilováním nebo jiným tréninkem. Tím můžete střednědobě Váš podíl svalstva zvýšit.
- Tuk v těle, voda nebo podíl svalstva se nesmí sčítat (tkáně svalstva obsahují součásti vody z těla).



## ● Odstranění poruch

### ● = chyba / zobrazení na displeji

⊙ = Příčina

○ = Odstranění

### ● = LC-displej [1] ukazuje „- - -“.

⊙ = neprůkazné měření: na základě výsledku měření nelze provést jednoznačné přiřazení uživatele.

○ = vyberte stisknutím tlačítek ▼ [2] a ▲ [4] svého uživatele.

### ● = na displeji LC [1] je zobrazeno hlášení „BF-Err“.

⊙ = podíl tuku v těle leží mimo rozsah měření (menší než 3 % nebo větší než 65 %).

○ = měření opakovat naboso a popř. s mírně navlhčenými chodidly.

### ● = LC-displej [1] ukazuje „Err“.

⊙ = Maximální nosnost 180 kg / 396 lb / 28 st byla překročena.

○ = zatěžujte diagnostickou váhu pouze do max. 180 kg.

### ● = zobrazena nesprávná hmotnost.

⊙ = diagnostická váha není na rovném a pevném podkladu.

○ = postavte váhu na rovný a pevný podklad.

⊙ = nestojte na diagnostické váze klidně, pohybujete se.

○ = stůjte pokud možno klidně.

### ● = zobrazena nesprávná hmotnost.

⊙ = diagnostická váha má nesprávný nulový bod.

○ = počkejte na automatické vypnutí diagnostické váhy. Znovu aktivujte diagnostickou váhu a vyčkejte na zobrazení „0.0“ kg. Opakujte měření.

### ● = nejste připojeni přes Bluetooth® (nezobrazuje se [21]).

⊙ = přístroj je mimo dosah Bluetooth®.

○ = minimální dosah ve volném prostoru je cca 10 m. Stěny a stropy zkracují dosah. Jiné rádiové vlny mohou rušit přenos. Nestavte proto diagnostickou váhu do blízkosti přístrojů jako je např. WiFi router, mikrovlnná trouba, indukční varná deska.

⊙ = nejste připojeni k aplikaci.

○ = zavřete kompletně App (i v pozadí).

Vypněte a zase zapněte Bluetooth®.

Přitom pamatujte, že váha nesmí být připojena pomocí nastavení Bluetooth® operačního systému. Případně odstraňte ze seznamu zařízení v nastaveních Bluetooth® a následně použijte aplikaci „HealthForYou“.

Vypněte a zase zapněte Smartphon.

baterie ve váze krátce vyjmout a zase vložit.

### ● = LC displej [1] ukazuje blikající symbol synchronizace [20].

⊙ = Paměť uživatele je plná. Stará měření se přepisují nově naměřenými hodnotami.

○ = Otevřete App v dosahu Bluetooth®.

Data se automaticky přenáší. Může to trvat až jednu minutu.

### ● = LC-displej [1] ukazuje „Lo“.

⊙ = Baterie diagnostické váhy jsou vybité.

○ = vyměňte baterie.

## ● Čištění a ošetřování

□ Nepoužívejte na čištění žádné drhací nebo chemické čisticí prostředky.

□ Výrobek čistěte mírně navlhčeným hadrem. Na silného znečištění můžete použít hadr navlhčený mýdlovou vodou.

□ Neponořujte výrobek v žádném případě do vody nebo do jiných tekutin. Jinak se může výrobek poškodit.

□ Zajistěte, aby do výrobku nevnikla voda. V případě, že k tomu přece jenom dojde, používejte výrobky až úplně uschnou.

## ● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.



Při třídění odpadu se řiďte podle označení obalových materiálů zkratkami (a) a čísly (b), s následujícím významem:

1–7: umělé hmoty / 20–22: papír a lepenka / 80–98: složené látky.



O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.



V zájmu ochrany životního prostředí vysloužilý výrobek nevyhazujte do domovního odpadu, ale předejte k odborné likvidaci. O sběrných a jejich otevíracích hodinách se můžete informovat u příslušné správy města nebo obce.

Vadné nebo vybité baterie se musí, podle směrnice 2006/66/EG a jejich příslušných změn, recyklovat. Baterie a přístroj odevzdejte zpět do nabízených sběrů.



**Škody na životním prostředí způsobené nesprávným odstraněním baterií do odpadu!**

Baterie se nesmí vyhazovat do domovního odpadu. Mohou obsahovat jedovaté těžké kovy a musí se zpracovávat jako zvláštní odpad. Chemické symboly těžkých kovů: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Proto odevzdejte vybité baterie do komunální sběry.

## ● Záruka a servis

Poskytujeme 3 roky záruku od dne zakoupení na vady materiálu a závady váhy vzniklé při výrobě. Záruka se nevztahuje:

- na škody způsobené nesprávnou obsluhou.
- na opotřebitelné díly.
- na škody způsobené vlastním zaviněním.
- jakmile byl přístroj otevřen neautorizovanou dílnou.

Zákonné záruky zákazníka zůstávají touto zárukou nedotčeny. Pro uplatnění nároku ze záruky během záruční doby musí zákazník prokázat zakoupení výrobku. Nároky ze záruky se musí uplatnit do 3 let

po zakoupení u firmy Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Německo.

**Prosíme, v případě reklamace kontaktujte náš servis na:**

**Servisní horká linka (bezplatná):**

**CZ**

**☎ 0800 555 013 (Po–Pá: od 8 do 18 hod.)**

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

Jestliže Vás požádáme o zaslání vadné diagnostické váhy, pak zašlete výrobek na následující adresu:

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10b  
89231 Neu-Ulm  
NĚMECKO

**IAN 366720\_2101**

## ● Směrnice / ustanovení

### ● Prohlášení o shodě CE

Tímto potvrzujeme, že tento výrobek odpovídá evropské směrnici RED 2014/53/EU.























CE prohlášení o shodě k tomuto výrobku najdete na stránkách:

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

### ● Zásady ochrany osobních údajů


Zásady ochrany osobních údajů „HealthForYou“ najdete na následujících stránkách:  
[www.healthforyou.lidl/privacy.html](http://www.healthforyou.lidl/privacy.html)

<b>Legenda použitých piktogramov</b> .....	Strana 52
<b>Úvod</b> .....	Strana 52
Používanie v súlade s určeným účelom .....	Strana 53
Popis častí .....	Strana 53
Obsah dodávky .....	Strana 53
Technické údaje .....	Strana 53
<b>Dôležité bezpečnostné upozornenia</b> .....	Strana 54
<b>Princíp merania</b> .....	Strana 56
<b>Uvedenie do prevádzky</b> .....	Strana 57
Vloženie / výmena batérií .....	Strana 57
Umiestnenie diagnostickej váhy .....	Strana 57
Uvedenie do prevádzky s aplikáciou „HealthForYou“ .....	Strana 57
Uvedenie do prevádzky bez aplikácie (alternatívne) .....	Strana 58
<b>Obsluha</b> .....	Strana 59
Meranie .....	Strana 59
Merať iba hmotnosť .....	Strana 59
Umiestnenie diagnostickej váhy .....	Strana 60
Priradenie používateľa .....	Strana 60
Prenos priradených nameraných hodnôt .....	Strana 60
Načítanie uložených hodnôt na váhe .....	Strana 60
Vymazanie údajov váhy .....	Strana 60
<b>Vyhodnotenie výsledkov</b> .....	Strana 60
Body-mass-index (Index telesnej hmotnosti) .....	Strana 60
Podiel telesného tuku .....	Strana 61
Podiel vody v tele .....	Strana 61
Podiel svalovej hmoty .....	Strana 62
Hmota kostí .....	Strana 62
BMR .....	Strana 62
AMR .....	Strana 62
Časová súvislosť výsledkov .....	Strana 63
<b>Odstraňovanie porúch</b> .....	Strana 63
<b>Čistenie a údržba</b> .....	Strana 64
<b>Likvidácia</b> .....	Strana 64
<b>Záruka / Servis</b> .....	Strana 64
<b>Smernice / Ustanovenia</b> .....	Strana 65
Konformitné vyhlásenie .....	Strana 65
Ustanovenie o ochrane údajov .....	Strana 65

Legenda použitých piktogramov			
	Prečítajte si návod na obsluhu!		Nebezpečenstvo preklopenia: Postavte sa stredovo na vážiacu plochu.
	Jednosmerný prúd/napätie		Postavte váhu na rovný podklad, nie na koberec.
	Rešpektujte výstražné a bezpečnostné upozornenia!		Nebezpečenstvo pošmyknutia: Nestúpajte na váhu mokrými chodidlami.
	Bezpečnostné upozornenia		Obal a váhu zlikvidujte ekologicky!
	Manipulačné pokyny		Batérie nepatria do domového odpadu!
	Držte deti v bezpečnej vzdialenosti od váhy!		Výrobok zodpovedá platným európskym smerniciam špecifickým pre produkt
	Pozor! Nebezpečenstvo explózie!		Nevhodné pre osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor)
	Noste ochranné rukavice!		Obal zo zodpovedných zdrojov.
	Prenos údajov cez Bluetooth® low energy technology		Váhu nezaťažujte hmotnosťou nad 180 kg / 396 lb / 28 st.
	3-ročná záruka		
	Výrobca		Značka UKCA potvrdzuje zhodu s príslušnými britskými normami vzťahujúcimi sa na tento výrobok.

## Diagnostická váha SBF 77

### ● Úvod

 Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Rozhodli ste sa tým pre veľmi kvalitný výrobok. Pred prvým uvedením do prevádzky a prvým použitím sa oboznámte s

váhou. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na používanie a dôležité bezpečnostné upozornenia. Váhu používajte len v súlade s návodom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod si dobre uschovajte. Ak váhu odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nej aj všetky podklady.

## ● Používanie v súlade s určeným účelom

Váha slúži na zmeranie hmotnosti, telesného tuku a podielu vody ako aj svalov a kostnej hmoty ľudí a pre výpočet bazálneho metabolizmu a aktívnej metabolickej výkonnosti. Váhu nesmú používať tehotné ženy, pacienti s dialýzou, ľudia s edémami ani nositelia kardiostimulátorov alebo iných medicínskych implantátov. Váha je určená len na súkromné používanie a nie pre komerčné účely. Iné použitie ako je uvedené alebo zmeny na váhe sú neprípustné a môžu viesť k zraneniam a/alebo poškodeniu váhy. Výrobca neručí za škody zapríčinené používaním v rozpore s určením. Váha nie je určená na priemyselné používanie.




**Poznámka:** Merania a odporúčania nemajú žiadnu medicínsku relevanciu. Ak je Váš podiel telesného tuku a vody trvalo nad alebo pod normálnou oblasťou, vyhľadajte prosím lekára.

## ● Popis časti

- 1 LC-displej
- 2 ▼-tlačidlo
- 3 Tlačidlo SET
- 4 ▲-tlačidlo
- 5 Tlačidlo Mode
- 6 Priečinko pre batérie
- 6a Uzáver priečinka pre batérie
- 7 Vážiaca plocha
- 8 Elektróda

### LC-displej

- 9 Nameraná hodnota hmotnosti
- 10 Nastavená jednotka hmotnosti (st, lb alebo kg)
- 11 BMR bazálny metabolizmus
- 12 AMR metabolická výkonnosť
- 13 Premena energie v kcal
- 14 Vek
- 15 Zobrazenie telesných údajov v % alebo podľa hmotnosti v lb alebo kg
- 16 Namerané hodnoty telesné údaje
- 17 Inicialy používateľa, neznáme meranie „- - -“
- 18 Pohlavie
- 19 Dátum / Čas / Deň narodenia

- 20 Symbol synchronizácie pri odosielaní meraní
- 21 Bluetooth®-symbol pre spojenie medzi diagnostickou váhou a smartfónom
- 22 Stupeň aktivity
- 23 Režim telesných údajov BMI (Body-mass-index) / BF (podiel telesného tuku) /  podiel telesnej vody /  (podiel svalov) /  (kostná hmotnosť)

## ● Obsah dodávky

Bezprostredne po vybalení vždy skontrolujte úplnosť dodávky ako aj bezchybný stav výrobku.

- 1 diagnostická váha
- 3 batérie 1,5 V, typ AAA
- 1 návod na používanie
- 1 krátky návod

## ● Technické údaje

Rozmery vážiacej plochy:	cca. 30 x 30 x 2,5 cm (Š x H x V)
Batérie:	3 x 1,5 V batéria (typ AAA)
Maximálna nosnosť:	180 kg / 396 lb / 28 st
Meracia škála (hmotnosť, kostná hmotnosť):	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Meracia škála (podiel telesného tuku, telesnej vody, svalov):	0,1 %
Meracia škála (kalórie):	1 kcal
Materiál:	Bezpečnostné sklo, plast, kov

Prenos údajov prostredníctvom Bluetooth® low energy technology	Výrobok používa Bluetooth® low energy technology, frekvenčné pásmo 2,402–2,480 GHz, prenos výkonu max. 5 dBm
--	--



Zoznam kompatibilných smartfónov, informácie o „HealthForYou“ aplikácii a software ako aj bližšie informácie ohľadom prístrojov nájdete na nasledujúcom odkaze: [www.healthforyou.lidl](http://www.healthforyou.lidl)

Systémové predpoklady pre „HealthForYou“ webovú verziu	MS Internet Explorer MS Edg Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (v aktuálnej verzii)
Systémové predpoklady pre „HealthForYou“ aplikáciu	iOS od verzie 12.0, Android™ od verzie 8.0, od Bluetooth® 4.0.

Zmeny technických údajov bez oznámenia sú z aktualizčných dôvodov vyhradené.

## DÔLEŽITÉ POKYNY – USCHOVAJTE PRE NESKORŠIE POUŽITIE!



### Dôležité bezpečnostné upozornenia



#### **VAROVANIE!**

Nerešpektovanie nasledujúcich pokynov môže spôsobiť poranenie osôb alebo vecné škody. Nasledujúce bezpečnostné pokyny a výstražné upozornenia slúžia nielen na ochranu Vášho zdravia, resp. zdravia tretích osôb, ale aj na ochranu váhy. Preto rešpektujte tieto bezpečnostné upozornenia a ak váhu odovzdávate tretím osobám, priložte k nej tento návod.



#### **VAROVANIE!**


### **NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO ÚRAZU**

### **PRE MALÉ I STARŠIE DETI!**


Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom a výrobkom. V opačnom prípade vzniká nebezpečenstvo ohrozenia života udusením. Deti držte vždy v bezpečnej vzdialenosti od prístroja. Výrobok nie je určený na hranie.



- Tento prístroj môžu používať deti od 8 rokov, ako aj osoby so zníženými psychickými, senzorickými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a vedomostí, ak sú pod dozorom, alebo ak boli poučené ohľadom bezpečného používania prístroja, a ak porozumeli nebezpečenstvám spojeným s jeho používaním.


Deti sa s prístrojom nesmú hrať. Čistenie a údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.

-  **VAROVANIE!** Výrobok nie je vhodný pre osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardiostimulátor). Meracie napätie bioelektrickej impedančnej analýzy váhy môže ovplyvniť funkciu takýchto implantátov.

- Nepoužívajte počas tehotenstva.

-  **POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Váhu nezaťažujte hmotnosťou nad 180 kg / 396 lb / 28 st. Inak by sa mohla poškodiť.

-   **POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Nestúpajte na váhu mokrými chodidlami a nepoužívajte ju, keď je nášľapná plocha vlhká. V opačnom prípade by ste sa mohli pošmyknúť.

-  **POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Nestúpajte jednostranne na vonkajší okraj diagnostickej váhy: Nebezpečenstvo preklopenia!

- Chráňte váhu pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, silnými teplotnými výkyvmi a

príliš blízkymi zdrojmi tepla (krby, vykurovacie telesá).

- Prístroj nevystavujte
  - silnej mechanickej záťaži,
  - priamemu slnečnému žiareniu,
  - silným elektromagnetickým poľom (napr. mobilné telefóny).V opačnom prípade hrozí poškodenie prístroja.
- Pred uvedením do prevádzky skontrolujte, či nie je prístroj poškodený. Poškodený prístroj nepoužívajte.
- Pri poruchách alebo v prípade defektného prístroja vyberte batérie. Inak sa zvyšuje riziko vytečenia batérií.

- **VAROVANIE!** Nikdy neotvárajte schránku prístroja. Môže dôjsť k poraneniu a k poškodeniu prístroja. Opravu prístroja prenehajte servisnému pracovisku alebo elektroodborníkovi.
- **POZOR!** Váhu skladujte mimo miest, ktorými sa prechádza. Inak sa o ňu môžete potknúť.
- Pripojovacie svorky nesmiete skratovať.




## Nebezpečenstvá pri zaobchádzaní s batériami



### POZOR! NEBEZPE- ČENSTVO EXPLÓZIE!

Batérie nikdy nedobíjajte, neskracujte, mechanicky nedeformujte, nerozoberajte ani neatvárajte. Následkom môže byť prehriatie, požiar alebo explózia. Nikdy nepoužívajte nesprávne alebo rôzne typy batérií. Nikdy nehádzte batérie do ohňa alebo vody a nepokladajte ich na horúce povrchy. Batérie môžu vybuchnúť. Nikdy nevystavujte batérie extrémnym podmienkam a teplotám nad 50 C, ktoré by na ne mohli pôsobiť, napr. na vykurovacích telesách, ohni, krbe. Inak hrozí nebezpečenstvo explózie alebo vytečenia zápalných plynov alebo kvapalín.

- Pri vkladaní dodržte správnu polaritu!
- Batérie nepatria do domového odpadu!
- Každý spotrebiteľ je zo zákona povinný likvidovať batérie náležitým spôsobom!
- Držte batérie v bezpečnej vzdialenosti od detí.

- Ak z batérií vytekla tekutina, zabráňte jej kontaktu s pokožkou, očami a sliznicami. Pri kontakte s kyselinou batérie ihneď vypláchnite postihnuté miesta väčším množstvom čistej vody a okamžite vyhľadajte lekára.
- Batérie, ktoré sa dlhší čas nepoužívali, vyberte z prístroja.
- Vybité batérie ihneď vyberte z prístroja. Hrozí zvýšené nebezpečenstvo vytečenia!
- Pri nedodržaní upozornení sa batérie môžu vybiť nad ich konečné napätie. V takom prípade vzniká nebezpečenstvo vytečenia. Ak batérie v prístroji vytekli, ihneď ich vyberte, aby ste predišli poškodeniu prístroja!
-  Vytečené alebo poškodené batérie môžu pri styku s pokožkou spôsobiť poplätania. V takom prípade preto bezpodmienečne noste vhodné ochranné rukavice!
- Nové a použité batérie sa nesmú používať súčasne.

### ● Princíp merania

Táto diagnostická váha pracuje na princípe bioelektrickej impedančnej analýzy (B.I.A.). Pritom je v priebehu sekúnd možné určenie telesných podielov prostredníctvom nebadateľného, úplne neškodného prúdu. Pri tomto meraní elektrického odporu (impedancia) a započítaní konštantných resp. individuálnych



hodnôt (vek, výška, pohlavie, stupeň aktivity) je možné približne určiť podiel telesného tuku a ďalšie veličiny v tele. Svalové tkanivo a voda majú dobrú elektrickú vodivosť a preto nízky odpor. Kostí a tukové tkanivo majú oproti tomu nízku vodivosť, pretože tukové bunky a kosti v dôsledku veľmi vysokého odporu takmer nevedú prúd.

Myslite na to, že hodnoty namerané diagnostickou váhou predstavujú iba približenie k medicínskym, reálnym analytickým hodnotám tela. Iba odborný lekár dokáže prostredníctvom lekárskeho metód (napr. počítačová tomografia) presne zistiť telesný tuk, telesnú vodu, podiel svalov a stavbu kostí. Myslite na to, že z technických dôvodov sú možné odchýlky pri meraní, nakoľko nejde o ciachovanú diagnostickú váhu pre profesionálne, medicínske používanie.

Výrobok nie je vhodný pre nasledujúci okruh osôb, pretože pri zisťovaní telesného tuku a ďalších hodnôt sa môžu objaviť odchýlné a nepravdepodobné hodnoty:

- Deti do cca. 10 rokov

**Poznámka:** U detí vo veku 8–10 rokov je prístroj vhodný iba na meranie hmotnosti.

- špičkoví športovci a kulturisti,

- osoby s horúčkou, v dialyzačnej liečbe, s edémovými symptómami alebo osteoporózou,

- osoby, ktoré užívajú kardiovaskulárne lieky (ohľadom srdca a cievneho systému),

- osoby, ktoré užívajú lieky na rozšírenie alebo zúženie ciev,

- osoby so značnými anatomickými odchýlkami na nohách ohľadom celkovej telesnej výšky (podstatne vyššia alebo nižšia dĺžka nôh).

## ● Uvedenie do prevádzky

- Skontrolujte, či balenie obsahuje všetky uvedené časti.
- Odstráňte všetok obalový materiál.

## ● Vloženie / výmena batérií


Pred prvým uvedením do prevádzky je potrebné vložiť batérie.

- Otvorte kryt priečinka pre batérie tak, že prstom zatlačíte a vytlačíte nahor uzáver priečinka pre batérie [6a] (pozri obr. A).
- Vložte tri dodané batérie (dbajte na správnu polaritu) do priečinka pre batérie [6]. Dbajte na označenie v priečinku pre batérie [6].
- Opäť zatvorte kryt priečinka pre batérie, až kým počutelné nezapadne.

**Poznámka:** Na LC-displeji [1] sa objaví zobrazovanie „USE APP“ na cca. 10 minút. Ak výrobok nezobrazuje žiadnu funkciu, vyberte batérie a vložte ich nanovo.

**Poznámka:** Pri neskoršej výmene batérií ostanú všetky uložené údaje zachované.

## ● Umiestnenie diagnostickej váhy

-  Postavte výrobok na pevný, rovný podklad. Výrobok nie je vhodný pre celoplošné koberce. Pevná podlaha je podmienkou pre správne váženie.

## ● Uvedenie do prevádzky s aplikáciou „HealthForYou“

Aplikácia „HealthForYou“ je bezplatne dostupná v Apple App Store a Google Play.

- V nastaveniach smartfónu aktivujte Bluetooth®.
- Aby bolo zaručené Bluetooth®-spojenie, ostaňte so smartfónom/tabletom v Bluetooth®-dosahu výrobku.
- Nainštalujte „HealthForYou“ z Apple App Store / Google Play.
- Spustíte aplikáciu a riadte sa pokynmi. V nastavovacom menu aplikácie zvolíte váhu. Na displeji váhy sa zobrazí náhodne vygenerovaný šesťmiestny PIN-kód (p. obr. C). Tento pozostáva zo zobrazenia iniciálov [17] a nameraných hodnôt [16]. Zároveň sa na smartfóne objaví políčko (výzva na spojenie), do ktorého musíte zadať tento šesťmiestny PIN-kód.
- V aplikácii „HealthForYou“ je potrebné zadať nasledujúce nastavenia:

Používateľské údaje	Nastaviteľné hodnoty
Iniciály / Skratka mena	maximálne 3 písmená alebo čísla (pre až 8 používateľov)
Telesná výška	100 až 220 cm (3' 3,5" až 7' 2,5")
Deň narodenia	Rok, mesiac, deň (vek: 10–100 rokov)
Pohlavie	Muž (♂), žena (♀)
Stupeň aktivít (✘)	1 až 5 Pri výbere stupňa aktivít je rozhodujúce strednodobé až dlhodobé pozorovanie.

Stupeň aktivít	Telesná aktivita
1	Žiadna.
2	Nízka: Málo a jednoduché telesné zaťaženia (napr. prechádzky, ľahká práca v záhrade, gymnastické cviky).
3	Stredná: Telesná námaha, minimálne 2 až 4 krát za týždeň, vždy 30 minút.
4	Vysoká: Telesná námaha, minimálne 4 až 6 krát za týždeň, vždy 30 minút.
5	Veľmi vysoká: Intenzívna telesná námaha, intenzívny tréning alebo ťažká fyzická práca, vždy minimálne 1 hodinu.

Po výzve aplikácie uskutočnite priradenie používateľa.

- Pre automatické rozpoznanie osoby musí byť prvé meranie priradené k Vaším používateľským údajom. Riadte sa pokynmi aplikácie. Postavte sa bosými nohami na diagnostickú váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozdelenou hmotnosťou oboma nohami na elektródach.

## Uvedenie do prevádzky bez aplikácie (alternatívne)

### Poznámka:

Odporúčame uvedenie do prevádzky a uskutočnenie všetkých nastavení s aplikáciou „HealthForYou“. Tento krok preto vykonajte iba vtedy, keď má byť uvedenie do prevádzky realizované celkom bez aplikácie.

Pri uvedení do prevádzky s aplikáciou prejdite priamo ku kapitole „Ovládanie“.

- Stlačte tlačidlo SET [3], kým bliká „USE APP“, aby ste uskutočnili nastavenie roka / mesiaca / dňa ako aj hodiny / minúty. Ak „USE APP“ neblinká, zaťažili ste váhu príliš krátko.
- Stlačte preto tlačidlá ▼ [2] a ▲ [4]. Vaše nastavenia potvrdíte stlačením tlačidla SET [3]. Na LC-displeji [1] sa objaví zobrazenie „0.0“.
- Znovu stlačte tlačidlo SET [3]. Na LC-displeji [1] sa objaví zobrazenie „P-01“ resp. číslo nasledujúceho použiteľa používateľskej pamäte váhy.
- Zvoľte pomocou tlačidiel ▼ [2] a ▲ [4] Vašu používateľskú pamäť (P-01 až P-08) a stlačte tlačidlo SET [3] pre potvrdenie.
- Uskutočnite Vaše nastavenia ako sú pohlavie, iniciálky, rok narodenia (rok / mesiac / deň) ako aj stupeň aktivity (pozri „uvedenie do prevádzky s aplikáciou „HealthForYou“ (tabuľka)).
- Zakaždým potvrdíte stlačením tlačidla SET [3].

Na konci Vášho zadania sa objaví 4-miestny používateľský PIN-kód. Tento je potrebný pre prípadné neskoršie prihlásenie do aplikácie. Na LC-displeji [1] sa objaví zobrazenie „0.0“.

**Poznámka:** Pre automatické rozpoznanie osoby musí byť prvé meranie priradené k Vaším používateľským údajom. Postavte sa ideálne bosými nohami na váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozdelenou hmotnosťou oboma nohami na elektródach.

**Poznámka:** Bluetooth® na váhe môžete deaktivovať. Stlačte v zapnutom stave tlačidlo Mode [5] na cca. 6 sekúnd, až kým sa na LC-displeji [1] objaví symbol Bluetooth® [21] a „ON“. V priebehu 3 sekúnd prejdite pomocou tlačidla ▲ [4] do deaktivovaného statusu. Na LC-displeji [1] sa objaví „OFF“. Po cca. 3 sekundách sa váha touto zmenou automaticky vypne.

## Poznámka pre neskoršie prihlásenie do aplikácie:

Ak ste uvedenie váhy do prevádzky uskutočnili bez aplikácie, môžete pridať Vašu existujúcu používateľskú pamäť váhy k aplikácii „HealthForYou“. Prítom je potrebný Váš 4-miestny používateľský PIN-kód. Tento postup je popísaný v aplikácii.

## ● Obsluha

- Vážte sa pokiaľ možno v rovnakom čase (najlepšie ráno), po toalete, nalačno a v podobne ľahkom oblečení, aby ste dosiahli porovnateľné výsledky.
- Po neobvyklej telesnej námahe počkajte niekoľko hodín.
- Po zbudení počkajte cca. 15 minút, aby sa voda nachádzajúca sa v tele mohla rozdeliť.
- Dôležité pri meraní: Meranie telesného tuku môže byť uskutočnené iba naboso.

**Poznámka:** Úplne suché alebo veľmi zrohovatené chodidlá môžu viesť k neuspokojivým výsledkom, pretože vykazujú príliš nízku vodivosť.

**Poznámka:** Obe chodidlá, nohy, lýtko a stehná sa nesmú dotýkať. Inak meranie nemusí byť uskutočnené správne.

**Poznámka:** Meranie s ponožkami vedie k nesprávnym výsledkom.

- Počas merania stojte vzpriamene a pokojne, s rovnomerne rozloženou hmotnosťou na oboch nohách.
- Dôležité je, že sa počíta iba dlhodobý trend. Krátkodobé odchýlky hmotnosti v rámci niekoľkých dní sú spravidla podmienené stratou tekutín; voda v tele je však veľmi dôležitá pre zdravie a dobré čítanie sa.

**Poznámka:** Jednotky váhy sú prepínateľné v nastaveniach prístroja aplikácie (kg / lb / st). Alternatívne je možné príp. viacnásobným krátkym stláčaním tlačidla Mode [5] na zadnej strane váhy zvoliť želanú jednotku.

Ak vyberiete jednotku hmotnosti lb, časový režim sa automaticky zmení na 12-hodinový formát (a.m./p.m.).

## ● Meranie

- Postavte sa bosými nohami na diagnostickú váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozdelenou hmotnosťou oboha nohami na elektródach [8].

Diagnostická váha začne ihneď s vážením. Krátko na to sa objaví výsledok merania.

Ak bol priradený používateľ (zobrazia sa iniciály používateľa [17], napr. LEE), objaví sa BMI, BF, voda, svaly, kosti, BMR a AMR.

Objavia sa nasledujúce údaje:

- hmotnosť v kg s BMI (obr. D)
- telesný tuk v % (BF) (obr. E)
- telesná voda v % (obr. F)
- podiel svalov v % (obr. G)
- kostná hmota v kg (obr. H)
- bazálny metabolizmus v kcal (BMR) (obr. I)
- objem aktivít v kcal (AMR) (obr. J)

**Poznámka:** Ak je možné nameranú hodnotu priradiť k niekoľkým možným používateľským profilom, zobrazenie používateľa sa zmení na LC-displeji [1]. Vyberte používateľa stlačením tlačidla SET [3]. Ak nie je rozpoznávaný žiadny používateľ, zobrazí sa hmotnosť a „- -“. Pomocou tlačidla ▲ [4] potom môžete zvoliť Vášho používateľa. Tento je aktívovaný o cca. 3 sekundy. Toto meranie sa inak neuloží.

**Poznámka:** Alternatívne môžete vybrať používateľa už pred meraním:

Krátko sa postavte na diagnostickú váhu, aby ste ju aktivovali. Vyberte používateľa stlačením tlačidla ▲ [4]. Po cca. 3 sekundách je zvolený používateľ aktívovaný.

## ● Merať iba hmotnosť

- Postavte sa v topánkach na diagnostickú váhu. Stojte pokojne na diagnostickej váhe s rovnomerne rozloženou hmotnosťou na oboch nohách.

Diagnostická váha začne ihneď s vážením. Ak bol priradený používateľ (zobrazia sa iniciály používateľa [17]), objaví sa hmotnosť a BMI a uložia sa.

**Poznámka:** Pri dvoch alebo viacerých možných rozoznaných používateľoch sa zmení používateľ na zobrazení displeja. Vyberte používateľa stlačením tlačidla SET [3].

Ak nie je rozpoznávaný žiadny používateľ, zobrazí sa hmotnosť a „--“. Pomocou tlačidiel ▼ [2] a ▲ [4] môžete zvoliť Vášho používateľa a potvrdiť tlačidlom SET [3]. Toto meranie sa inak neuloží.

## ● Umiestnenie diagnostickej váhy

Diagnostická váha disponuje funkciou automatického vypínania a po zobrazení výsledku merania sa automaticky vypne.

## ● Priradenie používateľa

Váha disponuje pamäťou používateľov až pre 8 osôb. Pri novom meraní diagnostická váha automaticky priradí meranie uloženému používateľovi, ak je posledná uložená nameraná hodnota v rámci koridoru +/-3 kg.

Ak je možné nameranú hodnotu priradiť k niekoľkým možným používateľským profilom, zobrazenie používateľa sa zmení na LC-displeji [1]. Vyberte používateľa stlačením tlačidla SET [3].

**Poznámka:** Alternatívne môžete vybrať používateľa už pred meraním:

Krátko sa postavte na diagnostickú váhu, aby ste ju aktivovali. Vyberte používateľa stlačením tlačidla ▲ [4]. Po cca. 3 sekundách je zvolený používateľ aktívovaný.

## ● Prenos priradených nameraných hodnôt

Ak je otvorená aplikácia „HealthForYou“ a existuje aktívne Bluetooth®-spojenie s diagnostickou váhou (viditeľné na symbole Bluetooth® [21] na LC-displeji [1]), sú novo priradené namerané hodnoty ihneď odoslané aplikácii. Symbol synchronizácie [20] sa objaví na LC-displeji [1], keď sú do aplikácie prenášané nové merania. Nezobrazí sa, ak pre tohto používateľa nie sú uložené ani priradené žiadne nové merania. Diagnostická váha v tomto prípade hodnoty neuloží. Ak aplikácia nie je otvorená, diagnostická váha uloží novo priradené namerané

hodnoty. Diagnostická váha uloží maximálne 30 meraní na používateľa. Uložené namerané hodnoty sú automaticky prenesené do aplikácie, ak aplikáciu otvoríte v rámci dosahu Bluetooth®. Automatický prenos je možný pri vypnutej diagnostickej váhe v rámci dosahu Bluetooth®.

## ● Načítanie uložených hodnôt na váhe

- Vyberte používateľa tak, že v zapnutom stave príp. viackrát stlačíte tlačidlo ▲ [4]. Po cca. 3 sekundách je zvolený používateľ aktívovaný.
- Stlačte tlačidlo ▼ [2] v danom prípade tiež viackrát, aby ste načítali staršie hodnoty.
- Už prenesené namerané hodnoty si nemožno pozrieť na LC-displeji [1].

## ● Vymazanie údajov váhy

- Pre úplné vymazanie všetkých meraní a starých používateľov na diagnostickej váhe zapnite diagnostickú váhu a na cca. 11 sekúnd stlačte tlačidlo Mode [5]. Na LC-displeji [1] sa na niekoľko sekúnd objaví „CLr“.
- Pre vymazanie iba jedného používateľa zapnite diagnostickú váhu a stlačte tlačidlo ▲ [4], aby ste zvolili želaného používateľa. Tento sa aktivuje o cca. 3 sekundy a na LC-displeji [1] sa objavia iniciálky používateľa ako aj „0.0“. Potom stlačte na cca. 6 sekúnd tlačidlo Mode [5]. Na LC-displeji [1] sa na niekoľko sekúnd objaví „dEL“.

## ● Vyhodnotenie výsledkov

### ● Body-mass-index (Index telesnej hmotnosti)

Body-mass-index (BMI) je číslo, ktoré je často používané na posúdenie telesnej hmotnosti. Číslo je vypočítané z hodnôt telesnej hmotnosti a telesnej výšky, vzorec znie: Body-mass-index = telesná

hmotnosť ÷ telesná výška<sup>2</sup>. Jednotka pre BMI je teda [kg/m<sup>2</sup>]. Rozdelenie hmotnosti na základe BMI u dospelých osôb (od 20 rokov) s nasledujúcimi hodnotami:

Kategorória		BMI
Podváha	Silná podváha Mierna podváha Mierna nadváha	<16 16-16,9 17-18,4
Normálna hmotnosť		18,5-24,9
Nadváha	Preobezita	25-29,9
Adipozita (obezita)	Obezita stupeň I Obezita stupeň II Obezita stupeň III	30-34,9 35-39,9 ≥ 40

## ● Podiel telesného tuku

Nasledujúce hodnoty telesného tuku v % Vám udajú smernicu.

- Pre bližšie informácie sa obráťte na Vášho lekára.

### Muž

Vek	málo	normálne	veľa	veľmi veľa
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

### Žena

Vek	málo	normálne	veľa	veľmi veľa
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%

Vek	málo	normálne	veľa	veľmi veľa
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

U športovcov je často nameraná nižšia hodnota. Závisle od druhu športu, intenzity tréningu a telesnej štruktúry môžu byť dosiahnuté hodnoty, ktoré ležia ešte pod uvedenými smerovými hodnotami. Myslíte prosím na to, že pri extrémne nízkych hodnotách je ohrozené zdravie.

## ● Podiel vody v tele

Podiel telesnej vody v % sa v normálnom prípade nachádza v nasledujúcich oblastiach:

### Muž

Vek	zlé	dobré	veľmi dobré
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

### Žena

Vek	zlé	dobré	veľmi dobré
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Telesný tuk obsahuje relatívne málo vody. U osôb s vysokým podielom tuku v tele preto môže byť podiel telesnej vody pod smerovými hodnotami. U vytrvalostných športovcov môžu byť naopak smerové hodnoty na základe nízkeho podielu tuku a vysokého podielu svalovej hmoty prekročené. Meranie telesnej vody pomocou tejto diagnostickej váhy nie je vhodné na vyvodzovanie medicínskych záverov, napr. na vekom podmienené zadržiavanie vody. V prípade potreby sa obráťte na Vášho lekára. V zásade platí, že sa treba usilovať o vysoký podiel telesnej vody.

## ● Podiel svalovej hmoty

Podiel svalovej hmoty v % leží bežne v nasledujúcich oblastiach:

### Muž

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

### Žena

Vek	málo	normálne	veľa
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

## ● Hmotnosť kostí

Naše kosti sú ako aj celé naše telo podriadené prirodzeným procesom výstavby, odbúravania a stárnutia. Kostná hmota v detskom veku prudko rastie a medzi 30 až 40 rokom dosahuje maximum. S pribúdajúcim vekom kostná hmota potom opäť ubúda. Zdravou stravou (najmä kalcium a vitamín D) a pravidelným telesným pohybom môžete čiastočne pôsobiť proti tomuto zmenšovaniu. Cieleným vybudovaním svalovej hmoty môžete dodatočne posilniť stabilitu kostry.

**Poznámka:** Myslite na to, že táto diagnostická váha nevykazuje úplnú kostnú hmotu, ale iba obsah minerálov v kostiach (bez obsahu vody a bez organických látok).

Hmota kostí sa dá sotva ovplyvniť, mierne však kolíše v rámci ovplyvňujúcich faktorov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie). Neexistujú žiadne uznávané smernice a odporúčania.

**Poznámka:** Nezamieňajte si kostnú hmotu s hustotou kostí.

Hustotu kostí možno zmerať iba pri lekárskom vyšetrení (napr. počítačová tomografia, ultrazvuk). Preto s touto diagnostickou váhou nemožno vyvodzovať závery ohľadom zmien kostí a tvrdosti kostí (napr. osteoporóza).

## ● BMR

Bazálny metabolizmus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množstvo energie, ktorú si vyžaduje telo pri úplnom pokoji pre udržanie jeho základných funkcií (napr. keď človek leží 24 hodín v posteli). Táto hodnota v zásade závisí od hmotnosti, telesnej výšky a veku. Na diagnostickej váhe je zobrazená v jednotke kcal/deň a vypočítaná na základe vedecky uznaného Harris-Benedict-vzorca.

Toto množstvo energie Vaše telo v každom prípade potrebuje a musí byť telu vo forme potravy znova dodané. Ak dlhodobo prijímate menej energie, môže sa to prejaviť na Vašom zdraví.

## ● AMR

Aktívna metabolická výkonnosť (AMR = Active Metabolic Rate) je množstvo energie, ktoré telo spotrebuje v aktívnom stave za deň. Spotreba energie človeka stúpa s rastúcou telesnou aktivitou a je nameraná na diagnostickej váhe na základe zadaného stupňa aktivity (1-5).

Pre udržanie aktuálnej hmotnosti musí byť spotrebovaná energia opäť dodaná telu vo forme jedla a tekutín.

Ak je dlhšiu dobu dodávané menšie množstvo energie ako je spotrebované, telo si rozdiel principiálne vyrovná prostredníctvom existujúcich tukových zásob, hmotnosť klesne. Ak je však dlhšiu dobu dodávané väčšie množstvo energie ako je vypočítaná aktívna metabolická výkonnosť (AMR), telo nemôže nadbytok energie spáliť, nadbytok sa uloží v tele ako tuk, hmotnosť stúpne.

## ● Časová súvislosť výsledkov

Myslite prosím na to, že významný je iba dlhodobý trend. Krátkodobé odchýlky hmotnosti vrámci niekoľkých dní sú spravidla podmienené stratou tekutín. Význam výsledkov sa orientuje podľa zmien celkovej hmotnosti a percentuálnych podielov telesného tuku, vody a svalov ako aj podľa dĺžky doby, počas ktorej sa tieto zmeny dejú. Prudké zmeny v priebehu dní je potrebné odlišovať od strednodobých zmien (v priebehu týždňov) a dlhodobých zmien (mesiace). Ako základné pravidlo platí, že krátkodobé zmeny hmotnosti predstavujú takmer výlučne zmeny obsahu vody, zatiaľčo strednodobé a dlhodobé zmeny sa môžu týkať aj podielu tuku a svalovej hmoty.

- Ak v krátkej dobe poklesne hmotnosť, avšak podiel telesného tuku stúpne alebo ostane rovnaký, stratili ste iba vodu – napr. po tréningu, saune alebo diéte zameranej na rýchlu stratu hmotnosti.
- Ak hmotnosť strednodobo stúpa, podiel telesného tuku klesá alebo ostane rovnaký, je možné, že ste si vybudovali kvalitnú svalovú hmotu.
- Ak hmotnosť a podiel telesného tuku súčasne klesá, Vaša diéta funguje – strácate tuk.
- Ideálne je, ak Vašu diétu podporujete telesnými aktivitami, kondičným alebo silovým tréningom. Tým môžete strednodobo zvýšiť podiel Vašej svalovej hmoty.
- Telesný tuk, telesná voda alebo podiely svalov nemôžu byť sčítavané (svalové tkanivo obsahuje aj zložky z telesnej vody).

## ● Odstraňovanie porúch

### ● = Chyba / Displejové zobrazenie

- ⊙ = Príčina
- = Odstránenie

### ● = LD-displej [1] ukazuje „- - -“.

- ⊙ = Neznáme meranie: Na základe výsledku merania nie je možné jednoznačne priradiť používateľa.
- = Stlačením tlačidiel ▼ [2] a ▲ [4] vyberte Vášho používateľa.

### ● = LC-displej [1] zobrazuje „BF-Err“.

- ⊙ = Podiel tuku je mimo meracej oblasti (menší 3 % alebo väčší 65 %).
- = Zopakujte meranie s bosými nohami alebo príp. s jemne navlhčenými chodidlami.

### ● = LD-displej [1] zobrazuje „Err“.

- ⊙ = Maximálna nosnosť 180 kg / 396 lb / 28 st bola prekročená.
- = Váhu zaťažujte iba do max. 180 kg.

### ● = Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.

- ⊙ = Diagnostická váha nestojí na rovnom, pevnom podklade.
- = Postavte váhu na rovný, pevný podklad.
- ⊙ = Nepokojne stojíte na diagnostickej váhe alebo sa pohybujete.
- = Stojte čo najpokojnejšie.

### ● = Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.

- ⊙ = Diagnostická váha má nesprávnu nulovú hodnotu.
- = Počkajte, kým sa diagnostická váha automaticky vypne. Znovu aktivujte diagnostickú váhu a počkajte na zobrazenie „0,0“ kg. Zopakujte meranie.

### ● = Žiadne Bluetooth®-spojenie (📶 [2] sa nezobrazí).

- ⊙ = Prístroj je mimo dosahu Bluetooth®.
- = Minimálny dosah vo voľnom priestore je cca. 10 m. Steny a stropy znižujú dosah. Iné rádiové vlny môžu rušiť prenos. Preto diagnostickú váhu neumiestňujte do blízkosti prístrojov ako napr. WiFi-router, mikrovlnka, indukčný sporák.
- ⊙ = Žiadne spojenie s aplikáciou.
- = Úplne zatvorte aplikáciu (aj v pozadí). Vypnite Bluetooth® a znova ho zapnite. Myslite pritom na to, že váha nesmie byť pripojená z nastavení Bluetooth® prevádzkového systému. V danom prípade odstráňte zo zoznamu prístrojov v nastaveniach Bluetooth® a následne použite aplikáciu „HealthForYou“. Vypnite smartfón a znova ho zapnite. Na krátku dobu vyberte batérie z váhy a znova ich vložte.

● = **LC-displej**  zobrazuje **blíkajúci symbol synchronizácie** .

- ⊙ = Pamäťové miesto pre používateľ je plné. Staré merania sa prepíšu novými meraniami.
- = Otvorte aplikáciu v rámci dosahu **Bluetooth®**. Údaje sú automaticky prenášané. Môže to trvať jednu minútu.

● = **LD-displej**  ukazuje „**Lo**“.

- ⊙ = Batérie diagnostickej váhy sú vybité.
- = Vymeňte batérie.

## ● Čistenie a údržba

- Na čistenie nepoužívajte žiadne chemické alebo drsné čistiace prostriedky.
- Produkt čistíte jemne navlhčenou handričkou. Pri silnejšom znečistení môžete handričku navlhčiť v jemnom mydlovom roztoku.
- Produkt nikdy neponárajte do vody alebo do iných kvapalín. Inak sa môžu prístroje poškodiť.
- Chráňte výrobok pred vniknutím vody. Ak do prístrojov predaša prenikla voda, používajte ich až po ich úplnom vysušení.

## ● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.



Všimajte si prosím označenie obalových materiálov pre triedenie odpadu, sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1–7: Plasty / 20–22: Papier a kartón / 80–98: Spojené látky.



O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.



Ak výrobok doslúžil, v záujme ochrany životného prostredia ho neodhoďte do domového odpadu, ale odovzdajte na

odbornú likvidáciu. Informácie o zberných miestach a ich otváracích hodinách získate na Vašej príslušnej správe.

Defektné alebo použité batérie musia byť odovzdané na recykláciu podľa smernice 2006/66/ES a jej zmien. Batérie a / alebo prístroj odovzdajte prostredníctvom prístupných zberných miest.



**Nesprávna likvidácia batérií poškodzuje životné prostredie!**

Batérie nesmiete likvidovať spolu s domovým odpadom. Môžu obsahovať jedovaté ťažké kovy a je potrebné zaobchádzať s nimi ako s nebezpečným odpadom. Chemické značky ťažkých kovov sú nasledovné: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Opatrované batérie preto odovzdajte na komunálnom zbernom mieste.

## ● Záruka / Servis

Na materiálne a výrobné chyby váhy poskytujeme záruku 3 roky od dátumu kúpy. Záruka sa nevzťahuje:


- Na škody, ktoré vznikli v dôsledku neodbornej obsluhy.
- Na diely podliehajúce opotrebovaniu.
- Na škody zavinené zákazníkom.
- Akonáhle bol prístroj otvorený neautorizovaným servisným pracovníkom.

Zákonné nároky zákazníka na záruku nie sú touto zárukou nijako ovplyvnené. Pri uplatnení záruky v prípade poškodenia v záručnej lehote je zákazník povinný predložiť doklad o kúpe. Záruka je potrebné uplatniť v časovom období 3 rokov od dátumu kúpy voči Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Nemecko.

**V prípade reklamácie sa prosím obráťte na náš servis na nasledujúcom tel. čísle:**

**Servisná hotline (bezplatne):**



 **0800 60 60 18 (Po.–Pi.: 8–18 hod)**

 **service-sk@sanitas-online.de**



Ak Vás vyzveme k odoslaniu defektnej diagnostickej váhy, zašlite ju na nasledujúcu adresu:

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10b  
89231 Neu-Ulm  
NEMECKO

**IAN 366720\_2101**

## ● Smernice / Ustanovenia

### ● Konformitné vyhlásenie CE

Týmto potvrdzujeme, že tento výrobok zodpovedá európskej RED smernici 2014/53/EÚ.

CE konformitné vyhlásenie k tomuto výrobku nájdete na:

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

### ● Ustanovenie o ochrane údajov

Ustanovenia o ochrane údajov „HealthForYou“ si môžete pozrieť na nasledujúcom odkaze:

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



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

Legende der verwendeten Piktogramme			
	Bedienungsanleitung lesen!		Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.
	Gleichstrom/-spannung		Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund, nicht auf Teppich.
	Warn- und Sicherheitshinweise beachten!		Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
	Sicherheitshinweise		Verpackung und Waage umweltgerecht entsorgen!
	Handlungsanweisungen		Batterien gehören nicht in den Hausmüll!
	Kinder von der Waage fernhalten!		Produkt entspricht den produktspezifisch geltenden europäischen Richtlinien.
	Vorsicht! Explosionsgefahr!		Nicht geeignet für Personen mit medizinischen Implantaten (z. B. Herzschrittmacher)
	Schutzhandschuhe tragen!		Verpackung aus verantwortungsvollen Quellen
	Datenübertragung per Bluetooth® low energy technology		Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.
	3 Jahre Garantie		
	Hersteller		Das UKCA-Zeichen bestätigt die Konformität mit den für das Produkt zutreffenden Normen des Vereinigten Königreiches.

## Diagnosewaage SBF 77

### ● Einleitung



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

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

## ● Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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




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

## ● Teilebeschreibung

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

### LC-Display

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

- 16 Messwerte Körperdaten
- 17 Initialen des Benutzers, unbekannte Messung „-“-
- 18 Geschlecht
- 19 Datum / Uhrzeit / Geburtstag
- 20 Synchronisierungs-Symbol beim Senden von Messungen
- 21 Bluetooth®-Symbol für Verbindung zwischen Diagnosewaage und Smartphone
- 22 Aktivitätsgrad
- 23 Körperdaten-Modus BMI (Body-Mass-Index) / BF (Körperfettanteil) /  (Körperwasseranteil) /  (Muskelanteil) /  (Knochenmasse)

## ● Lieferumfang

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

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

## ● Technische Daten

- Maße Wiegefläche: ca. 30 x 30 x 2,5 cm  
(B x T x H)
- Batterie: 3 x 1,5V-Batterie (Typ AAA)
- Maximale Tragkraft: 180 kg / 396 lb / 28 st
- Messeinteilung (Gewicht, Knochenmasse): 0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
- Messeinteilung (Körperfett-, Körperwasser-, Muskelanteil): 0,1 %
- Messeinteilung (Kalorien): 1 kcal
- Material: Sicherheitsglas, Kunststoff, Metall
- Datenübertragung per Bluetooth® low energy technology: Das Produkt verwendet Bluetooth® low energy technology, Frequenzband 2,402-2,480 GHz, Sendeleistung max. 5 dBm



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

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

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

## WICHTIGE ANWEISUNGEN – FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH AUFBEWAHREN!



### Wichtige Sicherheitshinweise

**! WARNUNG!** Ein Nichtbeachten der nachfolgenden Hinweise kann Personen- oder Sachschäden verursachen. Die folgenden Sicherheits- und Gefahrenhinweise dienen nicht nur zum Schutz Ihrer Gesundheit bzw. der Gesundheit Dritter, sondern auch zum Schutz der Waage. Beachten Sie daher diese Sicherheitshinweise und übergeben Sie diese Anleitung bei Weitergabe der Waage.




**! WARNUNG!**  
**LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!** Lassen


Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit Verpackungsmaterial und Gerät. Andernfalls besteht Lebensgefahr durch Erstickung. Halten Sie Kinder stets vom Gerät fern. Das Produkt ist kein Spielzeug.



- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht


von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

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

- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.

-  **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!** Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st. Sie könnte sonst beschädigt werden.

-   **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!** Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen und nutzen Sie die Waage nicht, wenn die Trittlfläche feucht ist. Andernfalls können Sie ausrutschen.

-  **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!** Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Diagnosewaage: Kippgefahr!

- Schützen Sie die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen

Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).

- Setzen Sie das Gerät
  - keinen starken mechanischen Beanspruchungen,
  - keiner direkten Sonneneinstrahlung,
  - keinen starken elektromagnetischen Feldern (z. B. Mobiltelefone) aus.Andernfalls droht Beschädigung des Gerätes.
- Kontrollieren Sie das Gerät vor der Inbetriebnahme auf Beschädigungen. Nehmen Sie ein beschädigtes Gerät nicht in Betrieb.
- Entfernen Sie bei Störungen oder defektem Gerät die Batterien. Andernfalls besteht erhöhte Auslaufgefahr.

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

- **VORSICHT!** Lagern Sie die Waage außerhalb von Durchgängen. Andernfalls können Sie darüber stolpern.

- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.



## Gefahren im Umgang mit Batterien



### VORSICHT! EXPLOSIONSGEFAHR!

- Batterien niemals wieder aufladen, kurzschließen, mechanisch verformen, zerkleinern oder öffnen. Überhitzung, Brandgefahr oder Platzen können die Folge sein. Verwenden Sie niemals inkorrekte oder unterschiedliche Batterietypen. Werfen Sie Batterien niemals in Feuer oder Wasser und legen Sie sie niemals auf heiße Oberflächen. Die Batterien können explodieren. Vermeiden Sie extreme Bedingungen und Temperaturen über 50 °C, die auf Batterien einwirken können, z. B. auf Heizkörpern, Feuer, Ofen. Andernfalls besteht Explosionsgefahr oder Auslaufgefahr von entflammbarem Gas oder Flüssigkeit.
  - Achten Sie beim Einsetzen auf die richtige Polarität!
  - Batterien gehören nicht in den Hausmüll!
  - Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien ordnungsgemäß zu entsorgen!
  - Halten Sie Batterien von Kindern fern.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten, falls Flüssigkeit aus den Batterien ausgetreten ist. Spülen Sie bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
  - Entfernen Sie die Batterien, wenn sie längere Zeit nicht verwendet wurden, aus dem Gerät.
  - Entfernen Sie erschöpfte Batterien umgehend aus dem Gerät. Es besteht erhöhte Auslaufgefahr!
  - Bei Nichtbeachtung der Hinweise können die Batterien über ihre Endspannung hinaus entladen werden. Es besteht dann die Gefahr des Auslaufens. Falls die Batterien in Ihrem Gerät ausgelaufen sein sollten, entnehmen Sie diese sofort, um Schäden am Gerät vorzubeugen!
  -  Ausgelaufene oder beschädigte Batterien können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen. Tragen Sie deshalb in diesem Fall unbedingt geeignete Schutzhandschuhe!
  - Neue und gebrauchte Batterien dürfen nicht zusammen benutzt werden.



## ● Messprinzip

Diese Diagnosewaage arbeitet mit dem Prinzip der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse (BIA). Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten. Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z. B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen. Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Diagnosewaage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.

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

- Kindern unter ca. 10 Jahren

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




- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

## ● Inbetriebnahme

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

## ● Batterien einsetzen / auswechseln

Vor der ersten Inbetriebnahme müssen die Batterien eingelegt werden.


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

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

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

**Hinweis:** Bei späterem Batteriewechsel bleiben alle gespeicherten Daten erhalten.

## ● Diagnosewaage aufstellen

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

## ● Inbetriebnahme mit App „HealthForYou“

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

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

- Installieren Sie „HealthForYou“ aus dem Apple App Store/Google Play.
- Starten Sie die App und folgen Sie den Anweisungen. Im 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 erkannten Benutzern, wechselt der Benutzer in der Displayanzeige. Wählen Sie Ihren Benutzer aus, indem Sie die SET-Taste **[3]** drücken.

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

## ● Diagnosewaage ausschalten

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

## ● Benutzerzuweisung

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

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

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

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

## ● Zugewiesene Messwerte übertragen

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

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

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

## ● Abruf gespeicherter Messwerte auf der Waage

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

## ● Waagendaten löschen

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

## ● Ergebnisse bewerten

### ● Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet:

Body-Mass-Index = Körpergewicht ÷ Körpergröße<sup>2</sup>. Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m<sup>2</sup>]. Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

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

### ● Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie.

- Wenden Sie sich für nähere Informationen an Ihren Arzt.

#### Mann

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

#### Frau

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

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

## ● Körperwasseranteil

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

### Mann

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

### Frau

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

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit dieser Diagnosewaage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z. B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

## ● Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

### Mann

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

### Frau

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

## ● Knochenmasse

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

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

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

**Hinweis:** Verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

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

## ● BMR

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z. B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im Wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig. Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet. Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

## ● AMR

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

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

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

## ● Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

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

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

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

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

- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

## ● Fehler beheben

### ● = Fehler / Displayanzeige

⊙ = Ursache

○ = Behebung

### ● = Das LC-Display 1 zeigt „- - -“.

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

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

### ● = Das LC-Display 1 zeigt „BF-Err“.

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

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

### ● = Das LC-Display 1 zeigt „Err“.

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

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

### ● = Ein falsches Gewicht wird angezeigt.

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

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

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

○ = Stehen Sie möglichst still.

### ● = Ein falsches Gewicht wird angezeigt.

⊙ = Die Diagnosewaage hat einen falschen Nullpunkt.

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

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

⊙ = Das Gerät befindet sich außerhalb der Bluetooth®-Reichweite.

○ = Mindestreichweite im freien Feld sind ca. 10 m. Wände und Decken verringern die Reichweite. Andere Funkwellen können die Übertragung stören. Stellen Sie die Diagnosewaage deshalb nicht in der Nähe von Geräten, wie z. B. WLAN-Router, Mikrowelle, Induktionskochfeld, auf.

⊙ = Es besteht keine Verbindung zur App.

○ = Schließen Sie die App komplett (auch im Hintergrund).

Schalten Sie Bluetooth® aus und wieder an.

Beachten Sie dabei, dass die Waage nicht aus den Bluetooth®-Einstellungen des Betriebssystems verbunden werden darf. Gegebenenfalls aus der Geräteliste in den Bluetooth®-Einstellungen entfernen und anschließend die App „HealthForYou“ verwenden.

Schalten Sie das Smartphone aus und wieder an. Batterien in der Waage kurz entfernen und wieder einsetzen.

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

⊙ = Der Benutzerspeicherplatz ist voll. Alte Messungen werden von neuen Messungen überschrieben.

○ = Öffnen Sie die App innerhalb der Reichweite von Bluetooth®.

Die Daten werden automatisch übermittelt.

Dies kann bis zu einer Minute dauern.

### ● = Das LC-Display 1 zeigt „Lo“.

⊙ = Die Batterien der Diagnosewaage sind leer.

○ = Wechseln Sie die Batterien aus.



## ● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie zur Reinigung keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.
- Reinigen Sie das Produkt mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder in andere Flüssigkeiten. Andernfalls können die Geräte beschädigt werden.
- Stellen Sie sicher, dass kein Wasser in das Produkt eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, dann verwenden Sie die Geräte erst wieder, wenn sie völlig trocken sind.

## ● Entsorgung

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



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



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



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

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



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

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

## ● Garantie / Service

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

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

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

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

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



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

✉ **service-de@sanitas-online.de**



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

✉ **service-at@sanitas-online.de**

CH

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

✉ **service-ch@sanitas-online.de**

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

NU Service GmbH  
Lessingstraße 10 b  
89231 Neu-Ulm  
DEUTSCHLAND

**IAN 366720\_2101**

## ● **Richtlinien/Bestimmungen**

### ● **Konformitätserklärung CE**

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

Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter:

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

### ● **Datenschutzbestimmung**

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

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

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

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

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

Android is a trademark of Google LLC.



**Hans Dinslage GmbH**

Riedlinger Str. 28  
88524 Uttenweiler  
GERMANY

Információk állása · Stanje informacij · Stav informací · Stav  
informácií · Stand der Informationen: 06/2021 · Ident.-No.:  
749.935\_SBF77\_2021-03-08\_01\_IM\_Lidl\_LB4\_HU-SI-CZ-SK

IAN 366720\_2101

