



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

(DE) (AT) (CH)

DIAGNOSEWAAGE

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (BE)

PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(PL)

WAGA DIAGNOSTYCZNA

Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

(SK)

DIAGNOSTICKÁ VÁHA

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

(GB) (IE)

BODY ANALYSER SCALE

Operation and safety notes

(NL) (BE)

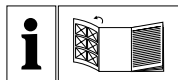
DIAGNOSEWEEGSCHAAL

Bedienings- en veiligheidsinstructies

(CZ)

DIAGNOSTICKÁ VÁHA

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny



DE AT CH

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

GB IE

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

FR BE

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

NL BE

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

PL

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

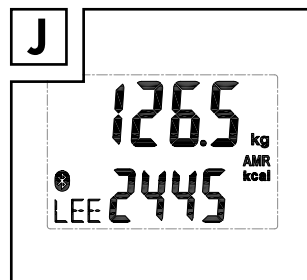
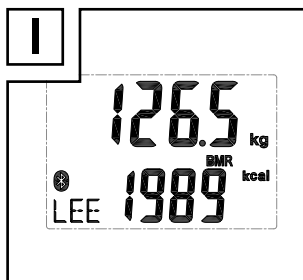
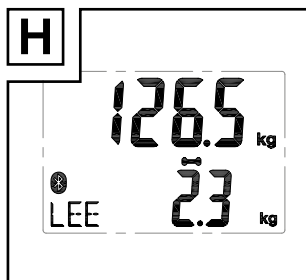
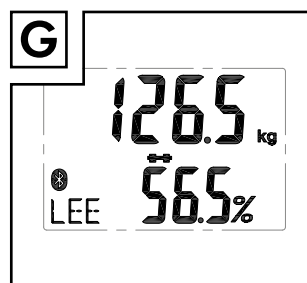
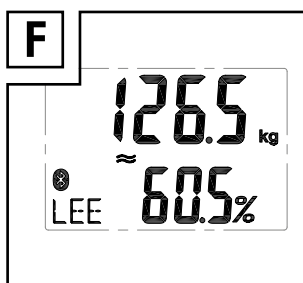
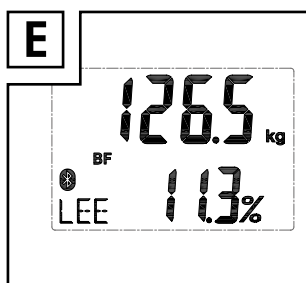
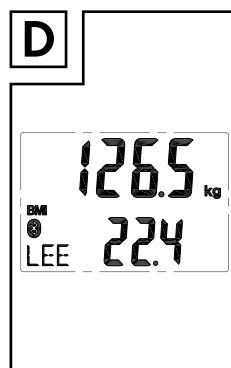
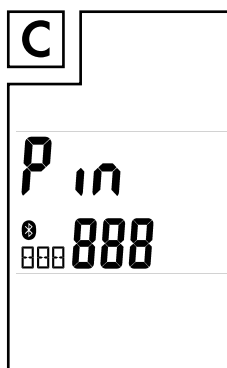
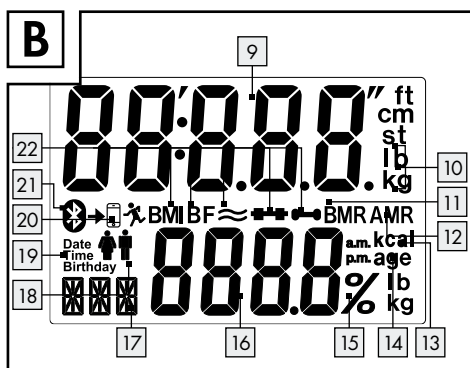
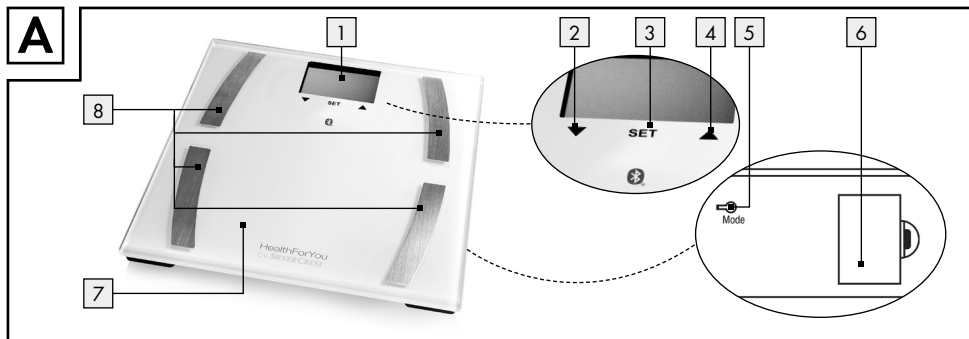
CZ

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

SK

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

DE / AT / CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
GB / IE	Operation and safety notes	Page	21
FR / BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	37
NL / BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	55
PL	Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa	Strona	71
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	87
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	101



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

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

Diagnosewaage SBF 77

● Einleitung



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

Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme und dem ersten Gebrauch mit der Waage vertraut. Lesen Sie

hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die wichtigen Sicherheitshinweise. Benutzen Sie die Waage nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe der Waage an Dritte ebenfalls mit aus.

● Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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

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

● Teilebeschreibung

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

LC-Display

- 9 Messwert Gewicht
- 10 Eingestellte Gewichtseinheit (st, lb oder kg)
- 11 BMR Grundumsatz
- 12 AMR Aktivumsatz
- 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 und Aktivitätsgrad
- 19 Datum / Uhrzeit / Geburtstag
- 20 Synchronisierungssymbol beim Senden von Messungen
- 21 Bluetooth®-Symbol für Verbindung zwischen Diagnosewaage und Smartphone
- 22 Körperdaten-Modus BMI (Body-Maß-Index) / BF (Körperfettanteil) / $\approx$ (Körperwasseranteil) / $\square$ (Muskelanteil) / $\square$ (Knochenmasse)

● Lieferumfang

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

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

● Technische Daten

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



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

Systemvoraussetzungen für die „HealthForYou“-Web-Version	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (in jeweils aktueller Version)
Systemvoraussetzungen für die „HealthForYou“-App	iOS ab Version 10.0, Android™ ab Version 5.0, 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.
- 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,
 - 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).



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 Trittfläche 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.

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.

-  Ausgelaufene oder beschädigte Batterien können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen. Tragen Sie deshalb in diesem Fall unbedingt geeignete Schutzhandschuhe!
- 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 ausge laufen sein sollten, entnehmen Sie diese sofort, um Schäden am Gerät vorzubeugen!

● 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.

● 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.

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

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

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

● Diagnosewaage aufstellen

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

● Inbetriebnahme mit App „HealthForYou“

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

- Aktivieren Sie *Bluetooth®* in den Einstellungen des Smartphones.
- Um eine *Bluetooth®*-Verbindung zu gewährleisten, bleiben Sie mit dem Smartphone / Tablet in *Bluetooth®*-Reichweite des Produkts.
- Installieren Sie „HealthForYou“ aus dem Apple App Store / Google Play.
- Starten Sie die App und folgen Sie den Anweisungen. Im Einstellungsmenü der App die Waage auswählen. Im Waagendisplay wird ein zufallsgenerierter sechsstelliger PIN-Code angezeigt (s. Abb. C). Dieser besteht aus Initial- [17] und Messwerte-Anzeige [16]. Zeitgleich erscheint auf dem Smartphone ein Eingabefeld (Kopplungsanforderung), 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")
Geburtsdag	Jahr, Monat, Tag
Geschlecht	Männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad (★)	1 bis 5 Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z. B. Spaziergehen, 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
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde

Nach Aufforderung der App die Benutzerzuordnung durchführen.

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

● Inbetriebnahme ohne App (alternativ)

Hinweis:

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

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

- Drücken Sie die SET-Taste [3], während „USE APP“ blinkt, um die Einstellungen von Jahr/ Monat/ Tag sowie Stunde/ Minute durchzuführen. Sollte „USE APP“ nicht blinken, so belasten Sie die Waage kurz.
- Drücken Sie dazu die Tasten ▼ [2] und ▲ [4]. Bestätigen Sie Ihre Einstellungen durch Drücken der SET-Taste [3]. Im LC-Display [1] erscheint die Anzeige „0.0“.
- Drücken Sie nun erneut die SET-Taste [3]. Im LC-Display [1] erscheint die Anzeige „P-01“ bzw. die Nummer des zuletzt verwendeten Waagen-Benutzerspeichers.
- Wählen Sie mit Hilfe der Tasten ▼ [2] und ▲ [4] Ihren Benutzerspeicher aus (P-01 bis P-08) und drücken Sie die SET-Taste [3] zur Bestätigung.
- Führen Sie Ihre Einstellungen, wie Geschlecht, Initialen, Körpergröße, Geburtstag (Jahr/ Monat/ Tag) sowie Aktivitätsgrad durch (siehe „Inbetriebnahme mit App „HealthForYou“ (Tabelle)).
- Bestätigen Sie dies jeweils durch Drücken der SET-Taste [3].

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

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

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

Hinweis für die spätere App-Anmeldung: Sollten Sie die Inbetriebnahme der Waage ohne App durchgeführt haben, können Sie Ihren existierenden Waagen-Benutzerspeicher zu der App „HealthForYou“

hinzufügen. Dabei ist die Eingabe Ihrer 4-stelligen Benutzer-PIN nötig. Diese Vorgehensweise wird in der App beschrieben.

● Bedienung

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und mit ähnlich schwerer Kleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes kann nur barfuß und falls nötig, mit schwach befeuchteten Fußsohlen 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.

● 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: 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 der ▲-Taste [4] können Sie dann Ihren Benutzer auswählen. Dieser ist nach ca. 3 Sekunden aktiviert. Andernfalls wird diese Messung nicht gespeichert.

● 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.

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.

● 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: $\text{Body-Maß-Index} = \text{Körpergewicht} \div \text{Körpergröße}^2$. Die Einheit für den BMI lautet demzufolge $[\text{kg} / \text{m}^2]$. 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 (Übergewicht)	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%

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

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

● Körperwasseranteil

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

Mann

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

Frau

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

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

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

● Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

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

Frau

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

● Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegenwirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres 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, da außerhalb Grenze Benutzerzuordnung oder keine eindeutige Zuordnung möglich ist.
- = 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.
- = Nur bis 180 kg belasten.

● = Falsches Gewicht wird angezeigt.

- ⊙ = Kein ebener, fester Untergrund.
- = Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Untergrund.
- ⊙ = Unruhiges Stehen.
- = Stehen Sie möglichst still.

● = Falsches Gewicht wird angezeigt.

- ⊙ = Diagnosewaage hat falschen Nullpunkt.
- = Abwarten bis Diagnosewaage selbst wieder ausschaltet. Diagnosewaage aktivieren, „0.0 kg“ abwarten, dann Messung wiederholen.

● = Keine Bluetooth®-Verbindung (21 wird nicht angezeigt).

- ⊙ = Gerät außerhalb der 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.

● = Keine Bluetooth®-Verbindung (-Symbol fehlt).

- ⊙ = Keine Verbindung zur App.
- = Schließen Sie die App komplett (auch im Hintergrund).

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

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

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

- ⊙ = 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.



Das Produkt und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.



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



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

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



Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien!

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

● **Garantie / Service**

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

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

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

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

Service-Hotline (kostenfrei):

(DE)

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

✉ **service-de@sanitas-online.de**

(AT)

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

✉ **service-at@sanitas-online.de**

(CH)

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

✉ **service-ch@sanitas-online.de**

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

NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
DEUTSCHLAND

IAN 338567_2001

● 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

List of pictograms used	Page 22
Introduction	Page 22
Intended use	Page 22
Parts description	Page 23
Scope of delivery	Page 23
Technical data	Page 23
Safety Notes	Page 24
Measurement principle	Page 27
Initial use	Page 27
Inserting / replacing batteries	Page 27
Setting up the diagnostic scales	Page 27
Set-up with the "HealthForYou" app	Page 27
Set-up without the app (alternative)	Page 28
Operation	Page 29
Measuring	Page 29
Weight only	Page 29
Switching off the diagnostic scales	Page 29
Configuring users	Page 30
Transferring assigned measurements	Page 30
Retrieving saved measurements from the scales	Page 30
Deleting scales data	Page 30
Evaluating results	Page 30
Body Mass Index (BMI)	Page 30
Body fat percentage	Page 31
Water percentage	Page 31
Muscle mass	Page 31
Bone mass	Page 32
BMR	Page 32
AMR	Page 32
How time affects results	Page 32
Troubleshooting	Page 33
Cleaning and care	Page 34
Disposal	Page 34
Warranty / service	Page 34
Declaration of conformity	Page 35

List of pictograms used		
	Please read the instructions for use!	 Risk of tipping: Always step onto the middle of the platform.
	Direct current / voltage	 Place the scales on a level surface, not on carpet.
	Observe the warnings and safety notes!	  Danger of slipping: Never step on the scales with wet feet.
	Safety notes	  Dispose of the scales and packaging in an environmentally friendly manner!
	Instructions	 Do not dispose of batteries in the normal domestic waste!
	Keep children away from the scales!	 Product meets the applicable product-specific European directives
	Caution! Explosion hazard!	 Not suitable for persons with medical implants (e.g. pacemaker)
	Wear safety gloves!	 Packaging from responsible sources.
	Data transfer via <i>Bluetooth®</i> low energy technology	  Do not load the scales beyond 180 kg / 396 lb / 28 st.
	3-year warranty	

Body Analyser Scale SBF 77

● Introduction



Congratulations on the purchase of your new device. You have chosen a high-quality product. Please familiarise yourself with the scales before preparing it for use and using it for the first time. To do so, please carefully read the following instructions for use and the important

safety notes. Use the scales only as described and for the indicated purposes. Keep these instructions in a safe place. Be sure to also include all documentation when passing the scales on to others.

● Intended use

These scales are intended to determine the weight, body fat, body water and muscle percentage, and the bone mass in persons, and to compute the

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

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

● Parts description

- 1 LC-display
- 2 ▼ button
- 3 SET button
- 4 ▲ button
- 5 Mode button
- 6 Battery compartment
- 7 Weighing platform
- 8 Electrode

LC-Display

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

● Scope of delivery

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

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

● Technical data

Platform dimensions:	approx. 30 x 30 x 2.5 cm (W x D x H)
Battery:	3 x 1.5 V battery (type AAA)
Maximum capacity:	180 kg / 396 lb / 28 st
Increments (weight, bone mass):	0.1 kg / 0.2 lb / 0.2 lb
Increments (body fat, body water, muscle percentage):	0.1 %
Increments (calories):	1 kcal
Material:	Safety glass, plastic, metal
Data transfer via Bluetooth® low energy technology	

This product uses Bluetooth® low energy technology, frequency band 2.402 – 2.480 GHz, transmission power max. 5 dBm



For a list of compatible smartphones, information about the "HealthForYou" app and software, and further details about the devices please visit: www.healthforyou.lidl

System requirements of the "HealthForYou" web version	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (respective current versions)
System requirements of the "HealthForYou" app	iOS version 10.0 and above, Android™ Version 5.0 and above, Bluetooth® 4.0 and above.

Technical specifications subject to change without notice due to updates.

IMPORTANT INSTRUCTIONS – KEEP FOR FUTURE REFERENCE!



Safety Notes

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



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

Never leave children unsupervised with the packaging materials and the device. Otherwise there

is a risk to life from suffocation. Always keep children away from the device. This product is not a toy.

- This product may be used by children aged 8 years and up, as well as by persons with physical, sensory or mental impairments or lacking experience and/or knowledge, so long as they are supervised or instructed in the safe use of the product and understand the associated risks. Do not allow children to play with the device. Cleaning and user maintenance must not be performed by children without supervision.
-  **⚠ WARNING!** This product is not suitable for persons with medical implants (e.g. pacemaker). The measuring

voltage for the bioelectrical impedance analysis of the scales may interfere with the operation of such implants.

- Do not use if you are pregnant.
- This product is not suitable for the following persons, as the values may be incorrect or implausible when determining the body fat percentage and other values:
 - Children under approx.

10 years,

- Competitive athletes and body-builders,
- Persons with a fever, receiving dialysis, oedema symptoms or osteoporosis,
- Persons taking cardiovascular medications (relating to the heart and blood vessels),
- Persons taking vasodilatory or vasoconstrictive medications,
- Persons with significant anatomical variances of the legs related to total body height (considerably shorter or longer leg).



CAUTION! RISK OF INJURY!

Do not load the scales beyond 180 kg / 396 lb / 28 st. Otherwise the scales might be damaged.



CAUTION! RISK OF IN-

JURY! Do not step on to the scales with wet feet and do not use the scales if the platform is moist. Otherwise you may slip.



CAUTION! RISK OF INJURY!

Do not step onto only one outside edge of the diagnostic scales: Tipping hazard!

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

The product may otherwise be damaged.

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



WARNING! Never open the product housing. Doing so may result in personal injury or

product damage. Always have any repairs carried out at the service centre or by an electrical equipment repair specialist.

- **CAUTION!** Do not store the scales in passageways. Otherwise you or others may trip over them.



Dangers associated with handling batteries

- **CAUTION! DANGER OF EXPLOSION!**

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

-  Leaked or damaged batteries may cause burns on contact with the skin. To avoid this, always wear suitable pro-

TECTIVE gloves in these circumstances!

- Be sure to insert the batteries correctly (polarity)!
- Batteries must not be disposed of in the normal domestic waste!
- Every consumer is legally obliged to dispose of batteries properly!
- Keep batteries out of the reach of children.
- Avoid contact with the skin, eyes or mucous membranes if fluid has leaked from the batteries. In the event of contact with battery acid, thoroughly flush the affected area with clean water and seek immediate medical attention.
- Remove the batteries from the product if it will not be used for a long period of time.
- Remove drained batteries from the product immediately. There is an increased risk of leaks!
- Failure to observe the above instructions may result in the batteries discharging beyond their end voltage. This poses a risk of leaks. If the batteries have leaked inside your product, immediately remove the batteries to prevent product damage!

● Measurement principle

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

By measuring the electrical resistance (impedance) and factoring in constants or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other values can be determined approximately. Muscle tissue and water have good electrical conductivity, hence little resistance. Bone and fatty tissue on the other hand have a low conductivity, as the fat cells and bones hardly conduct the current due to their high resistance.

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

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

● Initial use

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

● Inserting / replacing batteries

The batteries must be inserted prior to initial use.

Note: If the product does not respond, remove and reinsert the batteries.

- Open the battery cover (see Fig. A).
- Insert the three included batteries (with the correct polarity) in the battery compartment [6]. Please note the marking inside the battery compartment [6].
- Close the battery cover until you hear it engage.

Note: The LC-display [1] will show "USE APP" for approx. 10 minutes.

● Setting up the diagnostic scales

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

● Set-up with the "HealthForYou" app

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

- Activate *Bluetooth®* in the smartphone settings.
- To be able to connect to *Bluetooth®*, be sure to keep your smartphone /tablet within the *Bluetooth®* range of the product.
- Install "HealthForYou" from the Apple App Store / Google Play.
- Start the app and follow the instructions. Select the scales in the settings menu of the app. A randomly generated six-digit PIN code will be shown on the display on the scales (see fig. C). This is made up of the initials display [17] and measurements display [16]. At the same time, an entry field (pairing request) will appear on your smartphone, where you should enter this six-digit PIN code.
- You will need to enter the following information in the "HealthForYou" app:

User data	Configuration Options
Initials	up to 3 letters or numbers (for up to 8 users)
Body height	100 to 220 cm (3' 3.5" to 7' 2.5")
Birthday	Year, month, day
Gender	Male (♂), female (♀)

User data	Configuration Options
Activity level (X)	1 to 5 The medium- and long-term information is important when determining the activity level.

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

Set up the users as prompted.

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

● Set-up without the app (alternative)

Note:

We recommend setting up and implementing all settings using the "HealthForYou" app. Only carry out this step if you want to set up entirely without the app.

If you have set up with the app, go straight to the chapter "Operation".

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

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

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

Note: You can deactivate Bluetooth® on the scales. To do so, when the product is switched on, press the mode button [5] for approx. 6 seconds until the Bluetooth® symbol [21] and "ON" appear in the LC-display [1]. Within 3 seconds, use the ▲ button [4] to switch to the deactivated status. "OFF" will appear in the LC-display [1]. After approx. 3 seconds, the scales will switch off automatically with this change.

Note for logging into the app later:

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

● Operation

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

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

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

Note: Wearing socks will provide false results.

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

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

● Measuring

- Step on the diagnostic scales barefoot and be sure to stand still on the electrodes [8] with the weight distributed equally between both legs.

The diagnostic scales will start to measure immediately.

The results will appear shortly after.

If a user has been assigned (the user initials [17] will appear, e.g. LEE), BMI, BF, water, muscle, bone, BMR and AMR will be displayed.

The following information will be displayed:

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

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

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

● Weight only

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

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

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

If a user is not recognised, only the weight will be displayed along with "--". You can then select your user using the buttons ▼ [2] and ▲ [4] and confirm using the SET button [3]. If you do not do so, this measurement will not be saved.

● Switching off the diagnostic scales

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

● Configuring users

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

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

● Transferring assigned measurements

If the "HealthForYou" app is open and actively connected via Bluetooth® to the diagnostic scales (indicated by the Bluetooth® symbol [21] in the LC-display [1]), newly assigned measurements will be immediately transferred to the app. The synchronisation symbol [20] appears in the LC-display [1] when new measurements are being transferred to the app. It does not appear if no new measurements were saved or recorded for this user. In this case the values will not be saved to the diagnostic scales. If the app is not open, newly assigned values will be saved to the diagnostic scales. The diagnostic scales can save up to 30 values per user. The saved values are automatically transferred to the app after opening the app within Bluetooth® range. Data can automatically be transferred with the diagnostics scales off, provided you are within Bluetooth® range.

● Retrieving saved measurements from the scales

- When the product is switched on, select the user by pressing the ▲ button [4] as many times as necessary. The selected user is activated after approx. 3 seconds.
- Press the ▼ button [2] as many times as necessary to retrieve past values.

- Measurements that have already been transferred can no longer be viewed on the LC-display [1].

● Deleting scales data

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

● Evaluating results

● Body Mass Index (BMI)

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

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

● Body fat percentage

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

- For more information, please contact your physician.

Male

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

Female

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

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

● Water percentage

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

Male

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

Female

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

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

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

● Muscle mass

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

Male

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

Female

Age	low	normal	high
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %
15-19	<35 %	35-41 %	>41 %
20-29	<34 %	34-39 %	>39 %
30-39	<33 %	33-38 %	>38 %

Age	low	normal	high
40-49	<31 %	31-36 %	>36 %
50-59	<29 %	29-34 %	>34 %
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

● Bone mass

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

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

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

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

● BMR

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

Consuming less energy for extended periods may be harmful to your health.

● AMR

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

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

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

● How time affects results

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

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

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

- If the weight suddenly changes but the body fat percentage increases or remains steady, you have merely lost water – e.g. after exercising, using the sauna or a diet aimed at rapid weight loss.

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

● **Troubleshooting**

● = **Error/Display**

- ⊙ = Cause
- = Solution

● = **The LC-display 1 reads “- - -”.**

- ⊙ = Unknown value - outside the user assignment limit or unable to clearly identify a user.
- = Select your user by pressing the buttons ▼ 2 and ▲ 4.

● = **The LC-display 1 shows “BF-Err”.**

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

● = **The LC-display 1 reads “Err”.**

- ⊙ = The maximum load capacity of 180 kg / 396 lb / 28 st has been exceeded.
- = Do not exceed 180 kg / 396 lb / 28 st.

● = **The incorrect weight is displayed.**

- ⊙ = The surface is not level or firm.
- = Place the scales on a level, firm surface.
- ⊙ = You are not standing still.
- = Stand as still as possible.

● = **The incorrect weight appears.**

- ⊙ = The zero point of the scales is incorrect.
- = Wait for the diagnostic scales to shut off automatically. Activate the diagnostic scales, wait for “0.0 kg” to appear, then repeat the measurement.

● = **No Bluetooth® connection (Bluetooth symbol 21 does not appear).**

- ⊙ = Device out of range.
- = The open area minimum range is approx. 10 m. Walls and ceiling reduce this range. Other radio waves can interfere with transmission. Therefore do not place the diagnostic scales near devices such as WiFi router, microwave, induction hobs.

● = **No Bluetooth® connection (no Bluetooth symbol).**

- ⊙ = Not connected to the app.
- = Completely close the app (including in the background).
Restart *Bluetooth®*.
Please note that the scales must not be connected from the operating system *Bluetooth®* settings. If necessary, remove from the devices list in the *Bluetooth®* settings, and then use the “HealthForYou” app.
Restart the smartphone.
Briefly remove and reinsert the batteries in the scales.

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

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

● = **The LC-display 1 reads “Lo”.**

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

● Cleaning and care

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

● Disposal

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



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



The product and packaging materials are recyclable, dispose of it separately for better waste treatment. The Triman logo is valid in France only.



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



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

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



Improper disposal of batteries can harm the environment!

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

● Warranty / service

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

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

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

For complaints, please contact our Service Department at:

Service Hotline (free of charge):

(GB)

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

(IE)

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

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

NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
GERMANY

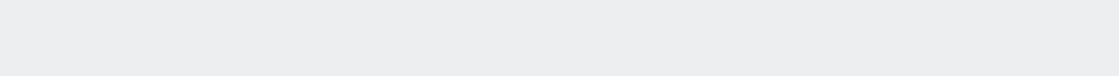
IAN 338567_2001

● **Declaration of conformity CE**

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

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

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



Légende des pictogrammes utilisés	Page 38
Introduction	Page 38
Utilisation conforme	Page 39
Descriptif des pièces	Page 39
Contenu de la livraison.....	Page 39
Caractéristiques techniques.....	Page 39
Instructions de sécurité importantes	Page 40
Principe de mesure	Page 43
Mise en service	Page 43
Installation / Remplacement des piles	Page 44
Installation de la balance impédancemètre.....	Page 44
Mise en service avec l'application « HealthForYou »	Page 44
Mise en service sans l'application (méthode alternative)	Page 45
Utilisation	Page 45
Effectuer une mesure.....	Page 46
Mesurer uniquement le poids.....	Page 46
Arrêter la balance impédancemètre.....	Page 46
Affectation d'utilisateur.....	Page 46
Transmission des valeurs attribuées	Page 47
Accès aux valeurs de mesure mémorisées dans la balance.....	Page 47
Supprimer les données de la balance.....	Page 47
Évaluation des résultats	Page 47
Indice de Masse Corporelle.....	Page 47
Pourcentage de masse grasseuse.....	Page 48
Pourcentage de masse hydrique.....	Page 48
Pourcentage de masse musculaire.....	Page 48
Masse osseuse	Page 49
BMR	Page 49
AMR.....	Page 49
Corrélation des résultats dans le temps.....	Page 50
Problèmes et solutions	Page 50
Nettoyage et entretien	Page 51
Mise au rebut	Page 51
Garantie / Service client	Page 52
Déclaration de conformité	Page 53

Légende des pictogrammes utilisés			
	Lire le mode d'emploi !		Risque de basculement : installez-vous au centre de la surface de pesée.
	Courant continu / Tension continue		Posez la balance sur une surface plane, et non pas sur un tapis.
	Respecter les avertissements et consignes de sécurité !		Risque de glissade : ne montez pas sur la balance les pieds mouillés.
	Consignes de sécurité		Mettez au rebut l'emballage et la balance dans le respect de l'environnement !
	Instructions de manipulation		Ne pas jeter les piles dans les ordures ménagères !
	Tenir les enfants à l'écart de la balance !		Le produit répond aux directives européennes appliquées spécifiquement pour ce type de produit
	Attention ! Risque d'explosion !		Ne pas utiliser en cas d'implants médicaux (par ex. un stimulateur cardiaque)
	Porter des gants de protection !		Emballage provenant de sources responsables.
	Transmission des données via la Bluetooth® low energy technology		Ne pas soumettre la balance à une charge supérieure à 180 kg / 396 lb / 28 st.
	3 ans de garantie		

Pèse-personne impédancemètre SBF 77

● Introduction



Nous vous félicitons de l'achat de votre nouvel appareil. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la mise en service et la première utilisation, veuillez

vous familiariser avec la balance. À cet effet, lisez attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. Cette balance doit être uniquement utilisée de manière conforme aux instructions et dans les domaines d'application spécifiés. Veuillez conserver soigneusement ce mode d'emploi. Si vous remettez la balance à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents s'y rapportant.

● Utilisation conforme

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

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

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

● Descriptif des pièces

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

Écran à cristaux liquides

- 9 Poids mesuré
- 10 Unité de poids configurée (st, lb ou kg)
- 11 Taux métabolique de base (BMR)
- 12 Taux métabolique actif (AMR)
- 13 Métabolisme énergétique en kcal
- 14 Âge
- 15 Affichage des données corporelles en % ou en fonction poids en lb ou en kg
- 16 Données corporelles mesurées
- 17 Initiales de l'utilisateur, valeur inconnue « - - »

- 18 Sexe et degré d'activité
- 19 Heure / date / anniversaire
- 20 Symbole de synchronisation lors de l'envoi de mesures
- 21 Symbole Bluetooth® pour connecter la balance impédancemètre à un smartphone
- 22 Mode données corporelles IMC (Indice de Masse Corporelle) / BF (masse graisseuse) /  (masse hydrique) /  (masse musculaire) /  (masse osseuse)

● Contenu de la livraison

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

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

● Caractéristiques techniques

- Dimensions de la surface de pesée : env. 30 x 30 x 2,5 cm (l x p x h)
- Piles : 3 x piles 1,5V (type AAA)
- Poids supporté maximal : 180 kg / 396 lb / 28 st
- Échelle de mesure (poids, masse osseuse) : 0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
- Échelle de mesure (masses graisseuse, hydrique, musculaire) : 0,1 %
- Échelle de mesure (calories) : 1 kcal
- Matériaux : verre de sécurité, plastique, métal
- Transmission de données par Bluetooth® low energy technology
- Le produit utilise la Bluetooth® low energy technology, bande de

fréquence 2,402 –
2,480 GHz, Puissance de
transmission max. 5 dBm



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

Configurations système pour la version web «HealthForYou»	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (respectivement dans leur version actuelle)
Configurations pour l'application «HealthForYou»	iOS à partir de la version 10.0, Android™ à partir de la version 5.0, à partir de Bluetooth® 4.0.

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

INSTRUCTIONS IMPORTANTES – À CONSERVER POUR UN USAGE ULTÉRIEUR !



Instructions de sécurité importantes



AVERTISSEMENT !

Le non-respect des consignes suivantes peut provoquer des dommages corporels ou matériels. Les instructions de sécurité et les avis suivants relatifs aux risques ont pour but non seulement de protéger votre santé et celle de tiers, mais aussi de protéger la balance. Respectez donc ces instructions de sécurité et remettez le présent mode d'emploi aux personnes auxquelles vous transmettez la balance.



AVERTISSEMENT !

DANGER DE MORT ET D'ACCIDENT POUR LES ENFANTS EN BAS ÂGE ET LES ENFANTS !

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

- Ce produit peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques,

sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances, s'ils sont surveillés ou s'ils ont été informés de l'utilisation sûre du produit et comprennent les risques liés à son utilisation. Les enfants ne doivent pas jouer avec ce produit. Le nettoyage et l'entretien du produit ne doivent pas être effectués par des enfants laissés sans surveillance.



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

■ Ne pas utiliser pendant la grossesse.

■ Le produit n'est pas adapté aux catégories de personnes suivantes, car des résultats divergents et non plausibles peuvent apparaître lors de la détermination de la masse grasseuse et des autres valeurs :

- Enfants de moins de 10 ans environ,

- Athlètes professionnels et body-builders,
- Personnes atteintes de fièvre, traitées par dialyse, symptômes d'œdème ou ostéoporose,
- Personnes suivant un traitement pour le système cardio-vasculaire (pour le cœur et le système vasculaire),
- Personnes suivant un traitement vasodilatateur ou vasoconstricteur,
- Personnes ayant des anomalies anatomiques importantes aux jambes par rapport à la taille de l'ensemble du corps (longueur des jambes significativement réduite ou accrue).



ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE ! Ne pas

soumettre la balance à une charge supérieure à 180 kg / 396 lb / 28 st. Vous risqueriez de l'endommager.



ATTENTION ! RISQUE DE

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

■ **ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !** Ne

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

- Protégez la balance contre les chocs, l'humidité, les produits chimiques, les fortes variations de température et la proximité directe de sources de chaleur (four, radiateur).

- Ne soumettez pas l'appareil
- à de fortes sollicitations mécaniques,
 - aux rayons directs du soleil,
 - à des champs électromagnétiques puissants (par ex. téléphone mobile).

Autrement, vous risquez d'endommager l'appareil.

- Avant chaque utilisation, vérifiez le bon état de l'appareil. Ne faites jamais fonctionner un appareil endommagé.
- En cas de dysfonctionnement ou si l'appareil est défectueux, retirez les piles. Risque d'écoulement élevé dans le cas contraire.

 AVERTISSEMENT !

N'ouvrez jamais le boîtier de l'appareil. Vous risqueriez de vous blesser et d'endommager l'appareil. Confiez exclusivement

les réparations au S.A.V. ou à un électricien qualifié.

- **ATTENTION !** Rangez la balance en dehors des voies de passage. Au risque de trébucher dessus.



Dangers liés à la manipulation des piles

■ **ATTENTION ! RISQUE D'EXPLOSION !**

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

-  Les piles qui fuient ou sont endommagées peuvent causer des irritations en cas de contact avec la peau. Il faut donc impérativement porter des gants adéquats pour les manipuler !
- Lors de la mise en place des piles, veillez à respecter la polarité !
- Ne pas jeter les piles dans les ordures ménagères !
- Chaque consommateur est tenu par la loi de mettre les piles au rebut en respectant la réglementation applicable !
- Conservez les piles hors de portée des enfants.
- Si du liquide s'est échappé de la pile, évitez tout contact de ce liquide avec la peau, les yeux et les muqueuses. Si vous entrez en contact avec l'acide des piles, rincez les parties touchées immédiatement et abondamment à l'eau claire et consultez un médecin le plus rapidement possible.
- Si les piles n'ont pas été utilisées pendant une durée prolongée, retirez-les de l'appareil.
- Retirez immédiatement les piles usées de l'appareil. Le risque d'écoulement des piles est élevé !
- En cas de non respect de ces instructions, les piles peuvent décharger au-delà de leur tension

finale. Il y a alors un risque d'écoulement de la batterie. Si les piles coulent dans votre appareil, il faut immédiatement les retirer pour prévenir toute détérioration du produit !

● Principe de mesure

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

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

Veuillez noter que des écarts de mesure sont possibles, dans la mesure où la balance impédancemètre n'est pas calibrée pour un usage médical et professionnel.

● Mise en service

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

● Installation / Remplacement des piles

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

Remarque : si le produit ne fonctionne pas, enlevez les piles et remettez-les en place.

- Ouvrez le couvercle du compartiment à piles (voir ill. A).
- Insérez les trois piles fournies (en respectant la polarité) dans le compartiment à piles [6]. Prêtez attention au marquage dans le compartiment à piles [6].
- Refermez le couvercle du compartiment à piles jusqu'à entendre un « clic ».

Remarque : l'affichage « USE APP » apparaît sur l'écran LCD [1] durant env. 10 minutes.

● Installation de la balance impédancemètre

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

● Mise en service avec l'application « HealthForYou »

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

- Activez le Bluetooth® dans les réglages du smartphone.
- Afin d'assurer la connexion Bluetooth®, veuillez rester à portée du Bluetooth® du produit avec votre smartphone / tablette.
- Installez l'application « HealthForYou » à partir de l'Apple App Store / Google Play.
- Démarrez l'application et suivez les instructions. Sélectionner la balance dans le menu des paramètres de l'application. Un code PIN aléatoire à six chiffres s'affiche sur l'écran de la balance (voir ill. C). Celui-ci se compose d'un affichage d'initiales [17] et d'un affichage de valeurs de

mesure [16]. Simultanément apparaît sur le smartphone un champ de saisie (demande couplage) dans lequel vous devez saisir ce code PIN à six chiffres.

- Les données suivantes doivent être configurées dans l'application « HealthForYou » :

Données de l'utilisateur	Données réglables
Initiales / diminutif	3 lettres ou chiffres maximum (jusqu'à 8 utilisateurs)
Taille	100 à 220 cm (3' 3,5" à 7' 2,5")
Anniversaire	Année, mois, jour
Sexe	Masculin (♂), féminin (♀)
Degré d'activité (✱)	1 à 5 La considération à moyen et long terme est déterminante lors de la sélection du degré d'activité.

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

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

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

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

Remarque :

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

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

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

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

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

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

Remarque pour toute connexion ultérieure à l'application :

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

● Utilisation

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

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

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

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

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

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

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

● Effectuer une mesure

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

La balance impédancemètre commence immédiatement la mesure.

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

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

Les indications suivantes s'affichent :

- Poids en kg avec IMC (ill. D)
- Masse grasseuse en % (BF) (ill. E)
- Masse hydrique en % (ill. F)
- Masse musculaire en % (ill. G)

- Masse osseuse en kg (ill. H)
- Taux métabolique de base en kcal (BMR) (ill. I)
- Taux métabolique actif en kcal (AMR) (ill. J)

Remarque : en cas de deux ou de plusieurs utilisateurs identifiés, l'utilisateur change sur l'écran.

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

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

● Mesurer uniquement le poids

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

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

Remarque : en cas de deux ou de plusieurs utilisateurs identifiés, l'utilisateur change sur l'écran.

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

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

● Arrêter la balance impédancemètre

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

● Affectation d'utilisateur

Cette balance dispose d'une mémoire utilisateur utilisable jusqu'à 8 personnes. Lors d'une nouvelle

mesure, la balance impédancemètre attribue automatiquement la mesure à l'utilisateur défini, dans la mesure où la dernière mesure sauvegardée se situe dans une plage de +/-3 kg.

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

● Transmission des valeurs attribuées

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

● Accès aux valeurs de mesure mémorisées dans la balance

- Sélectionnez l'utilisateur en appuyant le cas échéant plusieurs fois sur la touche ▲ [4] lorsque la balance est allumée. L'utilisateur sélectionné est activé après env. 3 secondes.
- Pressez la touche ▼ [2] plusieurs fois le cas échéant pour accéder à des valeurs plus anciennes.

- Les valeurs de mesures déjà transférées ne peuvent plus être visualisées sur l'écran LCD [1].

● Supprimer les données de la balance

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

● Évaluation des résultats

● Indice de Masse Corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est un nombre souvent utilisé pour évaluer le poids du corps. Ce nombre est calculé à partir des valeurs du poids et de la taille, la formule est la suivante : Indice de Masse Corporelle = poids ÷ taille². L'unité de l'IMC est par conséquent le [kg / m²]. La classification du poids au moyen de l'IMC s'effectue chez les adultes (à partir de 20 ans) avec les valeurs suivantes :

Catégorie		IMC
Sous-poids	Sous-poids important	<16
	Sous-poids modéré	16-16,9
	Sous-poids léger	17-18,4
Poids normal		18,5-24,9
Surpoids		25-29,9

Catégorie		IMC
Obésité (surpoids)	Obésité classe I	30-34,9
	Obésité classe II	35-39,9
	Obésité classe III	≥ 40

● Pourcentage de masse grasseuse

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

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

Homme

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

Femme

Âge	peu	normal	élevé	très élevé
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Chez les sportifs, des valeurs inférieures sont souvent constatées. En fonction du sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique, certaines valeurs obtenues peuvent se trouver en-dessous des valeurs indicatives. Toutefois,

veuillez noter qu'il existe un risque pour la santé en cas de valeurs extrêmement basses.

● Pourcentage de masse hydrique

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

Homme

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

Femme

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

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

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

● Pourcentage de masse musculaire

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

Homme

Âge	peu	normal	élevé
10-14	<44%	44-57%	>57%
15-19	<43%	43-56%	>56%
20-29	<42%	42-54%	>54%
30-39	<41%	41-52%	>52%

Âge	peu	normal	élevé
40-49	<40 %	40-50 %	>50 %
50-59	<39 %	39-48 %	>48 %
60-69	<38 %	38-47 %	>47 %
70-100	<37 %	37-46 %	>46 %

Femme

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

● Masse osseuse

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

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

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

Remarque : ne pas confondre masse osseuse et densité osseuse.

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

● BMR

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

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

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

● AMR

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

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

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

excédent sera stocké sous forme de graisse, ce qui aura pour effet d'augmenter le poids.

● **Corrélation des résultats dans le temps**

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

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

- Si le poids diminue à court terme, mais que la masse graisseuse augmente ou reste identique, vous avez uniquement perdu de l'eau – par ex. après un entraînement, une séance de sauna ou un régime destiné à une perte de poids rapide.
- Si le poids augmente à moyen terme et la masse graisseuse diminue ou reste identique, vous pourriez à l'inverse avoir développé votre masse musculaire.
- Si le poids et la graisse corporelle diminuent simultanément, votre régime fonctionne - vous perdez de la masse graisseuse.
- Dans l'idéal, complétez votre régime par une activité physique, du fitness ou de la musculation. Vous pourrez ainsi développer votre masse musculaire à moyen terme.
- Les masses graisseuse, hydrique et musculaire ne doivent pas être additionnées (le tissu musculaire contient aussi de l'eau).

● **Problèmes et solutions**

● = **Erreur / Affichage sur l'écran**

- ⊙ = Cause
- = Réparation

● = **L'écran LCD [1] affiche «- -».**

- ⊙ = Mesure inconnue, car valeur en dehors de la limite d'attribution à l'un des utilisateurs ou aucune attribution possible.
- = Sélectionnez votre utilisateur en appuyant sur les touches ▼ [2] et ▲ [4].

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

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

● = **L'écran LCD [1] affiche «Err».**

- ⊙ = La capacité maximale de 180 kg / 396 lb / 28st a été dépassée.
- = Ne pas charger plus de 180 kg.

● = **Un poids erroné s'affiche.**

- ⊙ = La surface n'est pas stable et plane.
- = Posez la balance sur une surface stable et plane.
- ⊙ = Posture instable.
- = Restez le plus immobile possible.

● = **Un poids erroné s'affiche.**

- ⊙ = La balance impédancemètre a un mauvais point de référence.
- = Patienter jusqu'à ce que la balance impédancemètre s'éteigne toute seule. Activer la balance impédancemètre, attendre «0.0 kg», puis répéter la mesure.

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

- ⊙ = L'appareil se trouve hors de portée.
- = La portée minimale en espace ouvert est d'env. 10 m. Les murs et les plafonds réduisent la portée. Les ondes radio peuvent perturber la transmission. Par conséquent, ne placez

pas la balance impédancemètre à proximité d'appareils comme par ex. routeur Wi-Fi, micro-ondes, plaque à induction.

● = **Aucune connexion Bluetooth® (symbole manquant).**

- ⊙ = La balance n'est pas connectée à l'application.
- = Fermez complètement l'application (également en arrière-plan).

Éteignez et rallumez le *Bluetooth®*.

Veillez noter que la balance ne doit pas être connectée aux paramètres *Bluetooth®* du système d'exploitation. Le cas échéant, la retirer de la liste d'appareils dans les réglages *Bluetooth®*, puis utiliser l'application « HealthForYou ».

Éteignez et rallumez le smartphone.

Retirez les piles de la balance pendant un court instant et remettez-les.

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

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

● = **L'écran LCD affiche «Lo».**

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

Nettoyage et entretien

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

Mise au rebut

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



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



Le produit est recyclable, soumis à la responsabilité élargie du fabricant et collecté séparément.



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



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

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



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

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

toujours déposer les piles usagées dans les conteneurs de recyclage de votre commune.

● Garantie / Service client

Article L217-16 du Code de la consommation

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

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux

- déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

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

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

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

de la société Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler,
Allemagne.

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

Service d'assistance téléphonique (gratuit) :

FR

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

✉ **service-f@sanitas-online.de**

BE

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

✉ **service-be@sanitas-online.de**

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

NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
ALLEMAGNE

IAN 338567_2001

● Déclaration de conformité CE

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

Vous pouvez trouver la déclaration de conformité
CE de ce produit sur :
[www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/
cedclarationofconformity.php](http://www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedclarationofconformity.php)

Legenda van de gebruikte pictogrammen	Pagina 56
Inleiding	Pagina 56
Correct gebruik	Pagina 56
Beschrijving van de onderdelen	Pagina 57
Omvang van de levering.....	Pagina 57
Technische gegevens	Pagina 57
Belangrijke veiligheidsinstructies	Pagina 58
Meetprincipe	Pagina 61
Ingebruikname	Pagina 61
Batterijen plaatsen / vervangen.....	Pagina 61
Diagnoseweegschaal plaatsen.....	Pagina 62
Ingebruikname met de ,HealthForYou'-app	Pagina 62
Ingebruikname zonder app (alternatief)	Pagina 63
Bediening	Pagina 63
Meting uitvoeren	Pagina 64
Alleen het gewicht meten	Pagina 64
Diagnoseweegschaal uitschakelen.....	Pagina 64
Koppeling aan een gebruiker	Pagina 64
Toegewezen meetwaarden doorsturen.....	Pagina 64
Opvragen opgeslagen meetwaarden op de weegschaal.....	Pagina 65
Weeggegevens wissen.....	Pagina 65
Resultaten beoordelen	Pagina 65
Body-Mass-Index (gewicht / lengte-verhouding)	Pagina 65
Lichaamsvetaandeel	Pagina 65
Lichaamswateraandeel	Pagina 66
Spieraandeel	Pagina 66
Botmassa	Pagina 67
BMR	Pagina 67
AMR	Pagina 67
Tijdelijk verband van de resultaten	Pagina 67
Storingen verhelpen	Pagina 68
Reiniging en onderhoud	Pagina 69
Afvoer	Pagina 69
Garantie / service	Pagina 69
Conformiteitsverklaring	Pagina 70

Legenda van de gebruikte pictogrammen			
	Lees de gebruiksaanwijzing!		Kantelgevaar: ga in het midden van het weegvlak staan.
	Gelijkstroom / -spanning		Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond, niet op tapijt of vloerbedekking.
	Waarschuwingen en veiligheidsinstructies in acht nemen!		Gevaar uit te glijden: ga niet met natte voeten op de weegschaal staan.
	Veiligheidsinstructies		Verpakking en weegschaal op een milieuvriendelijke wijze afvoeren!
	Instructies		Batterijen horen niet thuis bij het huisvuil!
	Houd kinderen uit de buurt van de weegschaal!		Product voldoet aan de productspecifiek geldende Europese richtlijnen
	Voorzichtig! Explosiegevaar!		Niet geschikt voor personen met medische implantaten (bijv. pacemakers)
	Veiligheidshandschoenen dragen!		Verpakking gemaakt van verantwoorde materialen.
	Gegevensoverdracht via Bluetooth® low energy technology		Belast de weegschaal niet met meer dan 180 kg / 396 lb / 28 st.
	3 jaar garantie		

Diagnoseweegschaal SBF 77

● Inleiding



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

Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met uw weegschaal. Lees daarvoor de volgende gebruiksaanwijzing en de belangrijke veiligheidsinstructies zorgvuldig door. Gebruik de weegschaal

alleen zoals beschreven en voor de aangegeven gebruiksdoeleinden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig. Geef alle documenten door als u de weegschaal aan derden doorgeeft.

● Correct gebruik

De weegschaal is bedoeld voor het vaststellen van het gewicht, lichaamsvet en water evenals spieraandeel en de botmassa van mensen en voor het

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

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

● Beschrijving van de onderdelen

- 1 LCD-display
- 2 ▼-toets
- 3 SET-toets
- 4 ▲-toets
- 5 Mode-toets
- 6 Batterijvak
- 7 Weegvlak
- 8 Elektrode

LCD-display

- 9 Meetwaarde gewicht
- 10 Ingestelde gewichtseenheid (st, lb of kg)
- 11 BMR basisverbruik
- 12 AMR actief verbruik
- 13 Energieverbruik in kcal
- 14 Leeftijd
- 15 Weergave van de lichaamsgegevens in % of naar gewicht in lb of kg
- 16 Meetwaarden lichaamsgegevens
- 17 Initialen van de gebruiker, onbekende meting
- 18 Geslacht en activiteitsniveau
- 19 Datum / Tijd / Verjaardag
- 20 Synchronisatie-symbool bij het versturen van metingen

- 21 Bluetooth®-symbool voor verbinding tussen diagnoseweegschaal en Smartphone
- 22 Lichaamsgegevensmodus BMI (Body-Mass-Index) / BF (lichaamsvetaandeel) /  wateraandeel /  (spieraandeel) /  (botmassa)

● Omvang van de levering

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

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

● Technische gegevens

Afmetingen weegvlak:	ca. 30 x 30 x 2,5 cm (b x d x h)
Batterij:	3 x 1,5V batterij (type AAA)
Maximale draagkracht:	180 kg / 396 lb / 28 st
Meetindeling (gewicht, botmassa):	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Meetindeling (lichaamsvet, water-, spieraandeel):	0,1 %
Meetindeling (calorieën):	1 kcal
Materiaal:	veiligheidsglas, kunststof, metaal
Gegevensoverdracht via Bluetooth® low energy technology	Het product maakt gebruik van Bluetooth® low energy technology, frequentieband 2,402 - 2,480 GHz, zendvermogen max. 5 dBm



De lijst met compatibele smartphones, informatie over de 'HealthForYou' app en software evenals verdere informatie over de producten vindt u via de volgende link: www.healthforyou.lidl

Systeemvoorwaarden voor de 'HealthForYou'-web-versie	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (steeds in de actuele versie)
Systeemvoorwaarden voor de 'HealthForYou' app	iOS vanaf versie 10.0, Android™ vanaf versie 5.0, vanaf Bluetooth® 4.0.

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

BELANGRIJKE INSTRUCTIES – BEWAREN VOOR LATER GEBRUIK!



Belangrijke veiligheidsinstructies



WAARSCHUWING! Negeren van de navolgende instructies kan leiden tot persoonlijk letsel of materiële schade. De volgende veiligheidsinstructies en gevarenaanwijzingen zijn niet alleen voor uw eigen veiligheid resp. de veiligheid van derden, maar ook ter bescherming van de weegschaal. Neem daarom deze veiligheidsinstructies in acht en geef de gebruiksaanwijzing door wanneer u de weegschaal doorgeeft.



WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR EN GEVAAR VOOR ONGEVALLEN VOOR KLEUTERS EN KINDEREN!

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



Dit apparaat kan door kinderen vanaf 8 alsmede door personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale vaardigheden

of een gebrek aan ervaring en kennis worden gebruikt, als zij onder toezicht staan of geïnstrueerd werden met betrekking tot het veilige gebruik van het apparaat en zij de hieruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.



WAARSCHUWING!

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

- Niet tijdens de zwangerschap gebruiken.
- Het product is niet geschikt voor de volgende groep personen, aangezien bij het vaststellen van het lichaamsvet en de overige waarde afwijkende en niet verklaarbare resultaten kunnen optreden:
 - Kinderen jonger dan ca. 10 jaar,
 - Topsporters en bodybuilders,

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



VOORZICHTIG! KANS OP LETSEL!

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



VOORZICHTIG! KANS OP

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



VOORZICHTIG! KANS OP LETSEL!

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

- Bescherm de weegschaal tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën,

sterke temperatuurschommelingen en plaats hem niet in de buurt van warmtebronnen (kachelovens, verwarmingen).

- Stel het apparaat niet bloot aan
 - sterke mechanische belastingen,
 - direct zonlicht,
 - sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons).Anders bestaat het gevaar dat het apparaat beschadigd raakt.
- Controleer het apparaat vóór de ingebruikname op beschadigingen. Neem nooit een beschadigd apparaat in gebruik.
- Verwijder de batterijen in geval van storingen of een defect apparaat. Anders is er sprake van een verhoogd gevaar op lekkage.

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

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



Gevaren in de omgang met batterijen



VOORZICHTIG! EXPLOSIEGEVAAR!

Batterijen nooit opnieuw opladen, kortsluiten, mechanisch vervormen, kleiner maken of openen. Oververhitting, brandgevaar of exploderen kunnen het gevolg zijn. Gebruik nooit onjuiste of verschillende soorten batterijen. Gooi batterijen nooit in vuur of water en leg ze nooit op hete oppervlakken. De batterijen kunnen exploderen. Vermijd extreme omstandigheden en temperaturen boven 50°C die invloed op de batterijen kunnen hebben, bijv. door radiatoren, vuur, kachels. Anders bestaat explosiegevaar of is er kans op ontsnapping van ontvlambaar gas of vloeistof.



- Lekkende of beschadigde batterijen kunnen chemische brandwonden veroorzaken bij contact met de huid. Draag daarom in dit geval beslist geschikte veiligheidshandschoenen!
- Let bij het plaatsen op de juiste polariteit!
- Batterijen horen niet in het huisafval!

- Iedere consument is wettelijk verplicht om batterijen volgens de voorschriften af te voeren!
- Houd batterijen uit de buurt van kinderen.
- Vermijd contact met huid, ogen en slijmvlies als vloeistof uit de batterijen gelekt is. Spoel in geval van contact met batterijzuur de desbetreffende plekken direct af met voldoende schoon water en raadpleeg onmiddellijk een arts.
- Verwijder de batterijen uit het apparaat als het gedurende een langere periode niet wordt gebruikt.
- Verwijder verbruikte batterijen direct uit het apparaat. Er is sprake van een verhoogde kans op lekkage!
- Bij negeren van de instructies kunnen batterijen over hun eindspanning heen ontladen worden. In dat geval bestaat het gevaar dat ze gaan lekken. In geval van lekkage van de batterijen terwijl deze nog in het apparaat zitten, dient u de batterijen onmiddellijk te verwijderen om schade aan het apparaat te vermijden!

● Meetprincipe

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

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

Houd er rekening mee, dat de door de diagnoseweegschaal vastgestelde waarden alleen een benadering van de medische, daadwerkelijke analysewaarde van het lichaam weergeven. Alleen een arts kan met medische methoden (bijv. computertomografie) het lichaamsvet, water, spieraandeel en bottensamenstelling nauwkeurig vaststellen.

Houd er rekening mee, dat er technisch gerelateerde meettoleranties mogelijk zijn, aangezien het hier niet om geeikte diagnoseweegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.

● Ingebruikname

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

● Batterijen plaatsen / vervangen

Voor de eerste ingebruikname moeten de batterijen worden geplaatst.

Opmerking: als het product geen functie heeft, dient u de batterijen te verwijderen en opnieuw te plaatsen.

- Open de afdekking van het batterijvak (zie afb. A).
 - Plaats de drie meegeleverde batterijen (met de juiste polariteit) in het batterijvak [6]. Let op de markeringen in het batterijvak [6].
 - Sluit de afdekking van het batterijvak weer, totdat het hoorbaar vast klikt.
- Opmerking:** op het display [1] verschijnt ca. 10 minuten lang de mededeling „USE APP”.

● Diagnoseweegschaal plaatsen

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

● Ingebruikname met de „HealthForYou”-app

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

- Activeer de Bluetooth® in de instellingen van de smartphone.
- Om een Bluetooth®-verbinding te waarborgen, dient u met uw smartphone/tablet in Bluetooth®-reikwijdte van het product te blijven.
- Installeer „HealthForYou”, uit de Apple App Store / Google Play.
- Start de app en volg de aanwijzingen. In het instellingsmenu van de app de weegschaal selecteren. Op het display van de weegschaal wordt een door toeval gegenereerde zes cijferige PIN-code getoond (zie afb. C). Deze bestaat uit het weergegeven van initialen [17] en meetwaarden [16]. Tegelijkertijd verschijnt op de smartphone een invoerveld (koppelvingsverzoek) waarin u deze zes cijferige PIN-code moet invullen.
- De volgende instellingen moeten in de „HealthForYou”-app worden ingevoerd:

Gebruikersgegevens	Instelbare waarden
Initialen / afkorting van de naam	maximaal 3 letters of cijfers (voor max. 8 gebruikers)
Lichaamslengte	100 tot 220 cm (3’ 3,5, tot 7’ 2,5,)
Verjaardag	Jaar, maand, dag
Geslacht	Mannelijk (♂), vrouwelijk (♀)
Activiteitsniveau (⚡)	1 tot 5 Bij de keuze van het activiteitsniveau is het middel- en langdurig aanzicht van doorslaggevend belang.

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

Na aanvraag van de app de gebruikersrangschikking uitvoeren.

- Voor de automatische herkenning van de personen moet de eerste meting worden gekoppeld aan uw persoonlijke gegevens. Volg hiervoor de instructies in de app. Ga hiervoor met blote voeten op de diagnoseweegschaal staan en

let erop, dat u rustig en met een gelijkmatige gewichtsverdeling met beide benen op de elektroden staat.

● Ingebruikname zonder app (alternatief)

Opmerking:

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

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

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

Opmerking: voor de automatische persoonsher- kenning moet de eerste meting worden toegewezen aan uw eigen persoonlijke gegevens. Ga zo moge- lijk met blote voeten op de weegschaal staan en let

erop dat u rustig en met een gelijkmatige gewichts- verdeling met beide voeten op de elektroden staat.

Opmerking: u kunt Bluetooth® op de weeg- schaal uitzetten. Druk daarvoor in ingeschakelde toestand op de Mode-toets [5] gedurende ca. 6 seconden tot op het display [1] het Bluetooth®-sym-bool [21] en ,ON' verschijnt. Ga binnen 3 secon- den met de ▲-toets [4] naar de gedeactiveerde status. Op het display [1] verschijnt ,OFF'. Na ca. 3 seconden gaat de weegschaal door deze wijzi- ging automatisch uit.

Opmerking over de latere app-aanmelding:

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

● Bediening

- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde tijd- stip van de dag (het beste ,s ochtends) na de toiletgang, nuchter en met even zware kleding, om vergelijkbare resultaten te verkrijgen.
- Wacht enkele uren na uitzonderlijke lichame- lijke inspanning.
- Wacht ca. 15 minuten na het opstaan, zodat zich het in het lichaam bevindende water kan verdelen.
- Belangrijk tijdens de meting: het vaststellen van het lichaamsvet kan alleen met blote voeten en indien noodzakelijk, licht bevochtigde voetzo- len worden uitgevoerd.

Opmerking: volledig droge voeten of voeten met veel eelt kunnen ongewenste resultaten op- leveren, aangezien deze een te geringe geleid- ding bezitten.

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

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

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

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

Eventueel kan door het meermaals kort drukken op de Mode-toets [5] op de achterkant van de weegschaal de gewenste eenheid worden geselecteerd.

● Meting uitvoeren

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

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

De volgende weergaven verschijnen:

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

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

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

● Alleen het gewicht meten

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

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

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

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

● Diagnoseweegschaal uitschakelen

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

● Koppeling aan een gebruiker

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

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

● Toegewezen meetwaarden doorsturen

Indien de ,HealthForYou'-app is geopend en er een actieve Bluetooth®-verbinding met de

diagnoseweegschaal bestaat (te zien aan het *Bluetooth*[®]-symbool **[21]** op het display **[1]**), worden nieuw toegewezen metingen direct naar de app verstuurd. Het synchronisatie-symbool **[20]** verschijnt op het display **[1]** als er nieuwe metingen naar de app worden verzonden. Het verschijnt niet als er geen nieuwe metingen voor deze gebruiker zijn opgeslagen of toegewezen.

De waarden worden in dit geval niet opgeslagen op de diagnoseweegschaal.

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

● **Opvragen opgeslagen meetwaarden op de weegschaal**

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

● **Weeggegevens wissen**

- Om alle metingen en oude gebruikersgegevens op de diagnoseweegschaal volledig te wissen, schakelt u de diagnoseweegschaal in en drukt u ca. 11 seconden lang op de Mode-toets **[5]**. Op het display **[1]** verschijnt enkele seconden „CLr”.
- Om slechts één gebruiker te wissen, schakelt u de diagnoseweegschaal in en drukt u op de ▲-toets **[4]** om de desbetreffende gebruiker te selecteren. Deze wordt na ca. 3 seconden

geactiveerd en de initialen van de gebruiker evenals „0.0” verschijnen op het display **[1]**. Druk vervolgens ca. 6 seconden op de Mode-toets **[5]**. Op het display **[1]** verschijnt enkele seconden lang „dEL”.

● **Resultaten beoordelen**

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

De Body-Mass-Index (BMI) is een getal, dat vaak wordt gebruikt voor de beoordeling van het lichaamsgewicht. Het getal wordt berekend aan de hand van de waarden van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. De formule hiervoor luidt: $\text{Body-Mass-Index} = \frac{\text{lichaamsgewicht}}{\text{lichaamslengte}^2}$. De eenheid voor de BMI is dientengevolge [kg/m²]. De gewichtsindeling aan de hand van de BMI vindt bij volwassenen (vanaf 20 jaar) plaats met de volgende waarden:

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

● **Lichaamsvetaandeel**

De volgende lichaamsvetwaarden in % bieden een richtlijn.

- Neem voor meer informatie contact op met uw arts.

Man

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

Vrouw

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

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

● Lichaamswataraandeel

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

Man

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

Vrouw

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

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

● Spieraandeel

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

Man

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

Vrouw

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

Leeftijd	weinig	normaal	veel
60-69	<28 %	28-33 %	>33 %
70-100	<27 %	27-32 %	>32 %

● Botmassa

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

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

De botmassa kan nauwelijks worden beïnvloed, varieert echter in geringe mate binnen de beïnvloedbare factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht).

Er bestaan geen erkende richtlijnen en aanbevelingen.

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

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

● BMR

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

Deze wordt bij de diagnoseweegschaal weergegeven in de eenheid kcal/dag en aan de hand van

wetenschappelijk erkende Harris-Benedict-formule berekend.

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

● AMR

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

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

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

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

● Tijdelijk verband van de resultaten

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

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

veranderingen op middellange (in weken) en lange termijn (maanden).

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

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

● **Storingen verhelpen**

● = Storing / displayweergave

- ⊙ = Oorzaak
- = Oplossing

● = Het LCD-display toont ,---'.

- ⊙ = Onbekende meting, die buiten de grenzen van de koppeling ligt of waarvan geen eenduidige koppeling mogelijk is.
- = Selecteer door op de toetsen   en   te drukken uw gebruiker.

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

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

● = Het LCD-display toont ,Err'.

- ⊙ = De maximale draagkracht van 180 kg / 396 lb / 28 st werd overschreden.
- = Slechts tot 180 kg belasten.

● = Er wordt een verkeerd gewicht getoond.

- ⊙ = Geen vlakke, stevige ondergrond.
- = Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond.
- ⊙ = Onrustig staan.
- = Sta zo stil mogelijk.

● = Er verschijnt een verkeerd gewicht.

- ⊙ = De diagnoseweegschaal heeft het verkeerde nulpunt.
- = Wacht totdat de diagnoseweegschaal weer automatisch uitschakelt. Diagnoseweegschaal activeren ,0.0 kg, afwachten en vervolgens de meting herhalen.

● = Geen Bluetooth®-verbinding (wordt niet weergegeven).

- ⊙ = Apparaat buiten bereik.
- = Minimale reikwijdte in het vrije veld bedraagt ca. 10 m. Wanden en plafonds verminderen de reikwijdte. Andere radiogolven kunnen de transmissie storen. Stel de diagnoseweegschaal daarom niet in de buurt van apparaten zoals WLAN-routers, magnetrons, inductiekookplaten etc.

● = Geen Bluetooth®-verbinding (-symbool ontbreekt).

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

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

⊙ = Geheugen voor de gebruiker is vol. Oude metingen worden door nieuwe metingen overschreven.

○ = Open de app binnen de reikwijdte van Bluetooth®.
De gegevens worden automatisch doorgestuurd.
Dit kan tot een minuut duren.

● = **Het LCD-display 1 toont „Lo’.**

⊙ = De batterijen van de diagnoseweegschaal zijn leeg.

○ = Vervang de batterijen.

● **Reiniging en onderhoud**

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

● **Afvoer**

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



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



Het product en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; verwijder deze afzonderlijk voor een betere afvalbehandeling. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.



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



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

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



Milieuschade door onjuiste afvoer van batterijen!

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

● **Garantie / service**

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

- In geval van schade die terug te voeren is op ondeskundig gebruik.
- Voor aan slijtage onderhevige onderdelen.
- Door eigen toedoen van de klant.

- Zodra het apparaat werd geopend door een niet geautoriseerde werkplaats.

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

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

Service hotline (gratis)

NL

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

✉ **service-nl@sanitas-online.de**

BE

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

✉ **service-be@sanitas-online.de**

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

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
DUITSLAND

IAN 338567_2001

● Conformiteitsverklaring CE

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

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

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

Legenda zastosowanych piktogramów	Strona 72
Instrukcja.....	Strona 72
Użycie zgodne z przeznaczeniem	Strona 73
Opis części	Strona 73
Zawartość	Strona 73
Dane techniczne	Strona 73
Istotne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	Strona 74
Zasada pomiaru	Strona 77
Uruchomienie.....	Strona 77
Zakładanie / Wymiana baterii	Strona 78
Ustawianie wagi diagnostycznej	Strona 78
Uruchomienie z aplikacją „HealthForYou”	Strona 78
Uruchomienie bez aplikacji (alternatywnie).....	Strona 79
Obsługa.....	Strona 79
Przeprowadzanie pomiaru.....	Strona 80
Tylko pomiar ciężaru	Strona 80
Wyłączanie wagi diagnostycznej	Strona 80
Przyporządkowanie użytkownika	Strona 80
Przesyłanie przypisanych wartości pomiaru	Strona 81
Wyświetlanie zapisanych wartości pomiaru na wadze.....	Strona 81
Kasowanie danych wagi.....	Strona 81
Ocena wyników.....	Strona 81
Wskaźnik masy ciała (BMI)	Strona 81
Udział tkanki tłuszczowej.....	Strona 81
Udział wody w organizmie.....	Strona 82
Udział mięśni.....	Strona 82
Masa kostna.....	Strona 83
BMR	Strona 83
AMR.....	Strona 83
Związek czasu z wynikami	Strona 83
Usuwanie błędów	Strona 84
Czyszczenie i pielęgnacja.....	Strona 85
Utylizacja	Strona 85
Gwarancja / Serwis.....	Strona 85
Deklaracja zgodności	Strona 86

Legenda zastosowanych piktogramów			
	Przeczytać instrukcję obsługi!		Niebezpieczeństwo upadku: Proszę stawiać na środku powierzchni ważenia.
	Prąd stały / napięcie stałe		Stawiać wagę na równej powierzchni, nie na dywanie.
	Przestrzegać wskazówek ostrzegawczych i bezpieczeństwa!		Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się: Nie stawiać na wagę z mokrymi stopami.
	Wskazówki bezpieczeństwa		Opakowanie oraz wagę zutylizować zgodnie z przepisami dotyczącymi ochrony środowiska!
	Instrukcja postępowania		Baterii nie należy wyrzucać razem z odpadami domowymi!
	Trzymać dzieci z dala od wagi!		Produkt odpowiada specyficznym dla produktu obowiązującym dyrektywom europejskim
	Ostrożnie! Niebezpieczeństwo wybuchu!		Nie nadaje się dla osób z implantami medycznymi (np. rozruszniki serca)
	Zakładać rękawice ochronne!		Opakowanie z odpowiedzialnych źródeł.
	Przesyłanie danych przez Bluetooth® low energy technology		Nie należy doprowadzać do przeciężenia wagi powyżej 180 kg / 396 lb / 28 st.
	3 lat gwarancji		

Waga diagnostyczna SBF 77

● Instrukcja



Gratulujemy zakupu nowego urządzenia. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości. Przed uruchomieniem i pierwszym zastosowaniem należy się

zapoznać z działaniem wagi. W tym celu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi oraz ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Wagi należy używać wyłącznie zgodnie z opisem i przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję należy zachować. W przypadku przekazania wagi innej osobie należy dołączyć do niej całą dokumentację.

● Użycie zgodne z przeznaczeniem

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

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

● Opis części

- 1 Wyświetlacz LCD
- 2 Przycisk ▼
- 3 Przycisk SET
- 4 Przycisk ▲
- 5 Przycisk Mode
- 6 Komora na baterie
- 7 Powierzchnia ważenia
- 8 Elektroda

Wyświetlacz ciekłokrystaliczny

- 9 Wartość pomiaru ciężar
- 10 Ustawiona jednostka wagi (st, lb lub kg)
- 11 Podstawowa przemiana materii BMR
- 12 Czynna przemiana materii AMR
- 13 Przemiana energetyczna w kcal
- 14 Wiek
- 15 Parametry ciała w % lub wg ciężaru w lb lub kg
- 16 Wartości pomiaru parametry ciała
- 17 Inicjały użytkownika, nieznan pomiar „- - -”
- 18 Płeć i stopień aktywności
- 19 Data / godzina / data urodzenia

- 20 Symbol synchronizacji przy przesyłaniu pomiarów
- 21 Symbol Bluetooth® do połączenia między wagą diagnostyczną a smartfonem
- 22 Tryb parametrów ciała BMI (wskaźnik masy ciała) / BF (udział tkanki tłuszczowej) /  (udział wody) /  (udział mięśni) /  (masa kostna)

● Zawartość

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

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

● Dane techniczne

Wymiary powierzchni

ważenia: ok. 30 x 30 x 2,5 cm
(szer. x gł. x wys.)

Bateria: 3 x 1,5 V bateria
(typu AAA)

Maksymalny udźwig: 180 kg / 396 lb / 28 st

Klasyfikacja pomiaru
(ciężar, masa kostna): 0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb

Klasyfikacja pomiaru
(udział tkanki
tłuszczowej, wody,
mięśni): 0,1 %

Klasyfikacja pomiaru
(kalorie): 1 kcal

Materiał: szkło bezpieczne, tworzywo sztuczne, metal

Przesył danych przez
Bluetooth® low energy
technologi: Produkt obsługuje Bluetooth®
low energy technology,
pasmo częstotliwości
2,402 – 2,480 GHz,
maks. emitowana 5 dBm



Lista kompatybilnych smartfonów, informacje dotyczące aplikacji i oprogramowania HealthForYou oraz więcej danych na temat urządzeń znajduje się pod następującym linkiem: www.healthforyou.lidl

Wymagania systemowe dla wersji internetowej „HealthForYou”	MS Internet Explorer MS Edge Mozilla Firefox Google Chrome Apple Safari (w danej aktualnej wersji)
Wymagania systemowe dla aplikacji „HealthForYou”	iOS od wersji 10.0, Android™ od wersji 5.0, od Bluetooth® 4.0.

Zmiany techniczne bez uprzedzenia z powodu aktualizacji są zastrzeżone.

WAŻNE WSKAZÓWKI – ZACHOWAĆ W CELU PÓŹNIEJSZEGO ZASTOSOWANIA!



Istotne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

! OSTRZEŻENIE! Nieprzestrzeganie poniższych wskazówek może spowodować szkody osobowe lub materialne. Przestrzegając poniższych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa i zagrożeń, chronią Państwo nie tylko zdrowie swoje i osób trzecich, lecz także zapobiegają uszkodzeniu wagi. Z tego względu należy przestrzegać wskazówek bezpieczeństwa, a przekazując wagę innej osobie, dołączyć niniejszą instrukcję.



! OSTRZEŻENIE! ZAGROŻENIE ŻYCIA I NIEBEZPIECZEŃSTWO WYPADKU DLA DZIECI!

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

- Niniejsze urządzenie może być używane przez dzieci od lat 8 oraz przez osoby z obniżonymi zdolnościami fizycznymi, sensorycznymi lub mentalnymi lub brakiem doświadczenia i/lub wiedzy, jeśli pozostają pod nadzorem lub zostały pouczone w

kwestii bezpiecznego użycia urządzenia i rozumieją wynikające z niego zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być przeprowadzane przez dzieci bez nadzoru.



OSTRZEŻENIE!

Produkt nie nadaje się dla osób z implantami medycznymi (np. rozruszniki serca). Napięcie pomiarowe analizy impedancji bioelektrycznej wagi może ograniczyć działanie takich implantów.

- Nie używać w okresie ciąży.
- Produkt nie nadaje się dla poniższej grupy osób, ponieważ przy ustalaniu tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą pojawić się rozbieżne i nieprzekonujące wyniki:
 - dzieci poniżej ok. 10 roku życia,
 - sportowcy wyczynowi i kulturyści,
 - osoby z gorączką, dializowane, z symptomami obrzęków lub osteoporozą,
 - osoby poddane leczeniu chorób kardiowaskularnych (dotyczące układu sercowo-naczyniowego),

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



OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO OBRAŻEŃ CIAŁA!

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



OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO OBRAŻEŃ CIAŁA!

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



OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO OBRAŻEŃ CIAŁA! Nie wchodzić z jednej strony całkiem na skraj wagi diagnostycznej: niebezpieczeństwo upadku!

- Należy chronić wagę przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami

temperatury oraz znajdującymi się w bezpośredniej bliskości źródłami ciepła (piec, kaloryfer).

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

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

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



Niebezpieczeństwa dotyczące obchodzenia się bateriami



OSTROŻNIE! NIE-BEZPIECZEŃSTWO

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



Baterie, z których nastąpił wyciek, lub baterie uszkodzone mogą w przypadku kontaktu ze skórą spowodować oparzenie substancją żrącą. Dlatego należy w takim przypadku koniecznie nakładać odpowiednie rękawice ochronne!

- Podczas zakładania należy zwracać uwagę na właściwe ułożenie biegunów!
- Baterii nie należy wyrzucać razem z odpadami domowymi!
- Każdy użytkownik jest ustawowo zobowiązany do prawidłowego usuwania baterii do odpadów!
- Baterie trzymać poza zasięgiem dzieci.
- W przypadku wylania kwasu z baterii należy unikać kontaktu ze skórą, oczami i śluzówką. W razie kontaktu z kwasem akumulatorowym, należy natychmiast wypłukać dotknięte miejsce dużą ilością czystej wody i niezwłocznie udać się do lekarza.
- Należy usunąć baterie z urządzenia, jeśli nie były one używane przez dłuższy okres czasu.
- Wyczerpane baterie niezwłocznie usunąć z urządzenia. W przeciwnym razie zwiększa się ryzyko wycieku elektrolitu!
- W przypadku nieprzestrzegania wskazówek baterie mogą zostać rozładowane poza ich napięcie końcowe. Istnieje wówczas niebezpieczeństwo wycieku. W przypadku wystąpienia wycieku z baterii znajdujących się w urządzeniu należy je natychmiast

wyjąć, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia!

● Zasada pomiaru

Niniejsza waga diagnostyczna pracuje na zasadzie analizy impedancji bioelektrycznej (B. I. A.). Przy tym w ciągu sekundy możliwe jest ustalenie danych wartości w organizmie dzięki nieodczuwalnemu, całkowicie nieszkodliwemu i niegroźnemu prądowi. W tym pomiarze oporu elektrycznego (impedancji) i kalkulacji statycznych lub indywidualnych wartości (wiek, wymiary, płeć, stopień aktywności) można ustalić udział tkanki tłuszczowej i innych wielkości w organizmie. Tkanka mięśniowa i woda są dobrymi przewodnikami elektrycznymi i w ten sposób wykazują niewielki opór. Natomiast kości i tkanka tłuszczowa mają niską zdolność przewodzenia, ponieważ cząsteczki tłuszczu i kości poprzez bardzo wysoki opór nie mogą niemal przewodzić prądu.

Należy pamiętać, że wartości ustalone przez wagę diagnostyczną stanowią tylko przybliżone ustalenia w porównaniu z medyczną, realną analizą wartości organizmu. Tylko lekarz specjalista może przy użyciu metod medycznych (np. tomografia komputerowa) przeprowadzić dokładne ustalenie zawartości tkanki tłuszczowej, wody, tkanki mięśniowej i budowy kostnej w organizmie.

Proszę pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiaru, ponieważ nie jest to waga diagnostyczna do profesjonalnego, medycznego użytku.

● Uruchomienie

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

● Zakładanie / Wymiana baterii

Przed pierwszym uruchomieniem należy włożyć baterie.

Wskazówka: Jeśli produkt nie działa, wyjąć baterie i założyć je ponownie.

- Otworzyć pokrywę komory baterii (patrz rys. A).
- Włożyć trzy dołączone baterie (z poprawnym ułożeniem biegunów) komory baterii [6]. Uważać na oznaczenia w komorze baterii [6].
- Ponownie zamknąć pokrywę komory baterii, aż się zatrzaśnie w sposób słyszalny.

Wskazówka: Na wyświetlaczu LCD [1] pojawi się komunikat „USE APP” przez ok. 10 minut.

● Ustawianie wagi diagnostycznej

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

● Uruchomienie z aplikacją „HealthForYou”

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

- Aktywować Bluetooth® w ustawieniach smartfona.
- Aby zapewnić połączenie Bluetooth®, należy pozostać ze smartfonem / tabletem w zasięgu Bluetooth® produktu.
- Zainstalować aplikację „HealthForYou” z Apple App Store / Google Play.
- Uruchomić aplikację i postępować zgodnie z instrukcjami. W ustawieniach aplikacji wybrać wagę. Na wyświetlaczu wagi zostanie wyświetlony wygenerowany losowo, sześciocyfrowy kod PIN (patrz rys. C). Składa się on z wyświetlanych inicjałów [17] i wartości pomiaru [16]. W tym samym czasie na smartfonie pojawi się pole do wprowadzania (żądanie połączenia),

w które trzeba wpisać ten sześciocyfrowy kod PIN.

- W aplikacji „HealthForYou” należy wprowadzić następujące ustawienia:

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

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

Po żądaniu aplikacji wykonać przyporządkowanie użytkownika.

- W celu automatycznego rozpoznawania osoby pierwszy pomiar musi zostać przyporządkowany

Państwa osobistym danym użytkownika. W tym celu należy przestrzegać poleceń aplikacji. Należy przy tym stać na wadze diagnostycznej i uważać na to, aby stać spokojnie i z równomiernym rozłożeniem ciężaru obu nóg na elektrodach.

● Uruchomienie bez aplikacji (alternatywnie)

Wskazówka:

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

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

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

Wskazówka: w celu automatycznego rozpoznania osoby pierwszy pomiar musi zostać

przyporządkowany Państwa osobistym danym użytkownika. Należy stanąć najlepiej boso na wadze i uważać na to, aby stać spokojnie i z równomiernym rozłożeniem ciężaru obu stóp na elektrodach.

Wskazówka: Bluetooth® można dezaktywować na wadze. W tym celu w stanie włączonym nacisnąć przycisk Mode [5] przez ok. 6 sekund, aż na wyświetlaczu LCD [1] pojawi się symbol Bluetooth® [21] i „ON”. W ciągu 3 sekund przełączyć przyciskiem ▲ [4] na trym dezaktywowany. Na wyświetlaczu LCD [1] pojawi się „OFF”. Po ok. 3 sekundach waga wyłączy się automatycznie z tą zmianą.

Wskazówka dla późniejszej rejestracji w aplikacji:

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

● Obsługa

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

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

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

Wskazówka: Pomiar w skarpetkach prowadzi do fałszywych wyników.

- Podczas pomiaru należy stać prosto i spokojnie, równomiernie rozkładając ciężar na dwóch nogach.

- Ważne jest to, że liczy się tylko długotrwały trend. Z reguły krótkotrwałe różnice w wadze w ciągu kilku dni są spowodowane utratą płynów; zawartość wody w organizmie odgrywa jednak ważną rolę dla dobrego samopoczucia.

Wskazówka: Jednostki wagi są przestawiane w ustawieniach urządzenia w aplikacji (kg/lb/st). Alternatywnie poprzez krótkie naciskanie przycisku Mode [5] na spodzie wagi można wybrać pożądaną jednostkę.

● Przeprowadzanie pomiaru

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

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

Wyświetlane są następujące komunikaty:

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

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

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

● Tylko pomiar ciężaru

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

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

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

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

● Wyłączanie wagi diagnostycznej

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

● Przyporządkowanie użytkownika

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

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

● Przesyłanie przypisanych wartości pomiaru

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

Wartości nie są w takim przypadku zapisywane w wadze diagnostycznej.

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

● Wyświetlanie zapisanych wartości pomiaru na wadze

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

● Kasowanie danych wagi

- Aby całkowicie usunąć wszystkie pomiary i stare dane użytkowników na wadze diagnostycznej, należy włączyć wagę diagnostyczną i na ok. 11 sekund wcisnąć przycisk Mode [5]. Na wyświetlaczu LCD [1] na kilka sekund wyświetli się „CLr”.

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

● Ocena wyników

● Wskaźnik masy ciała (BMI)

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

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

● Udział tkanki tłuszczowej

Wskazówkę stanowią poniższe wartości udziału tkanki tłuszczowej w %.

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

Mężczyzna

Wiek	mało	normalnie	dużo	bardzo dużo
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Kobieta

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

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

● Udział wody w organizmie

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

Mężczyzna

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

Kobieta

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

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

● Udział mięśni

Udział mięśni w % leży zazwyczaj w następujących zakresach:

Mężczyzna

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

Kobieta

Wiek	mało	normalny	dużo
10-14	<36 %	36-43 %	>43 %

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

● Masa kostna

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

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

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

Wskazówka: Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości.

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

● BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii, jakiej potrzebuje ciało w pełnym spokoju do zachowania swoich

podstawowych funkcji (np. jeśli leży się 24 godziny w łóżku). Wartość ta zależna jest w dużej mierze od wagi, wzrostu i wieku.

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

● AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii, jaką zużywa ciało w stanie aktywnym na dzień. Zużycie energii przez człowieka wzrasta wraz ze zwiększeniem aktywności fizycznej i jest ustalane przez wagę diagnostyczną na podstawie podanego stopnia aktywności (1 - 5). Aby utrzymać aktualną wagę, zużyta energia musi być ponownie dostarczana ciału w formie jedzenia i picia.

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

● Związek czasu z wynikami

Należy pamiętać, że znaczenie ma tylko długotrwały trend. Krótkotrwałe różnice w wadze w ciągu kilku dni są z reguły spowodowane utratą płynów. Interpretacja wyników kieruje się zmianami całkowitego ciężaru ciała i procentowych udziałów tkanki tłuszczowej, wody i mięśni oraz okresem czasu, w którym następują te zmiany. Szybkie zmiany w zakresie dni należy odróżnić od średnio długich zmian (w zakresie tygodni) i długotrwałych zmian (miesiące).

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

- Jeśli waga na krótko spada, ale udział tkanki tłuszczowej wzrasta lub pozostaje stały, następuje tylko utrata wody – np. po treningu, pobycie w saunie lub diecie ograniczonej do szybkiej utraty wagi.
- Jeśli w średnio długim czasie waga wzrasta, udział tkanki tłuszczowej spada lub pozostaje stały, możliwe jest, że zbudowana została wartościowa masa mięśniowa.
- Jeśli jednocześnie waga i udział tkanki tłuszczowej spadają, Państwa dieta działa – tracąca jest masa tłuszczowa.
- Najlepiej, jeśli dieta wspierana jest przez aktywność fizyczną, fitness lub trening siłowy. Wtedy można w średnio długim czasie zwiększyć udział mięśni.
- Nie należy dodawać do siebie udziałów tkanki tłuszczowej, wody lub mięśni (tkanka tłuszczowa zawiera także składniki z udziału wody).

● Usuwanie błędów

● = **Błąd / Wyświetlany komunikat**

- ⊙ = Przyczyna
- = Rozwiązanie

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

- ⊙ = Pomiar niezany, ponieważ poza graniczą przyporządkowania do użytkownika lub niemożliwe jednoznaczne przyporządkowanie.
- = Poprzez naciśnięcie przycisków ▼ [2] i ▲ [4] wybierz swojego użytkownika.

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

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

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

- ⊙ = Maksymalny udźwig 180 kg / 396 lb / 28 st został przekroczony.
- = Obciążać tylko do 180 kg.

● = **Wyświetla się lub nieprawidłowy ciężar.**

- ⊙ = Podłoże nie jest równe ani stabilne.
- = Ustawić wagę na równym, stabilnym podłożu.
- ⊙ = Niespokojne stanie.
- = W miarę możliwości proszę stać spokojnie.

● = **Wyświetla się lub nieprawidłowy ciężar.**

- ⊙ = Waga diagnostyczna ma niepoprawny punkt zerowy.
- = Odczekać, aż waga diagnostyczna sama ponownie się wyłączy. Aktywować wagę diagnostyczną, odczekać „0.0 kg”, następnie powtórzyć pomiar.

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

- ⊙ = Urządzenie poza zasięgiem.
- = Minimalny zasięg w wolnym polu to ok. 10 m. Ściany i sufity zmniejszają zasięg. Inne fale radiowe mogą zakłócać transmisję. Dlatego nie należy stawiać wagi diagnostycznej w pobliżu urządzeń takich jak np. router Wi-Fi, mikrofalówka, kuchenka indukcyjna.

● = **Brak połączenia Bluetooth® (brak symbolu 📶).**

- ⊙ = Brak połączenia z aplikacją.
- = Kompletnie zamknąć aplikację (także w tle). Wyłączyć i ponownie włączyć Bluetooth®. Prosimy przy tym zwrócić uwagę, że waga nie może zostać połączona z ustawień Bluetooth® systemu operacyjnego. Ewentualnie usunąć z listy urządzeń w ustawieniach Bluetooth® a następnie zastosować aplikację „HealthForYou”. Wyłączyć i ponownie włączyć smartfona. Na krótko wyjąć baterie z wagi i ponownie je założyć.

- = **Wyświetlacz LCD** [1] **pokazuje migający symbol synchronizacji** [20].
- ⊙ = Miejsce w pamięci użytkowników jest pełne. Stare pomiary zostaną nadpisane nowymi pomiarami.
- = Otworzyć aplikację z zasięgu *Bluetooth®*. Dane są przekazywane automatycznie. Można to potrwać do jednej minuty.
- = **Wyświetlacz LCD** [1] **wskazuje „Lo”**.
- ⊙ = Baterie wagi diagnostycznej są wyczerpane.
- = Należy wymienić baterie.

● **Czyszczenie i pielęgnacja**

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

● **Utylizacja**

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



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



Produkt i materiał opakowania nadają się do ponownego przetworzenia, należy je zutylizować osobno w celu lepszego przetworzenia odpadów. Logo Triman jest ważne tylko dla Francji.



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



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

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



Szkody ekologiczne w wyniku niewłaściwej utylizacji baterii!

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

● **Gwarancja / Serwis**

Na wady materiałowe i produkcyjne wagi udzielamy 3-letniej gwarancji liczonej od daty zakupu. Gwarancja nie obejmuje:

- Szkód, które wynikają z niewłaściwej obsługi.
- Części zużywalnych.
- Skutków zaniedbań ze strony klienta.
- O ile urządzenie nie zostało otworzone przez nieautoryzowany warsztat.

Gwarancja nie narusza ustawowych uprawnień do świadczeń gwarancyjnych przysługujących klientowi. Zgłaszając reklamację gwarancyjną w trakcie okresu gwarancyjnego, klient powinien przedłożyć dowód zakupu produktu. Roszczeń gwarancyjnych można dochodzić w ciągu 3 lat od daty zakupu wobec Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Niemcy.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

W razie reklamacji proszę skontaktować się z naszym serwisem:

Gorąca linia serwisowa (bezpłatna):

PL

☎ **800 70 7009 (pn–piąt: godz. 8–18)**

✉ **service-pl@sanitas-online.de**

Jeśli zażądamy od Państwa przestania wadliwej wagi diagnostycznej, produkt należy wysłać na następujący adres:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
NIEMCY

IAN 338567_2001

● Deklaracja zgodności CE

Niniejszym potwierdzamy, że produkt ten odpowiada europejskiej dyrektywie RED 2014/53/EU.

Deklarację zgodności CE dla tego produktu można znaleźć również na stronie:

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

Legenda použitých piktogramů	Strana 88
Úvod	Strana 88
Použití ke stanovenému účelu.....	Strana 89
Popis dílů	Strana 89
Obsah dodávky	Strana 89
Technické údaje	Strana 89
Důležitá bezpečnostní upozornění.....	Strana 90
Princip měření	Strana 92
Uvedení do provozu	Strana 93
Vložení a výměna baterií.....	Strana 93
Umístění diagnostické váhy.....	Strana 93
Uvedení do provozu pomocí aplikace „HealthForYou“	Strana 93
Uvedení do provozu bez aplikace (alternativa)	Strana 94
Obsluha	Strana 94
Měření	Strana 95
Jen vážení.....	Strana 95
Vypínání diagnostické váhy	Strana 95
Přiřazení uživatele.....	Strana 95
Přenos přiřazených naměřených hodnot.....	Strana 96
Vyvolání uložených naměřených hodnot na váze	Strana 96
Smazání dat váhy.....	Strana 96
Vyhodnocení výsledků.....	Strana 96
Body-Maß-Index (BMI).....	Strana 96
Podíl tuku v těle	Strana 96
Podíl vody v těle.....	Strana 97
Podíl svalstva v těle	Strana 97
Hmotu kostí.....	Strana 98
BMR	Strana 98
AMR.....	Strana 98
Časová souvislost výsledků	Strana 98
Odstranění poruch	Strana 99
Čistění a ošetřování.....	Strana 99
Zlikvidování.....	Strana 99
Záruka a servis	Strana 100
Prohlášení o shodě	Strana 100

Legenda použitých piktogramů			
	Přečtěte si návod k obsluze!		Nebezpečí převrhnutí: Stavte se do středu váhy.
	Stejnoseměrný proud / stejnosměrné 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 směrnicím
	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		

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

seznámte. 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 výpočítání 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 živnostenskému použití.

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

● Popis dílů

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

LC-displej

- 9 Hmotnost
- 10 Nastavená jednotka hmotnosti (st, lb oder kg)
- 11 BMR bazální metabolismus
- 12 AMR aktivní metabolismus
- 13 Výdej energie v kcal
- 14 Věk
- 15 Ukazatel tělesných dat v % nebo podle hmotnosti v lb nebo kg
- 16 Naměřené hodnoty tělesných dat
- 17 Inicialy uživatele, neznámé měření „- -“
- 18 Pohlaví a míra aktivity
- 19 Datum / čas / den narození
- 20 Symbol pro synchronizaci při vysílání naměřených hodnot

- 21 Symbol Bluetooth® pro spojení mezi diagnostickou váhou a Smartphonem
- 22 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 1 návod k obsluze
3 baterie 1,5 V, typ AAA 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.lidl

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 10.0, Android™ od verze 5.0, 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 třetích 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!** Ne- nechávejte děti nikdy samotné s obalovým materiálem a výrobkem. Hrozí nebezpečí udušení. Chraňte

zařízení před dětmi. Výrobek není hračka.

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



⚠ VÝSTRAHA!

Výrobek není vhodný pro osoby s lékařskými implan- táty (např. s kardiostimulátory). Měřicí napětí bioelektrické impe- danční analýzy váhy může

negativně ovlivnit funkci takových implantátů.

- Nepoužívat během těhotenství.
- 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,
 - 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).



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 váhací 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.



Nebezpečí při zacházení s bateriemi



POZOR! NEBEZPEČÍ VÝBUCHU!

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



Vyteklé nebo poškozené baterie mohou při kontaktu s pokožkou způsobit její poleptání. Noste proto v takovém případě vhodné ochranné rukavice!

Při vkládání baterií dbejte na správnou polaritu!

- Baterie nepatří do komunálního odpadu!
- Každý spotřebitel je ze zákona povinen odevzdat baterie ke správné likvidaci!
- Uchovávejte baterie mimo dosah dětí.
- Vyhněte se kontaktu vyteklé kapaliny z baterie s pokožkou, očima a sliznicemi. Při kontaktu s kyselinou baterií ihned omyjte postižená místa dostatečným množstvím čisté vody a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Při delším nepoužívání odstraňte baterie z výrobku.
- Opořezované baterie neprodleně ze zařízení odstraňte. Jinak hrozí zvýšené nebezpečí, že baterie vytečou!
- Při nedbání pokynů se mohou baterie vybit přes jejich koncové napětí. Potom hrozí nebezpečí vytečení baterií. V případě, že již baterie vytekly, okamžitě je odstraňte z výrobku, aby jste zamezili jeho poškození!

● Princip měření

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

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

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

● 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.

Poznámka: V případě, že výrobek nefunguje, vyjměte z něho baterie a znovu je vložte dovnitř.

- Otevřete kryt přihrádky na baterie (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“.

● 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 beplatně 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
Pohlaví	Mužské (♂), ženské (♀)
Stupeň aktivity (✱)	1 až 5 Při volbě stupně aktivity je rozhodující střednědobé a dlouhodobé posuzování.

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

Provést přiřazení uživatele podle požadavků aplikace.

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

● Uvedení do provozu bez aplikace (alternativa)

Upozornění:

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

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

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

- Pro nastavení roku, měsíce, dne, hodiny a minuty stiskněte, při blikajícím zobrazení „USE APP“, tlačítko SET [3]. Jestliže „USE APP“ neblíká, pak váhu krátce zatěžte.

- K tomu stiskněte tlačítka ▼ [2] a ▲ [4]. Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka SET [3]. Na displeji LC [1] se zobrazí hlášení „0.0“.
- Nyní znovu stiskněte tlačítko SET [3]. Na displeji LC [1] se zobrazí hlášení „P-01“ nebo číslo naposledy použité uživatelské paměti váhy.
- Vyberte pomocí tlačítek ▼ [2] a ▲ [4] svou uživatelskou paměť (P-01 až P-08) a stiskněte k potvrzení tlačítko SET [3].
- Proveďte nastavení pohlaví, zadejte iniciály, tělesnou výšku, den narození (rok / měsíc / den) a stupeň aktivity (viz „Uvedení do provozu s aplikací „HealthForYou“ (tabulka)).
- Potvrďte vždy stisknutím tlačítka SET [3].

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

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

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

Upozornění pro pozdější přihlášení do aplikace:

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

● Obsluha

- Važte se pokud možno ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po návštěvě toalety, na lačno a

s podobně těžkým oblečením, abyste získali srovnatelné výsledky.

- Po neobvyklé tělesné námaze nejdříve počkejte pár hodin.
- Po spánku počkejte nejdříve 15 minut, aby se mohla voda ve Vašem těle rozdělit.
- Při měření je důležité: zjištění podílu tuku v těle je možné provést jen naboso, v případě potřeby s mírně navlhčenými nohama.

Upozornění: Úplně suchá nebo silně zroho-
vatělá chodidla mohou vést ke zkresleným vý-
sledkům, 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 rovno-
měrným 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 představují
v nastavení přístroje v App (kg / lb / st).

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

● Měření

- Postavte se naboso na diagnostickou váhu a
dávajte pozor, abyste stáli klidně a s rovnomě-
rným rozdělením Vaší váhy na obě nohy, s cho-
didly 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: V případě identifikace dvou nebo
více uživatelů se změní na displeji zobrazený uží-
vatel. Vyberte uživatele stisknutím tlačítka SET [3].
Jestliže nebyl rozpoznán žádný uživatel, zobrazí
se jen hmotnost a „- - -“. Tlačítkem ▲ [4] můžete
potom navolit Vašeho uživatele. Tento je aktivován
po cca 3 vteřinách. Jinak nebude toto měření ulo-
ženo do paměti.

● Jen vážení

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

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

Upozornění: V případě identifikace dvou nebo
více uživatelů se změní na displeji zobrazený uží-
vatel. Vyberte uživatele stisknutím tlačítka SET [3].
Jestliže nebyl rozpoznán žádný uživatel, zobrazí
se jen hmotnost a „- - -“. Tlačítky ▼ [2] a ▲ [4] ná-
sledně 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.

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

● 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 $[kg/m^2]$. 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
Normální váha		18,5-24,9
Nadváha		25-29,9
Adipositas (nadváha)	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%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%

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

Žena

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

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

● Podíl vody v těle

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

Muž

Věk	špatný	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 vahou není vhodné pro lékařskou diagnózu, např. zjištění stárím podmíněné hromadění vody v těle. V případech 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 rozmezích:

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 %

● Hmotu kostí

Naše kosti podléhají, stejně jako zbytek našeho těla, přirozené tvorbě, ubývání a procesu stárnutí. Hmotu 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).

Hmotu kostí se skoro nedá ovlivnit, ale mírně kolísá ovlivňujícími faktory (váha, výška, věk, pohlaví). Neexistují žádné uznávané orientační hodnoty a doporučení.

Upozornění: Nezaměňujte hmotu 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 ji 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 diferenci 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 podílu tuků a svalstva.

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

● Odstranění poruch

● = **chyba / zobrazení na displeji**

⊙ = Příčina

○ = Odstranění

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

⊙ = neznámé měření, protože je mimo hranici přiřazení uživatele nebo není možné jednoznačné přiřazení.

○ = 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.

○ = zatěžovat jen do 180 kg.

● = **zobrazena nesprávná hmotnost.**

⊙ = žádný rovný, pevný podklad.

○ = postavte váhu na rovný, pevný podklad.

⊙ = neklidný postoj.

○ = stůjte pokud možno klidně.

● = **zobrazená nesprávná váha.**

⊙ = diagnostická váha má nesprávný nulový bod.

○ = počkat až se váha zase sama vypne. Diagnostickou váhu aktivovat, počkat na „0.0 kg“ a potom měření opakovat.

● = **není spojení přes Bluetooth® (21) není zobrazeno).**

⊙ = výrobek mimo dosah.

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

● = **není spojení přes Bluetooth® (symbol chybí).**

⊙ = Není spojení s App.

○ = zavřete kompletně App (i v pozadí).

Vypněte a zase zapněte Bluetooth®.

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

Vypněte a zase zapněte Smartphon.

baterie ve váze krátce vyjmout a zase vložit.

● = **LC displeji [1] ukazuje blikající symbol synchronizace [20].**

⊙ = Paměť uživatele je plná. Stará měření se přepíší 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.



Výrobek a obalové materiály jsou recyklovatelné, zlikvidujte je odděleně pro lepší odstranění odpadu. Logo Triman platí jen pro Francii.



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



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

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



Škody na životním prostředí způsobené nesprávným odstraněním baterií do odpadu!

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

● Záruka 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

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

NU Service GmbH
Lessingstraße 10b
89231 Neu-Ulm
NĚMECKO

IAN 338567_2001

● Prohlášení o shodě CE

Tímto potvrzujeme, že 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/cedclarationofconformity.php

Legenda použitých piktogramov	Strana 102
Úvod	Strana 102
Používanie v súlade s určeným účelom	Strana 103
Popis častí	Strana 103
Obsah dodávky	Strana 103
Technické údaje	Strana 103
Dôležité bezpečnostné upozornenia	Strana 104
Princíp merania	Strana 107
Uvedenie do prevádzky	Strana 107
Vloženie / výmena batérií	Strana 107
Umiestnenie diagnostickej váhy	Strana 107
Uvedenie do prevádzky s aplikáciou „HealthForYou“	Strana 107
Uvedenie do prevádzky bez aplikácie (alternatívne)	Strana 108
Obsluha	Strana 109
Meranie	Strana 109
Merať iba hmotnosť	Strana 109
Umiestnenie diagnostickej váhy	Strana 110
Priradenie používateľa	Strana 110
Prenos priradených nameraných hodnôt	Strana 110
Načítanie uložených hodnôt na váhe	Strana 110
Vymazanie údajov váhy	Strana 110
Vyhodnotenie výsledkov	Strana 110
Body-mass-index (Index telesnej hmotnosti)	Strana 110
Podiel telesného tuku	Strana 111
Podiel vody v tele	Strana 111
Podiel svalovej hmoty	Strana 111
Hmota kostí	Strana 112
BMR	Strana 112
AMR	Strana 112
Časová súvislosť výsledkov	Strana 113
Odstraňovanie porúch	Strana 113
Čistenie a údržba	Strana 114
Likvidácia	Strana 114
Záruka / Servis	Strana 114
Konformitné vyhlásenie	Strana 115

Legenda použitých piktogramov			
	Prečítajte si návod na obsluhu!		Nebezpečenstvo preklopenia: Postavte sa stredovo na väziacu 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		

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 častí

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

LC-displej

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

- 21 Bluetooth®-symbol pre spojenie medzi diagnostickou váhou a smartfónom
- 22 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 výrobu.

- 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

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 10.0, Android™ od verzie 5.0, 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.
- 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,
 - 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).



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 poliam (napr. mobilné telefóny).V opačnom prípade hrozí poškodenie prístroja.
- Pred uvedením do prevádzky skontrolujte, či nie je prístroj

poškodený. Poškodený prístroj nepoužívajte.

- Pri poruchách alebo v prípade defektného prístroja vyberte batérie. Inak sa zvyšuje riziko vytečenia batérií.

VAROVANIE! Nikdy neotvárajte schránku prístroja. Môže dôjsť k poraneniu a k poškodeniu prístroja. Opravu prístroja prenechajte servisnému pracovníkovi alebo elektroodborníkovi.

- **POZOR!** Váhu skladujte mimo miest, ktorými sa prechádza. Inak sa o ňu môžete potknúť.

Nebezpečenstvá pri zaobchádzaní s batériami

-  **POZOR! NEBEZPEČENSTVO EXPLÓZIE!**

Batérie nikdy nedobíjajte, neskracujte, mechanicky nedeformujte, nerozoberajte ani neotvárajte. Následkom môže byť prehriatie, požiar alebo explózia. Nikdy nepoužívajte nesprávne alebo rôzne typy batérií. Nikdy nehádzte batérie do ohňa alebo vody a nepokladajte ich na horúce povrchy. Batérie môžu vybuchnúť. Nikdy nevystavujte batérie extrémnym podmienkam a

teplotám nad 50 C, ktoré by na ne mohli pôsobiť, napr. na vykurovacích telesách, ohni, krbe. Inak hrozí nebezpečenstvo explózie alebo vytečenia zápalných plynov alebo kvapalín.

-  Vytečené alebo poškodené batérie môžu pri styku s pokožkou spôsobiť poleptania. V takom prípade preto bezpodmienečne noste vhodné ochranné rukavice!
- 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 vytiekla 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 ko-
nečné napätie. V takom prípade
vzniká nebezpečenstvo vytečenia.
Ak batérie v prístroji vytekli, ih-
neď ich vyberte, aby ste predišli
poškodeniu prístroja!

● 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 použitie.

● 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.

Poznámka: Ak výrobok nezobrazuje žiadnu funkciu, vyberte batérie a vložte ich nanovo.

- Odsuňte kryt priečinka pre batérie (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 počutelne nezapadne.

Poznámka: Na LC-displeji [1] sa objaví zobrazenie „USE APP“ na cca. 10 minút.

● Umiestnenie diagnostickej váhy

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

● Uvedenie do prevádzky s aplikáciou „HealthForYou“

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

- V nastaveniach smartfónu aktivujte Bluetooth®.
- Aby bolo zaručené Bluetooth®-spojenie, ošťaňte so smartfónom/tabletom v Bluetooth®-dosahu výrobku.
- Nainštalujte „HealthForYou“ z Apple App Store / Google Play.
- Spustíte aplikáciu a riadte sa pokynmi. V nastavení 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
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, zafažili ste váhu príliš krátko.
- Stlačte preto tlačidlá ▼ [2] a ▲ [4]. Vaše nastavenia potvrdíte stlačením tlačidla SET [3]. Na LC-displeji [1] sa objaví zobrazenie „0.0“.
- Znovu stlačte tlačidlo SET [3]. Na LC-displeji [1] sa objaví zobrazenie „P-01“ resp. číslo na posledy použitej 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“. Pritom je potrebný Váš 4-miestny používateľský PIN-kód. Tento postup je popísaný v aplikácii.

● Obsluha

- Vážte sa pokiaľ možno v rovnakom čase (najlepšie ráno), po toalete, nalačno a v podobnej ťažkom oblečení, aby ste dosiahli porovnateľné výsledky.
- Po neobvyklej telesnej námahe počkajte niekoľko hodín.
- Po zobudení počkajte cca. 15 minút, aby sa voda nachádzajúca sa v tele mohla rozdeliť.
- Dôležité pri meraní: Meranie telesného tuku môže byť uskutočnené iba naboso a ak je to nutné, s jemne navlhčenými chodidlami.

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

Poznámka: Obe chodidlá, nohy, lýtky 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 cítenie sa.

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

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

Ak nie je rozpoznaný 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.

● 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 rozpoznaný 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.

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

● 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 aktivovaný.
- 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: $\text{Body-mass-index} = \frac{\text{telesná hmotnosť}}{\text{telesná výška}^2}$. Jednotka pre BMI je teda kg/m^2 . Rozdelenie hmotnosti na základe BMI u dospelých osôb (od 20 rokov) s nasledujúcimi hodnotami:

Kategória		BMI
Podváha	Silná podváha	<16
	Mierna podváha	16-16,9
	Mierna nadváha	17-18,4
Normálna hmotnosť		18,5-25
Nadváha	Preobezita	25,1-29,9
Obezita (nadváha)	Obezita stupeň I	30-34,9
	Obezita stupeň II	35-39,9
	Obezita stupeň III	≥ 40

● Podiel telesného tuku

Nasledujúce hodnoty telesného tuku v % Vám udajú smernicu.

- ☐ Pre bližšie informácie sa obráťte na Vášho lekára.

Muž

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

Žena

Vek	málo	normálne	veľa	veľmi veľa
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

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

● Podiel vody v tele

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

Muž

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

Žena

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

Telesný tuk obsahuje relatívne málo vody. U osôb s vysokým podielom tuku v tele preto môže byť podiel telesnej vody pod smerovými hodnotami. U vytrvalostných športovcov môžu byť naopak smerové hodnoty na základe nízkeho podielu tuku a vysokého podielu svalovej hmoty prekročené.

Meranie telesnej vody pomocou tejto diagnostickej váhy nie je vhodné na vyvodzovanie medicínskych záverov, napr. na vekom podmienené zadržiavanie vody. V prípade potreby sa obráťte na Vášho lekára. V zásade platí, že sa treba usilovať o vysoký podiel telesnej vody.

● Podiel svalovej hmoty

Podiel svalovej hmoty v % leží bežne v nasledujúcich oblastiach:

Muž

Vek	málo	normálne	veľa
10-14	<44 %	44-57 %	>57 %
15-19	<43 %	43-56 %	>56 %

Vek	málo	normálne	veľa
20-29	<42 %	42-54 %	>54 %
30-39	<41 %	41-52 %	>52 %
40-49	<40 %	40-50 %	>50 %
50-59	<39 %	39-48 %	>48 %
60-69	<38 %	38-47 %	>47 %
70-100	<37 %	37-46 %	>46 %

Žena

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

● Hmota kostí

Naše kosti sú ako aj celé naše telo podriadené prirodzeným procesom výstavby, odbúravania a stárnutia. Kostná hmota v detskom veku prudko rastie a medzi 30 až 40 rokom dosahuje maximum. S pribúdajúcim vekom kostná hmota potom opäť ubúda. Zdravou stravou (najmä kalcium a vitamín D) a pravidelným telesným pohybom môžete čiasťtočne pôsobiť proti tomuto zmenšovaniu. Cielovým 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 prejavovať 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 ukazuje „- - -“.

- ⊙ = Neznáme meranie, pretože prebehlo mimo oblasti priradenia používateľa alebo nie je možné jednoznačné priradenie.
- = Stlačením tlačidiel   a   vyberte Vášho používateľa.

● = LC-displej 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 zobrazuje „Err“.

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

● = Zobrazí sa nesprávna hmotnosť.

- ⊙ = Podklad nie je rovný a pevný.
- = Postavte váhu na rovný, pevný podklad.
- ⊙ = Nepokojný postoj.
- = Stojte čo najpokojnejšie.

● = Zobrazí sa nesprávna hmotnosť.

- ⊙ = Diagnostická váha má nesprávnu nulovú hodnotu.
- = Počkajte, kým sa diagnostická váha opäť sama vypne. Aktivujte diagnostickú váhu, počkajte na zobrazenie „0.0 kg“ a potom zopakujte meranie.

● = Žiadne Bluetooth®-spojenie (sa nezobrazí).

- ⊙ = Prístroj mimo oblasti dosahu.
- = 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 Bluetooth®-spojenie (-symbol chýba).

- ⊙ = 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 blikajúci symbol synchronizácie**  **20**.

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

● = **LD-displej**  **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 predsa prenikla voda, používajte ich až po ich úplnom vysušení.

● Likvidácia

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



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



Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, zlikvidujte ich oddelene pre lepšie spracovanie odpadu. Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.



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



Ak výrobok doslúžil, v záujme ochrany životného prostredia ho neodhodte do domového odpadu, ale odovzdajte na odbornú likvidáciu. Informácie o zberných miestach a ich otváracích hodinách získate na Vašej príslušnej správe.

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. Záruku 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):

SK

☎ **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 338567_2001

● **Konformitné vyhlásenie CE**

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

CE konformitné vyhlásenie k tomuto výrobku ná-
dete na:

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

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

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

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

Android is a trademark of Google LLC.



Hans Dinslage GmbH

Riedlinger Str. 28
88524 Uttenweiler
GERMANY

Stand der Informationen · Last Information Update

Version des informations · Stand van de informatie

Stan informacii · Stav informací · Stav informácií: 05 / 2020

Ident.-No.: 749.699_SBF77_2020-06-05_03_IMCover_Lidl_IB8_OS

IAN 338567_2001