

sanitas

SBF 73



(DE)	Diagnosewaage Gebrauchsanweisung.....	(PL)	Waga diagnostyczna Instrukcja obsługi.....
(GB)	Diagnostic bathroom scale Instructions for use.....	(SK)	Diagnostická váha Návod na použitie.....
(FR) (BE)	Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi.....	(DK)	Diagnosevægt Betjeningsvejledning.....
(NL) (BE)	Diagnoseweegschaal Gebruiksaanwijzing.....	(ES)	Báscula diagnóstica Instrucciones de uso
(CZ)	Diagnostická váha Návod k použití.....		

Service-Hotline:

(DE) Tel.: 0800 724 2355	(PL) Tel.: 800 707 009
(GB) Tel.: 0800 931 0319	(CZ) Tel.: 0800 555 013
(FR) Tél.: 0805 340 006	(SK) Tel.: 0800 606 018
(BE) Tél.: 0800 706 11	(DK) Tlf.: 8070 5789
(NL) Tel.: 0800 543 0543	(ES) Teléfono: 800 009 222



IAN 393577



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Inhalt

1. Lieferumfang.....	2	7. Anwendung	7
2. Zeichenerklärung	2	8. Was tun bei Problemen?	10
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	3	9. Entsorgung	11
4. Warn- und Sicherheitshinweise	3	10. Technische Angaben	12
5. Gerätebeschreibung	5	11. Garantie/Service.....	13
6. Inbetriebnahme	5		

1. Lieferumfang

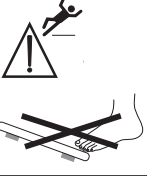
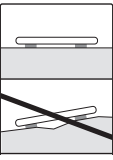
Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Service-Adresse.

- Diagnosewaage SBF 73
- 3 x 1,5 V, Typ AAA-Batterien
- 4 x Teppichboden Zusatzfüße
- Diese Gebrauchsanleitung
- Kurzanleitung

2. Zeichenerklärung

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen
	Gebrauchsanweisung beachten
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Verpackung umweltgerecht entsorgen
	Das Produkt ist recycelbar, unterliegt einer erweiterten Herstellerverantwortung und wird getrennt gesammelt.
	Verpackung aus verantwortungsvollen Quellen

	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		
	Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU		
	United Kingdom Conformity Assessed Mark		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
	Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.		Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.		Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund.

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät ist nur zum Wiegen von Menschen und zur Aufzeichnung Ihrer persönlichen Fitness-Daten bestimmt. Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch bestimmt.

4. Warn- und Sicherheitshinweise



WARNUNG

- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.



Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien immer korrekt und unter Berücksichtigung der Polaritäten (+ / -) einlegen. Batterien sauber und trocken halten und von Wasser fernhalten. Stets den richtigen Batterietyp wählen.
- Batterien und Kontakte des Batteriefachs niemals kurzschließen.
- Batterien niemals aufladen, zwangsentladen, erhitzen, zerlegen, deformieren, einkapseln oder modifizieren.
- Niemals an Batterien schweißen oder löten.

- Batterien unterschiedlicher Herstellung, Kapazität (neu und gebraucht), Größe und Typ innerhalb eines Gerätes niemals mischen.
- **⚠ Explosionsgefahr!** Nichtbeachtung der genannten Punkte kann zu Personenschäden, Überhitzung, Auslaufen, Entlüftung, Bruch, Explosion oder Feuer führen.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **⚠ Verschluckungsgefahr!** Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Bei Verschlucken sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Niemals Kindern erlauben, Batterien ohne Aufsicht eines Erwachsenen auszutauschen.
- Batterien entfernt von Metallgegenständen, in gut belüfteten, trockenen und kühlen Räumen lagern.
- Batterien niemals direkter Sonneneinstrahlung oder Regen aussetzen.
- Bei längerer Nichtnutzung Batterien aus dem Gerät entfernen.
- Entladene Batterien sofort und ordnungsgemäß entsorgen. Batterien niemals im Feuer entsorgen.
- Bei der Entsorgung, Batterien mit unterschiedlichen elektrochemischen Systemen getrennt aufbewahren.

Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und die Lebensdauer des Gerätes hängen vom sorgfältigen Umgang ab:



ACHTUNG

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- 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.

Einschränkungen

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

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

5. Gerätebeschreibung

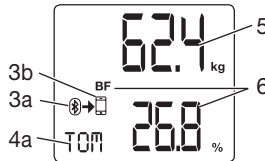
Rückseite

1. Mode-Taste
2. Batteriefach



Display

- 3a. *Bluetooth*®-Symbol für Verbindung zwischen Waage und Smartphone
- 3b. Synchronisierungs-Symbol beim Senden von Messungen
- 4a. Initialen des Benutzers, z.B. TOM
- 4b. Unbekannte Messung „---“
5. Körpergewicht
6. Körperdaten wie z.B. BMI, BF, ...



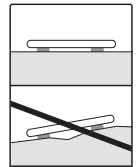
6. Inbetriebnahme

Batterien einlegen

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung. Bei Vorhandensein eines Teppichbodens stecken Sie die Teppichboden-Zusatzfüße auf.



6.1 Inbetriebnahme mit App

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten auf der Waage einspeichern.

Die Waage verfügt über 8 Benutzerspeicherplätze, in die Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie Ihre persönlichen Einstellungen abspeichern können.

Zusätzlich können Benutzer über weitere mobile Endgeräte mit installierter „HealthCoach“ App oder durch Benutzerprofilwechsel in der App (siehe Einstellungen App) in Betrieb genommen werden.

Damit während der Inbetriebnahme eine *Bluetooth*®-Verbindung aktiv gehalten werden kann, bleiben Sie mit dem Smartphone in der Nähe der Waage.

- Laden Sie die kostenlose „HealthCoach“-App im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android™) herunter.
- App starten und den Anweisungen folgen.
- SBF 73 in App auswählen. Bei der erstmaligen *Bluetooth*®-Verbindung ist die Eingabe eines 6-stelligen PIN's nötig (Passkey Bonding/Pairing).

– SBF 73 bezogene Daten eingeben.

Folgende Einstellungen müssen in der „HealthCoach“-App eingestellt sein bzw. eingegeben werden:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Initialen / Namenskürzel	maximal 3 Buchstaben oder Zahlen
Körpergröße	100 bis 220 cm (3' 3,5" bis 7' 2,5")
Alter	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad	1 bis 5

Aktivitätsgrade

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. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
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 mit Ihren persönlichen Benutzerdaten zugewiesen werden. Folgen Sie dazu den Anweisungen der App. Steigen Sie hierzu barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Elektroden stehen.

6.2 Inbetriebnahme ohne App (alternativ)



Hinweis:

Wir empfehlen die Inbetriebnahme und Durchführung aller Einstellungen mit der „HealthCoach“-App. 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 „Messung durchführen“.

- Nach dem Einlegen der Batterien blinkt „USE APP“ im Display. Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellungen von Jahr/Monat /Tag sowie Stunde /Minute durchzuführen. Drücken Sie dazu die Tasten ▲/▼. Bestätigen Sie mit der SET-Taste. Im Display erscheint die Anzeige „0.0“.
- Die Einheit kann mit der MODE-Taste auf der Waagenrückseite verändert werden (kg, lb, st).
- Drücken Sie nun erneut die SET-Taste. Es erscheint die Anzeige „P-01“ bzw. die Nummer des zuletzt verwendeten Waagen-Benutzerspeichers. Wählen Sie mit Hilfe der Tasten ▲/▼ Ihren Benutzerspeicher aus (P-01 bis P-08) und drücken Sie die SET-Taste zur Bestätigung.
- Führen Sie Ihre Einstellungen wie Geschlecht, sowie Initialen, Körpergröße etc. durch (siehe „Inbetriebnahme mit App (Tabelle)“). Bestätigen Sie dies jeweils durch Drücken der SET-Taste.
- Am Ende Ihrer Eingaben erscheint die 4-stellige Benutzer-PIN. Diese wird für die eventuell spätere App-Anmeldung benötigt. Im Display erscheint anschließend die Anzeige „0.0“ mit Ihren Initialen.
- 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 für die spätere App-Anmeldung:

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

7. Anwendung

7.1 Messung durchführen

Gewicht messen, Diagnose durchführen

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



Hinweis: Falls eine Messung mit Socken durchgeführt werden sollte, ist das Messergebnis nicht korrekt.

Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Zuerst wird das Gewicht angezeigt.

Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden BMI, BF, Wasser, Muskel, Knochen, BMR und AMR angezeigt. Dies ist der Fall, wenn die Initialen angezeigt werden.

Es erscheinen folgende Anzeigen:

1. Gewicht in kg mit BMI
2. Körperfett in % (BF)
3. Körperwasser in % $\approx$
4. Muskelanteil in % $\rightleftharpoons$
5. Knochenmasse in kg $\rightleftharpoons$
6. Kaloriengrundumsatz in kcal (BMR)
7. Aktivitätsumsatz in kcal (AMR)



Hinweis: Bei zwei oder mehreren möglich erkannten Benutzern, wechselt der Benutzer in der Displayanzeige. Wählen Sie Ihren Benutzer aus, indem Sie die $\blacktriangle/\blacktriangledown$ -Taste drücken.

Wenn kein Benutzer erkannt wird, wird nur das Gewicht und „---“ angezeigt. Mit den Tasten $\blacktriangle/\blacktriangledown$ können Sie daraufhin Ihren Benutzer auswählen. Andernfalls wird diese Messung nicht gespeichert.

Nur Gewicht messen

Stellen Sie sich nun mit Schuhen auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung.

Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, wird BMI angezeigt. Dies ist der Fall, wenn die Initialen angezeigt werden.

Wenn der Benutzer nicht erkannt wird, kann nur das Gewicht angezeigt werden und es erscheinen keine Initialen „---“.

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich automatisch ab.

7.2 Ergebnisse bewerten

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. 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.

Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

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

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

Körperwasseranteil

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

Mann

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

Frau

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

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

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage 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 entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerstes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage 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.



ACHTUNG:

Bitte 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 Waage 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 gesundheits-schädlich auswirken.

AMR

Der Aktivitätumsatz (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 Aktivitätumsatz (AMR), kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse



Hinweis: 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).

7.3 Weitere Funktionen

Benutzerzuweisung

Eine Benutzerzuweisung von maximal 8 angelegten Waagenbenutzern ist möglich bei einer reinen Gewichtsmessung (mit Schuhen) und bei einer Diagnosemessung (barfuß).

Bei einer neuen Messung weist die Waage die Messung dem Benutzer zu, bei dem der letzte gespeicherte Messwert innerhalb ± 3 kg. Bei zwei oder mehreren möglich erkannten Benutzern, wechselt der Benutzer in der Displayanzeige. Wählen Sie Ihren Benutzer aus, indem Sie die **▲/▼**-Taste drücken.

Speicherung der zugewiesenen Messwerte auf der Waage

Falls die App offen ist und eine aktive **Bluetooth®**-Verbindung zur Waage besteht, werden neu zugewiesene Messungen sofort an die App geschickt. Die Werte werden in diesem Fall nicht auf der Waage gespeichert. Falls die App nicht offen ist, werden neu zugewiesene Messungen in der Waage gespeichert. Maximal 30 Messungen pro Benutzer können in der Waage gespeichert werden. Sind alle 30 Messungen voll belegt, so blinkt das Synchronisierungs-Symbol im Waagen-Display und Sie sollten Messwerte an die App übertragen, um nicht die älteren Messwerte zu überschreiben. Die gespeicherten Messwerte werden automatisch zur App übertragen, wenn Sie die App innerhalb der **Bluetooth®**-Reichweite öffnen.

Eine automatische Übertragung im ausgeschalteten Zustand der Waage ist möglich.

Das Synchronisierungs-Symbol im Waagen-Display erscheint, wenn neue Messungen an die App übertragen werden. Es erscheint nicht, wenn keine neue Messungen für diesen Benutzer gespeichert oder zugewiesen worden sind.

Abruf gespeicherter Messwerte auf der Waage

Möchten Sie Ihre gespeicherten Messwerte auf der Waage ansehen, so drücken Sie im eingeschalteten Zustand und während der Anzeige Ihres Waagenbenutzers die **▼**-Taste, gegebenenfalls mehrfach um mehrere ältere Werte abzurufen.

Bereits übertragene Messwerte können nicht mehr auf dem Waagendisplay angesehen werden.

Waagendaten löschen

Möchten Sie alle Messungen und alte Benutzerdaten auf der Waage komplett löschen, schalten Sie die Waage an und drücken Sie für ca. 6 Sekunden die Mode-Taste auf der Waagen-Rückseite.

Auf dem Display erscheint für einige Sekunden „CLR“.

Dies ist notwendig, wenn Sie z.B. falsch angelegte Waagenbenutzer löschen wollen oder Waagenbenutzer, die nicht mehr gebraucht werden.

Danach müssen Sie Kapitel 7 erneut durchführen (Benutzerzuordnung).

Einzelne Benutzer löschen

Waage anschalten, Benutzer mit **AUF**-Taste auswählen und auf „0,0 kg“ warten, 6 Sekunden die Mode-Taste drücken bis „DEL“ erscheint.

Batterien wechseln

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (3 x 1,5 V AAA).



HINWEIS:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermettallfreie Batterien.

8. Was tun bei Problemen?

Displayanzeige	Ursache	Behebung
„- - -“	Unbekannte Messung, da außerhalb Grenze Benutzerzuordnung oder keine eindeutige Zuordnung möglich ist.	Wählen Sie durch Drücken der Tasten ▲/▼ Ihren Benutzer aus.

Displayanzeige	Ursache	Behebung
BF-Err	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3 % oder größer 65 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Err	Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur bis 180 kg belasten.
Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.	Kein ebener fester Boden.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden.
Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.	Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage aktivieren, „0.0 kg“ abwarten, Messung wiederholen.
Keine Bluetooth®-Verbindung (⌘-Symbol fehlt).	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 Waage deshalb nicht in der Nähe von Geräten wie z.B. WIFI Router, Mikrowelle, Induktionskochfeld auf.
	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 „HealthCoach“-App verwenden. Schalten Sie das Smartphone aus und wieder an. Batterien in der Waage kurz entfernen und wieder einsetzen.
Messergebnisse werden nicht zur App gesendet (→ ⌘-Symbol fehlt)	Keine Messung zum Benutzer oder keine Bluetooth®-Verbindung.	Die Initialen, die auf dem Waagedisplay erscheinen, müssen in Ihren App-Einstellungen der Waage zugeordnet sein. Nur diese Messungen können gesendet werden. Überprüfen Sie daher Ihre Initialen und Ihre App-Einstellungen.
→ ⌘-Symbol blinkt am Ende der Messung	Benutzerspeicherplatz ist voll. Die alten Messungen werden überschrieben.	Öffnen Sie die App innerhalb der Reichweite von Bluetooth®. Die Daten werden automatisch übermittelt. Dies kann bis zu einer Minute dauern.
Lo	Die Batterien der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.

9. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondernüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Verpackung umweltgerecht entsorgen.



10. Technische Angaben

Modell:	SBF 73
Maße:	30 x 30 x 2,5 cm
Gewicht:	1,6 kg
Messbereich:	5-180 kg
Teilungswert d:	Die Ablesbarkeit der Displayanzeige erfolgt in 0,1kg / 0,1% / 1kcal Schritten.
Wiederholgenauigkeit:	Die Messtoleranz bei Wiederholmessungen beträgt +/- 0,4kg (Messung mehrmals direkt hintereinander auf der selben Waage mit möglichst gleicher Standposition von Waage und Person).
Absolute Genauigkeit:	Der Messwert im Vergleich zu einem geeichten Gewicht beträgt +/- 1% +0,1kg. Z.B. bei 40kg entspricht dies +/- 0,5kg, bei 100kg entspricht dies +/- 1,1kg.
Datenübertragung per <i>Bluetooth®</i> low energy technology	Das Produkt verwendet <i>Bluetooth®</i> low energy technology, Frequenzband 2402 - 2480 MHz, Sendeleistung max. 4 dBm, kompatibel mit <i>Bluetooth®</i> ≥ 4.0 Smartphones / Tablets
Die Liste der kompatiblen Smartphones, Informationen zur Software sowie Näheres zu den Geräten, finden Sie unter folgendem Link: sanitas-online.de	
Systemvoraussetzungen für die „HealthCoach“ App	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth®</i> ≥ 4.0.

Technische Änderungen vorbehalten.

Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter:

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

11. Garantie/Service

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. 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, Germany, geltend zu machen.

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

Service Hotline (kostenfrei):

 Tel.: 0800 724 2355

 Tel.: 0800 200 510

 Tel.: 0800 212 288

E-Mail-Adresse:

service-de@sanitas-online.de

service-ch@sanitas-online.de

service-at@sanitas-online.de

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

NU Service GmbH

Lessingstraße 10 b

89231 Neu-Ulm

Germany



Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Contents

1. Included in delivery.....	14	7. Usage	18
2. Signs and symbols	14	8. What if there are problems?	22
3. Intended use.....	15	9. Disposal.....	23
4. Warnings and safety notes	15	10. Technical specifications	23
5. Device description.....	17	11. Warranty/service.....	24
6. Initial use	17		

1. Included in delivery

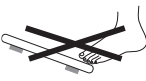
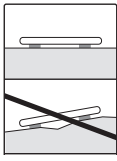
Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.

- SBF 73 diagnostic bathroom scale
- 3 x 1.5 V AAA batteries
- 4 x additional feet for carpet
- These instructions for use
- Quick guide

2. Signs and symbols

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory.
	Note Note on important information
	Observe the instructions for use
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE
	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner
	The product can be recycled, is subject to extended producer responsibility, and is collected separately.
	Packaging from responsible sources.

	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.		
	The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU.		
	United Kingdom Conformity Assessed Mark		
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.		
	Manufacturer		
	Do not load the scale beyond 180 kg/396 lb/28 st.	 	Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
 	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.		Place the scale on an even surface.

3. Intended use

The device is only intended for weighing humans and for recording your personal fitness data. The device is only intended for private use, and not for medical or commercial purposes.

4. Warnings and safety notes



WARNING

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping!
- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a battery be swallowed, seek medical assistance immediately.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).
- Important: do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!
- Repairs may only be carried out by Beurer Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.



Notes on handling batteries

- Always insert the batteries correctly, taking into account the polarity (+ / -). Keep batteries clean and dry and away from water. Always select the correct battery type.
- Never short-circuit batteries and battery compartment contacts.
- Never charge, forcibly discharge, heat, disassemble, deform, encapsulate or modify batteries.
- Never weld or solder on batteries.
- Never mix batteries of different manufacturers, capacities (new and used), size and type within a device.

- **⚠ Risk of explosion!** Failure to comply with the points mentioned above can result in personal injury, overheating, leakage, venting, breakage, explosion or fire.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, wash the affected area with water and seek medical assistance.
- **⚠ Choking hazard!** Keep batteries out of the reach of children. Seek medical attention immediately if swallowed.
- Never allow children to replace batteries without adult supervision.
- Store batteries away from metal objects in a well-ventilated, dry and cool place.
- Never expose batteries to direct sunlight or rain.
- Remove batteries from the device if it is not used for a long period of time.
- Dispose of discharged batteries immediately and properly. Never dispose of batteries in fire.
- When disposing of batteries, keep batteries with different electrochemical systems separate.

Storage and maintenance

The accuracy of the measurements and service life of the device depend on its careful handling:



IMPORTANT

- The device should be cleaned from time to time. Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Make sure that no liquids come into contact with the scale. Never submerge the scale in water. Never rinse it in running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not in use.
- Do not press the button violently or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile telephones).
- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, marked temperature fluctuations and nearby sources of heat (ovens, heaters).

General tips

- As far as possible, weigh yourself at the same time every day (ideally in the morning), after having been to the toilet, on an empty stomach and without clothing, in order to obtain results which can be compared.
- Important point regarding the measurement: the calculation of body fat may only be made when bare-foot; the soles of the feet may be lightly dampened where appropriate.
Results may be unsatisfactory if the soles of the feet are completely dry or have a large amount of hard skin since conductivity will be impaired.
- Stand up straight and still during the measurement.
- Wait approx. 15 minutes after getting up so that the water stored in the body can disperse.
- Remember that only the long-term trend is important. Short-term changes in weight within a few days are normally caused by loss of fluids; however, body water plays an important role in terms of well-being.

Limitations

When calculating body fat and the other values, unusual and implausible results may occur in the case of:

- Children under approx. 10 years of age
- Performance athletes and body-builders
- Persons with a fever, persons undergoing dialysis, persons with oedema symptoms and persons suffering from osteoporosis
- Persons taking cardiovascular medicine (affecting the heart and vascular system)
- Persons taking vasodilative or vasoconstrictive medication
- Persons with significant anatomical abnormalities in their legs compared with their overall body height (leg length significantly shorter or longer).

5. Device description

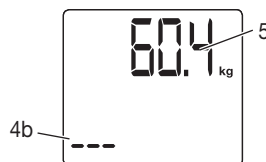
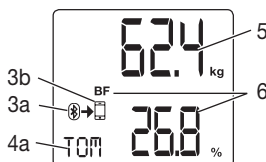
Rear

1. Mode button
2. Battery compartment



Display

- 3a. *Bluetooth*® symbol for connection between scale and smartphone
- 3b. Synchronisation symbol when transferring measurements
- 4a. Initials of the user, e.g. TOM
- 4b. Unknown measurement “- - -”
5. Body weight
6. Body data e.g. BMI, body fat etc.



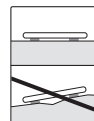
6. Initial use

Inserting the batteries

Remove the batteries from the protective packaging and insert the batteries into the scale ensuring that the battery polarity is correct. If the scale does not function, remove the batteries completely and reinsert them.

Positioning the scale

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements. When using on carpet, affix the additional feet for carpet.



6.1 Initial use with the app

To be able to calculate your body fat percentage and additional body values, you must save the personal user data on the scale.

The scale has 8 user memory spaces which allow, for example, you and your family members to save personal settings.

It is also possible to activate users via other mobile end devices on which the “HealthCoach” app has been installed or by changing the user profile in the app (see the app settings).

Keep the smartphone close to the scale in order to maintain an active *Bluetooth*® connection during initial use.

- Download the free “HealthCoach” app from the Apple App Store (iOS) or from Google Play (Android™).
- Start the app and follow the instructions.
- Select SBF 73 in the app. A 6-digit PIN must be entered when connecting via Bluetooth® for the first time (passkey bonding/pairing).
- Enter the SBF 73-related data.

The following settings must be set or entered in the “HealthCoach” app:

User data	Set values
Initials/abbreviation of name	Max. 3 letters or numbers
Height	100 to 220 cm (3'3.5" to 7'2.5")
Age	10 to 100 years
Gender	Male (♂), female (♀)
Activity level	1 to 5

Activity levels

The medium-term and long-term perspective is decisive when selecting the activity level.

Activity level	Physical activity
1	None.
2	Low: little and light physical exertion (e.g. going for walks, light gardening, simple gymnastics).
3	Medium: physical exertion, at least 2 to 4 times a week for 30 minutes each.
4	High: physical exertion, at least 4 to 6 times a week for 30 minutes each.
5	Very high: intensive physical exertion, intensive training or hard physical work for at least 1 hour every day.

– Assign the user when requested to do so by the app.

For automatic personal recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data. Follow the app instructions for this. Step onto the scale with bare feet and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both feet on the electrodes.

 **Note:** Only the measurements displayed on the scale may be used for further observations.

6.2 Initial use without the app (alternative)

-  **Note:**
We recommend using the “HealthCoach“ app for initial use and implementing all settings. Therefore, only carry out this step if initial use is to be carried out entirely without the app. If you have performed initial use with the app, go directly to the “Taking measurements” chapter.
- After inserting the batteries, “USE APP” will flash in the display. Press the SET button to set the year/month/day, as well as hour/minute.
To do this, press the ▲/▼ buttons.
Confirm with the SET button. “0.0” appears in the display.
 - The unit can be changed using the MODE button on the back of the scale (kg, lb, st).
 - Now press the SET button again. The display will show “P-01” or the number of the scale user memory which was most recently used.
Select your user memory (P-01 to P-08) with the ▲/▼ buttons and press the SET button to confirm.
 - Implement your settings such as gender and initials, height, etc. (See “Initial use with the app” (table)).
Confirm each setting by pressing the SET button.
 - The 4-digit user PIN appears once you have finished entering your details. This will be required for logging into the app at a later time. “0.0” will then appear in the display, along with your initials.
 - For automatic personal recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data.
Step onto the scale, ideally with bare feet, and ensure that you are standing still with equal weight distribution, with both feet on the electrodes.

 **Note on logging into the app at a later time:**

If you have carried out the initial use of the scale without the app, you can add your existing scale user memory to the “HealthCoach“ app. This requires you to enter your 4-digit user PIN. This process is described in the app.

7. Usage

7.1 Taking measurements

Measuring your weight, carrying out diagnostics

Step onto the scale with bare feet and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both feet on the electrodes.

i Note: The measurement result will be incorrect if the measurement is taken with socks on.

The scale begins to take measurements straight away. First, the weight is displayed.

If a user has been assigned, the BMI, body fat, water, muscle, bone, BMR and AMR are shown. This is the case if the initials are shown.

The following appears:

1. Weight in kg with BMI
2. Body fat in % (BF)
3. Body water in % $\approx$
4. Muscle percentage in % $\rightleftharpoons$
5. Bone mass in kg $\rightleftharpoons$
6. Basal metabolic rate in kcal (BMR)
7. Active metabolic rate in kcal (AMR)

i Note: If two or more users have potentially been recognised, the display switches between them.

Select your user by pressing the $\blacktriangle/\blacktriangledown$ button.

If no user is recognised, only the weight and “- - -” will be displayed. You can then use the $\blacktriangle/\blacktriangledown$ buttons to select your user. Otherwise the measurement will not be saved.

Only measuring weight

Now step onto the scale wearing shoes. Stand still with your weight distributed equally on both feet. The scale begins to take measurements straight away.

If a user has been assigned, the BMI will be displayed. This is the case if the initials are shown.

If the user is not recognised, only the weight can be shown and no initials appear “- - -”.

Switching off the scale

The scale switches itself off automatically.

7.2 Evaluating the results

The measurement principle

This scale works on the principle of B.I.A. (bioelectrical impedance analysis). This involves the calculation of body content in a matter of seconds, using a current that cannot be felt, is completely harmless and does not pose any risk.

When this measurement of the electrical resistance (impedance) is considered alongside constants and/or individual values (age, height, gender, activity level), the body fat percentage and other variables in the body can be calculated. Muscle tissue and water conduct electricity well and therefore have a lower resistance. In contrast, bones and fat tissue have low conductivity as the fat cells and bones are barely able to conduct the current due to very high levels of resistance.

Please note that the values calculated by the diagnostic bathroom scale only represent an approximation of the actual medical analytical values for the body. Only a specialist doctor can precisely establish the body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical methods (e.g. computer tomography).

Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons, as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.

Body fat percentage

The following body fat percentages serve as a guideline (for further information please consult your doctor).

Male

Age	Low	Normal	Moderate	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%

Female

Age	Low	Normal	Moderate	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%

Male

Age	Low	Normal	Moderate	High
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	Moderate	High
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%

Values will often be lower for fitness enthusiasts. Depending on the sporting activities performed, the training intensity and the physical constitution, the results may still be below the stated standard values. Please note, however, that there may be a risk to health in the case of extremely low values.

Body water content

The body water content in % is normally within the following ranges:

Male

Age	Poor	Good	Very good
10–100	<50%	50–65%	>65%

Female

Age	Poor	Good	Very good
10–100	<45%	45–60%	>60%

Body fat contains relatively little water, therefore body water content may be below the standard values in persons with a high body fat percentage. On the other hand, endurance athletes may exceed the standard values due to having low levels of fat and a high muscle percentage.

The body water calculation performed using this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example in the case of age-related water retention. Consult your doctor where necessary. A high body water content is generally desirable.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

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

Female

Age	Low	Normal	High
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to natural growth, shrinking and ageing processes. Bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass then begins to reduce. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of your skeleton can be further increased by means of targeted muscle build-up. Please note that this scale does not identify the total bone mass, but rather just the mineral content of the bone (without water content and without organic substances). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate slightly within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.



IMPORTANT:

Please do not confuse bone mass with bone density.

The bone density can only be determined by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions on changes to bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest in order to maintain its basic functions (e.g. when lying in bed for 24 hours). This value is primarily dependent on weight, height and age.

It is displayed on the diagnostic bathroom scale in the kcal/day unit and is calculated using the scientifically recognised Harris-Benedict equation.

This is the amount of energy that is required by your body under all circumstances and must be re-supplied to the body in the form of food. If your energy intake is below this level in the longer term, this can result in damage to health.

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy that the active body consumes each day. An individual's energy requirement increases when the level of physical activity increases; the diagnostic bathroom scale calculates this by means of the activity level (1–5) that has been entered.

To maintain the current weight, the energy that the body uses must be replaced in the form of food and drink.

If less energy is taken in than is used over a long period of time, the body primarily takes the difference from the fat stores, with resulting weight loss. However, if the amount of energy taken in exceeds the calculated active metabolic rate (AMR) for a longer period, the body cannot burn off the excess energy. The excess is stored in the body as fat, leading to weight gain.

Temporal context of the results

 **Note:** Please note that only the long-term trend is important. Brief deviations in weight within a few days are normally caused by loss of fluids.

The interpretation of the results is based on changes in total body weight, percentage of body fat, body water and muscle content, as well as on the length of time over which these changes occur.

Rapid changes within the scope of a few days are to be considered separately from medium-term changes (in the scope of weeks) and long-term changes (months).

It can be said as a basic rule that short-term changes in weight are almost entirely changes in water content, whereas medium-term and long-term changes may also relate to the fat percentage and the muscle percentage.

- If your weight drops in the short term but your body fat percentage increases or stays the same, you have only lost water, for example following a training session, visit to the sauna or a diet aimed only at fast weight loss.
- If your weight increases in the medium term and your body fat percentage drops or stays the same, you may have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage both fall at the same time, then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally, you should support your diet with physical activity, fitness or strength training. This enables you to increase your muscle percentage in the medium term.
- Body fat, body water and muscle percentages should not be totalled (muscle tissue also contains components made of body water).

7.3 Other functions

User assignment

It is possible to assign up to 8 scale users for a weight-only measurement (with shoes) and for a diagnosis measurement (bare feet).

For a new measurement, the scale assigns the measurement to the user whose most recently saved measurement falls within +/- 3kg. If two or more users have potentially been recognised, the display switches between them. Select your user by pressing the ▲/▼ button.

Saving the assigned measurements on the scale

If the app is open and there is an active *Bluetooth®* connection to the scale, newly assigned measurements are transferred immediately to the app. In this case, the values are not saved on the scale.

If the app is not open, the newly assigned measurements are saved on the scale. A maximum of 30 measurements per user can be saved on the scale. If all 30 measurements are fully assigned, the synchronisation symbol in the scale display flashes and you should transfer the measured values to the app in order

that you do not overwrite older measured values. The saved measurements are transferred automatically to the app when you open the app within the *Bluetooth®* range.

It is possible to automatically transfer data when the scale is switched off. The synchronisation symbol on the scale display appears when new measurements are being transferred to the app. It does not appear if no new measurements have been saved or assigned for this user.

Call-up of saved measured values on the scale

If you would like to view your saved measured values on the scale, press the ▼ button when the scale is switched on and whilst you are displaying your scale user; this may need to be done several times if required in order to call up several older values.

Measured values that have already been transferred can no longer be viewed on the scale display.

Deleting scale data

If you would like to completely delete all measurements and old user data on the scale, switch on the scale and press the Mode button on the rear of the scale for approx. 6 seconds.

“CLR” will appear on the display for several seconds.

This is necessary if you would like to delete scale users who have been set up incorrectly or are no longer required, for example.

You must then carry out the actions in chapter 7 (on user assignment) again.

Deleting individual users

Switch on the scale, select the user using the ▲ button and wait until “0.0 kg” appears; press the Mode button for 6 seconds until “DEL” appears.

Replacing the batteries

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with flat batteries, “Lo” will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the batteries must be replaced (3 x 1.5 V AAA).



NOTE:

- When replacing the batteries, use batteries of the same type, make and capacity.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries free from heavy metals.

8. What if there are problems?

Display	Cause	Solution
“- - -”	Unknown measurement as it is outside the user assignment limit or a unique assignment is not possible.	Select your user by pressing the ▲/▼ buttons.
BF-Err	The proportion of fat is outside the measurable range (less than 3% or greater than 65%).	Please repeat the measurement barefoot, or with the soles of the feet lightly dampened if necessary.
Err	Maximum weight capacity of 180 kg exceeded.	Loads must not exceed 180 kg.
Err or incorrect weight is displayed.	No even, hard surface.	Place the scale on an even, hard surface.
Err or incorrect weight is displayed.	Not standing still.	Stand as still as possible.
Incorrect weight is displayed.	Incorrect zero point of scale.	Wait until the scale switches itself off. Activate the scale, wait for “0.0 kg” to appear and take the measurement again.

Display	Cause	Solution
No Bluetooth® connection (§ symbol is missing).	Device outside the range.	The minimum range in the open is approx. 10 m. Walls and ceilings reduce the range. Other radio waves may interfere with the transmission. Therefore, do not position the scale near devices such as WIFI routers, microwaves, induction hobs etc.
	No connection to the app.	Completely close the app (including in the background). Switch <i>Bluetooth®</i> off and back on again. When doing so, please note that the scale must not be connected from the <i>Bluetooth®</i> settings of the operating system. If need be, remove it from the devices list in the <i>Bluetooth®</i> settings, and then use the “HealthCoach” app. Switch the smartphone off and back on again. Remove the batteries in the scale for a short period and reinsert them.
Measurements are not transferred to the app (→ symbol is missing)	No measurement for the user or no <i>Bluetooth®</i> connection.	The initials which appear on the scale display must be assigned to the scale in your app settings. Only these measurements can be transferred. Therefore, check your initials and your app settings.
→ symbol flashes at the end of the measurement	User memory space is full. The old measurements will be overwritten.	Open the app within the <i>Bluetooth®</i> range. The data will be transferred automatically. This may take up to one minute.
Lo	The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries in the scale.

9. Disposal

Empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country.

Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



Dispose of packaging in an environmentally friendly manner.



10. Technical specifications

Model:	SBF 73
Dimensions:	30 x 30 x 2.5 cm
Weight:	1.6 kg
Measurement range:	5-180 kg

Scale interval d:	The display can be read in increments of 0.1 kg / 0,1% / 1kcal.
Repetition accuracy:	The measuring tolerance for repeated measurements is +/- 0.4 kg (several measurements in direct succession on the same scale with position of scale and person the same as far as possible).
Absolute precision:	In comparison with a calibrated weight, the measured value is +/-1% +0.1 kg. E.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/-1.1 kg.
Data transfer via <i>Bluetooth</i> ® low energy technology	The product uses <i>Bluetooth</i> ® low energy technology, frequency band 2402 - 2480 MHz, max. 4 dBm transmission power, compatible with <i>Bluetooth</i> ® ≥ 4.0 smartphones/tablets
A list of compatible smartphones, information on software and details on the devices can be found at the following link: sanitas-online.de	
System requirements for the "HealthCoach" app	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth</i> ® ≥ 4.0.

Subject to technical changes.

We hereby confirm that this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU. The CE Declaration of Conformity for this product can be found under:

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

11. Warranty/service

We offer a 3-year product warranty from the date of purchase against material and production faults. The warranty does not cover:

- Damage due to improper operation
- Wearing parts
- Cases of personal negligence on the part of the customer
- The event that the device has been opened by an unauthorised workshop.

The warranty does not affect the customer's statutory rights. To assert a warranty claim within the warranty period, the customer must provide proof of purchase. The warranty claim must be submitted within a period of 3 years from the date of purchase to Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Germany.

In case of complaints, please contact our service department using the following contact details:

Service hotline (free):

☎ Tel.: 0800 931 0319

☎ ☎ Tel.: 1800 939 235

E-mail:

service-uk@sanitas-online.de

service-ie@sanitas-online.de

Further information and FAQs available at:

www.sanitas-online.de

If requested, please send the faulty product to the following address:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany



Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Sommaire

1. Contenu	25	7. Utilisation.....	30
2. Symboles utilisés.....	25	8. Que faire en cas de problèmes ?.....	34
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	26	9. Elimination	35
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde	26	10. Caractéristiques techniques	35
5. Description de l'appareil.....	28	11. Garantie/maintenance	36
6. Mise en service.....	28		

1. Contenu

Vérifiez si l'emballage extérieur de l'appareil est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

- Pèse-personne impédancemètre SBF 73
- 3 piles 1,5 V, type AAA
- 4 pieds à moquette
- Ce mode d'emploi
- Manuel abrégé

2. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
	ATTENTION Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
	Remarque Indication d'informations importantes
	Respecter les consignes du mode d'emploi
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques
	Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement
	Le produit est recyclable, il est soumis à la responsabilité du fabricant et doit être collecté séparément.

	Emballage provenant de sources responsables.		
	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.		
	Les produits sont complètement conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA.		
	Marquage de conformité UKCA		
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.		
	Fabricant		
	Ne pesez pas des charges supérieures à 180 kg/396 lb/28 st.	 	Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.
 	Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.		Posez le pèse-personne sur une surface plate.

3. Utilisation conforme aux recommandations

L'appareil est uniquement destiné à peser des personnes et à enregistrer vos données personnelles de fitness. L'appareil est prévu pour un usage strictement personnel et non pas pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales.

4. Consignes d'avertissement et de mise en garde



AVERTISSEMENT

- **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : Risque de basculement !
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).
- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés, et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – Risque de glissade !
- Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.



Remarques relatives aux piles

- Toujours insérer les piles correctement en respectant les polarités (+/-). Maintenir les piles propres et sèches et les maintenir à l'abri de l'eau. Toujours choisir le type de pile correct.
- Ne jamais court-circuiter les piles et les contacts du compartiment à piles.

- Ne jamais charger, décharger de force, chauffer, démonter, déformer, encapsuler ou modifier les piles.
- Ne jamais souder ni braser sur les piles.
- Ne jamais mélanger des piles de différentes fabrications, capacités (neuves et usagées), tailles et types au sein d'un même appareil.
- **⚠ Risque d'explosion !** Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures, une surchauffe, une fuite, une évacuation, une rupture, une explosion ou un incendie.
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer la zone touchée avec de l'eau et consulter un médecin.
- **⚠ Risque d'ingestion !** Conserver les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.
- Ne jamais laisser des enfants remplacer les piles sans la surveillance d'un adulte.
- Stocker les piles à l'écart d'objets métalliques, dans des locaux frais, secs et bien aérés.
- Ne pas exposer les piles à la lumière directe du soleil ou à la pluie.
- En cas de non-utilisation prolongée, retirer les piles de l'appareil.
- Jeter immédiatement et correctement les piles déchargées. Ne jamais jeter les piles dans le feu.
- Lors de la mise au rebut, les piles doivent être stockées séparément des différents systèmes électrochimiques.

Rangement et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépendent d'un maniement soigné :



ATTENTION

- De temps à autre, nettoyez l'appareil. N'utilisez pas de produit de nettoyage agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur du pèse-personne. N'immergez jamais le pèse-personne. Ne rincez jamais sous l'eau courante.
- Quand le pèse-personne est inutilisé, aucun objet ne doit être posé sur le plateau.
- N'exposez pas votre pèse-personne aux températures élevées ou à de forts champs électromagnétiques (comme ceux par exemple d'un téléphone mobile).
- Protégez l'appareil contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur).

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être passé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important lors de la mesure : La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide.
Il se peut que les mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Tenez-vous droit et ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas ; l'eau corporelle joue un rôle important dans le bien-être.

Limitations

Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants :

- les enfants de moins de 10 ans,
- les sportifs de haut niveau et les culturistes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire (cœur et système vasculaire),
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

5. Description de l'appareil

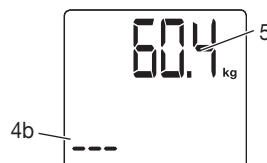
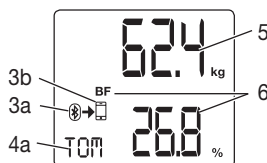
Face arrière

1. Touche Mode
2. Compartiment à piles



Écran

- 3a. Symbole *Bluetooth*® pour la connexion entre le pèse-personne et le smartphone
- 3b. Symbole de synchronisation lors de l'envoi des mesures
- 4a. Initiales de l'utilisateur, par exemple TOM
- 4b. Mesures inconnues « --- »
5. Poids
6. Données corporelles, par ex. IMC, BF...



6. Mise en service

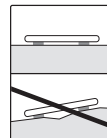
Insérer les piles

Retirez les piles de l'emballage et placez-les dans le pèse-personne en respectant la polarité. Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et replacez-les à nouveau.

Poser le pèse-personne

Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.

En présence de moquette, placez les pieds à moquette spécifiques.



6.1 Mise en service avec l'application

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, vous devez enregistrer les données individuelles de l'utilisateur sur le pèse-personne.

Le pèse-personne dispose de 8 emplacements de mémoire utilisateur dans lesquels vous et les membres de votre famille pouvez, par exemple, enregistrer vos paramètres personnels.

De plus, d'autres utilisateurs peuvent être affectés depuis des terminaux mobiles où l'application «HealthCoach» est installée, ou par le choix du profil utilisateur dans l'application (voir Paramètres de l'application).

Durant la mise en service, laissez le smartphone à proximité du pèse-personne pour que la connexion *Bluetooth*® puisse rester active.

- **Télécharger l'application gratuite «HealthCoach» sur l'Apple App Store (iOS) ou sur Google Play (Android™).**
- **Démarrer l'application et suivre les instructions.**
- **Sélectionner SBF 73 dans l'application. Lors de la première connexion Bluetooth®, il est nécessaire de saisir un code PIN à 6 chiffres (Passkey Bonding/Pairing).**

- Saisir les données de SBF 73.

Les réglages suivants doivent être effectués ou entrés dans l'application «HealthCoach» :

Données utilisateur	Valeurs de réglage
Initiales/diminutif	maximum 3 caractères alphanumériques
Taille	100 à 220 cm (3' 3,5" à 7' 2,5")
Âge	10 à 100 ans
Sexe	homme (♂), femme (♀)
Niveau d'activité	1 à 5

Niveaux d'activité

Le niveau d'activité sera sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

Niveau d'activité	Activité corporelle
1	Aucune.
2	Faible : peu d'efforts physiques et efforts physiques légers (par ex. : promenades, jardinage simple, exercices de gymnastique).
3	Moyenne : efforts physiques, au moins 30 minutes, 2 à 4 fois par semaine.
4	Élevée : efforts physiques, au moins 30 minutes, 4 à 6 fois par semaine.
5	Très élevée : efforts physiques intenses, entraînement intensif ou travail physique difficile, respectivement d'au moins 1 heure par jour.

- Affecter les utilisateurs à la demande de l'application.

Pour la reconnaissance automatique des personnes, leur première mesure doit être affectée à leurs données d'utilisateur personnelles. Pour cela, suivez les instructions de l'application. Montez pieds nus sur le pèse-personne et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.

6.2 Mise en service sans application (alternative)

Remarque :

Nous recommandons de faire la mise en service et le réglage de tous les paramètres depuis l'application «HealthCoach». Par conséquent, ne suivez cette étape que si la mise en service doit être exécutée complètement sans l'application. En cas de mise en service du pèse-personne avec l'application, passez directement au chapitre « Effectuer la mesure ».

- Après avoir remplacé les piles, « USE APP » clignote à l'écran. Appuyez sur la touche SET pour effectuer les réglages de l'année/du mois/du jour, mais aussi de l'heure/des minutes.

Appuyez sur les touches ▲/▼.

Confirmez avec la touche SET. « 0.0 » s'affiche à l'écran.

- L'unité (kg, lb, st) peut être modifiée en appuyant sur le bouton MODE à l'arrière du pèse-personne.
- Appuyez alors à nouveau sur la touche SET. « P-01 » ou le numéro de la dernière mémoire utilisateur utilisée s'affiche.

À l'aide des touches ▲/▼, sélectionnez votre mémoire utilisateur (P-01 à P-08) puis appuyez sur la touche SET pour confirmer.

- Effectuez les réglages tels que le sexe, les initiales, la taille, etc. (cf. « Mise en service du pèse-personne (tableau) »). Confirmez les réglages en appuyant sur la touche SET.
- Pour terminer, vous devez saisir votre code PIN utilisateur à 4 chiffres. Il sera nécessaire pour toute inscription ultérieure à l'application. « 0.0 » s'affiche ensuite à l'écran avec vos initiales.
- Pour permettre la reconnaissance automatique des personnes, leur première mesure doit être affectée à leurs données personnelles. Montez sur le pèse-personne, idéalement pieds nus, et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.



Remarque concernant une inscription ultérieure à l'application :

Si vous souhaitez mettre en service le pèse-personne sans l'application, vous pouvez ajouter une mémoire utilisateur existante sur l'application «HealthCoach». Il est nécessaire de saisir votre code PIN utilisateur à 4 chiffres. Cette procédure est décrite dans l'application.

7. Utilisation

7.1 Mesure

Mesurer le poids, établir un diagnostic

Montez pieds nus sur le pèse-personne et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.



Remarque : Si la mesure est effectuée avec des chaussettes, le résultat ne sera pas correct.

Le pèse-personne commence tout de suite la mesure. Le poids est d'abord affiché.

Si un utilisateur a été affecté, l'IMC, la BF, la masse de l'eau, des muscles, des os, le BMR et l'AMR sont affichés. C'est le cas quand les initiales sont affichées.

Les éléments suivants s'affichent :

1. Poids en kg avec IMC
2. Graisse corporelle en % (BF)
3. Eau corporelle en % $\approx$
4. Masse musculaire en % $\rightleftharpoons$
5. Masse osseuse en kg $\hookrightarrow$
6. Taux métabolique de base en kcal (BMR)
7. Volume d'activité en kcal (AMR)



Remarque : Si deux utilisateurs potentiels ou plus sont détectés, les utilisateurs défilent à l'écran. Sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur la touche $\blacktriangle/\blacktriangledown$.

Si aucun utilisateur n'est détecté, seuls le poids et « - - - » s'affichent. À l'aide des touches $\blacktriangle/\blacktriangledown$, sélectionnez votre utilisateur. Autrement, cette mesure ne sera pas sauvegardée.

Mesurer le poids uniquement

Montez sur le pèse-personne avec vos chaussures. Restez immobile sur le pèse-personne en répartissant votre poids de manière égale entre les deux jambes. Le pèse-personne commence tout de suite la mesure.

Si un utilisateur a été affecté, son IMC s'affiche. C'est le cas quand les initiales sont affichées.

Si l'utilisateur n'est pas reconnu, seul le poids peut s'afficher, pas les initiales « - - - ».

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

7.2 Évaluer les résultats

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe de la B.I.A., l'analyse bioélectrique de l'impédance. À cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels.

La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permettent de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et présentent donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

Notez que les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un spécialiste équipé de matériel médical (par exemple un tomodensitomètre) est en mesure de déterminer précisément la graisse corporelle, l'eau corporelle, la masse musculaire et la masse osseuse.

Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de graisse corporelle suivantes en % vous donnent une ligne de conduite (pour de plus amples informations, veuillez consulter votre médecin).

Homme

Âge	faible	normal	moyen	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	faible	normal	moyen	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, on constate souvent une valeur plus faible. Selon le type de sport pratiqué, l'intensité de l'entraînement et la constitution physique, il est possible d'atteindre des valeurs inférieures à la valeur de référence. Veuillez cependant noter que des valeurs extrêmement faibles peuvent entraîner des risques pour la santé.

Taux d'eau corporelle

Le taux d'eau corporelle en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	mauvais	bon	excellent
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

Femme

Âge	mauvais	bon	excellent
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. C'est pourquoi, chez les personnes ayant un taux de graisse corporelle élevé, le taux d'eau corporelle peut être inférieur aux valeurs de référence. Pour les sportifs d'endurance, les valeurs de référence peuvent au contraire être dépassées en raison d'un taux de graisse faible et d'un taux de masse musculaire élevé.

La détermination du taux d'eau corporelle avec ce pèse-personne ne permet pas de tirer des conclusions médicales concernant par exemple les rétentions d'eau dues à l'âge. Le cas échéant, demandez conseil à votre médecin. En principe, il faut chercher à avoir une part d'eau élevée.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire en % se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

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

Femme

Âge	faible	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

Comme le reste de notre corps, nos os sont soumis aux processus naturels de développement, de réduction et de vieillissement. Pendant l'enfance, la masse osseuse augmente rapidement et atteint son maximum vers 30 à 40 ans. Avec l'âge, la masse osseuse diminue légèrement. Avec une alimentation saine (en particulier calcium et vitamine D) et une activité physique régulière, vous pouvez ralentir cette réduction. Avec une construction musculaire appropriée, vous pouvez améliorer la stabilité de votre ossature. Notez que ce pèse-personne ne vous indiquera pas la masse osseuse complète, mais permet de connaître le poids des os (sans l'eau et dans les matières organiques). La masse osseuse est peu influençable, mais elle varie légèrement selon certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Il n'existe pas de directives et recommandations reconnues.



ATTENTION :

Veillez cependant à ne pas confondre la masse osseuse avec la densité osseuse.

La densité osseuse ne peut être calculée que par un examen médical (par ex. tomographie par ordinateur, ultrason). C'est pourquoi des conclusions à propos de modifications des os et de la dureté des os (par ex. ostéoporose) ne sont pas possibles avec un pèse-personne.

BMR

Le volume de base (BMR = Basal Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour maintenir en activité ses fonctions de base (par exemple lorsque l'on est couché au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge.

Elle s'affiche sur le pèse-personne impédancemètre dans l'unité kcal/jour et est calculée à l'aide de la formule de Harris-Benedict reconnue scientifiquement.

Votre organisme a définitivement besoin de cette quantité d'énergie qui doit être apportée à l'organisme via l'alimentation. À long terme, un apport d'énergie moindre peut avoir des effets nocifs sur votre santé.

AMR

Le volume d'activité (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin quotidiennement lorsqu'il est actif. Les dépenses énergétiques d'une personne s'accroissent avec l'augmentation de l'activité physique et sont indiquées par le pèse-personne impédancemètre selon le niveau d'activité choisi (1 à 5).

Pour maintenir son poids actuel, l'énergie dépensée doit être renouvelée sous forme de nourriture et de boissons.

Si, sur une longue durée, le corps reçoit moins d'énergie qu'il n'en dépense, le corps compense la différence en utilisant essentiellement la graisse stockée et le poids diminue. Si au contraire, pendant une longue période de temps, le corps reçoit une quantité d'énergie supérieure au volume d'activité calculé (AMR), il ne peut pas brûler l'excédent énergétique, qui est alors stocké sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps



Remarque : Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas.

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des taux de graisse et d'eau corporelles et de masse musculaire ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent.

Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).

La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.

- L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, le taux d'eau corporelle et la masse musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de l'eau corporelle).

7.3 Autres fonctions

Affectation des utilisateurs

Il est possible d'affecter maximum 8 utilisateurs au pèse-personne pour une mesure du poids simple (avec chaussures) et une mesure diagnostique (pieds nus).

Lors d'une nouvelle mesure, le pèse-personne affecte celle-ci à l'utilisateur pour lequel la dernière valeur enregistrée est de +/- 3 kg. Si deux utilisateurs potentiels ou plus sont détectés, les utilisateurs défilent à l'écran. Sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur la touche ▲/▼.

Enregistrement des valeurs affectées dans le pèse-personne

Si l'application est ouverte et si une connexion *Bluetooth*® avec le pèse-personne est active, les nouvelles mesures affectées sont immédiatement envoyées à l'application. Dans ce cas, les valeurs ne sont pas enregistrées dans le pèse-personne.

Si l'application n'est pas ouverte, les nouvelles mesures affectées sont enregistrées sur le pèse-personne. Un maximum de 30 mesures par utilisateur peut être enregistré sur le pèse-personne. Si les 30 mesures sont complètes, le symbole de synchronisation clignote sur l'écran du pèse-personne et vous devez transférer des valeurs de mesure à l'application pour ne pas écraser les anciennes valeurs de mesure. Quand vous ouvrez l'application à portée du *Bluetooth*®, les valeurs enregistrées lui sont automatiquement transférées. Un transfert automatique est possible quand le pèse-personne est éteint.

Le symbole de synchronisation s'affiche sur l'écran du pèse-personne lorsque de nouvelles mesures sont transférées dans l'application. Il ne s'affiche pas si aucune nouvelle mesure n'a été enregistrée ou assignée pour cet utilisateur.

Consultation des valeurs enregistrées sur le pèse-personne

Si vous souhaitez consulter vos valeurs enregistrées sur le pèse-personne, appuyez sur la touche ▼ quand l'appareil est allumé et affiche votre utilisateur, le cas échéant plusieurs fois, afin de consulter plusieurs anciennes valeurs.

Les valeurs déjà transférées ne peuvent plus être consultées sur l'écran du pèse-personne.

Supprimer les données du pèse-personne

Si vous souhaitez supprimer toutes les mesures et les anciennes données d'utilisateur du pèse-personne, allumez-le et appuyez pendant environ 6 secondes sur la touche Mode à l'arrière du pèse-personne.

Sur l'écran, « CLR » s'affiche pendant quelques secondes.

Ceci est nécessaire si vous souhaitez par ex. supprimer les utilisateurs mal configurés ou ceux qui n'utiliseront plus le pèse-personne.

Ensuite, vous devez de nouveau suivre la procédure du chapitre 7 (Affectation des utilisateurs).

Supprimer un utilisateur

Allumer le pèse-personne, sélectionner l'utilisateur à l'aide de la touche HAUT et attendre que « 0.0 kg » s'affiche, appuyer sur la touche Mode pendant 6 secondes jusqu'à ce que « DEL » s'affiche.

Remplacer les piles

Votre pèse-personne comporte un témoin de remplacement des piles. En cas d'utilisation du pèse-personne avec des piles déchargées, le message « Lo » s'affiche et l'appareil s'éteint automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées (3 piles AAA 1,5 V).



REMARQUE :

- Lors de chaque changement de piles, utilisez des piles de même type, de la même marque et de la même capacité.
- N'utilisez pas de batteries rechargeables.
- Utilisez des piles sans métaux lourds.

8. Que faire en cas de problèmes ?

Écran	Cause	Solution
« --- »	Mesure inconnue, car elle se situe hors de la limite d'affectation utilisateur ou bien aucune affectation unique n'est possible.	Sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur les touches ▲▼.
BF-Err	Le taux de graisse dépasse les limites de la plage mesurable (inférieur à 3 % ou supérieur à 65 %).	Recommencer la mesure pieds nus ou humidifier légèrement la plante des pieds.
Err	La capacité de charge maximale de 180 kg est dépassée.	Ne pas dépasser 180 kg.
Err ou un poids incorrect s'affiche.	Le sol n'est pas plat et dur.	Posez le pèse-personne sur un sol plat et dur.
Err ou un poids incorrect s'affiche.	Position non stable.	Si possible, ne bougez pas.
Un poids incorrect s'affiche.	La position 0 du pèse-personne est fausse.	Attendez que le pèse-personne s'éteigne de nouveau. Activer le pèse-personne, attendre que « 0.0 kg » s'affiche, puis répéter la mesure.
Aucune connexion Bluetooth® (le symbole  ne s'affiche pas).	Appareil hors de portée.	Dans un espace dégagé, la portée est d'environ 10 m. Les murs et les plafonds diminuent la portée. D'autres ondes radio peuvent perturber la transmission. Par conséquent, ne placez pas le pèse-personne à proximité d'appareils tels qu'un routeur sans fil, un micro-ondes, des plaques de cuisson à induction, etc.
	Aucune connexion à l'application.	Fermez complètement l'application (en arrière-plan également). Désactivez la fonction Bluetooth®, puis réactivez-la. Veuillez noter que le pèse-personne ne doit pas être connecté depuis les paramètres Bluetooth® du système d'exploitation. Si nécessaire, supprimez l'appareil de la liste des appareils dans les paramètres Bluetooth®, puis utilisez l'application «HealthCoach». Éteignez le smartphone puis rallumez-le. Retirez brièvement les piles du pèse-personne et réinsérez-les ensuite.
Les résultats de mesure ne sont pas envoyés à l'application (le symbole  ne s'affiche pas)	Pas de mesure pour l'utilisateur ou pas de connexion Bluetooth®.	Les initiales qui s'affichent sur l'écran du pèse-personne doivent être affectées dans les paramètres de l'application. Seules ces mesures peuvent être envoyées. Vérifiez donc vos initiales et les paramètres de votre application.
Le symbole  cli-gnote à la fin de la mesure	L'emplacement de mémoire utilisateur est plein. Les anciennes mesures sont écrasées.	Ouvrez l'application dans la portée Bluetooth®. Les données sont transmises automatiquement. Ceci peut durer jusqu'à une minute.
Lo	Les piles du pèse-personne sont vides.	Changez les piles du pèse-personne.

9. Elimination

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des batteries est une obligation légale qui vous incombe.

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne-WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement.



10. Caractéristiques techniques

Modèle :	SBF 73
Dimensions :	30 x 30 x 2,5 cm
Poids :	1,6 kg
Plage de mesure :	5 à 180 kg
Valeur de la division d :	Les valeurs sont exprimées par graduations de 0,1 kg / 0,1 % / 1kcal.
Précision de répétition :	La tolérance de mesure pour la précision de répétition est de +/- 0,4 kg (plusieurs mesures consécutives avec le même pèse-personne, la même position de l'appareil sur le sol et de la personne sur le pèse-personne).
Précision absolue :	La valeur mesurée par rapport à un même poids est de +/- 1 % +0,1 kg. Par ex. pour 40 kg, cela correspond à +/- 0,5 kg, pour 100 kg, cela correspond à +/- 1,1 kg.
Transfert de données par la technologie <i>Bluetooth</i> ® low energy technology	Le produit utilise la technologie <i>Bluetooth</i> ® low energy technology, Fréquence 2402 – 2480 MHz, Puissance d'émission 4 dBm max., compatible avec les smartphones/tablettes <i>Bluetooth</i> ® ≥ 4.0
Vous trouverez la liste des smartphones compatibles, des informations sur le logiciel et des détails sur les appareils à l'adresse suivante : sanitas-online.de	
Configuration requise pour l'application «HealthCoach»	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth</i> ® ≥ 4.0.

Sous réserve de modifications techniques.

Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne RED 2014/53/EU. Vous pouvez trouver la déclaration de conformité CE de ce produit à l'adresse suivante :

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

11. Garantie/maintenance

Nous proposons une garantie de 3 ans à partir de la date d'achat en cas de défaut matériel ou de fabrication du produit. La garantie ne s'applique pas :

- en cas de dommage dû à une utilisation inappropriée ;
- aux parties usées par l'utilisation ;
- aux dommages causés par le client ;
- à partir du moment où une personne non autorisée ouvre l'appareil.

La garantie légale du client n'est pas remise en cause par la garantie commerciale. Afin de pouvoir faire valoir la garantie durant la période couverte, le client doit présenter une preuve d'achat. Le client peut faire valoir la garantie sur une période de 3 ans à compter de la date d'achat auprès de Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Allemagne.

En cas de réclamation, veuillez contacter notre service client :

Assistance par téléphone (gratuit) : **E-mail :**

 Tél.: 0805 340 006

service-f@sanitas-online.de

 Tél.: 0800 706 11

service-be@sanitas-online.de

Plus d'informations et la FAQ à l'adresse :

www.sanitas-online.de

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

NU Service GmbH

Lessingstraße 10 b

89231 Neu-Ulm

Germany



Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.

Inhoud

1. Omvang van de levering.....	38	7. Gebruik.....	43
2. Verklaring van de symbolen	38	8. Wat te doen bij problemen	47
3. Voorgeschreven gebruik.....	39	9. Verwijdering	48
4. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen.....	39	10. Technische gegevens.....	48
5. Beschrijving van het apparaat	41	11. Garantie/service	49
6. Ingebruikname.....	41		

1. Omvang van de levering

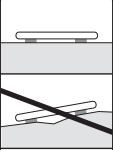
Controleer of de buitenkant van de verpakking van het apparaat intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.

- Diagnoseweegschaal SBF 73
- 3 AAA-batterijen van 1,5 V
- 4 extra tapijtpootjes
- Deze gebruikshandleiding
- Beknopte handleiding

2. Verklaring van de symbolen

Op het apparaat, in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje van het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:

	WAARSCHUWING Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid.
	LET OP Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.
	Aanwijzing Verwijzing naar belangrijke informatie
	Neem de gebruiksaanwijzing in acht
	Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Verwijder de verpakking overeenkomstig de milieueisen
	Het product kan worden gerecycled, valt onder een uitgebreide producentenverantwoordelijkheid en wordt apart ingezameld.

	Verpakking gemaakt van verantwoorde materialen.		
	Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.		
	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziatische Economische Unie (EEU).		
	UKCA-markering (UK Conformity Assessed)		
	Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.		
	Fabrikant		
	Belast de weegschaal niet met meer dan 180 kg/ 396 lb/28 st.	 	Gevaar voor uitglijden: Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan.
 	Kantelgevaar: Ga in het midden van het weegoppervlak staan.		Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond.

3. Voorgeschreven gebruik

Het apparaat is alleen bedoeld voor het wegen van mensen en voor het registreren van de persoonlijke fitnessgegevens van deze mensen. Het apparaat is alleen bedoeld voor privégebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik.

4. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen



WAARSCHUWING

- De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.
- Gebruik het apparaat niet tijdens de zwangerschap.
- Ga niet op een van de buitenste randen van de weegschaal staan: kantelgevaar!
- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan en stap niet op de weegschaal wanneer het oppervlak vochtig is – gevaar voor uitglijden!
- Reparaties mogen alleen door de klantenservice van of door een geautoriseerd verkooppunt worden uitgevoerd. Controleer voordat u een klacht indient eerst de batterijen en vervang deze als dat nodig is.



Aanwijzingen met betrekking tot het gebruik van batterijen

- Plaats batterijen altijd op de juiste wijze en let daarbij op de juiste polariteit (+/-). Houd batterijen schoon en droog en uit de buurt van water. Kies altijd het juiste type batterij.
- Voorkom kortsluiting van de batterijen en van de contacten van het batterijvak.

- Laad batterijen nooit op, ontlad ze niet geforceerd, verhit ze niet, haal ze niet uit elkaar, vervorm ze niet, kapsel ze niet in en pas ze ook niet aan.
- Voer nooit las- of soldeerwerkzaamheden uit bij batterijen.
- Gebruik nooit batterijen van verschillende fabrikanten, met verschillende capaciteiten (nieuw en gebruikt) of van verschillende formaten of verschillende types door elkaar in één apparaat.
- **⚠ Explosiegevaar!** Wanneer de genoemde punten niet in acht worden genomen, kan dit persoonlijk letsel, oververhitting, lekkages, ontluchting, een breuk, een explosie of brand tot gevolg hebben.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u beschermende handschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Als vloeistof uit een batterij in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- **⚠ Gevaar voor inslikken!** Bewaar batterijen buiten bereik van kinderen. Roep bij inslikken onmiddellijk de hulp van een arts in.
- Laat kinderen nooit zonder toezicht van een volwassene batterijen vervangen.
- Bewaar batterijen uit de buurt van metalen voorwerpen, in een goed geventileerde, droge en koele ruimte.
- Stel batterijen nooit bloot aan direct zonlicht of regen.
- Haal batterijen uit het apparaat als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Voer lege batterijen meteen volgens de voorschriften af. Gooi batterijen nooit weg in vuur.
- Bewaar batterijen met verschillende elektrochemische systemen gescheiden van elkaar

Opbergen en onderhoud

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur van het apparaat zijn afhankelijk van de zorgvuldige hantering van het apparaat:



LET OP

- Het apparaat moet van tijd tot tijd worden schoongemaakt. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en houd het apparaat nooit onder water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistoffen op de weegschaal terechtkomen. Dompel de weegschaal nooit onder in water. Spoel het apparaat nooit af onder stromend water.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als deze niet wordt gebruikt.
- Stel de weegschaal niet bloot aan hoge temperaturen of sterke elektromagnetische velden (bijv. mobiele telefoons).
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken, vocht, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen).

Algemene tips

- Weeg uzelf indien mogelijk op hetzelfde moment van de dag (bij voorkeur 's ochtends), nadat u naar het toilet bent geweest, nuchter en zonder kleding, om vergelijkbare resultaten te bereiken.
- Belangrijk bij de meting: Voor het bepalen van het lichaamsvet moet de meting op blote voeten worden uitgevoerd. Het kan daarbij zinvol zijn om uw voetzolen licht te bevochtigen. Helemaal droge voetzolen of voetzolen met veel eelt kunnen onbevredigende resultaten opleveren, omdat ze niet voldoende geleiden.
- Zorg ervoor dat u tijdens het wegen stil en recht staat.
- Wacht nadat u bent opgestaan ongeveer 15 minuten met wegen, zodat het water in uw lichaam zich kan verdelen.
- Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamswater is echter van groot belang voor het welzijn.

Beperkingen

Bij het vaststellen van het lichaamsvet en de andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke waarden ontstaan bij:

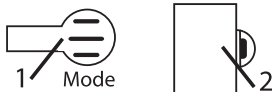
- Kinderen die jonger zijn dan 10 jaar,
- Wedstrijdsporters en bodybuilders,
- Personen met koorts, een dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,
- Personen die cardiovasculaire medicatie innemen (voor het hart en vaatstelsel),

- Personen die bloedvatverwijdende of bloedvatvernauwende medicatie innemen,
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen in verhouding tot de gehele lichaamslengte (lengte van de benen aanzienlijk korter of langer).

5. Beschrijving van het apparaat

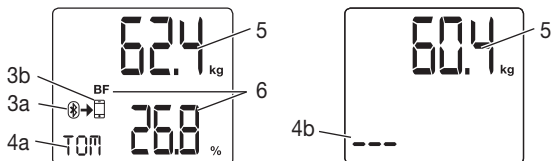
Achterzijde

1. Mode-toets
2. Batterijvak



Display

- 3a. Bluetooth®-symbool voor de verbinding tussen weegschaal en smartphone
- 3b. Synchronisatiesymbool bij het verzenden van metingen
- 4a. Initialen van de gebruiker, bijvoorbeeld TOM
- 4b. Onbekende meting “- - -”
5. Lichaamsgewicht
6. Lichaamsgegevens, zoals BMI en BF



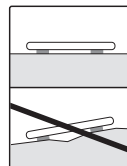
6. Ingebruikname

Batterijen plaatsen

Haal de batterijen uit de verpakking en plaats ze met de juiste polariteit in de weegschaal. Wanneer de weegschaal niet werkt, verwijdt u de batterijen volledig en plaatst u deze opnieuw.

Weegschaal plaatsen

Plaats de weegschaal op een vlakke, vaste ondergrond; een harde vloer is een voorwaarde voor juiste metingen. Als u de weegschaal op tapijt gebruikt, plaatst u de extra tapijtpootjes onder de weegschaal.



6.1 Ingebruikname met app

Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te kunnen bepalen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens op de weegschaal invoeren en opslaan.

De weegschaal heeft 8 geheugenplaatsen voor het opslaan van de persoonlijke instellingen van bijvoorbeeld uw gezinsleden en uzelf.

Gebruikers kunnen ook in gebruik worden genomen via andere mobiele apparaten met daarop de “HealthCoach” of door in de app van gebruikersprofiel te wisselen (zie instellingen van de app).

Om ervoor te zorgen dat de Bluetooth®-verbinding tijdens de ingebruikname actief blijft, moet u met de smartphone in de buurt van de weegschaal blijven.

- Download de gratis “HealthCoach” in de Apple App Store (iOS) of de Google Play (Android™).
- Open de app en volg de aanwijzingen op.
- Selecteer SBF 73 in de app. Als er voor het eerst verbinding via Bluetooth® wordt gemaakt, moet er een 6-cijferige pincode worden ingevoerd (passkey bonding/pairing).

- Voer de gegevens met betrekking tot de SBF 73 in.

De volgende instellingen moeten in de app "HealthCoach" ingevoerd zijn of worden:

Gebruikersgegevens	Instelwaarden
Initialen/afkorting naam	Maximaal 3 letters of cijfers
Lengte	100 tot 220 cm (3' 3,5" tot 7' 2,5")
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Geslacht	Man (♂), vrouw (♀)
Activiteitsniveau	1 tot 5

Activiteitsniveaus

Bij het selecteren van het activiteitsniveau is de middellange- en langetermijnbeschouwing doorslaggevend.

Activiteitsniveau	Lichamelijke activiteit
1	Geen.
2	Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen).
3	Gemiddeld: lichamelijke inspanning, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.
4	Veel: lichamelijke inspanning, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.
5	Zeer veel: intensieve lichamelijke inspanning, intensieve training of zware lichamelijke werkzaamheden, dagelijks, telkens minstens 1 uur.

- Wijs, zodra de app hierom vraagt, de gebruikers toe.

Voor de automatische personenherkenning moet de eerste meting met uw persoonlijke gebruikersgegevens worden toegewezen. Volg daarvoor de aanwijzingen in de app op. Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld en met beide voeten op de elektroden staat.

-  **Aanwijzing:** Voor verdergaande beschouwingen mogen uitsluitend de meetwaarden worden gebruikt die op de weegschaal worden weergegeven.

6.2 Ingebruikname zonder app (alternatief)

-  **Aanwijzing:** Wij adviseren u om de ingebruikname en de instellingen met behulp van de "HealthCoach" uit te voeren. Voer deze stap daarom alleen uit als de ingebruikname helemaal zonder app moet worden uitgevoerd. Ga bij de ingebruikname met app verder naar het hoofdstuk "Meting uitvoeren".
- Na het plaatsen van de batterijen knippert "USE APP" op het display. Druk op de SET-toets om de instellingen voor jaar/maand/dag en uur/minuut te configureren.
Druk daarvoor op de toetsen ▲/▼.
Bevestig met de SET-toets. Op het display verschijnt de melding "0.0".
 - U kunt de eenheid wijzigen met de MODE-toets aan de achterkant van de weegschaal (kg, lb, st).
 - Druk nu nogmaals op de SET-toets. De melding "P-01" of het nummer van het laatst gebruikte gebruikersgeheugen van de weegschaal wordt weergegeven.
Selecteer met behulp van de toetsen ▲/▼ het gewenste gebruikersgeheugen (P-01 tot P-08) en druk op de SET-toets om uw keuze te bevestigen.
 - Configureer de instellingen zoals geslacht, initialen, lengte enz. (zie "Ingebruikname met app" (tabel)).
Bevestig de betreffende geconfigureerde instelling steeds door op de SET-toets te drukken.
 - Nadat de gegevens zijn ingevoerd, wordt de 4-cijferige gebruikerspincode weergegeven. Deze is nodig voor de eventuele latere app-aanmelding. Op het display verschijnt vervolgens de melding "0.0" met uw initialen.
 - Voor de automatische personenherkenning moet de eerste meting aan uw persoonlijke gebruikersgegevens worden toegewezen. Stap idealiter met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld en met beide voeten op de elektroden staat.



Aanwijzing voor een latere app-aanmelding:

Als u de weegschaal zonder app in gebruik hebt genomen, kunt u de bestaande gebruikersgegevens van de weegschaal in de "HealthCoach" toevoegen. Daarbij moet de 4-cijferige gebruikerspincode worden ingevoerd. Hoe dit precies werkt, wordt in de app uitgelegd.

7. Gebruik

7.1 Meting uitvoeren

Gewicht meten, diagnose uitvoeren

Stap met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u rustig, met uw gewicht gelijkmatig verdeeld en met beide voeten op de elektroden staat.



Aanwijzing: Als u een meting uitvoert terwijl u sokken draagt, is het resultaat van de meting niet correct.

De weegschaal begint meteen met de meting. Als eerste wordt het gewicht weergegeven.

Als er een gebruiker is toegewezen, worden BMI, BF, lichaamswater, spiermassa, botmassa, BMR en AMR weergegeven. Dit is het geval als de initialen worden weergegeven.

Het volgende wordt weergegeven:

1. Gewicht in kg met BMI
2. Lichaamsvet in % (BF)
3. Lichaamswater in % $\approx$
4. Spiermassa in % $\rightleftharpoons$
5. Botmassa in kg $\rightleftharpoons$
6. Caloriebehoefte in rust in kcal (BMR)
7. Caloriebehoefte bij activiteit in kcal (AMR)



Aanwijzing: Bij twee of meer mogelijk herkende gebruikers, verandert de gebruiker in de display-weergave. Selecteer de juiste gebruiker door op de $\blacktriangle/\blacktriangledown$ -toets te drukken.

Als er geen gebruiker wordt herkend, worden alleen het gewicht en "---" weergegeven. Met de toetsen $\blacktriangle/\blacktriangledown$ kunt u vervolgens de gebruiker selecteren. Anders wordt deze meting niet opgeslagen.

Alleen gewicht meten

Ga nu met uw schoenen aan op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan en verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting.

Als er een gebruiker is toegewezen, worden de BMI weergegeven. Dit is het geval als de initialen worden weergegeven.

Als de gebruiker niet wordt herkend, kan alleen het gewicht worden weergegeven en verschijnen er geen initialen "---".

Weegschaal uitschakelen

De weegschaal wordt automatisch uitgeschakeld.

7.2 Resultaten beoordelen

Het meetprincipe

Deze weegschaal werkt volgens het principe van de bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Daarbij kunnen de lichaamswaarden binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare, volledig veilige en ongevaarlijke stroom worden bepaald.

Door de elektrische weerstand (impedantie) te meten en rekening te houden met constanten c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald. Spierweefsel en water zijn goede elektrische geleiders en hebben daardoor een lagere weerstand. Bot en vetweefsel geleiden daarentegen niet goed, omdat de vetcellen en botten de stroom door de zeer hoge weerstand amper geleiden.

Houd er rekening mee dat de waarden die door de diagnoseweegschaal worden vastgesteld slechts een benadering van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam zijn. Alleen een specialist kan met behulp van medische methoden (bijvoorbeeld computertomografie) de exacte waarden voor lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa en botmassa vaststellen.

Let op dat er om technische redenen meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor professioneel, medisch gebruik gaat.

Percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden in % zijn een richtlijn (raadpleeg voor meer informatie uw arts!).

Man

Leeftijd	Weinig	Normaal	Middelmatig	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	Middelmatig	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 lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de beoefende sport, de trainingsintensiteit en de lichamelijke gesteldheid kunnen waarden worden bereikt die nog onder de vermelde richtwaarden liggen. Houd er echter rekening mee dat er bij extreem lage waarden sprake kan zijn van gevaren voor de gezondheid.

Percentage lichaamswater

Het lichaamswater in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

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. Bij personen met een hoog percentage lichaamsvet kan het percentage lichaamswater daarom onder de richtwaarden liggen. Bij duursporters kunnen de richtwaarden vanwege een laag vetpercentage en een grote spiermassa juist overschreden worden.

De bepaling van het lichaamswater met deze weegschaal is niet geschikt om medische conclusies te trekken over bijvoorbeeld leeftijdsgebonden vochtophopingen. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet naar een zo hoog mogelijk percentage lichaamswater worden gestreefd.

Spiermassa

De spiermassa in % ligt normaal gesproken binnen de volgende bereiken:

Man

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

Vrouw

Leeftijd	Weinig	Normaal	Veel
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Botmassa

Onze botten zijn net zoals de rest van ons lichaam onderhevig aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen. De botmassa neemt tijdens de kinderjaren snel toe en bereikt het maximum als we 30 tot 40 jaar zijn. Naarmate we ouder worden, neemt de botmassa dan weer iets af. Met gezonde voeding

(met name calcium en vitamine D) en regelmatige lichamelijke beweging kunt u deze afbraak voor een deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken. Houd er rekening mee dat deze weegschaal niet de complete botmassa aangeeft, maar alleen het botmineraalgehalte (zonder vocht en zonder organische stoffen). De botmassa kan amper worden beïnvloed, maar schommelt licht binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd, geslacht). Hiervoor bestaan geen erkende richtlijnen en aanbevelingen.



LET OP:

Verwar de botmassa niet met de botdichtheid.

De botdichtheid kan alleen bij een medisch onderzoek (bijvoorbeeld computertomografie of echoscopie) worden vastgesteld. Daarom kunnen er met deze weegschaal geen conclusies met betrekking tot veranderingen van de botten en de hardheid van de botten (bijvoorbeeld osteoporose) worden getrokken.

BMR

De caloriebehoefte in rust (BMR = Basal Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam bij volledige rust nodig heeft voor het in werking houden van de basisfuncties (bijvoorbeeld als u 24 uur in bed ligt). Deze waarde is in belangrijke mate afhankelijk van het gewicht, de lichaamslengte en de leeftijd. De waarde wordt bij de diagnoseweegschaal weergegeven in de eenheid kcal/dag en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedict-formule berekend.

Deze hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval nodig en moet in de vorm van voeding in het lichaam worden opgenomen. Als u gedurende langere tijd minder energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.

AMR

De caloriebehoefte bij activiteit (AMR = Active Metabolic Rate) is de hoeveelheid energie die het lichaam in actieve toestand per dag verbruikt. Het energieverbruik van een mens stijgt bij toenemende lichamelijke activiteit en wordt bij de diagnoseweegschaal bepaald aan de hand van het aangegeven activiteitsniveau (1-5). Om het huidige gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken weer worden aangevuld in het lichaam.

Wanneer gedurende langere tijd minder energie wordt toegevoerd dan er wordt verbruikt, haalt het lichaam het verschil in wezen uit de aangelegde vetreserves. Hierdoor neemt het gewicht af. Als gedurende langere tijd echter meer energie wordt toegevoerd dan volgens de berekende caloriebehoefte bij activiteit (AMR) nodig is, kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden en wordt het overschot in het lichaam opgeslagen als vet. Hierdoor neemt het gewicht toe.

Trends in de resultaten



Aanwijzing: Houd er rekening mee dat alleen de langetermijntrend van belang is. Gewichtsschommelingen op korte termijn binnen enkele dagen worden over het algemeen veroorzaakt door vochtverlies.

Bij de interpretatie van de resultaten wordt uitgegaan van veranderingen in het totaalgewicht en in het percentage lichaamsvet, het percentage lichaamswater en de spiermassa, en de tijdsduur waarin deze veranderingen hebben plaatsgevonden.

Snelle veranderingen binnen enkele dagen moeten worden onderscheiden van veranderingen op middellange termijn (binnen enkele weken) en veranderingen op lange termijn (binnen enkele maanden).

In principe geldt dat veranderingen van het gewicht op korte termijn bijna uitsluitend veranderingen van het watergehalte zijn, terwijl veranderingen op middellange en lange termijn ook het vetpercentage en de spiermassa kunnen betreffen.

- Als het gewicht op korte termijn afneemt, terwijl het percentage lichaamsvet toeneemt of gelijk blijft, hebt u alleen vocht verloren – bijv. na een training, een bezoek aan de sauna of een dieet dat enkel gericht is op snel afvallen.
- Als het gewicht op middellange termijn toeneemt en het percentage lichaamsvet afneemt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk afnemen, werkt uw dieet – u verliest vetmassa.
- In het ideale geval begeleidt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u op middellange termijn uw spiermassa vergroten.

- Lichaamsvet, lichaamswater of spiermassa mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen van lichaamswater).

7.3 Overige functies

Gebruikerstoewijzing

Bij het meten van uitsluitend het gewicht (met schoenen) en bij de diagnosemeting (blote voeten) is het toegewezen van maximaal 8 aangemaakte weegschaalgebruikers mogelijk.

Bij een nieuwe meting wijst de weegschaal de meting toe aan de gebruiker bij wie de laatst opgeslagen meetwaarde binnen +/- 3 kg ligt. Bij twee of meer mogelijk herkende gebruikers, verandert de gebruiker in de displayweergave. Selecteer de juiste gebruiker door op de ▲/▼-toets te drukken.

Toegewezen meetwaarden op de weegschaal opslaan

Als de app geopend is en er een actieve *Bluetooth*®-verbinding met de weegschaal aanwezig is, worden nieuw toegewezen metingen meteen naar de app verzonden. De waarden worden in dit geval niet op de weegschaal opgeslagen.

Als de app niet geopend is, worden nieuw toegewezen metingen op de weegschaal opgeslagen. Op de weegschaal kunnen maximaal 30 metingen per gebruiker worden opgeslagen. Als er al 30 metingen zijn opgeslagen, knippert het synchronisatiesymbool op het display van de weegschaal en moet u de meetwaarden overdragen naar de app om ervoor te zorgen dat oudere meetwaarden niet worden overschreven. De opgeslagen meetwaarden worden automatisch naar de app overgedragen als de app binnen het *Bluetooth*®-bereik wordt geopend.

De waarden kunnen automatisch overgedragen worden terwijl de weegschaal uitgeschakeld is.

Het synchronisatiesymbool op het display van de weegschaal verschijnt als er nieuwe metingen naar de app worden overgedragen. Het symbool verschijnt niet als er geen nieuwe metingen voor deze gebruiker zijn opgeslagen of toegewezen.

Op de weegschaal opgeslagen meetwaarden opvragen

Als u uw opgeslagen meetwaarden op de weegschaal wilt bekijken, drukt u wanneer de weegschaal ingeschakeld is en de juiste gebruiker op de weegschaal weergegeven wordt op de ▼-toets. Druk eventueel meermaals op deze toets als u meerdere oudere waarden wilt bekijken.

Als de meetwaarden al zijn overgedragen, kunnen ze niet meer op het display van de weegschaal worden weergegeven.

Weegschaalgegevens wissen

Als u alle metingen en oude gebruikersgegevens volledig van de weegschaal wilt verwijderen, schakelt u de weegschaal in en houdt u ca. 6 seconden de Mode-toets op de achterzijde van de weegschaal ingedrukt.

Op het display wordt enkele seconden lang "CLR" weergegeven.

Dit is bijvoorbeeld nodig als gebruikers van de weegschaal onjuist zijn ingesteld of als bepaalde gebruikers niet meer nodig zijn.

Daarna moet u de stappen uit hoofdstuk 7 opnieuw uitvoeren (gebruikerstoewijzing).

Individuele gebruikers wissen

Schakel de weegschaal in, selecteer de gebruiker met de toets OMHOOG, wacht tot "0.0 kg" wordt weergegeven en houd de Mode-toets 6 seconden ingedrukt tot "DEL" verschijnt.

Batterijen vervangen

Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Wanneer u de weegschaal met bijna lege batterijen gebruikt, wordt op het display "Lo" weergegeven en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dat geval moeten de batterijen worden vervangen (3 x AAA, 1,5 V).



AANWIJZING:

- Gebruik altijd batterijen van hetzelfde type, hetzelfde merk en dezelfde capaciteit wanneer u de batterijen vervangt.
- Gebruik geen oplaadbare accu's.
- Gebruik geen batterijen die zware metalen bevatten.

8. Wat te doen bij problemen

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
"- - -"	Onbekende meting, omdat deze buiten de grens van de gebruikerstoewijzing ligt of omdat er geen eenduidige toewijzing mogelijk is.	Selecteer de gebruiker door op de toetsen ▲/▼ te drukken.
BF-Err	Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 3% of meer dan 65%).	Herhaal de meting op blote voeten of bevochtig eventueel uw voetzolen een beetje.
Err	Het maximale draagvermogen van 180 kg is overschreden.	Belast de weegschaal niet met meer dan 180 kg.
Err of onjuist gewicht wordt weergegeven.	Geen vlakke, vaste ondergrond.	Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond.
Err of onjuist gewicht wordt weergegeven.	U staat niet rustig op de weegschaal.	Probeer zo min mogelijk te bewegen.
Er wordt een onjuist gewicht weergegeven.	Het nulpunt van de weegschaal is onjuist.	Wacht tot de weegschaal vanzelf weer uitgaat. Activeer de weegschaal, wacht tot "0.0 kg" wordt weergegeven en herhaal de meting.
Geen Bluetooth®-verbinding (📶-symbool ontbreekt).	Apparaat buiten het bereik.	Het minimumbereik in een open veld bedraagt ongeveer 10 m. Muren en plafonds verminderen het bereik. Andere radiogolven kunnen de overdracht storen. Plaats de weegschaal daarom niet in de buurt van apparaten zoals WIFI-routers, magnetrons en inductiekookplaten.
	Geen verbinding met de app.	Sluit de app volledig af (ook op de achtergrond). Schakel Bluetooth® uit en weer in. Houd er rekening mee dat de weegschaal niet vanuit de Bluetooth®-instellingen van het besturingssysteem mag worden verbonden. Verwijder het apparaat eventueel uit de lijst met apparaten in de Bluetooth®-instellingen en gebruik vervolgens de "HealthCoach". Schakel de smartphone uit en weer in. Haal de batterijen kort uit de weegschaal en plaats ze vervolgens weer terug.
De meetresultaten worden niet naar de app gestuurd (➡📱-symbool ontbreekt).	Er is geen meting voor de gebruiker aanwezig of er is geen verbinding met Bluetooth®.	De initialen die op het display van de weegschaal verschijnen, moeten in de app-instellingen aan de weegschaal zijn toegewezen. Alleen deze metingen kunnen worden verstuurd. Controleer daarom uw initialen en uw app-instellingen.
➡📱-symbool knippert na afloop van de meting	Het gebruikersgeheugen is vol. De oude metingen worden overschreven.	Open de app binnen het bereik van Bluetooth®. De gegevens worden automatisch verzonden. Dit kan maximaal één minuut duren.
Lo	De batterijen van de weegschaal zijn leeg.	Verwissel de batterijen van de weegschaal.

9. Verwijdering

Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood,

Cd = batterij bevat cadmium,

Hg = batterij bevat kwik.



Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



Verwijder de verpakking overeenkomstig de milieu-eisen.



10. Technische gegevens

Model:	SBF 73
Afmetingen:	30 x 30 x 2,5 cm
Gewicht:	1,6 kg
Meetbereik:	5-180 kg
Afreesbaarheid d:	De waarden op het display worden in stappen van 0,1 kg / 0,1% / 1kcal weergegeven.
Precisie:	De meettolerantie bij herhalingsmetingen is +/- 0,4 kg (meting meerdere malen meteen na elkaar op dezelfde weegschaal met indien mogelijk dezelfde stand van weegschaal en persoon).
Absolute precisie:	De meetwaarde in vergelijking tot een geijkt gewicht is +/- 1% +0,1 kg. Bij 40 kg komt dit bijv. overeen met +/- 0,5 kg en bij 100 kg met +/- 1,1 kg.
Gegevensoverdracht via <i>Bluetooth</i> ® low energy technology	Het product maakt gebruik van <i>Bluetooth</i> ® low energy technology, frequentieband 2402 - 2480 MHz, zendvermogen max. 4 dBm, compatibel met smartphones/tablets met <i>Bluetooth</i> ® ≥ 4.0
De lijst met compatibele smartphones en informatie over de software en over de apparaten vindt u via de volgende link: sanitas-online.de	
Systeemvereisten voor de „HealthCoach“ app	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth</i> ® ≥ 4.0.

Technische wijzigingen voorbehouden.

Wij bevestigen hierbij dat dit product voldoet aan de Europese RED-richtlijn 2014/53/EU. De CE-conformiteitsverklaring van dit product vindt u op:

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

11. Garantie/service

Wij verlenen 3 jaar garantie vanaf de aankoopdatum op materiaal- en fabricagefouten van het product. De garantie geldt niet:

- bij schade veroorzaakt door onjuist gebruik.
- voor aan slijtage onderhevige onderdelen.
- bij defecten door eigen schuld van de klant.
- als het apparaat door een niet-gemachtigde werkplaats is geopend.

De wettelijke vrijwaringen van de klant blijven door de garantie onverminderd van kracht. Voor de geldigheid van een garantieclaim binnen de garantietijd dient de klant een aankoopbewijs te kunnen tonen. Tot 3 jaar na de aankoopdatum kan er bij Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Duitsland, aanspraak worden gemaakt op garantie.

Neem in geval van klachten via een van de volgende wegen contact op met onze service:

Servicehotline (gratis):

 Tel.: 0800 543 0543

 Tél.: 0800 706 11

E-mail:

service-nl@sanitas-online.de

service-be@sanitas-online.de

Meer informatie en FAQs vindt u op:

www.sanitas-online.de

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

NU Service GmbH

Lessingstraße 10 b

89231 Neu-Ulm

Germany



Přečtěte si pečlivě tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.

Obsah

1. Obsah balení	50	7. Použití	54
2. Vysvětlení symbolů	50	8. Co dělat v případě problémů?	58
3. Použití v souladu s určením	51	9. Likvidace	59
4. Varovné a bezpečnostní pokyny	51	10. Technické údaje	59
5. Popis přístroje	53	11. Záruka/servis	60
6. Uvedení do provozu	53		

1. Obsah balení

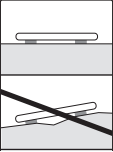
Zkontrolujte, zda je přístroj uložen v neporušeném obalu a zda je obsah kompletní. Před použitím se ujistěte, zda přístroj a jeho příslušenství nevykazují žádná viditelná poškození a zda jsou odstraněny veškeré obaly. V případě pochybností přístroj nepoužívejte a obraťte se na prodejce nebo na uvedenou adresu servisního střediska.

- diagnostická váha SBF 73
- 3x baterie 1,5 V typu AAA
- 4 x picioare suplimentare pentru covor
- tento návod k použití
- stručný návod

2. Vysvětlení symbolů

Na přístroji, v návodu k použití, na obalu a typovém štítku přístroje jsou použity následující symboly:

	VAROVÁNÍ Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví.
	POZOR Bezpečnostní upozornění na možné poškození přístroje/příslušenství.
	Upozornění Upozornění na důležité informace
	Dodržujte návod k použití
	Likvidace podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ)
	Obal zlikvidujte s ohledem na životní prostředí
	Produkt je recyklovatelný, podléhá rozšířené odpovědnosti výrobce a sběr se provádí odděleně.
	Obal z odpovědných zdrojů.
	Tento výrobek splňuje požadavky platných evropských a národních směrnic.

	Výrobky prokazatelně odpovídají technickým předpisům EEU.		
	Označení posouzení shody pro Spojené království		
	Přístroj nesmí používat osoby se zdravotnickými implantáty (např. kardio-stimulátory). Mohlo by dojít k negativnímu ovlivnění jejich funkce.		
	Výrobce		
	Nezatěžujte váhu více než 180 kg / 396 lb / 28 st.	 	Nebezpečí uklouznutí: Nestoupejte na váhu mokřými chodidly.
 	Nebezpečí převrhnutí: Postavte se do středu plochy váhy.		Váhu postavte na rovný podklad.

3. Použití v souladu s určením

Přístroj je určen pouze k vážení lidí a zaznamenání osobních tréninkových údajů. Přístroj je určen pouze pro vlastní potřebu, ne pro lékařské nebo komerční účely.

4. Varovné a bezpečnostní pokyny



VAROVÁNÍ

- **Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty (např. kardiostimulátory). Mohlo by dojít k negativnímu ovlivnění jejich funkce.**
- Nepoužívejte v době těhotenství.
- Nestoupejte z jedné strany na vnější okraj váhy: Nebezpečí převrhnutí!
- Baterie mohou být v případě spolknutí životu nebezpečné. Uchovávejte baterie a váhu mimo dosah dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Obalový materiál nenechávejte v dosahu dětí (nebezpečí udušení).
- Pozor, nestoupejte na váhu s mokřými chodidly, nebo když je její povrch mokrý – nebezpečí uklouznutí!
- Opravy mohou provádět jen zákaznické servisy firmy Beurer nebo autorizovaní prodejci. Před každou reklamací však nejdříve zkontrolujte baterie a podle potřeby je vyměňte.



Pokyny pro zacházení s bateriemi

- Baterie vkládejte vždy správně a se zohledněním polarit (+ / -). Baterie udržujte čisté a suché a chraňte je před vodou. Vždy zvolte správný typ baterií.
- Baterie a kontakty v přihrádce na baterie nikdy nezkratujte.
- Baterie nikdy nenabíjejte, nevybíjejte, nezahřívejte, nerozebírejte, nedeformujte, nemanipulujte s nimi nebo je nemodifikujte.
- Baterie nikdy nesvařujte ani nepájejte.
- V jednom přístroji nikdy nemíchejte baterie různé výroby, kapacity (nové a použité), velikosti a typu.
- **⚠ Nebezpečí výbuchu!** Nedodržení uvedených bodů může způsobit poranění osob, přehřátí, vytečení, odvětrání, zlomení, výbuch nebo požár.

- Pokud baterie vyteče, použijte ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku na baterie suchým hadříkem.
- Pokud by se tekutina z článku baterie dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo vodou a vyhledejte lékaře.
- **⚠ Nebezpečí spolknutí!** Uchovávejte baterie mimo dosah dětí. Při požití okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Nikdy nedovolte dětem vyměňovat baterie bez dohledu dospělé osoby.
- Baterie skladujte odděleně od kovových předmětů, v dobře větraných, suchých a chladných místnostech.
- Baterie nikdy nevystavujte přímému slunečnímu záření nebo dešti.
- Pokud nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte z něj baterie.
- Vybité baterie ihned a řádně zlikvidujte. Baterie nikdy nevhazujte do ohně.
- Při likvidaci uchovávejte baterie různých elektrochemických systémů odděleně.

Uložení a údržba

Přesnost naměřených hodnot a životnost přístroje závisí na tom, jak s ním zacházíte:



POZOR

- Přístroj by se měl po určité době používání očistit. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky a nikdy přístroj neumývejte pod vodou.
- Zajistěte, aby se do váhy nedostala žádná kapalina. Nikdy nevrháte váhu do vody. Nikdy je neumývejte pod tekoucí vodou.
- Na váhu nestavte žádné předměty, jestliže ji nepoužíváte.
- Na tlačítka netlačte velkou silou nebo k jejich stlačení nepoužívejte špičaté předměty.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám a působení silných elektromagnetických polí (např. mobilní telefony).
- Přístroj chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy a blízkými tepelnými zdroji (kamna, topná tělesa).

Obecné tipy

- Vážete se pokud možno vždy ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), po vykonání potřeby, nalačno a bez oděvu, abyste docílili srovnatelných výsledků.
- Důležité při měření: Zjišťování tělesného tuku se může provádět pouze naboso a je dobré si lehce navlhčit chodidla.
Zcela suchá chodidla nebo chodidla se silnou vrstvou zrohovatělé kůže mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají jen malou vodivost.
- Během měření stůjte rovně a klidně.
- Když vstanete, počkejte cca 15 minut, aby se voda v těle mohla vyrovnat.
- Důležité je, že se počítá jen dlouhodobý trend. Zpravidla jsou krátkodobé výkyvy hmotnosti během několika dnů podmíněny ztrátou tekutin; tělesná voda je však důležitá k tomu, aby se člověk cítil dobře.

Omezení

Při zjišťování tělesného tuku a dalších hodnot se mohou objevit různé a nevěrohodné výsledky u:

- dětí mladších cca 10 let,
- vrcholových sportovců a kulturistů,
- osob s horečkou, osob postupujících dialýzu, se symptomy edému nebo osteoporózy,
- osob, které užívají léky proti kardiovaskulárním chorobám (týkající se srdce a cévního systému),
- osob, které užívají léky na rozšíření nebo stahování cév,
- osob s výraznými anatomickými odchylkami u nohou vzhledem k celkové tělesné výšce (délka nohou výrazně zkrácená nebo prodloužená).

5. Popis přístroje

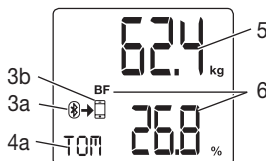
Zadní strana

1. Tlačítko režimu (mode)
2. Příhrádka na baterie



Displej

- 3a. Symbol *Bluetooth*® pro zobrazení spojení mezi váhou a chytrým telefonem
- 3b. Symbol synchronizace při posílání naměřených údajů
- 4a. Zkratka jména uživatele, např. TOM
- 4b. Neznámé měření „---“
5. Tělesná hmotnost
6. Tělesné údaje jako např. BMI, BF, ...



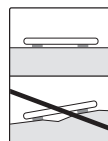
6. Uvedení do provozu

Vložení baterií

Vyjměte baterie z ochranného obalu a vložte je podle správného pólování do příhrádky ve váze. Jestliže váha neukazuje žádnou funkci, vyjměte baterie z příhrádky a opět je nasadte.

Instalace váhy

Postavte váhu na rovný a pevný podklad; pevná podlahová krytina je předpokladem správného měření. Při používání váhy na koberci nasadte přídavné patky na koberec.



6.1. Uvedení do provozu s aplikací

Abyste mohli zjistit podíl tělesného tuku a jiné hodnoty, musíte nejdříve uložit osobní uživatelská data do paměti váhy.

Váha má 8 uživatelských paměťových míst, do kterých můžete vy a například členové vaší rodiny ukládat osobní nastavení.

Dodatečně se mohou připojit další uživatelé pomocí jiných mobilních koncových přístrojů s nainstalovanou aplikací “HealthCoach” nebo změnou uživatelského profilu v aplikaci (viz nastavení aplikace).

Aby během provozu zůstalo spojení s *Bluetooth*® aktivní, buďte s chytrým telefonem blízko váhy.

- **Stáhněte si bezplatnou aplikaci “HealthCoach” z Apple App Store (iOS) nebo Google Play (Android™).**
- **Spusťte aplikaci a řiďte se podle pokynů.**
- **Vyberte v aplikaci možnost SBF 73. Při prvním spojení Bluetooth® je nutné zadat 6místný PIN (Passkey Bonding/Pairing).**
- **Zadejte údaje pro SBF 73.**

V aplikaci “HealthCoach” je nutno nastavit, popř. zadat tyto údaje:

Uživatelská data	Nastavené hodnoty
Iniciály / zkratka jména	maximálně 3 písmena nebo čísla
Tělesná výška	100 až 220 cm (3' 3,5" až 7' 2,5")
Věk	10 až 100 let
Pohlaví	mužské (♂), ženské (♀)
Stupeň aktivity	1 až 5

Stupně aktivity

Při volbě stupně aktivity je rozhodující posouzení ze střednědobého a dlouhodobého hlediska.

Stupeň aktivity	Tělesná aktivita
1	Žádná.
2	Malá: občasná a lehká tělesná námaha (např. procházka, lehká práce na zahradě, gymnastické cvičení).
3	Středně velká: tělesná námaha minimálně 2krát až 4krát za týden, vždy 30 minut.
4	Velká: tělesná námaha minimálně 4krát až 6krát za týden, vždy 30 minut.
5	Velmi velká: intenzivní tělesná námaha, intenzivní cvičení nebo těžká tělesná práce, denně, vždy minimálně 1 hodinu.

– Po výzvě aplikace přiřadte uživatele.

Pro automatické rozpoznání osob je třeba k prvnímu měření přiřadit vaše osobní uživatelská data. Řiďte se pokyny aplikace. Postavte se bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, abyste stáli na elektrodách v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

i Upozornění: Pro rozsáhlé posuzování se smí použít jen hodnoty naměřené s touto váhou.

6.2 Uvedení do provozu bez aplikace (alternativně)

i Upozornění:

Doporučujeme uvedení do provozu a nastavení všech parametrů pomocí aplikace "HealthCoach".

Proveďte proto tento krok pouze v případě, když se má přístroj uvést do provozu úplně bez aplikace.

Při uvedení přístroje do provozu s aplikací přejděte ihned ke kapitole „Provedení měření“.

– Po vložení baterií bliká na displeji oznámení „USE APP“. Stiskněte tlačítko SET a nastavte rok/měsíc/den a hodiny/minuty.

Stiskněte tlačítka ▲/▼.

Potvrďte stisknutím tlačítka SET. Na displeji se zobrazí „0.0“.

– Jednotku lze změnit tlačítkem MODE na zadní straně váhy (kg, lb, st).

– Znovu stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se „P-01“ nebo číslo poslední uživatelské paměti použité na váze. Pomocí tlačítek ▲/▼ vyberte svou uživatelskou paměť (P-01 až P-08) a stiskněte tlačítko SET.

– Zadejte pohlaví, iniciály, tělesnou výšku atd. (viz kapitola „Uvedení do provozu s aplikací“ (tabulka)).

Zadání potvrďte vždy stisknutím tlačítka SET.

– Na konci zadání se zobrazí 4místný kód PIN uživatele. Je potřebný pro pozdější přihlášení do aplikace. Na displeji se pak zobrazí „0.0“ s vašimi iniciálami.

– Pro automatické rozpoznání osob je třeba k prvnímu měření přiřadit osobní uživatelská data. Postavte se nejlépe bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, abyste stáli na elektrodách v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

i Upozornění pro pozdější používání aplikace:

Pokud jste uvedli váhu do provozu bez aplikace, můžete existující uživatelskou paměť váhy přidat do aplikace "HealthCoach". V této fázi je nutné zadat 4místný PIN uživatele. Tento postup je popsán v aplikaci.

7. Použití

7.1 Provedení měření

Měření hmotnosti, provádění diagnostiky

Postavte se bosýma nohama na váhu a dejte pozor na to, abyste stáli na elektrodách v klidu a s rovnoměrně rozloženou váhou na obou nohách.

i Upozornění: Jestliže budete měření provádět v ponožkách, nebude výsledek správný.

Váha ihned začíná s měřením. Nejdříve se zobrazí hmotnost.

Jestliže byl přiřazen uživatel, zobrazí se hodnoty BMI, BF, podílů vody, svalové hmoty, hmotnosti kostí, BMR a AMR. To platí tehdy, jestliže se zobrazí iniciály.

Objeví se tyto symboly:

1. Hmotnost v kg s BMI
2. Tělesný tuk v % (BF)
3. Tělesná voda v % $\approx$
4. Podíl svalové hmoty v % $\rightleftharpoons$
5. Hmotnost kostí v kg $\hookrightarrow$
6. Bazální metabolismus v kcal (BMR)
7. Aktivní metabolismus v kcal (AMR)

i Upozornění: Při rozpoznání dvou nebo více uživatelů se mění zobrazení uživatelské paměti na displeji. Svou uživatelskou paměť vyberete stisknutím tlačítka $\blacktriangle/\blacktriangledown$. Pokud není rozpoznán žádný uživatel, zobrazí se pouze hmotnost a „---“. Tlačítka $\blacktriangle/\blacktriangledown$ pak můžete vybrat uživatele. Jinak se toto měření neuloží.

Pouze měření hmotnosti

Postavte se na váhu v botách. Na váze stůjte klidně a svou váhu rovnoměrně rozložte na obě nohy. Váha ihned začíná s měřením.

Pokud byl přiřazen uživatel, zobrazí se BMI. To platí tehdy, jestliže se zobrazí iniciály.

Jestliže nebude rozpoznán uživatel, bude zobrazena pouze hmotnost bez iniciál „---“.

Vypnutí váhy

Váha se vypíná automaticky.

7.2. Posouzení výsledků

Princip měření

Tato váha pracuje na principu B.I.A., analýzy bioelektrické impedance. Během několika sekund je nezatelným, zcela neškodným a bezpečným elektrickým proudem možné určit složení těla. Tímto měřením elektrického odporu (impedance) a započtením konstant, popř. individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, stupeň aktivity) se může určovat podíl tělesného tuku a další veličiny. Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a proto menší odpor. Kostí a tuková tkáň mají naproti tomu malou vodivost a kvůli velkému odporu téměř nevedou žádný proud.

Uvědomte si, že hodnoty zjištěné diagnostickou váhou představují jen přibližné hodnoty lékařské, reálné analýzy hodnot těla. Pouze odborný lékař může pomocí lékařských metod (např. počítačová tomografie) provést přesné zjištění tělesného tuku, vody, podílu svalové hmoty a stavby kostí.

Respektujte, že se mohou vyskytnout nepřesnosti měření, neboť se nejedná o cejchovanou váhu, která by byla určena pro profesionální a lékařské účely.

Podíl tělesného tuku

Níže uvedené hodnoty tělesného tuku v % jsou určitým vodítkem (další informace získáte u svého lékaře!).

Muž

Věk	málo	normální hodnota	mírně vyšší	hodně
10–14	< 11 %	11–16 %	16,1–21 %	> 21,1 %
15–19	< 12 %	12–17 %	17,1–22 %	> 22,1 %
20–29	< 13 %	13–18 %	18,1–23 %	> 23,1 %
30–39	< 14 %	14–19 %	19,1–24 %	> 24,1 %
40–49	< 15 %	15–20 %	20,1–25 %	> 25,1 %
50–59	< 16 %	16–21 %	21,1–26 %	> 26,1 %
60–69	< 17 %	17–22 %	22,1–27 %	> 27,1 %
70–100	< 18 %	18–23 %	23,1–28 %	> 28,1 %

Žena

Věk	málo	normální hodnota	mírně vyšší	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 %

U sportovců se často zjistí nižší hodnota. Podle druhu provozovaného sportu, intenzity tréninku a tělesné konstituce mohou být dosaženy hodnoty, které jsou pod hranicí uvedených orientačních hodnot. Přesto si však uvědomte, že v případě příliš nízkých hodnot může dojít k ohrožení zdraví.

Podíl vody v těle

Podíl tělesné vody v % se obvykle pohybuje v tomto rozmezí:

Muž

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

Žena

Věk	špatně	dobře	velmi dobře
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

Tělesný tuk obsahuje relativně málo vody. Proto může být u osob s vysokým podílem tělesného tuku podíl vody nižší než uvedené orientační hodnoty. U vytrvalostních sportovců mohou být naproti tomu orientační hodnoty na základě malého podílu tuků a vysokého podílu svalové hmoty překročeny.

Zjištění podílu vody pomocí této váhy není vhodné pro vyvozování lékařských závěrů, např. ohledně hromadění vody podmíněného stářím. Obratě se případně na svého lékaře. V zásadě platí usilovat o vysoký podíl tělesné vody.

Podíl svalové hmoty

Podíl svalové hmoty v % se obvykle pohybuje v tomto rozmezí:

Muž

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

Hmotnost kostí

Naše kosti podléhají stejně jako zbytek našeho těla přirozeným procesům nárůstu, úbytku a stárnutí. Kostní hmota narůstá velmi rychle v dětském věku a dosahuje maxima ve věku 30 až 40 let. S přibývajícím věkem se podíl kostní hmoty opět trochu snižuje. Tomuto snížení podílu kostní hmoty lze částečně předcházet zdravou výživou (zvláště vápník a vitamin D) a pravidelným tělesným pohybem. Cíleným zvyšováním podílu svalové hmoty můžete navíc zlepšit stabilitu své kostry. Respektujte, že tato váha nezaznamenává kompletní hmotnost kostí, ale jen podíl kostní hmoty (bez podílu vody a bez organických látek). Kostní hmota se téměř nedá ovlivnit, kolísá však mírně v rámci ovlivňujících faktorů (hmotnost, výška, věk, pohlaví). Nejsou k dispozici žádné uznávané směrné hodnoty a doporučení.



POZOR:

Nezaměňujte hmotnost kostí s hustotou kostí.

Hustotu kostí lze zjistit pouze při lékařském vyšetření (např. počítačovou tomografií, ultrazvukem).

Pomocí této váhy proto není možné vyvozovat závěry o změnách kostí a jejich tvrdosti (např. osteoporóza).

BMR

Bazální metabolismus (BMR = Basal Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo potřebuje při naprostém klidu pro udržování svých základních funkcí (např. když člověk 24 hodin leží v posteli). Tato hodnota v podstatě závisí na hmotnosti, tělesné výšce a věku.

Na diagnostické váze je zobrazována v jednotce kcal/den a je vypočítávána pomocí vědecky uznávaného Harrisova-Benedictova vzorce.

Toto množství energie potřebuje tělo v každém případě a musí mu být dodáno ve formě potravy.

Dlouhodobě nižší příjem energie může vést k ohrožení zdraví.

AMR

Aktivní metabolismus (AMR = Active Metabolic Rate) je množství energie, kterou tělo spotřebuje v aktivním stavu za jeden den. Spotřeba energie člověka stoupá se zvyšující se tělesnou aktivitou a je diagnostickou váhou určována pomocí zadaného stupně aktivity (1–5).

Aby zůstala zachována aktuální hmotnost, musí se spotřebovaná energie opět tělu dodat ve formě jídla a pití.

Jestliže bude po delší dobu přijímáno méně energie, než tělo spotřebuje, bude rozdíl vyrovnan převážně z uložených zásob tuku a hmotnost se sníží. Jestliže je po delší dobu naopak přijímáno víc energie, než je vypočítaná hodnota aktivního metabolismu (AMR), není tělo schopno přebytek energie spotřebovat, uloží ho ve formě tuku a hmotnost se zvýší.

Časová závislost výsledků

 **Upozornění:** Nezapomeňte, že význam má pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti v rámci několika dní jsou zpravidla způsobeny ztrátou tekutin.

Význam výsledků se řídí změnami celkové hmotnosti a procentuálního podílu tělesného tuku, vody v těle a svalové hmoty a závisí i na časovém období, za které k těmto změnám dojde.

Náhlé změny v rozmezí několika dnů je třeba odlišovat od střednědobých (v rozmezí týdnů) a dlouhodobých změn (v řádu měsíců).

Jako základní pravidlo platí, že krátkodobé změny hmotnosti představují téměř výlučně změny obsahu vody v těle, zatímco střednědobé a dlouhodobé změny se mohou týkat i podílu tuku a svalové hmoty.

- Pokud vám krátkodobě klesne hmotnost, ale podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, ztratili jste pouze vodu – např. po tréninku, sauně nebo dietě omezené pouze na rychlé snížení hmotnosti.
- Pokud vám střednědobě vzrůstá hmotnost a podíl tuku klesá nebo zůstává na stejné hodnotě, mohlo naopak dojít k vytvoření hodnotné svalové hmoty.
- Pokud vám současně klesá hmotnost a podíl tělesného tuku, funguje vaše dieta – ztrácíte tuk.
- V ideálním případě je vhodné podpořit dietu tělesnou aktivitou, fitness cvičením nebo posilováním. Tak můžete střednědobě dosáhnout zvýšení podílu svalové hmoty.
- Tělesný tuk, voda v těle nebo podíl svalové hmoty nelze počítat (součástí svalové tkáně je také voda).

7.3. Další funkce

Přirazení uživatele

Přirazení uživatele k maximálně 8 uloženým uživatelům váhy je možné jen v případě čistého měření hmotnosti (s botami) a při diagnostickém měření (naboso).

Při novém měření přiřadí váha měření uživateli, u něhož je poslední naměřená a uložená hodnota v rozmezí +/- 3kg. Při rozpoznání dvou nebo více uživatelů se mění zobrazení uživatelské paměti na displeji. Svou uživatelskou paměť vyberete stisknutím tlačítek ▲/▼.

Uložení přiřazených naměřených hodnot na váze

Jestliže je aplikace otevřená a existuje aktivní spojení mezi *Bluetooth®* a váhou, jsou nově přiřazená měření ihned odesílána do aplikace. V tomto případě nejsou hodnoty ukládány na váze.

Jestliže aplikace není otevřená, uloží se nově přiřazená měření na váze. Na váze lze uložit maximálně 30 měření pro jednoho uživatele. Pokud bude uloženo všech 30 měření, začne na displeji váhy blikat symbol synchronizace a měli byste naměřené hodnoty přenést do aplikace, aby nedošlo k přepsání starších naměřených údajů. Uložené naměřené hodnoty jsou automaticky přeneseny do aplikace, jestliže aplikaci otevřete v dosahu *Bluetooth®*.

Automatický přenos dat při vypnuté váze je možný.

Symbol synchronizace se zobrazí na displeji váhy, když se mají do aplikace přenést nově naměřené hodnoty. Nezobrazí se, jestliže pro tohoto uživatele nebyly uloženy žádné nové naměřené údaje nebo mu nebyly přiřazeny.

Zobrazení uložených naměřených hodnot na váze

Jestliže byste si chtěli prohlédnout uložené naměřené hodnoty na váze, stiskněte na zapnutém přístroji a během zobrazení příslušného uživatele váhy tlačítko ▼, případně ho stiskněte několikrát, aby se zobrazilo více starších hodnot.

Přenesené naměřené hodnoty již nelze prohlížet na displeji váhy.

Odstranění naměřených údajů z váhy

Jestliže budete chtít z váhy kompletně odstranit všechna měření a staré údaje uživatelů, zapněte ji a stiskněte asi na 6 sekund tlačítko Mode na zadní straně váhy.

Na displeji se na několik sekund zobrazí „CLR“.

Tento postup je nutný, jestliže chcete např. odstranit nesprávně uložené uživatele váhy nebo uživatele, které již nebudete potřebovat.

Pak musíte opět provést nastavení podle kapitoly 7 (Přiřazení uživatele).

Odstranění jednotlivých uživatelů

Zapněte váhu, vyberte uživatele tlačítkem NAHORU a počkejte na zobrazení „0.0 kg“, stiskněte nejméně na 6 sekund tlačítko Mode, dokud se nezobrazí „DEL“.

Výměna baterií

Váha je vybavena ukazatelem výměny baterií. Při použití váhy s příliš slabými bateriemi se na displeji objeví symbol „Lo“ a váha se automaticky vypne. V tomto případě je nutno baterie vyměnit (3× baterie 1,5 V typu AAA).



UPOZORNĚNÍ:

- Při každé výměně baterií používejte baterie stejného typu, značky a kapacity.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory.
- Používejte baterie bez těžkých kovů.

8. Co dělat v případě problémů?

Zobrazení na displeji	Příčina	Odstranění
„- - -“	Neznámé měření, mimo hranice přiřazení uživatele nebo není možné jednoznačné přiřazení.	Stisknutím tlačítek ▲/▼ vyberte uživatelskou paměť.
BF-Err	Podíl tuku je mimo měřitelný rozsah (méně než 3 % nebo více než 65 %).	Opakujte měření naboso nebo si případně lehce navlhčete chodidla.
Err	Byla překročena maximální nosnost 180 kg.	Váhu zatěžujte max. do 180 kg.
Err nebo se zobrazuje nesprávná hmotnost.	Nerovná, nestabilní podlaha.	Váhu postavte na rovný a pevný podklad.
Err nebo se zobrazuje nesprávná hmotnost.	Neklidný postoj.	Stůjte pokud možno klidně.
Zobrazuje se nesprávná hmotnost.	Váha má chybný nulový bod.	Počkejte, dokud se váha opět sama nevypne. Aktivujte váhu, počkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0.0 kg“ a poté opakujte měření.
Žádné spojení Bluetooth® (chybí symbol ⓘ).	Přístroj je mimo dosah.	Minimální dosah ve volném prostoru je cca 10 m. Stěny a stropy dosah snižují. Jiné rádiové vlny mohou rušit přenos. Váhu proto nepoužívejte v blízkosti zařízení jako např. WIFI router, mikrovlnná trouba, indukční sporák.
	Žádné spojení s aplikací.	Kompletně zavřete aplikaci (i na pozadí). Vypněte a opět zapněte Bluetooth®. Uvědomte si, že váha nesmí být připojena v nastaveních Bluetooth® operačního systému. Případně ji odstraňte ze seznamu zařízení v nastaveních Bluetooth® a poté použijte aplikaci “HealthCoach”. Vypněte a opět zapněte chytrý telefon. Vyjměte na krátkou dobu baterie a opět je vložte zpět.

Zobrazení na displeji	Příčina	Odstranění
Výsledky měření se neodesílají do aplikace (chybí symbol → )	Žádné měření k danému uživateli nebo není spojení <i>Bluetooth</i> [®] .	Iniciály, které se zobrazí na displeji váhy, musí být přiřazeny k váze v nastavení aplikace. Pouze taková měření lze odesílat. Zkontrolujte si proto iniciály a nastavení aplikace.
Na konci měření bliká symbol → 	Paměťové místo daného uživatele je plné. Stará měření budou přepsána.	Otevřete aplikaci v dosahu <i>Bluetooth</i> [®] . Data se automaticky přenesou. To může trvat až jednu minutu.
Lo	Baterie ve váze jsou vybité.	Vyměňte baterie ve váze.

9. Likvidace

Použité, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrných nebezpečných odpadů nebo u prodejců elektroniky. Podle zákona jste povinni baterie likvidovat.

Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí tyto značky:

Pb = baterie obsahuje olovo,

Cd = baterie obsahuje kadmium,

Hg = baterie obsahuje rtuť.



V zájmu ochrany životního prostředí nelze přístroj po ukončení jeho životnosti likvidovat spolu s domácím odpadem. Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi.

Přístroj zlikvidujte podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ).

Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má likvidaci na starost.



Obal zlikvidujte s ohledem na životní prostředí.



10. Technické údaje

Model:	SBF 73
Rozměry:	30 × 30 × 2,5 cm
Hmotnost:	1,6 kg
Rozsah měření:	5–180 kg
Hodnota dělení d:	Odečitelnost hodnot na displeji v krocích po 0,1 kg / 0,1 % / 1 kcal.
Přesnost opakování:	Tolerance měření při opakovaném měření je +/- 0,4 kg (opakované měření bezprostředně za sebou na stejné váze, pokud možno ve stejné poloze váhy a osoby).
Absolutní přesnost:	Naměřená hodnota ve srovnání s cejchovanou váhou činí +/- 1 % +0,1 kg. např. při 40 kg to odpovídá +/- 0,5 kg, při 100 kg to odpovídá +/- 1,1 kg.
Přenos dat prostřednictvím <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology	Produkt využívá <i>Bluetooth</i> [®] low energy technology, frekvenční pásmo 2402 – 2480 MHz, vysílací výkon max. 4 dBm, kompatibilní s chytrými telefony/tablety s <i>Bluetooth</i> [®] ≥ 4
Seznam kompatibilních chytrých telefonů, bližší informace o těchto zařízeních a software naleznete na následujícím odkazu: sanitas-online.de	

Systémové požadavky na instalaci aplikace "HealthCoach"	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 Bluetooth® ≥ 4.0.
---	---

Technické změny vyhrazeny.

Potvrzujeme, že tento výrobek odpovídá evropské směrnici 2014/53/EU (směrnice RED). Prohlášení o shodě ES k tomuto výrobku najdete na:

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

11. Záruka/servis

Poskytujeme záruku 3 roky od data zakoupení na chyby materiálu a výrobní vady. Záruka se nevztahuje:

- na škody vzniklé neodbornou obsluhou
- na díly podléhající opotřebení
- na vlastní zavinění zákazníka
- pokud byl přístroj otevřen v neautorizovaném servisu

Zákonná práva na záruky zákazníka zůstávají nedotčena. Pro uplatnění záruky během záruční doby musí zákazník předložit doklad o koupi. Záruku je třeba uplatnit během 3 let od data koupě vůči společnosti Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Germany.

V případě reklamace se obraťte na náš servis:

Servisní horká linka (zdarma): E-mail:

 Tel.: 0800 555 013

service-cz@sanitas-online.de

Další informace a seznam často kladených otázek (FAQ) naleznete na stránkách:

www.sanitas-online.de

Jestliže budeme požadovat zaslání vadného produktu, je nutné ho zaslat na adresu:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany



Należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi, zachować ją i przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Spis treści

1. Zawartość opakowania	61	7. Zastosowanie	66
2. Objaśnienie symboli	61	8. Postępowanie w przypadku problemów	70
3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	62	9. Utylizacja	71
4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa.....	62	10. Dane techniczne.....	71
5. Opis urządzenia.....	64	11. Gwarancja/serwis	72
6. Uruchomienie	64		

1. Zawartość opakowania

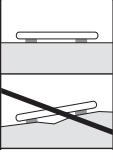
Urządzenie należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem należy upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości nie wolno używać urządzenia i należy zwrócić się do przedstawiciela handlowego lub napisać na podany adres serwisu.

- Waga diagnostyczna SBF 73
- 3 baterie 1,5 V AAA
- 4 dodatkowe podkładki podłogowe do wykładziny dywanowej
- Niniejsza instrukcja obsługi
- Skrócona instrukcja obsługi

2. Objaśnienie symboli

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała.
	UWAGA Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.
	Wskazówka Ważne informacje
	Należy przestrzegać instrukcji obsługi
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska
	Produkt podlega recyklingowi, jest objęty rozszerzoną odpowiedzialnością producenta i podlega osobnej zbiórce.

	Opakowanie z odpowiedzialnych źródeł		
	Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.		
	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.		
	Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii		
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.		
	Producent		
	Nie należy obciążać wagi powyżej 180 kg / 396 lb / 28 st.		Niebezpieczeństwo poślizgnięcia: Nie wolno stać na wadze mokrymi stopami.
	Niebezpieczeństwo przewrócenia: Należy stać w środku powierzchni ważenia.		Należy ustawić wagę na równym podłożu.

3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do ważenia ludzi i rejestrowania osobistych danych dotyczących stanu organizmu. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych.

4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



OSTRZEŻENIE

- **Z wagi nie mogą korzystać osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może negatywnie wpływać na ich działanie.**
- Nie używać w czasie ciąży.
- Nie stać na krawędzi wagi: Niebezpieczeństwo przewrócenia!
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Baterie i wagę należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (ryzyko uduszenia).
- Uwaga: nie stać na wagę mokrymi stopami i nie wchodzić na nią, gdy jej powierzchnia jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!
- Naprawy mogą być przeprowadzane tylko przez serwis Beurer lub autoryzowanego dystrybutora. Przed złożeniem reklamacji należy zawsze sprawdzić baterie i w razie potrzeby je wymienić.



Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

- Baterie należy zawsze wkładać prawidłowo i z uwzględnieniem biegunowości (+ / -). Baterie należy utrzymywać w czystości i w stanie suchym a także trzymać je z dala od wody. Zawsze wybierać odpowiedni typ baterii.
- Nigdy nie należy zwierać baterii ani styków baterii.
- Nigdy nie należy ładować, wymuszać rozładowywania, podgrzewać, rozkładać, deformować, okrywać ani modyfikować baterii.
- Nigdy nie należy spawać ani lutować baterii.
- Nigdy nie należy użytkować jednocześnie w jednym urządzeniu baterii różniących się producentem pojemnością (nowe i używane), rozmiarem ani typem.
- **⚠ Zagrożenie wybuchem!** Nieprzestrzeganie powyższych punktów może prowadzić do obrażeń ciała, przegrzania, wycieku, odpowietrzenia, pęknięcia, wybuchu lub pożaru.
- Jeśli z baterii wycieknie elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.
- **⚠ Niebezpieczeństwo połknięcia!** Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie połknięcia niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.
- Nigdy nie należy pozwalać dzieciom na wymianę baterii bez nadzoru osoby dorosłej.
- Baterie należy przechowywać z dala od przedmiotów metalowych, w dobrze wentylowanych, suchych i chłodnych pomieszczeniach.
- Nigdy nie wystawiać baterii na bezpośrednie działanie promieni słonecznych ani deszczu.
- Wyjąć baterie, jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas.
- Rozładowane baterie należy zutylizować niezwłocznie i w odpowiedni sposób. Nigdy nie należy wrzucać baterii do ognia.
- Podczas utylizacji baterie należy przechowywać oddzielnie od różnych systemów elektrochemicznych.

Przechowywanie i konserwacja

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego posługiwania się nim:



UWAGA

- Urządzenie i akcesoria należy od czasu do czasu wyczyścić. Nie należy używać silnych środków czyszczących ani zanurzać urządzenia w wodzie.
- Należy upewnić się, że na wadze nie znajduje się płyn. Nigdy nie należy zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie splukiwać urządzenia pod bieżącą wodą.
- Gdy waga nie jest używana, nie należy stawiać na niej żadnych przedmiotów.
- Nie naciskać przycisków z dużą siłą lub za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie narażać wagi na działanie wysokich temperatur lub silnych pól elektromagnetycznych (np. telefonów komórkowych).
- Chronić urządzenie przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury i zbyt blisko znajdującymi się źródłami ciepła (np. piec, grzejnik).

Ogólne wskazówki

- Aby zapewnić porównywalne wyniki, należy w miarę możliwości ważyć się o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po wycieku w toalecie, na czczo i bez ubrania.
- Ważne informacje podczas pomiaru: Pomiar tkanki tłuszczowej należy wykonywać tylko boso, a także celowo przy nieco wilgotnych podeszwach stóp. Zupełnie suche lub pokryte odciskami podeszwy mogą negatywnie wpłynąć na wyniki, ponieważ mają zbyt niską przewodność.
- W trakcie pomiaru należy stać nieruchomo w pozycji pionowej.
- Należy poczekać około 15 minut po przebudzeniu, tak aby woda znajdująca się w organizmie została rozprowadzona.
- Należy pamiętać, że pod uwagę brana jest tylko tendencja długoterminowa. Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj spowodowane utratą płynów; woda w organizmie ma duży wpływ na dobre samopoczucie.

Ograniczenia

Przy pomiarze tkanki tłuszczowej i innych wartości mogą pojawić się wyniki odbiegające od rzeczywistych u następujących grup:

- dzieci poniżej 10. roku życia,
- sportowców wyczynowych i kulturystów,
- osób z gorączką, dializowanych, z objawami obrzęku lub osteoporozy,
- osób zażywających leki sercowo-naczyniowe (na schorzenia układu sercowo-naczyniowego),
- osób zażywających leki rozszerzające naczynia krwionośne,
- osób o zaburzonych proporcjach długości nóg w stosunku do całkowitego wzrostu (nogi znacznie krótsze lub dłuższe).

5. Opis urządzenia

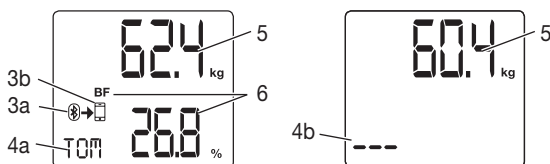
Spód

1. Przycisk Mode
2. Komora baterii



Wyświetlacz

- 3a. Symbol *Bluetooth*®, oznaczający połączenie wagi ze smartfonem
- 3b. Symbol synchronizacji podczas wysyłania pomiarów
- 4a. Inicjały użytkownika, np. TOM
- 4b. Pomiar nieoznaczony „---”
5. Masa ciała
6. Dane ciała np. BMI, BF itp.



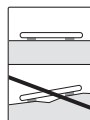
6. Uruchomienie

Wkładanie baterii

Wyjąć baterie z opakowania i włożyć je do wagi zgodnie z odpowiednimi biegunami. Jeżeli waga nie będzie działać, wyciągnąć baterie i włożyć je ponownie.

Ustawienie wagi

Waga musi stać na płaskim i twardym podłożu, gdyż warunkuje ono prawidłowy pomiar. Jeśli waga ma stać na wykładzinie podłogowej, zastosuj odpowiednie dodatkowe podkładki.



6.1. Uruchomienie z aplikacją

Aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i inne parametry ciała, należy zapisać dane użytkownika w pamięci wagi.

W pamięci wagi znajdują się miejsca na zapis danych 8 użytkowników. Można je przypisać poszczególnym członkom rodziny, co umożliwi rejestrowanie indywidualnych ustawień.

Ponadto konta użytkowników można włączać za pomocą innych mobilnych urządzeń końcowych z zainstalowaną aplikacją „HealthCoach” lub przez zmianę profilu użytkownika w aplikacji (patrz ustawienia aplikacji).

Aby połączenie *Bluetooth*® pozostało aktywne podczas uruchomienia, nie należy oddalać się ze smartfonem od wagi.

- Pobrać bezpłatną aplikację „HealthCoach” ze sklepu Apple App Store (iOS) lub Google Play (Android™).
- Uruchomić aplikację i postępować zgodnie ze wskazówkami.

– Wybrać SBF 73 w aplikacji. Do pierwszego połączenia Bluetooth® wymagany jest 6-cyfrowy kod PIN (klucz dostępu do łączenia/parowania).

– Wprowadzić dane dotyczące SBF 73.

W aplikacji “HealthCoach” należy określić lub wprowadzić następujące ustawienia:

Dane użytkownika	Wartości nastawcze
Inicjały / skrót nazwiska	maksymalnie 3 litery lub liczby
Wzrost	100–220 cm (od 3'3,5" do 7'2,5")
Wiek	od 10 do 100 lat
Płeć	Mężczyzna (♂), kobieta (♀)
Stopień aktywności	od 1 do 5

Stopnie aktywności

Przy wyborze stopnia aktywności decydujące jest uwzględnienie średniego i długiego okresu.

Stopień aktywności	Aktywność fizyczna
1	Brak.
2	Mała intensywność: niewielki i lekki wysiłek fizyczny (np. spacer, lekkie prace ogrodowe, ćwiczenia gimnastyczne).
3	Średnia intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 2 do 4 razy w tygodniu po 30 minut.
4	Duża intensywność: wysiłek fizyczny co najmniej od 4 do 6 razy w tygodniu po 30 minut.
5	Bardzo duża intensywność: intensywny wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna codziennie przez co najmniej godzinę.

– Po wyświetleniu monitu przez aplikację należy przyporządkować użytkownika.

Aby automatyczne rozpoznawanie osób było możliwe, pierwszy pomiar należy przypisać do osobistych danych użytkownika. W tym celu należy postępować zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi przez aplikację. Należy stanąć boso na wadze, kładąc stopy na elektrodach. Należy zwrócić uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i pozostać nieruchomo.

i Wskazówka: W celu dalszej analizy można wykorzystać tylko wyświetlone na wadze wartości pomiarów.

6.2. Uruchomienie bez aplikacji (alternatywne)

i Wskazówka:

Zalecamy uruchomienie i wykonanie wszystkich ustawień za pomocą aplikacji “HealthCoach”. Poniższe czynności należy wykonać tylko wtedy, gdy uruchomienie zostanie przeprowadzone całkowicie bez aplikacji. W rozdziale Uruchomienie z aplikacją należy przejść bezpośrednio do części „Wykonanie pomiaru”.

– Po włożeniu baterii na wyświetlaczu miga wskaźnik „USE APP” (UŻYJ APLIKACJI). Naciśnięcie przycisk SET, aby skonfigurować ustawienia roku/miesiąca/dnia oraz godziny/minuty.

W tym celu naciśnięcie przycisków ▲/▼.

Potwierdzić przyciskiem SET. Na wyświetlaczu pojawia się wskaźnik „0.0”.

– Jednostkę można zmienić przyciskiem MODE z tyłu wagi (kg, lb, st).

– Naciśnięcie ponownie przycisk SET. Pojawia się wskaźnik „P-01” lub numer ostatnio używanej pamięci użytkownika wagi.

Za pomocą przycisków ▲/▼ wybrać odpowiednią pamięć użytkownika (od P-01 do P-08) i naciśnięcie przycisk SET w celu potwierdzenia.

– Skonfigurować ustawienia, takie jak płeć, inicjały, wzrost itd. (patrz „Uruchomienie z aplikacją” (tabela)). Potwierdzić każde ustawienie przez naciśnięcie przycisku SET.

– Po zakończeniu wprowadzania danych pojawi się 4-znakowy kod PIN użytkownika. Będzie on potrzebny przy ewentualnym późniejszym logowaniu do aplikacji. Na wyświetlaczu pojawia się wskaźnik „0.0” wraz z inicjałami.

– Aby było możliwe automatyczne rozpoznawanie osób, pierwszy pomiar należy przypisać do osobistych danych użytkownika. Należy stanąć boso na wadze, kładąc stopy na elektrodach. Należy zwrócić uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i pozostać nieruchomo.



Wskazówka przy późniejszym logowaniu w aplikacji:

Jeśli waga jest uruchamiana bez aplikacji, istniejącą pamięć użytkownika wagi można dodać do aplikacji „HealthCoach”. W trakcie tego procesu konieczne jest podanie 4-znakowego kodu PIN użytkownika („PIN”). Kolejne kroki zostały opisane w aplikacji.

7. Zastosowanie

7.1. Wykonanie pomiaru

Waga musi stać na płaskim i twardym podłożu, gdyż warunkuje ono prawidłowy pomiar.

Pomiar masy ciała i wykonanie pomiarów diagnostycznych

Należy stanąć boso na wadze, kładąc stopy na elektrodach. Należy zwrócić uwagę, aby równomiernie rozłożyć ciężar ciała i pozostać nieruchomo.



Wskazówka: Jeśli pomiar jest wykonywany w skarpetkach, wynik nie będzie właściwy.

Waga natychmiast rozpoczyna pomiar. Najpierw wyświetlana jest masa ciała.

Jeśli użytkownik został przyporządkowany, wyświetlą się następujące wartości: BMI, BF, woda, mięśnie, kości, BMR i AMR. Dzieje się tak, gdy są wyświetlane inicjały.

Pojawią się następujące napisy:

1. Waga w kg z BMI
2. Tkanka tłuszczowa w % (BF)
3. Woda w organizmie w % ≈
4. Udział tkanki mięśniowej w % ⇄
5. Masa kostna w kg ∞
6. Podstawowa przemiana materii w kcal (BMR)
7. Czynna przemiana materii w kcal (AMR)



Wskazówka: W przypadku wykrycia co najmniej dwóch użytkowników zmienia się wskaźnik użytkownika na wyświetlaczu. Wybrać użytkownika, naciskając przycisk ▲/▼.

Jeżeli użytkownik nie zostanie wykryty, pojawia się tylko waga i wskaźnik „- - -”. Przyciski ▲/▼ pozwalają na wybór użytkownika. W innym przypadku ten pomiar nie zostanie zapisany.

Pomiar tylko masy ciała

Stanąć w butach na wadze. Należy stać spokojnie na wadze, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obu nogach. Waga natychmiast rozpoczyna pomiar.

Jeśli użytkownik został przyporządkowany, wyświetli się wskaźnik BMI. Dzieje się tak, gdy są wyświetlane inicjały.

Jeśli użytkownik nie zostanie rozpoznany, może wyświetlić się tylko waga, a inicjały nie zostaną pokazane „- - -”.

Wyłączanie wagi

Waga wyłącza się automatycznie.

7.2. Interpretacja wyników

Zasada pomiaru

Waga działa zgodnie z zasadą analizy B.I.A., czyli impedancji bioelektrycznej, która w ciągu kilku sekund umożliwia pomiar składników masy ciała przez niewyczuwalny i całkowicie nieszkodliwy przepływ prądu. Za pomocą pomiaru oporu elektrycznego (impedancji) i przy uwzględnieniu stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności) można określić ilość tkanki tłuszczowej oraz inne wskaźniki ciała. Tkanka mięśniowa i woda charakteryzują się dobrym przewodnictwem elektrycznym, a tym samym mniejszym oporem. Natomiast kości i tkanka tłuszczowa mają małą przewodność, ponieważ komórki tłuszczowe i kości praktycznie nie przewodzą prądu ze względu na wysoką oporność.

Należy pamiętać, że wartości uzyskane za pomocą wagi diagnostycznej są jedynie przybliżeniem rzeczywistych, analitycznych wartości medycznych ciała. Jedynie lekarz specjalista może przeprowadzić dokładny pomiar tkanki tłuszczowej, wody w organizmie, tkanki mięśniowej i struktury kości, posługując się metodami medycznymi (np. tomografią komputerową).

Należy pamiętać, że możliwe są uwarunkowane technicznie tolerancje pomiarowe, ponieważ nie jest to waga przeznaczona do profesjonalnych zastosowań medycznych.

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej

Poniższe procentowe wartości zawartości tkanki tłuszczowej mają charakter orientacyjny (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy zwrócić się do lekarza).

Mężczyzna

wiek	mało	standardowo	umiarkowanie	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	standardowo	umiarkowanie	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 stwierdza się często niższą wartość. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności ćwiczeń i budowy ciała zawartość tkanki tłuszczowej może być mniejsza od podanych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że przy bardzo niskich wartościach może zaistnieć zagrożenie dla zdrowia.

Procentowa zawartość wody

Ilość wody w organizmie wyrażona w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10–100	<50%	50–65%	>65%

Kobieta

wiek	zła	dobra	bardzo dobra
10–100	<45%	45–60%	>60%

W tkance tłuszczowej znajduje się stosunkowo mało wody. W przypadku osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może być mniejsza od wartości orientacyjnych. U sportowców wytrzymałościowych wartości orientacyjne mogą zostać przekroczone ze względu na niski poziom tłuszczu i wysoką wartość procentową tkanki mięśniowej.

Na podstawie pomiaru poziomu wody nie można wyciągać wniosków o stanie zdrowia, np. na temat zatrzymywania wody w organizmie, które jest związane z wiekiem. W razie potrzeby należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo założeniem jest dążenie do wysokiej zawartości wody w organizmie.

Tkanka mięśniowa

Ilość tkanki mięśniowej w % mieści się standardowo w następujących przedziałach:

Mężczyzna

wiek	mało	standardowo	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%

Kobieta

wiek	mało	standardowo	dużo
10–14	<36%	36–43%	>43%
15–19	<35%	35–41%	>41%
20–29	<34%	34–39%	>39%
30–39	<33%	33–38%	>38%
40–49	<31%	31–36%	>36%

Mężczyzna

wiek	mało	standardowo	dużo
50–59	<39%	39–48%	>48%
60–69	<38%	38–47%	>47%
70–100	<37%	37–46%	>46%

Kobieta

wiek	mało	standardowo	dużo
50–59	<29%	29–34%	>34%
60–69	<28%	28–33%	>33%
70–100	<27%	27–32%	>32%

Masa kostna

Nasze kości, podobnie jak reszta naszego ciała, podlegają naturalnym procesom rozwoju, degradacji i starzenia. Ilość masy kostnej zwiększa się szybko w okresie dzieciństwa i osiąga wartość maksymalną w wieku 30–40 lat. Z wiekiem ubywa tkanki kostnej. W wyniku stosowania zdrowej diety (bogatej w wapń i witaminę D) oraz dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym można w pewnym stopniu zapobiec degradacji masy kostnej. Przez celowe budowanie mięśni można dodatkowo zwiększyć stabilność swojego układu kostnego. Należy pamiętać, że waga nie wskazuje całej masy kostnej, lecz jedynie udział minerałów kostnych (bez udziału wody i innych substancji organicznych). Mamy niewielki wpływ na masę kostną. Jednak może się ona zmieniać w zależności od pewnych czynników (takich jak masa, wzrost, wiek, płeć). Nie istnieją uznane wytyczne ani zalecenia.



UWAGA:

Nie należy mylić masy kostnej z gęstością kości.

Gęstość kości można określić tylko na podstawie badań medycznych (np. tomografii komputerowej, USG). W związku z tym nie można wyciągać wniosków o zmianach w kościach i ich twardości (np. o osteoporozie), bazując na wynikach pomiaru tej wagi.

BMR

Podstawowa przemiana materii (BMR = Basal Metabolic Rate) to ilość energii potrzebna organizmowi w stanie całkowitego spoczynku do utrzymania podstawowych funkcji życiowych (np. leżąc w łóżku przez 24 godziny). Ta wartość zależy głównie od wagi, wzrostu i wieku.

W przypadku wagi diagnostycznej wskaźnik ten jest wyświetlany w jednostce kcal/dzień i obliczany na podstawie naukowo uznanego wzoru Harris'a i Benedicta.

Jest to niezbędna ilość energii dla organizmu, którą należy dostarczyć z pożywieniem. Długotrwale dostarczanie zbyt małej ilości energii może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie.

AMR

Czynna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii, jaką organizm zużywa w ciągu dnia w stanie aktywnym. Zużycie energii przez ludzki organizm zwiększa się wraz ze wzrostem aktywności fizycznej i jest mierzone na wadze diagnostycznej przez wprowadzony stopień aktywności (1–5).

Aby utrzymać aktualną masę ciała, należy uzupełniać zużytą energię, dostarczając ją do organizmu w postaci jedzenia i picia.

Jeżeli przez dłuższy czas ilość dostarczanej energii jest mniejsza niż zużywana, organizm pobiera brakującą energię głównie z odłożonej tkanki tłuszczowej. Powoduje to spadek masy ciała. Jeżeli jednak przez długi okres organizm przyjmuje większą ilość energii, niż wynika to z obliczonej czynnej przemiany materii (AMR), nie może spalić nadmiaru energii, w związku z czym jest on przechowywany w postaci tkanki tłuszczowej, powodując zwiększenie masy ciała.

Związek między wynikami a długością czasu obserwacji



Wskazówka: Należy pamiętać, że największe znaczenie mają tylko tendencje długoterminowe.

Krótkoterminowe wahania masy ciała w ciągu kilku dni są zazwyczaj uwarunkowane utratą płynów.

Interpretację wyników przeprowadza się na podstawie zmiany całkowitej masy ciała oraz procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody, a także okresu, w jakim zmiany te nastąpiły.

Należy odróżnić gwałtowne zmiany (w ciągu kilku dni) od zmian średnioterminowych (tygodnie) i długoterminowych (miesiące).

Podstawową zasadą jest to, że krótkoterminowe zmiany w masie reprezentują prawie wyłącznie zmiany w zawartości wody, podczas gdy średnio- i długoterminowe mogą dotyczyć zawartości tłuszczu i mięśni.

- Jeżeli w krótkim czasie nastąpi spadek masy ciała, a ilość tkanki tłuszczowej wzrośnie lub pozostanie na tym samym poziomie, świadczy to o spadku zawartości wody – na przykład po treningu, saunie lub szybkim spadku masy ciała w wyniku restrykcyjnej diety odchudzającej.

- Jeśli masa ciała zwiększa się w średnim czasie, a ilość tkanki tłuszczowej spada lub pozostaje jednokowa, może to oznaczać zwiększenie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli następuje jednoczesny spadek masy ciała i ilości tkanki tłuszczowej, oznacza to, że dieta jest skuteczna i następuje utrata masy tkanki tłuszczowej.
- Idealnym rozwiązaniem jest wspomaganie skuteczności diety aktywnością fizyczną, treningiem fitness i siłowym. Pozwala to w średnim czasie na zwiększenie tkanki mięśniowej.
- Nie można dodawać ilości tkanki tłuszczowej, wody zawartej w organizmie lub tkanki mięśniowej (tkanka mięśniowa zawiera również składniki pochodzące z wody zawartej w organizmie).

7.3. Pozostałe funkcje

Przypisanie użytkownika

Przypisanie użytkownika (można przypisać maksymalnie 8 użytkowników wagi) jest możliwe zarówno podczas zwykłego pomiaru wagi (w butach), jak i pomiaru diagnostycznego (boso).

Przy nowym pomiarze waga przypisuje pomiar do użytkownika, którego ostatni pomiar różnił się od obecnego powyżej $0\pm 3\text{kg}$. W przypadku wykrycia co najmniej dwóch użytkowników zmienia się wskaźnik użytkownika na wyświetlaczu. Należy wybrać użytkownika, naciskając przycisk ▲/▼.

Zapisywanie przyporządkowanych pomiarów w pamięci wagi

Jeśli aplikacja jest włączona, a połączenie *Bluetooth®* z wagą aktywne, można od razu przesłać nowe przyporządkowane pomiary do aplikacji. W tym przypadku wartości nie zostaną zapisane w pamięci wagi. Jeżeli aplikacja nie jest włączona, nowe przyporządkowane pomiary zostaną zapisane w pamięci wagi. W pamięci wagi można zapisać maksymalnie 30 pomiarów na jednego użytkownika. Jeśli wszystkie 30 miejsc w pamięci są zajęte, na wyświetlaczu wagi miga symbol synchronizacji i należy przenieść zmierzone wartości do aplikacji, aby nie nadpisywać starszych zmierzonych wartości. Zapisane wartości są automatycznie przenoszone do aplikacji, gdy urządzenie z aplikacją znajduje się w zasięgu połączenia *Bluetooth®*. Symbol synchronizacji na wyświetlaczu wagi pojawia się, gdy nowe pomiary są wysyłane do aplikacji. Nie jest ona wyświetlana, jeżeli dla danego użytkownika nie zapisano nowych pomiarów lub mu ich nie przydzielono.

Wyświetlanie zapisanych wartości pomiarów na wadze

Aby wyświetlić zapisane wartości pomiarów na wadze, należy nacisnąć przycisk ▼, gdy waga jest włączona, a jej użytkownik pokazuje się na wyświetlaczu. W razie potrzeby należy kilkakrotnie nacisnąć przycisk ▼, aby wyświetlić kilka starszych wartości.

Te, które zostały już przeniesione, nie mogą być dłużej pokazywane na wyświetlaczu wagi.

Usuwanie danych zapisanych w pamięci wagi

Jeśli wszystkie pomiary i stare dane użytkownika mają zostać usunięte z pamięci wagi, należy ją włączyć i przez około 6 sekund przytrzymać przyciśnięty przycisk Mode z tyłu wagi.

Na wyświetlaczu na kilka sekund pojawi się symbol „CLR”.

Jest to konieczne, gdy np. mają zostać usunięte dane złe zapisanego użytkownika lub użytkownika, który już nie korzysta z wagi.

Następnie należy jeszcze raz przeprowadzić procedurę z rozdziału 7 (Przypisanie użytkownika).

Usunięcie pojedynczych użytkowników

Włączyć wagę, wybrać użytkownika przyciskiem W GÓRĘ i poczekać na wskaźnik „0.0 kg”. Nacisnąć przycisk Mode i przytrzymać go przez 6 sekund, aż pojawi się wskaźnik „DEL”.

Wymiana baterii

Waga jest wyposażona we wskaźnik naładowania baterii. W przypadku używania wagi ze zbyt słabą baterią na wyświetlaczu pojawi się napis „Lo” i nastąpi automatyczne wyłączenie wagi. W takim wypadku należy wymienić baterie (3 baterie 1,5 V AAA).

WSKAZÓWKI:

- Do wymiany należy używać baterii tego samego typu, marki i o identycznej pojemności.
- Nie używać ładowalnych akumulatorów.
- Należy stosować baterie niezawierające metali ciężkich.

8. Postępowanie w przypadku problemów

Informacja na wyświetlaczu	Przyczyna	Rozwiązanie
„---”	Nieznany pomiar – wynik znajduje się poza granicą przyporządkowaną do użytkownika lub jednoznaczne przyporządkowanie nie jest możliwe.	Wybrać użytkownika, naciskając przyciski ▲/▼.
BF-Err	Poziom tłuszczu znajduje się poza zakresem pomiaru (mniej niż 3% lub więcej niż 65%).	Pomiar należy powtórzyć boso lub z lekko zwilżonymi podeszwami stóp.
Err	Przekroczono maksymalną nośność 180 kg.	Dozwolone obciążenie wynosi maksymalnie 180 kg.
Err lub nieprawidłowa waga na wyświetlaczu.	Waga nie jest ustawiona na płaskim i twardym podłożu.	Ustawić wagę na twardym i stabilnym podłożu.
Err lub nieprawidłowa waga na wyświetlaczu.	Użytkownik porusza się.	W miarę możliwości należy stać nieruchomo.
Nieprawidłowa masa ciała na wyświetlaczu.	Waga ma nieprawidłowy punkt zerowy.	Zaczeekać, aż waga sama się wyłączy. Włączyć wagę, odczekać, aż pojawi się wskaźnik „0.0 kg”, a następnie powtórzyć pomiar.
Brak połączenia Bluetooth® (brak symbolu ).	Urządzenie znajduje się poza zasięgiem.	Minimalny zasięg na wolnej przestrzeni to ok. 10 m. Ściany i sufity zmniejszają ten zasięg. Inne fale radiowe mogą zakłócać połączenie. Dlatego wagi nie należy ustawiać w pobliżu takich urządzeń, jak routery sieci WIFI, mikrofalówki lub płyty indukcyjne.
	Brak połączenia z aplikacją.	Zamknąć aplikację (również w tle). Wyłączyć i ponownie włączyć Bluetooth®. Zwrócić przy tym uwagę, że nie należy łączyć wagi z poziomem ustawień Bluetooth® systemu operacyjnego. W razie potrzeby usunąć wagę z listy urządzeń Bluetooth® w ustawieniach Bluetooth®, a następnie użyć aplikacji “HealthCoach”. Wyłączyć i włączyć smartfon. Na chwilę wyjąć baterie z wagi i włożyć je z powrotem.
Wyniki pomiarów nie są wysyłane do aplikacji (brak symbolu ).	Brak pomiaru danego użytkownika lub brak połączenia Bluetooth®.	Inicjały, które pojawiają się na wyświetlaczu wagi, muszą być do niej przyporządkowane w ustawieniach aplikacji. Tylko wówczas możliwe jest wysyłanie pomiarów. Dlatego należy sprawdzić własne inicjały w ustawieniach aplikacji.
Na końcu pomiaru miga symbol  .	Pamięć z danymi użytkownika jest pełna. Stare pomiary są nadpisywane.	Otworzyć aplikację w zasięgu połączenia Bluetooth®. Dane zostaną automatycznie przesłane. Trwa to najwyżej minutę.
Lo	Baterie wagi są zużyte.	Wymienić baterie w wadze.

9. Utylizacja

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.

Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm,

Hg = bateria zawiera rtęć.



W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. Urządzenie należy oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki.

Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej lokalnej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.



Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska.



10. Dane techniczne

Model:	SBF 73
Wymiary:	30 × 30 × 2,5 cm
Masa:	1,6 kg
Zakres pomiaru:	5–180 kg
Wartość podziału d:	Wartości są wyświetlane z dokładnością do 0,1 kg / 0,1% / 1kcal.
Powtarzalność:	Tolerancja pomiarów w przypadku powtarzalnych wartości wynosi +/-0,4 kg (pomiar następujący bezpośrednio po sobie na tej samej wadze z możliwie identycznym położeniem wagi i osoby).
Absolutna dokładność:	Wartość zmierzona w stosunku do faktycznej masy wynosi +/-1% +0,1 kg. Np. w przypadku 40 kg odchylenie wynosi +/-0,5 kg, a w przypadku 100 kg, +/-1,1 kg.
Transmisja danych za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth® low energy technology	Produkt wykorzystuje Bluetooth® low energy technology, pasmo częstotliwości 2402–2480 MHz, moc nadawcza maks. 4 dBm, kompatybilny z Bluetooth® ≥ 4 w smartfonach/tabletach
Lista kompatybilnych smartfonów, informacje oraz oprogramowanie, a także szczegóły dotyczące urządzeń znajdują się pod poniższym linkiem: sanitas-online.de	
Wymagania systemowe dla aplikacji „HealthCoach“	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 Bluetooth® ≥ 4.0.

Zastrzega się prawo do zmian technicznych.

Niniejszym potwierdzamy, że ten produkt jest zgodny z dyrektywą europejską RED 2014/53/EU. Certyfikat zgodności CE dotyczący tego produktu można znaleźć na stronie:

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

11. Gwarancja/serwis

Okres gwarancji w przypadku wad fabrycznych i materiałowych produktu wynosi 3 lata od dnia zakupu.

Gwarancja nie dotyczy:

- Uszkodzeń powstałych na skutek niewłaściwego użytkowania.
- Części ulegających zużyciu.
- Uszkodzeń powstałych z winy klienta.
- Sytuacji, w których urządzenie zostało otwarte przez nieautoryzowany warsztat.

Niniejsza gwarancja nie narusza ustawowych uprawnień Klienta. W celu dochodzenia roszczeń gwarancyjnych w okresie gwarancji Klient obowiązany jest okazać dowód zakupu. Roszczeń z tytułu gwarancji można dochodzić w ciągu 3 lat od daty zakupu wobec Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Niemcy.

W Polsce zgodnie z art. 581 §1 obecnie obowiązującego kodeksu cywilnego okres gwarancji liczy się od nowa od wymiany urządzenia lub jego istotnej części.

W przypadku reklamacji należy zwrócić się do naszego serwisu:

Infolinia serwisowa (bezpłatna):

Adres e-mail:

 Tel.: 800 707 009

service-pl@sanitas-online.de

Poniżej można znaleźć dalsze informacje oraz często zadawane pytania (FAQ):

www.sanitas-online.de

Jeśli będziemy wymagać przesłania uszkodzonego produktu, należy go przesłać na następujący adres:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany



Starostlivo si prečítajte tento návod na obsluhu, uschovajte ho na neskoršie použitie, sprístupnite ho aj iným používateľom a dodržiavajte pokyny v ňom uvedené.

Obsah

1. Obsah balenia	73	7. Použitie.....	77
2. Vysvetlenie symbolov	73	8. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?	81
3. Účel použitia.....	74	9. Likvidácia.....	82
4. Výstražné a bezpečnostné upozornenia.....	74	10. Technické údaje.....	82
5. Popis prístroja.....	76	11. Záruka/servis.....	83
6. Uvedenie do prevádzky.....	76		

1. Obsah balenia

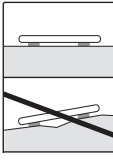
Skontrolujte, či obal prístroja nevykazuje vonkajšie poškodenia a či je obsah balenia kompletný. Pred použitím sa musíte uistiť, že prístroj a príslušenstvo nevykazujú žiadne viditeľné poškodenia a že je odstránený všetok obalový materiál. V prípade pochybností prístroj nepoužívajte a obráťte sa na svojho predajcu alebo na uvedenú servisnú adresu.

- Diagnostická váha SBF 73
- 3 x 1,5 V, typ batérie AAA
- 4 x prídavné nohy na podlahu s kobercom
- tento návod na obsluhu
- Stručný návod

2. Vysvetlenie symbolov

Na prístroji, v návode na použitie, na obale a na typovom štítku prístroja sa používajú nasledovné symboly:

	VÝSTRAHA Výstražné upozornenie poukazujúce na nebezpečenstvo zranenia alebo ohrozenie vášho zdravia.
	POZOR Bezpečnostné upozornenie na možné škody na prístroji/príslušenstve.
	Upozornenie Upozornenie na dôležité informácie
	Dodržujte návod na obsluhu
	Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Obal ekologicky zlikvidujte
	Výrobok je recyklovateľný, podlieha rozšírenej zodpovednosti výrobcu a zbiera sa separovane.
	Balenie zo zodpovedných zdrojov.

	Tento výrobok spĺňa požiadavky platných európskych a národných noriem.		
	Výrobky preukázateľne zodpovedajú požiadavkám technických predpisov EAEU.		
	Značka posúdenia zhody Spojeného kráľovstva		
	Prístroj nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardio-stimulátor). V opačnom prípade môže dôjsť k ovplyvneniu ich funkčnosti.		
	Výrobca		
	Váhu nezaťažujte hmotnosťou vyššou ako 180 kg/396 lbs/28 st.	 	Nebezpečenstvo pošmyknutia: Nestúpajte na váhu s mokrými nohami.
 	Nebezpečenstvo prevrátenia: Postavte sa do stredu váhy.		Položte váhu na pevný, rovný podklad.

3. Účel použitia

Prístroj je určený na váženie ľudí a na zaznamenávanie osobných fitness údajov. Prístroj je určený len na osobné použitie, nie na lekárske alebo komerčné použitie.

4. Výstražné a bezpečnostné upozornenia



VÝSTRAHA

- **Váhu nesmú používať osoby s medicínskymi implantátmi (napr. kardio-stimulátorom). V opačnom prípade môže dôjsť k ovplyvneniu ich funkčnosti.**
- Prístroj nepoužívajte počas tehotenstva.
- Nestúpajte jednostranne na okraj váhy: Nebezpečenstvo prevrátenia!
- Batérie môžu byť pri prehltnutí životu nebezpečné. Uchovávajte batérie a váhu mimo dosahu malých detí. V prípade prehltnutia batérie vyhľadajte okamžite lekársku pomoc.
- Obal uchovávajte mimo dosahu detí (nebezpečenstvo udusenía).
- Pozor, na váhu nevystupujte s mokrými nohami a ak je povrch vlhký – nebezpečenstvo pošmyknutia!
- Opravy môže vykonávať len zákaznický servis spoločnosti Beurer alebo autorizovaní predajcovia. Avšak pred každou reklamáciou najskôr skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.



Upozornenia týkajúce sa manipulácie s batériami

- Pri vkladaní batérií vždy dbajte na správnu polaritu (+/-). Udržiavajte ich čisté a suché a zabráňte ich kontaktu s vodou. Vždy používajte správny typ batérií.
- Batérie a kontakty v priehradke na batérie nikdy neskratujte.
- Batérie nikdy nenabíjajte, zámerne nevybíjajte, nenahrievajte, nerozoberajte, nedeformujte, nepuzdrujte ani neupravujte.
- Nikdy ich nezvárajte ani nespájajte.
- Nikdy v rámci jedného zariadenia nekombinujte batérie rôznych výrobcov, kapacity (nové a použité), veľkosti a typu.

- **⚠ Nebezpečenstvo výbuchu!** Nedodržanie uvedených bodov môže mať za následok zranenia osôb, prehriatie, vytečenie, odvetranie, prasknutie, výbuch alebo požiar.
- Ak batéria vytečie, nasadte si ochranné rukavice a priehradku na batérie vyčistite suchou handričkou.
- Ak dôjde ku kontaktu tekutiny z batérie s pokožkou alebo očami, postihnuté miesto vymyte vodou a vyhľadajte lekársku pomoc.
- **⚠ Nebezpečenstvo prehltnutia!** Batérie uchovávajte mimo dosahu detí. V prípade prehltnutia okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- Nikdy nedovoľte deťom meniť batérie bez dozoru dospeléj osoby.
- Batérie uchovávajte mimo dosahu kovových predmetov, v dobre vetraných, suchých a chladných priestoroch.
- Nevystavujte ich priamemu slnečnému žiareniu ani dažďu.
- Ak sa chystáte zariadenie dlhší čas nepoužívať, vyberte z neho batérie.
- Vybité batérie okamžite zlikvidujte podľa predpisov. Batérie nikdy nelikvidujte v ohni.
- Pri likvidácii skladajte batérie s rôznymi elektrochemickými systémami oddelene.

Uskladnenie a údržba

Presnosť nameraných hodnôt a životnosť prístroja závisia od starostlivého zaobchádzania s prístrojom:



POZOR

- Z času na čas je potrebné prístroj vyčistiť. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a prístroj nikdy neponárajte do vody.
- Zabezpečte, aby sa na váhu nedostala žiadna kvapalina. Váhu nikdy neponárajte do vody. Nikdy ju neoplachujte pod tečúcou vodou.
- Nekladte na váhu žiadne predmety, pokiaľ ju nepoužívate.
- Tlačidlo nestláčajte príliš silno alebo ostrými predmetmi.
- Váhu nevystavujte vysokým teplotám ani silným elektromagnetickým poľom (napr. mobilné telefóny).
- Chráňte prístroj pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, veľkými teplotnými výkyvmi a neskladujte ho blízko tepelných zdrojov (sporák, radiátor).

Všeobecné tipy

- Vážte sa podľa možnosti v ten istý čas (najlepšie ráno), po toalete, nalačno a bez oblečenia, aby ste dosiahli porovnateľné výsledky.
- Pri meraní je dôležité: Meranie telesného tuku sa smie vykonávať iba naboso a v prípade potreby s jemne navlhčenými chodidlami.
Celkom suché chodidlá alebo chodidlá s veľmi zrohovatenou pokožkou môžu spôsobiť neuspokojivé výsledky, pretože sú nedostatočne vodivé.
- Počas merania stojte vzpriamene a pokojne.
- Po prebudení počkajte približne 15 minút, aby sa voda nachádzajúca sa v tele mohla prerozdeliť.
- Dôležité je, aby merania mali dlhodobý trend. Krátkodobé výkyvy hmotnosti v priebehu niekoľkých dní sú spravidla zapríčinené stratou tekutín; avšak telesná voda zohráva pre pocit zdravia a pohody dôležitú úlohu.

Obmedzenia

Pri stanovení telesného tuku a ďalších hodnôt sa môžu vyskytnúť odlišné a nepravdepodobné výsledky:

- deťoch do cca 10 rokov,
- vrcholových športovcoch a kulturistoch,
- osobách s horúčkou, podstupujúcich liečbu dialýzou, s príznakmi edému alebo osteoporózou,
- osobách, ktoré užívajú lieky na kardiovaskulárne ochorenia (srdce a cievny systém),
- osobách, ktoré užívajú lieky spôsobujúce rozširovanie alebo zužovanie ciev,
- osobách s výraznými anatomickými odlišnosťami na nohách, ktoré sa týkajú celkovej výšky tela (dĺžka nôh výrazne skrátená alebo predĺžená).

5. Popis prístroja

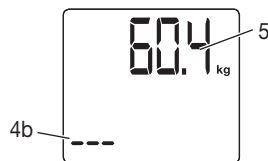
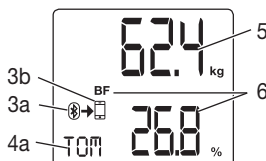
Zadná strana

1. Tlačidlo Mode
2. Priehradka na batérie



Displej

- 3a. Symbol *Bluetooth*® na spojenie medzi váhou a smartfónom
- 3b. Symbol synchronizácie pri odosielaní meraní
- 4a. Iniciálky používateľa, napr. TOM
- 4b. Neznáme meranie „--“
5. Telesná hmotnosť
6. Telesné údaje ako napr. BMI, BF, ...



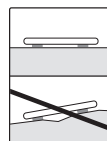
6. Uvedenie do prevádzky

Vloženie batérií

Vyberte batérie z ochranného obalu a do váhy vložte batérie podľa označenia so správnym polaritou. Ak váha neukazuje žiadnu funkciu, vyberte všetky batérie a nasadte ich nanovo.

Umiestnenie váhy

Položte váhu na rovnú, pevnú podlahu. Pevná podlahová krytina je predpokladom správneho merania.



6.1 Uvedenie do prevádzky s aplikáciou

Aby bolo možné stanoviť váš podiel telesného tuku a ďalšie telesné hodnoty, musíte do pamäte váhy vložiť osobné používateľské údaje.

Váha disponuje 8 miestami v používateľskej pamäti, v rámci ktorých si môžete vy a napríklad členovia vašej rodiny uložiť svoje osobné nastavenia.

Okrem toho je možné používateľov aktivovať prostredníctvom ďalších mobilných koncových zariadení s nainštalovanou aplikáciou “HealthCoach” alebo zmenou používateľského profilu v rámci aplikácie (pozri Nastavenia aplikácie).

Aby bolo možné udržať počas uvádzania do prevádzky aktívne pripojenie cez *Bluetooth*®, zostaňte so smartfónom v blízkosti váhy.

- Stiahnite si bezplatnú aplikáciu “HealthCoach” v Apple App Store (iOS) alebo v Google Play (Android™).
- Spustite aplikáciu a postupujte podľa pokynov.
- V aplikácii zvolte SBF 73. Pri prvom pripojení *Bluetooth*® je potrebné zadanie 6-miestneho PIN-u (Passkey Bonding/Pairing).
- Zadajte údaje týkajúce sa SBF 73.

V aplikácii “HealthCoach” musia byť nastavené resp. zadané nasledovné nastavenia:

Používateľské údaje	Nastavené hodnoty
Iniciálky/skratka mena	maximálne 3 písmená alebo čísla
Telesná výška	100 až 220 cm (3' 3,5" až 7' 2,5")
Vek	10 až 100 rokov
Pohlavie	muž (♂), žena (♀)

Stupeň aktivity	1 až 5
-----------------	--------

Stupne aktivity

Pri výbere stupňa aktivity je rozhodujúce strednodobé a dlhodobé hľadisko.

Stupeň aktivity	Telesná aktivita
1	Žiadna.
2	Mierna: Malá a ľahká telesná námaha (napr. prechádzky, ľahká práca v záhrade, gymnastické cvičenia).
3	Stredná: Telesné záťaž minimálne 2 až 4-krát týždenne, po 30 minút.
4	Vysoká: Telesné záťaž minimálne 4 až 6-krát týždenne, po 30 minút.
5	Veľmi vysoká: Intenzívna telesná námaha, intenzívny tréning alebo ťažká telesná práca denne, vždy minimálne 1 hodinu.

– Po výzve aplikácie vykonajte priradenie používateľov.

Pre automatické rozpoznanie osôb sa musí priradiť prvé meranie s vašimi osobnými používateľskými údajmi. Postupujte podľa pokynov aplikácie. Za tým účelom sa naboso postavte na váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozloženou váhou obidvomi nohami na elektródach.

i Upozornenie: Na ďalšie analýzy sa smú použiť iba namerané hodnoty zobrazené na váhe.

6.2 Uvedenie do prevádzky bez aplikácie (alternatívne)

i Upozornenie:
Odporúčame uvedenie do prevádzky a vykonanie všetkých nastavení pomocou aplikácie „HealthCoach“. Preto tento krok vykonajte len vtedy, keď sa má vykonať uvedenie do prevádzky úplne bez aplikácie. Pri uvedení do prevádzky s aplikáciou prejdite priamo na kapitolu „Meranie“.

- Po vložení batérií bliká na displeji „USE APP“. Stlačte tlačidlo SET, aby ste mohli vykonať nastavenia roka/mesiaca/dňa, ako aj hodiny/minúty.
Stlačte pritom tlačidlá ▲/▼.
- Potvrďte tlačidlom SET. Na displeji sa zobrazí „0.0“.
- Jednotku je možné zmeniť tlačidlom MODE (režim) na zadnej strane váhy (kg, lb, st).
- Teraz znovu stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „P-01“, resp. číslo naposledy použitej používateľskej pamäte váhy.
Pomocou tlačidiel ▲/▼ vyberte svoju používateľskú pamäť (P-01 až P-08) a stlačte tlačidlo SET na potvrdenie.
- Vykonajte svoje nastavenia, ako pohlavie, iniciálky, telesnú výšku atď. (pozri „Uvedenie do prevádzky s aplikáciou (tabuľka)“). Zakaždým to potvrďte stlačením tlačidla „SET“.
- Po skončení vášho zadávania sa objaví 4-miestny používateľský PIN. Tento bude potrebný na prípadné neskoršie prihlásenie do aplikácie. Na displeji sa následne zobrazí „0.0“ s vašimi iniciálkami.
- Na automatické rozpoznanie osôb sa musí prideliť prvé meranie k vašim osobným používateľským údajom. Na váhu sa postavte najlepšie na boso a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozloženou hmotnosťou obidvomi nohami na elektródach.

i Upozornenie na neskoršie prihlásenie do aplikácie:
Ak ste vykonali uvedenie váhy do prevádzky bez aplikácie, môžete si svoju existujúcu používateľskú pamäť pridať do aplikácie „HealthCoach“. Pritom je potrebné zadanie vášho 4-miestneho používateľského PIN. Tento postup je popísaný v aplikácii.

7. Použitie

7.1 Meranie

Meranie hmotnosti, diagnostika

Naboso sa postavte na váhu a dbajte na to, aby ste stáli pokojne a s rovnomerne rozloženou hmotnosťou obidvomi nohami na elektródach.

i Upozornenie: V prípade merania s ponožkami nie je výsledok merania správny.

Váha začína hneď merať. Najprv sa zobrazí hmotnosť.

Ak bol priradený používateľ, potom sa zobrazuje BMI, BF, voda, svalstvo, kosti, BMR a AMR. To platí v prípade, že sa zobrazujú iniciálky.

Zobrazia sa tieto ukazovatele:

1. Hmotnosť v kg s BMI
2. Telesný tuk v % (BF)
3. Voda v tele v % $\approx$
4. Podiel svalov v % $\rightleftharpoons$
5. Kostná hmota v kg $\rightleftharpoons$
6. Bazálny metabolický výdaj v kcal (BMR)
7. Aktivný metabolický výdaj v kcal (AMR)

i Upozornenie: V prípade dvoch alebo viacerých možných rozpoznaných používateľoch sa na displeji strieda zobrazenie používateľa. Vyberte si svojho používateľa stlačením tlačidla $\blacktriangle/\blacktriangledown$.

Ak sa nerozpozna používateľ, zobrazí sa len hmotnosť „---“. Následne môžete tlačidlami $\blacktriangle/\blacktriangledown$ vybrať svojho používateľa. Inak sa toto meranie neuloží.

Iba meranie hmotnosti

Na váhu sa postavte v topánkach. Stojte na váhe pokojne, s hmotnosťou rovnomerne rozloženou na obidvoch nohách. Váha začína hneď merať.

Ak bol priradený používateľ, potom sa zobrazí váš BMI. To platí v prípade, že sa zobrazujú iniciálky.

Ak nie je rozpoznaný používateľ, potom je možné zobraziť iba hmotnosť a nezobrazia sa žiadne iniciálky „---“.

Vypnutie váhy

Váha sa automaticky vypne.

7.2 Vyhodnotenie výsledkov

Princíp merania

Váha pracuje na princípe B.I.A., analýzy bioelektrickej impedance. Pritom je možné v priebehu niekoľkých sekúnd pomocou necitlivého, úplne nepozorovateľného a bezpečného prúdu určiť podiely zloženia tela. Pomocou merania elektrického odporu (impedancia) a po započítaní konštantných hodnôt, resp. individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie, stupeň aktivity) je možné určiť podiel telesného tuku a ďalších veličín v tele. Svalové tkanivo a voda majú dobrú elektrickú vodivosť, a preto tiež nízky odpor. Kostí a tukové tkanivo majú naopak malú vodivosť, pretože tukové bunky a kosti nevedú kvôli veľmi vysokému odporu skoro žiadny prúd.

Upozorňujeme, že hodnoty zistené diagnostickou váhou predstavujú iba približenie k lekárskej, reálnym hodnotám analýzy tela. Iba odborný lekár môže pomocou medicínskych metód (napr. počítačová tomografia) vykonať presné meranie telesného tuku, vody v tele, podielu svalov a kostí.

Berte do úvahy, že z technických príčin sú možné tolerance nameraných hodnôt, keďže nejde o kalibrovanú váhu na profesionálne, medicínske použitie.

Podiel telesného tuku

Následujúce hodnoty telesného tuku v % poskytujú orientačnú informáciu (o ďalšie informácie požiadajte svojho lekára!).

Muž

Vek	málo	normálne	primer- ane	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 %

Žena

Vek	málo	normálne	primer- ane	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 %

Muž

Vek	málo	normálne	primer- ane	veľa
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 %

Pri športovcoch sa musí často stanoviť nižšia hodnota. V závislosti od vykonávaného športu, intenzity tréningu a stavby tela je možné dosiahnuť hodnoty, ktoré sa nachádzajú ešte pod uvedenými orientačnými hodnotami. Majte však na pamäti, že v prípade extrémne nízkych hodnôt môže hroziť nebezpečenstvo poškodenia zdravia.

Podiel vody v tele

Podiel vody v tele v % sa za normálnych okolností nachádza v nasledovnom rozmedzí:

Muž

Vek	zlá	dobrá	veľmi dobrý
10–100	< 50 %	50–65 %	> 65 %

Telesný tuk obsahuje relatívne málo vody. Preto sa u ľudí s vysokým podielom telesného tuku môže podiel vody v tele nachádzať pod orientačnými hodnotami. Pri vytrvalostných športovcoch môže oproti tomu z dôvodu nízkeho podielu tuku a vysokého podielu svalovej hmoty dôjsť k prekročeniu orientačných hodnôt. Zisťovanie vody v tele touto váhou nie je vhodné na vyvodzovanie medicínskych záverov, napr. vekom podmienené zadržiavanie vody. V prípade potreby sa poraďte so svojím lekárom. V zásade platí, že je potrebné sa snažiť o vysoký podiel vody v tele.

Podiel svalov

Podiel svalov v % sa za normálnych okolností nachádza v nasledovnom rozmedzí:

Muž

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

Kostná hmotá

Naše kosti, podobne ako zvyšok nášho tela, podliehajú prirodzeným procesom rastu, ubúdania a starnutia. Kostná hmotá v detstve rýchlo rastie a v 30 až 40 rokoch dosahuje maximum. S rastúcim vekom následne kostná hmotá postupne klesá. Zdravou výživou (predovšetkým vápnikom a vitamínom D) a pravidelným telesným pohybom môžete toto ubúdanie čiastočne spomaliť. Cieľovým tréningom svalov môžete dodatočne zosilniť stabilitu svojej kostry. Nezabudnite, že táto váha neukazuje kompletnú kostnú hmotu, ale iba podiel kostných minerálov (bez obsahu vody a bez organických látok). Hmotnosť kostí takmer nie je možné ovplyvniť, vyznačuje sa však malými výkyvmi v rámci ovplyvňujúcich faktorov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie). Nie sú k dispozícii žiadne uznané smernice a odporúčania.

Žena

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

Žena

Vek	zlá	dobrá	veľmi dobrý
10–100	< 45 %	45–60 %	> 60 %

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 %

**POZOR:**

Nezamiaňajte si kostnú hmotu s hustotou kostí.

Hustotu kostí je možné zmerať iba pri lekárskom vyšetrení (napr. počítačová tomografia, ultrazvuk). Z toho dôvodu nie je možné s touto váhou vyvodzovať závery týkajúce sa zmien kostí a pevnosti kostí (napr. osteoporóza).

BMR

Bazálny metabolický výdaj (BMR = Basal Metabolic Rate) je množstvo energie, ktoré potrebuje telo v absolútnom pokoji na zachovanie základných funkcií (napr. ak človek leží 24 hodín v posteli). Táto hodnota v zásade závisí od hmotnosti, telesnej výšky a veku.

V prípade diagnostickej váhy sa zobrazuje v jednotkách kcal/deň a vypočítava sa na základe vedecky uznávaného vzorca podľa Harrisa a Benedicta.

Túto energiu vaše telo potrebuje v každom prípade a musí sa telu dodávať formou potravy. Ak dlhodobo prijímate menej energie, môže to mať negatívny vplyv na vaše zdravie.

AMR

Aktívny metabolický výdaj (AMR = Active Metabolic Rate) je množstvo energie, ktorú telo spotrebuje v aktívnom stave za deň. Energetická spotreba človeka rastie so zvyšujúcou sa telesnou aktivitou a v prípade diagnostickej váhy sa meria prostredníctvom zadaného stupňa aktivity (1 – 5).

Na udržanie aktuálnej hmotnosti sa spotrebovaná energia musí telu opäť dodať v podobe jedla a nápojov. V prípade, že sa telu dodáva dlhodobo menej energie, než spotrebuje, potom si telo rozdiel v podstate doplní z uložených tukových zásob a telesná hmotnosť klesá. Naopak, ak sa telu dlhodobo dodáva viac energie než je vypočítaný aktívny metabolický výdaj (AMR), telo nemôže spáliť prebytok energie, ktorý sa v tele uloží ako tuk a hmotnosť stúpa.

Časová súvislosť výsledkov

Upozornenie: Majte na pamäti, že význam má iba dlhodobý trend. Krátkodobé výkyvy hmotnosti v priebehu niekoľkých dní sú spravidla podmienené stratou tekutín.

Vyhodnocovanie výsledkov sa riadi zmenami celkovej hmotnosti a percentuálneho podielu telesného tuku, vody a svalovej hmoty, ako aj časovým trvaním týchto zmien.

Je potrebné rozlišovať medzi rýchlymi zmenami v priebehu niekoľkých dní a strednodobými zmenami (v rámci niekoľkých týždňov) a dlhodobými zmenami (v rámci niekoľkých mesiacov).

Ako základné pravidlo môže platiť, že krátkodobé zmeny hmotnosti súvisia takmer výlučne so zmenami podielu vody v tele, zatiaľ čo strednodobé a dlhodobé zmeny môžu súvisieť aj s podielom tuku a svalov.

- Pokiaľ krátkodobu klesne hmotnosť, no podiel telesného tuku sa zvýši alebo zostane rovnaký, stratili ste iba vodu – napr. po tréningu, návšteve sauny alebo diéte zameranej na rýchle zníženie hmotnosti.
- Pokiaľ sa strednodobo zvyšuje hmotnosť, no podiel telesného tuku klesá alebo zostáva rovnaký, je možné, že ste si vybudovali vzácnu svalovú hmotu.
- V prípade, že hmotnosť a podiel telesného tuku klesajú súčasne, vaša diéta funguje – strácate tukovú hmotu.
- Ideálne je, ak svoju diétu podporujete aj prostredníctvom fyzickej aktivity, fitness a silového tréningu. Tak môžete strednodobo zvýšiť podiel svalovej hmoty.
- Telesný tuk, vodu alebo podiely svalov nie je možné spočítať (svalová hmota obsahuje aj určitý podiel vody).

7.3 Ďalšie funkcie**Priradenie používateľa**

Pri meraní iba telesnej hmotnosti (s topánkami) a diagnostickým meraní (naboso) je možné priradenie maximálne 8 používateľov váhy.

Pri novom meraní váha priradí meranie tomu používateľovi, pri ktorom je posledná uložená nameraná hodnota v rozmedzí +/- 3 g. V prípade dvoch alebo viacerých možných rozpoznávaných používateľov sa na displeji strieda zobrazenie používateľa. Vyberte si svojho používateľa stlačením tlačidla ▲/▼.

Uloženie priradených nameraných hodnôt na váhe

Ak je spustená aplikácia a existuje aktívne Bluetooth® spojenie s váhou, potom sa nové priradené merania odošlú ihneď do aplikácie. Hodnoty sa v takom prípade neukladajú vo váhe.

Ak nie je aplikácia spustená, nové priradené merania sa uložia vo váhe. Vo váhe je možné uložiť maximálne 30 meraní na jedného používateľa. Ak je všetkých 30 meraní plne obsadených, bliká na displeji váhy symbol synchronizácie a mali by ste namerané hodnoty preniesť do aplikácie, aby sa neprepisali staršie namerané hodnoty. Uložené namerané hodnoty sa do aplikácie odosielajú automaticky, ak aplikáciu otvoríte v dosahu pripojenia *Bluetooth®*.

Automatický prenos je možný, keď je váha vypnutá.

Na displeji váhy sa zobrazí symbol synchronizácie, keď sa do aplikácie prenášajú nové merania. Nezobrazí sa, keď nie sú pre tohto používateľa uložené nové merania alebo mu neboli priradené.

Vyvolanie uložených nameraných hodnôt na váhe

Keď si chcete na váhe pozrieť svoje uložené namerané hodnoty, stlačte na zapnutej váhe a počas zobrazovania používateľa váhy tlačidlo ▼, aj viackrát, aby ste vyvolali viaceré staršie hodnoty. Už prenesené namerané hodnoty sa na displeji už nedajú prezerat.

Vymazanie údajov váhy

Ak chcete z váhy úplne vymazať všetky merania a staré používateľské údaje, zapnite váhu a cca na 6 sekúnd stlačte tlačidlo Mode na zadnej strane prístroja.

Na displeji sa na niekoľko sekúnd zobrazí „CLR“.

To je potrebné, ak napríklad chcete vymazať nesprávne vytvoreného používateľa váhy alebo používateľa váhy, ktorý už nie je potrebný.

Následne musíte opäť vykonať postup uvedený v kapitole 7 (Priradenie používateľov).

Vymazanie jednotlivých používateľov

Zapnite váhu, vyberte používateľa tlačidlom NAHOR a počkajte na zobrazenie „0.0 kg“, 6 sekúnd stláčajte tlačidlo Mode, kým sa nezobrazí „DEL“.

Výmena batérií

Vaša váha je vybavená ukazovateľom výmeny batérií. Pri prevádzkovaní váhy s príliš slabými batériami sa zobrazí na displeji „Lo“ a váha sa automaticky vypne. V tom prípade sa musia batérie vymeniť (3 x 1,5 V AAA).



UPOZORNENIE:

- Pri každej výmene batérií používajte batérie rovnakého typu, rovnakej značky a rovnakej kapacity.
- Nepoužívajte nabíjateľné akumulátory.
- Používajte iba batérie bez obsahu ťažkých kovov.

8. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?

Údaj na displeji	Príčina	Odstránenie
„- - -“	Neznáme meranie, pretože meranie sa nachádza mimo ohraničenia pre priradenie používateľa alebo nie je možné jednoznačné priradenie.	Stlačením tlačidiel ▲/▼ vyberte svojho používateľa.
BF-Err	Podiel tuku sa nachádza mimo merateľného rozsahu (menší ako 3 % alebo väčší ako 65 %).	Meranie opakujte naboso a príp. si mierne navlhčite chodidlá.
Err	Bola prekročená maximálna nosnosť 180 kg.	Váhu zaťažujte iba do 180 kg.
Err alebo sa zobrazuje nesprávna hmotnosť.	Nerovný, nepevný podklad.	Váhu postavte na pevnú a rovnú podlahu.
Err alebo sa zobrazuje nesprávna hmotnosť.	Nepokojné státie.	Stojte čo najpokojnejšie.
Zobrazuje sa nesprávna hmotnosť.	Váha má nesprávny nulový bod.	Čakajte, kým sa váha opäť sama vypne. Aktivujte váhu, počkajte, kým sa nezobrazí „0.0“, zopakujte meranie.

Údaj na displeji	Príčina	Odstránenie
Žiadne pripojenie Bluetooth® (chýba symbol ).	Zariadenie mimo dosahu.	Minimálny dosah na voľnom priestranstve je cca 10 m. Steny a stropy túto vzdialenosť zmenšujú. Iné rádiové vlny môžu prípadne rušiť prenos signálu. Váhu preto neumiestňujte do blízkosti zariadení, ako napr. WIFI router, mikrovlnná rúra, indukčná varná doska.
	Žiadne pripojenie k aplikácii.	Aplikáciu úplne zatvorte (aj na pozadí). Bluetooth® vypnite a znovu zapnite. Nezabudnite pritom, že váha nesmie byť pripojená z nastavení Bluetooth® operačného systému. Prípadne odstráňte zo zoznamu zariadení v nastaveniach Bluetooth® a potom použite aplikáciu "HealthCoach". Vypnite smartfón a opäť zapnite. Batérie z váhy na krátko vyberte a znovu vložte.
Výsledky merania sa neodošlú do aplikácie (chýba symbol ).	Žiadne meranie k používateľovi alebo žiadne Bluetooth® pripojenie.	Iniciály, ktoré sa zobrazia na displeji váhy, musia byť vo vašich nastaveniach aplikácie priradené váhe. Len tieto merania sa môžu odoslať. Skontrolujte preto svoje iniciály a svoje nastavenia aplikácie.
Na konci merania bliká symbol  .	Miesto používateľskej pamäte je plné. Staré merania sa prepíšu.	Otvorte aplikáciu v dosahu Bluetooth® . Údaje sa odošlú automaticky. Môže to trvať až minútu.
Lo	Batérie vo váhe sú vybité.	Vymeňte batérie váhy.

9. Likvidácia

Použitú úplne vybitú batériu musíte likvidovať vložením do špeciálne označených zberných nádob, odozdanim na zberných miestach alebo v obchodoch s elektronikou. Zo zákona máte povinnosť batérie zlikvidovať.

Na batériách obsahujúcich škodlivé látky nájdete tieto značky:

Pb = batéria obsahuje olovo,

Cd = batéria obsahuje kadmium,

Hg = batéria obsahuje ortuť.



V záujme ochrany životného prostredia sa prístroj po ukončení životnosti nesmie likvidovať s komunálnym odpadom. Likvidácia sa môže vykonať prostredníctvom príslušných zberných miest vo vašej krajine.

Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). V prípade otázok sa obráťte na miestny úrad zodpovedný za likvidáciu.



Obal ekologicky zlikvidujte.  

10. Technické údaje

Model:	SBF 73
Rozmery:	30 x 30 x 2,5 cm
Hmotnosť:	1,6 kg
Merací rozsah:	5 – 180 kg
Hodnota delenia d:	Zobrazenie na displeji je odčítateľné v krokoch po 0,1 kg / 0,1 % / 1kcal.

Presnosť opakovania:	Tolerancia merania pri opakovaných merania je +/- 0,4 kg (meranie viackrát hneď po sebe na rovnakej váhe, podľa možnosti s rovnakou pozíciou váhy a osoby).
Absolútna presnosť:	Nameraná hodnota v porovnaní s ciachovanou hmotnosťou je +/- 1% + 0,1 kg. Napr. pri 40 kg to zodpovedá +/- 0,5 kg, pri 100 kg to zodpovedá +/- 1,1 kg.
Prenos údajov prostredníctvom <i>Bluetooth®</i> low energy technology	Produkt používa <i>Bluetooth®</i> low energy technology, Frekvenčné pásmo 2402 – 2480 MHz, vysielač výkon max. 4 dBm, kompatibilný s <i>Bluetooth®</i> ≥ 4 smartfónu/tabletu
Zoznam kompatibilných smartfónov, informácie o softvéri ako aj podrobnosti o zariadeniach nájdete na nasledujúcom odkaze: sanitas-online.de	
Systémové predpoklady pre aplikáciu "HealthCoach"	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth®</i> ≥ 4.0.

Technické zmeny vyhradené.

Týmto potvrdzujeme, že tento výrobok zodpovedá európskej smernici RED 2014/53/EU. Vyhlásenie o zhode CE pre tento výrobok nájdete na adrese:

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

11. Záruka/servis

Na materiál a na výrobné chyby produktu poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu kúpy. Záruka neplatí:

- na poškodenia, ktoré vznikli neodbornou obsluhou.
- na súčiastky podliehajúce opotrebovaniu.
- pri poškodení, ktoré zákazník zavíni sám.
- ak bol prístroj otvorený neautorizovaným servisom.

Zákonné ručenie zákazníka zostáva nedotknuté touto zárukou. Na uplatnenie záručného prípadu v rámci záručnej doby si musí zákazník uchovať doklad o kúpe. Záruku si môžete uplatniť počas 3 rokov odo dňa kúpy v spoločnosti Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Germany.

V prípade reklamácií, prosím, kontaktujte náš servis prostredníctvom nasledovných kontaktných údajov:

Servisná linka (bezplatná):

 Tel.: 0800 606 018

E-mail:

service-sk@sanitas-online.de

Ďalšie informácie a často kladené otázky:

www.sanitas-online.de

V prípade, že Vás vyzve na zaslanie chybného výrobku, potom je potrebné výrobok zaslať na nasledujúcu adresu:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany



Læs denne betjeningsvejledning grundigt igennem, opbevar den til senere brug, gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne.

Indhold

1. Leveringsomfang	84	7. Anvendelse	88
2. Symbolforklaring	84	8. Sådan løser du driftsproblemer	92
3. Tilsigtet brug	85	9. Bortskaffelse	93
4. Advarsler og sikkerhedsanvisninger	85	10. Tekniske data	94
5. Beskrivelse af apparatet	87	11. Garanti/service	94
6. Ibrugtagning	87		

1. Leveringsomfang

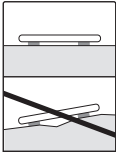
Kontrollér, om apparatets emballage er ubeskadiget, og om alt indhold er i æsken. Kontrollér før brug, at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at alt emballagemateriale er fjernet. Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte serviceadresse.

- Diagnosevægt SBF 73
- 3 x 1,5 V, AAA-batterier
- 4 x filtpuder
- Denne betjeningsvejledning
- Kort vejledning

2. Symbolforklaring

Følgende symboler anvendes på apparatet, i betjeningsvejledningen, på emballagen og på apparatets typeskilt:

	ADVARSEL Advarsel om fare for tilskadekomst eller fare for dit helbred.
	BEMÆRK Sikkerhedsanvisning om mulige skader på apparatet/tilbehøret.
	Bemærk Vigtige oplysninger
	Overhold betjeningsvejledningen
	Bortskaffelse i henhold til EU-direktivet om affald fra elektrisk og elektronisk udstyr WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Emballagen skal bortskaffes på miljøvenlig vis
	Produktet kan genbruges, producentens ansvar for det er udvidet, og det skal indsamles særskilt.
	Emballage fra ansvarlige kilder
	Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver.

	Produkterne er påviseligt i overensstemmelse med kravene i de tekniske regler for Den Eurasiske Økonomiske Union.		
	Britisk overensstemmelsesvurdering		
	Apparatet må ikke bruges af personer med medicinske implantater (f.eks. en pacemaker). Apparatet kan påvirke funktionen af disse negativt.		
	Producent		
	Vægten må aldrig belastes med mere end 180 kg/396 lb/28 st.	 	Fare for at glide: Stå aldrig op på vægten med våde fødder.
	Fare for at vippe: Stå midt på vægten.		Stil vægten på et jævnt og plant underlag.

3. Tilsigtet brug

Apparatet er kun beregnet til vejning af mennesker og til registrering af deres personlige fitnessdata. Apparatet er kun beregnet til personlig brug, ikke til medicinsk eller kommerciel brug.

4. Advarsler og sikkerhedsanvisninger



ADVARSEL

- **Vægten må ikke bruges af personer med medicinske implantater (f.eks. pacemaker). Apparatet kan påvirke funktionen af disse negativt.**
- Apparatet må ikke anvendes under graviditet.
- Stå ikke på den yderste del af vægtens ene side: Fare for at vippe!
- Batterierne kan være livsfarlige hvis de sluges. Opbevar derfor både batterierne og vægten utilgængeligt for børn. Søg straks lægehjælp, hvis der er blevet slugt et batteri.
- Hold emballagen uden for børns rækkevidde (fare for kvælning).
- Stå ikke op på vægten med våde fødder, eller når overfladen er fugtig. Der er risiko for at glide!
- Reparationer må kun udføres af Beurers kundeservice eller autoriserede forhandlere. Kontrollér dog altid batterierne, og udskift dem eventuelt inden en eventuel reklamation.



Anvisninger vedrørende batterierne i apparatet

- Batterierne skal altid isættes korrekt og under hensyntagen til polariteterne (+ / -). Hold batterierne rene og tørre, og hold dem væk fra vand. Vælg altid den rigtige batteritype.
- Batteriet og kontakterne på batterirummet må aldrig kortsluttes.
- Batterier må aldrig oplades, tvangsafledes, opvarmes, skilles ad, deformeres, indkapsles eller modificeres.
- Batterier må aldrig svejses eller loddess.
- Batterier af forskellig produktion, kapacitet (ny og brugt), størrelse og type må aldrig blandes i et apparat.
- **⚠ Eksplosionsfare!** Hvis disse forholdsregler ikke overholdes, kan det medføre personskade, overophedning, lækage, udluftning, brud, eksplosion eller brand.

- Hvis der er løbet batterisyre ud af batteriet, skal du tage beskyttelseshandsker på og rense batterirummet med en tør klud.
- Hvis lækket batterisyre kommer i kontakt med hud eller øjne, skal området vaskes med vand, hvorefter der søges læge.
- **⚠ Kvælningsfare!** Opbevar batterierne uden for børns rækkevidde. Ved indtagelse, kontakt omgående læge.
- Tillad aldrig børn at udskifte batterier uden opsyn af en voksen.
- Batterier skal opbevares på afstand af metalgenstande i godt ventilerede, tørre og kølige rum.
- Batterier må aldrig udsættes for direkte sollys eller regn.
- Hvis apparatet står ubenyttet hen i længere tid, skal batterierne tages ud af apparatet.
- Afladede batterier skal bortskaffes omgående og korrekt. Batterier må aldrig brændes.
- Batterier med forskellige elektrokemiske systemer skal opbevares separat, når de skal bortskaffes.

Opbevaring og vedligeholdelse

Måleværdiernes nøjagtighed og apparatets levetid afhænger af, hvordan du behandler apparatet:



BEMÆRK

- Apparatet skal rengøres en gang imellem. Anvend ingen skrappe rengøringsmidler, og hold aldrig apparatet under vand.
- Sørg for, at der ikke kommer væske ind i vægten. Nedsænk aldrig vægten i vand. Skyl den aldrig under rindende vand.
- Stil aldrig genstande på vægten, når den ikke er i brug.
- Brug ikke for stor kraft eller spidse genstande til at trykke på knappen.
- Udsæt ikke vægten for høje temperaturer eller kraftige elektromagnetiske felter (f.eks. mobiltelefoner).
- Beskyt apparatet mod stød, fugt, støv, kemikalier, kraftige temperatursvingninger og varmekilder (ovn, radiator) for tæt på apparatet.

Generelle tip

- Vej dig helst på samme tidspunkt af dagen (helst om morgenen), efter at du har været på toilettet, ikke har spist og ikke har taget tøj på. På den måde opnår du resultater, der kan sammenlignes.
- Vigtigt i forbindelse med målingen: Målingen af fedtprocenten skal ske barfodet. Det kan være hensigtsmæssigt at fugte fodsålerne en smule.
Helt tørre fodsåler, eller fodsåler med meget hård hud, kan resultere i utilfredsstillende resultater, idet deres elektriske ledeevne er for lav.
- Stå ret og stille under vejningen.
- Vent ca. 15 minutter, efter at du er stået ud af sengen, så vandet i kroppen kan fordele sig.
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Normalt forekommer der kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage på grund af væsketab; kropsvæsken spiller dog en vigtig rolle i forbindelse med vores velvære.

Begrænsninger

I forbindelse med målingen af fedtprocenten og øvrige værdier kan der blive målt afvigende og usandsynlige resultater hos:

- Børn under ca. 10 år,
- Konkurrenceatleter og bodybuildere,
- Personer med feber, i dialysebehandling, med ødemsymptomer eller osteoporose,
- Personer, som er under behandling med kardiovaskulær medicin (til behandling af hjerte-kar-systemet),
- Personer, som er under behandling med medikamenter til udvidelse eller sammentrækning af blodkarrene,
- Personer med betydeligt anatomisk afvigende ben i forhold til den samlede legemsstørrelse (for lange eller for korte ben).

5. Beskrivelse af apparatet

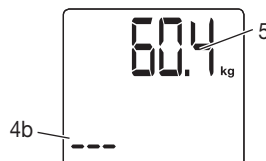
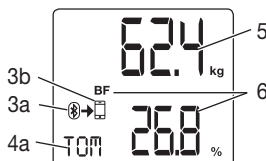
Bagside

1. Mode-knap
2. Batterirum



Display

- 3a. Bluetooth®-symbol for forbindelse mellem vægt og smartphone
- 3b. Synkroniseringssymbol ved overførsel af målinger
- 4a. Brugerens initialer, f.eks. TOM
- 4b. Ukendt måling "---"
5. Kropsvægt
6. Kropsdata som f.eks. BMI, BF, ...



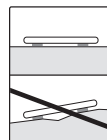
6. Ibrugtagning

Isætning af batterier

Tag batterierne ud af den beskyttende emballage, og isæt batterierne i overensstemmelse med markeringerne. Viser vægten ingen funktion, skal batterierne fjernes helt og isættes igen.

Opstilling af vægten

Stil vægten på et jævnt og fast underlag, et fast underlag er en forudsætning for en korrekt måling. I tilfælde af tæppebelægning skal du sætte filtpuderne på.



6.1 Ibrugtagning med app

Før du kan beregne din fedtprocent og andre kropsværdier, skal du gemme dine personlige brugerdata i vægten.

Vægten har 8 brugerhukommelsespladser, hvor du og f.eks. din familie kan gemme jeres personlige indstillinger.

Brugeren kan også anvende andre mobile apparater med appen "HealthCoach" installeret eller skifte brugerprofil i appen (se indstillingerne i appen).

For at opretholde en aktiv Bluetooth®-forbindelse under ibrugtagningen, skal du blive i nærheden af vægten med din smartphone.

- Download den gratis app "HealthCoach" i Apple App Store (iOS) eller hos Google Play (Android™).
- Start appen, og følg anvisningerne.
- Vælg SBF 73 i appen. Første gang du tilslutter Bluetooth®, skal du indtaste en 6-cifret PIN-kode (Passkey Bonding/Pairing).
- Indtast de relevante oplysninger om SBF 73.

Følgende indstillinger skal indstilles eller indtastes i appen "HealthCoach":

Brugerdata	Indstillingsværdier
Initialer/navneforkortelse	maks. 3 bogstaver eller tal
Højde	100 til 220 cm (3' 3,5" til 7' 2,5")
Alder	10 til 100 år
Køn	mand (♂), kvinde (♀)
Aktivitetsgrad	1 til 5

Aktivitetsgrad

I forbindelse med valg af aktivitetsgraden er det mellem- og langfristede niveau af betydning.

Aktivitetsgrad	Fysisk aktivitet
1	Ingen.
2	Lav: Få og lette fysiske anstrengelser (f.eks. gåture, let havearbejde, gymnastiske øvelser).
3	Middel: Fysiske anstrengelser, mindst 2 til 4 gange om ugen, 30 minutter hver gang.
4	Høj: Fysiske anstrengelser, mindst 4 til 6 gange om ugen, 30 minutter hver gang.
5	Meget høj: Intensive fysiske anstrengelser, intensiv træning eller hårdt fysisk arbejde, mindst 1 time hver dag.

– Gennemfør brugertilknytning, når appen beder om det.

I forbindelse med automatisk persongenkendelse skal den første måling knyttes til dine personlige brugerdata. Følg til dette formål appens anvisninger. Stil dig op på vægten med bare fødder, og stå roligt med jævn vægtfordeling med begge ben på elektroderne.

i Bemærk: For videregående betragtninger er det kun tilladt at anvende de måleværdier, som vises på vægten.

6.2 Ibrugtagning uden app (alternativ)

i Bemærk: Vi anbefaler ibrugtagning og gennemførelse af alle indstillinger via appen "HealthCoach". Gennemfør derfor kun dette trin, hvis ibrugtagningen skal gennemføres helt uden appen. Ved ibrugtagning med appen skal du gå direkte til kapitlet "Udførelse af måling".

- "USE APP" blinker på displayet, når batterierne er blevet sat i. Tryk på knappen SET for at indstille år/måned/dag og time/minut. Tryk til dette formål på knapperne ▲/▼. Bekræft med knappen SET. På displayet vises indikationen "0.0".
- Enheden kan ændres med knappen MODE på bagsiden af vægten (kg, lb, st).
- Tryk derefter på knappen SET igen. "P-01" eller nummeret på den senest anvendte brugerhukommelse i vægten vises på displayet. Vælg din brugerhukommelse (P-01 til P-08) med knapperne ▲/▼, og tryk på knappen SET for at bekræfte.
- Foretag de relevante indstillinger såsom køn, initialer, højde osv. (se "Ibrugtagning med app" (tabel)). Bekræft hver gang ved tryk på knappen SET.
- Når du har foretaget dine indstillinger, vises den 4-cifrede brugerpinkode. Den skal muligvis bruges til registrering i appen på et senere tidspunkt. Derefter vises "0.0" med dine initialer på displayet.
- Af hensyn til den automatiske persongenkendelse skal den første måling tilknyttes dine personlige brugerdata. Stå op på vægten, helst med bare fødder. Stå stille med vægten ligeligt fordelt og med begge fødder på elektroderne.

i Anvisning vedrørende senere registrering i appen:

Hvis du har gennemført ibrugtagningen af vægten uden appen, kan du tilføje din eksisterende brugerhukommelse fra vægten til appen "HealthCoach". Til dette formål skal du indtaste din 4-cifrede brugerpinkode. Fremgangsmåden er anført i appen.

7. Anvendelse

7.1 Udførelse af måling

Udførelse af vejning og diagnose

Stå op på vægten med bare fødder, og stå roligt med vægten ligeligt fordelt og med begge fødder på elektroderne.

i Bemærk: Hvis der udføres en måling med sokker, er måleresultatet ikke korrekt.

Vægten begynder vejningen med det samme. Først vises vægten.

Hvis der er tilknyttet en bruger, vises BMI, BF, vand, muskler, knogler, BMR og AMR. Dette er tilfældet, når initialerne vises.

Følgende vises:

1. Vægt i kg med BMI
2. Fedtprocent i % (BF)
3. Væskeandel i % $\approx$
4. Muskelmasse i % $\approx$
5. Knoglemasse i kg $\approx$
6. Grundlæggende stofskifte i kcal (BMR)
7. Aktivt stofskifte i kcal (AMR)

i Bemærk: Hvis to eller flere mulige brugere genkendes, skifter brugeren på displayet. Vælg den ønskede bruger ved tryk på knappen $\blacktriangle/\blacktriangledown$.

Hvis der ikke genkendes nogen bruger, vises kun vægten og "- - -". Vælg sedan anvendare med knappen $\blacktriangle/\blacktriangledown$. I modsat fald bliver målingen ikke gemt.

Kun vejning

Stil dig nu på vægten med sko på. Stil dig roligt på vægten med en jævn fordeling af vægten på begge ben. Vægten begynder vejningen med det samme.

Hvis der er tilknyttet en bruger, vises BMI. Dette er tilfældet, når initialerne vises.

Hvis brugeren ikke genkendes, vises kun vægten, og der vises ingen initialer "- - -".

Slukning af vægten

Vægten slukkes automatisk.

7.2 Analyse af resultaterne

Måleprincippet

Denne vægt arbejder ud fra B.I.A.-princippet - bioelektrisk impedansanalyse. I denne forbindelse måler en ikke mærkbar og komplet ufarlig strøm på få sekunder sammensætningen af de forskellige kropsandele. Ved at måle den elektriske modstand (impedans) og medregne konstante og individuelle værdier (alder, højde, køn, aktivitetsgrad) kan fedtprocenten og andre kropsværdier udregnes. Muskelvæv og vand har en god elektrisk ledelse og dermed en lavere modstand. Derimod har knogler og fedtvæv en dårligere ledelse, idet fedtcellerne og knoglerne yder stor modstand.

Vær opmærksom på, at de værdier, der måles af diagnosevægten, kun er en tilnærmelse af de faktiske, medicinske analyseværdier. Kun speciallæger kan udføre en nøjagtig beregning af kropsfedt, kropsvæske, muskelmasse og knoglemasse ved hjælp af medicinske metoder (f.eks. computertomografi).

Vær opmærksom på, at der af tekniske årsager kan forekomme måletolerancer, da der ikke er tale om en kalibreret vægt til professionel, medicinsk brug.

Fedtprocent

Nedenstående fedtprocentværdier i % er vejledende (yderligere informationer fås hos lægen!).

Mand

Alder	lidt	normalt	middel	meget
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	> 21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	> 22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	> 23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	> 24,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	> 25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	> 26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	> 27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	> 28,1 %

Kvinde

Alder	lidt	normalt	middel	meget
10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	> 26,1 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	> 27,1 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	> 28,1 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	> 29,1 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	> 30,1 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	> 31,1 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	> 32,1 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	> 33,1 %

Hos sportsudøvere registreres der ofte en lavere værdi. Afhængigt af idrætsgren, træningsintensitet og fysisk tilstand kan der opnås værdier, som ligger under de anførte referenceværdier. Vær opmærksom på, at ekstremt lave værdier kan være sundhedsskadelige.

Kropsvæskeandel

Kropsvæskeandelen i % ligger normalt inden for følgende områder:

Mand

Alder	Dårligt	Godt	meget godt
10–100	<50 %	50–65 %	> 65 %

Kvinde

Alder	Dårligt	Godt	meget godt
10–100	<45 %	45–60 %	> 60 %

Kropsfedt indeholder relativt lidt vand. Derfor kan personer med en høj fedtprocent have en kropsvæskeandel, som ligger under standardværdierne. Omvendt kan standardværdierne overskrides hos sportsudøvere på grund af den ringe fedtprocent og store muskelandel.

Kropsvæskeundersøgelserne med denne vægt er ikke egnet til at drage medicinske konklusioner om f.eks. aldersbetingede vandophobninger. Spørg din læge, hvis du er i tvivl. Som hovedregel skal man stræbe efter en høj kropsvæskeandel.

Muskelandel

Muskelandelen i % ligger normalt inden for følgende områder:

Mand

Alder	lidt	normalt	meget
10–14	<44 %	44–57 %	> 57 %
15–19	<43 %	43–56 %	> 56 %
20–29	<42 %	42–54 %	> 54 %
30–39	<41 %	41–52 %	> 52 %
40–49	<40 %	40–50 %	> 50 %
50–59	<39 %	39–48 %	> 48 %
60–69	<38 %	38–47 %	> 47 %
70–100	<37 %	37–46 %	> 46 %

Kvinde

Alder	lidt	normalt	meget
10–14	<36 %	36–43 %	> 43 %
15–19	<35 %	35–41 %	> 41 %
20–29	<34 %	34–39 %	> 39 %
30–39	<33 %	33–38 %	> 38 %
40–49	<31 %	31–36 %	> 36 %
50–59	<29 %	29–34 %	> 34 %
60–69	<28 %	28–33 %	> 33 %
70–100	<27 %	27–32 %	> 32 %

Knoglemasse

Lige som resten af kroppen er vores knogler udsat for naturlige opbygnings-, nedbrydnings- og ældning-sprocesser. I barndommen øges knoglemassen, og i en alder på 30 til 40 år når den sit maksimum. Med alderen reduceres knoglemassen en smule. Med en sund kost (især calcium og D-vitaminer) og regelmæssig motion kan man i en vis grad modvirke denne tilbagegang. Ved hjælp af målrettet muskeltræning kan man øge knoglestrukturens stabilitet yderligere. Vær opmærksom på, at denne vægt ikke viser den komplette knoglemasse. Den viser kun knoglemineralandelen (uden vandindhold og uden organiske stoffer). Knoglemassen er svær at påvirke, men den kan variere en smule inden for de faktorer, der påvirker den (vægt, højde, alder, køn). Der findes ingen anerkendte retningslinjer og anbefalinger.



VIGTIGT:

Vær forsigtig med ikke at forveksle knoglemasse med knogletæthed.

Knogletætheden kan kun måles ved en medicinsk undersøgelse (f.eks. computertomografi, ultralydsundersøgelse). Derfor kan der ikke træffes konklusioner om ændringer af knoglerne og deres hårdhed (f.eks. osteoporose) ved hjælp af denne vægt.

BMR

Det grundlæggende stofskifte (BMR = Basal Metabolic Rate) er den mængde energi, kroppen har brug for under fuldstændig hvile for at kunne opretholde de grundlæggende funktioner (f.eks. hvis man ligger i sin seng i 24 timer). Denne værdi afhænger primært af vægt, højde og alder.

Diagnosevægten viser BMR i enheden kcal/dag, og den bliver beregnet ud fra den videnskabeligt anerkendte Harris-Benedict-formel.

Denne mængde energi har kroppen under alle omstændigheder brug for, og den skal tilføres til kroppen i form af mad. Hvis du i længere tid tilfører kroppen mindre energi, kan det være sundhedsskadeligt.

AMR

Det aktive stofskifte (AMR = Active Metabolic Rate) er den mængde energi kroppen har brug for hver dag, når du er aktiv. En persons energiforbrug stiger i takt med stigende fysisk aktivitet, og diagnosevægten beregner det ved hjælp af den indstillede aktivitetsgrad (1-5).

For at opretholde den aktuelle vægt skal kroppen tilføres den mængde energi, den forbruger, i form af mad og drikkevarer.

Hvis der over en længere periode tilføres mindre energi end der forbruges, henter kroppen hovedsageligt den manglende energi fra kroppens fedtdepoter. Dermed går man ned i vægt. Hvis man derimod i længere tid tilfører kroppen mere energi end hvad det aktive stofskifte (AMR) forbrænder, kan kroppen ikke forbrænde den overskydende energi, som derfor bliver lagret i kroppen i form af fedt, hvorved vægten stiger.

Resultaternes tidsmæssige sammenhæng

 **Bemærk:** Vær opmærksom på, at det kun er den langfristede tendens, der tæller. Kortfristede ændringer af vægten inden for et par dage skyldes normalt væsketab.

Fortolkningen af resultaterne retter sig efter ændringer i den samlede vægt og procentdelen af kropsfedt-, kropsvæske- og muskelandel samt efter det tidsrum, hvori disse ændringer sker.

Der skal skelnes mellem kortfristede ændringer inden for et par dage og mellemfristede ændringer (inden for nogle uger) og langfristede ændringer (måneder).

Som hovedregel kan man gå ud fra, at kortfristede ændringer af vægten næsten udelukkende skyldes ændringer af væskeandelen. Hvorimod mellem- og langfristede ændringer også kan skyldes ændringer af fedtprocent og muskelmasse.

- Hvis vægten falder kortfristet samtidigt med at fedtprocenten stiger eller forbliver uændret, skyldes det udelukkende væsketab – f.eks. efter træning, saunasøg eller på grund af en diæt, der udelukkende har til formål at opnå et hurtigt vægttab.
- I tilfælde af mellemfristet vægtforøgelse i forbindelse med stigende eller uændret fedtprocent, kan ændringen skyldes tab af værdifuld muskelmasse.
- Hvis vægten og fedtprocenten falder på samme tid, virker din diæt og du reducerer din fedtmasse.
- Ideelt set skal du understøtte din diæt med fysisk aktivitet, fitness eller vægttræning. Dermed kan du på mellemlangt sigt øge din muskelandel.
- Fedtprocent, væskeandel og muskelandel må ikke lægges sammen (muskelvæv indeholder også kropsvæske).

7.3 Andre funktioner

Brugertilknytning

Det er muligt at tilknytte maks. 8 oprettede vægtbrugere til ren vægtmåling (med sko) og diagnosemåling (barfodet).

Ved en ny måling tilknytter vægten målingen til den bruger, hvis sidste gemte måleværdi lå indenfor +/-3 kg. Hvis to eller flere mulige brugere genkendes, skifter brugeren på displayet. Vælg den ønskede bruger ved tryk på knappen ▲/▼.

Lagring af tilknyttede måleværdier på vægten

Hvis appen er åben, og der er en aktiv **Bluetooth®**-forbindelse til vægten, sendes nye tilknyttede målinger straks til appen. Værdierne gemmes i så fald ikke på vægten.

Hvis appen ikke er åben, blir nye tilordnede målinger lagret på vekten. Maksimalt 30 målinger kan lagres på vekten for hver bruger. Hvis det allerede er lagret 30 målinger, blinker synkroniseringssymbolet på skærmen. Overfør i så fald måleverdiene til appen for å unngå å skrive over eldre måleverdier.

De lagrede måleverdiene overføres automatisk til appen når appen åpnes innenfor **Bluetooth®**-rekkevidden. Det er muligt at foretage en automatisk overførsel, når vægten er slukket.

Synkroniseringssymbolet vises på vægtens display, når nye målinger overføres til appen. Det vises ikke, hvis der ikke er lagret eller tilknyttet nye målinger til denne bruger.

Visning af gemte måleværdier på vægten

Hvis du gerne vil have vist dine gemte måleværdier på vægten, skal du tænke for den og trykke på knappen ▼, når brugeren af vægten vises. Tryk eventuelt flere gange for at få vist flere ældre værdier.

Måleværdier, der allerede er blevet overført, kan ikke længere vises på vægtens display.

Sletning af vægtdata

Hvis du vil slette alle målinger og gamle brugerdata på vægten fuldstændigt, skal du tænde vægten og trykke på Mode-knappen i ca. 6 sekunder.

På displayet vises "CLR" i nogle sekunder.

Dette er nødvendigt, hvis du f.eks. vil slette brugere af vægten, som er oprettet forkert, eller hvis nogle brugere ikke længere bruger vægten.

Derefter skal du gennemføre kapitel 7 (brugertilknævning).

Sletning af enkelte brugere

Tænd for vægten, vælg den ønskede bruger med OP-knappen, og vent på, at "0.0" vises. Tryk på Mode-knappen i 6 sekunder, indtil "DEL" vises.

Udskiftning af batterierne

Din vægt er udstyret med et symbol for batteriskift. Hvis vægten anvendes med for svage batterier, viser displayet "Lo", og vægten slukker automatisk. Batterierne skal i så fald udskiftes (3 x 1,5 V AAA).



BEMÆRK:

- Brug batterier af samme type, samme mærke og med samme kapacitet, hver gang du udskifter batterierne.
- Brug ikke genopladelige batterier.
- Brug ikke batterier, der indeholder tungmetaller.

8. Sådan løser du driftsproblemer

Display	Årsag	Løsning
"- - -"	Ukendt måling, da det ikke er muligt at tilknytte en bruger eller foretage en entydig identifikation.	Vælg den ønskede bruger ved tryk på knapperne ▲/▼.
BF-Err	Fedtprocenten ligger uden for det målbare område (mindre end 3 % eller større end 65 %).	Gentag målingen med bare fødder, og fugt eventuelt fodsålerne en smule.
Err	Den maksimale bæreevne på 180 kg er blevet overskredet.	Belast maksimalt vægten med 180 kg.
Err eller der vises en forkert vægt.	Intet plant, fast underlag.	Stil vægten på et jævnt og fast underlag.
Err eller der vises en forkert vægt.	Du står uroligt.	Stå så stille som muligt.
Der vises en forkert vægt.	Vægten har et forkert nulpunkt.	Vent, indtil vægten slukker automatisk. Tænd for vægten, vent på, at "0.0 kg" vises, og gentag derefter målingen.

Display	Årsag	Løsning
Ingen Blue-tooth® -forbindelse ( -symbolet mangler).	Apparatet er uden for rækkevidde.	Minimumsrækkevidden er ca. 10 m uden forhindringer. Vægge og lofter forringer rækkevidden. Andre radiobølger kan forstyrre overførslen. Stil derfor ikke vægten i nærheden af apparater som f.eks. wi-fi-router, mikrobølgeovn, induktionskogeplader osv.
	Ingen forbindelse til appen.	Luk appen helt (også i baggrunden). Slå Bluetooth® fra og til igen. Vær i denne forbindelse opmærksom på, at vægten ikke må forbindes via styresystemets Blue-tooth® -indstillinger. Fjern den eventuelt fra enhedslisten i Bluetooth® -indstillingerne, og brug derefter appen "HealthCoach". Sluk for smartphonen, og tænd den igen. Tag batterierne ud af vægten ganske kort og sæt dem i igen.
Måleresultaterne overføres ikke til appen (→  -symbolet mangler)	Ingen måling tilknyttet til brugeren eller ingen Blue-tooth® -forbindelse.	Initialerne, som vises på vægtens display, skal være tilknyttet vægten i dine app-indstillinger. Det er kun disse målinger, der kan overføres. Kontrollér derfor dine initialer og dine app-indstillinger.
→  -symbolet blinker, når målingen er afsluttet.	Brugerhukommelsen er fuld. De gamle målinger bliver overskrevet.	Åbn appen inden for Bluetooth®-rækkevidden . Dataene overføres automatisk. Dette kan tage op til ét minut.
Lo	Batterierne i vægten er afladede.	Udskift vægtens batterier.

9. Bortskaffelse

De brugte, helt afladede batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbeholdere, som findes på genbrugspladser og hos forhandlere af el-apparater. Du er forpligtet til at bortskaffe batterierne på miljøvenlig vis.

Disse symboler finder du på batterier med skadelige stoffer:

Pb = batteriet indeholder bly,

Cd = batteriet indeholder cadmium,

Hg = batteriet indeholder kviksølv.



Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation.

Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.



Emballagen skal bortskaffes på miljøvenlig vis.



10. Tekniske data

Model:	SBF 73
Mål:	30 x 30 x 2,5 cm
Vægt:	1,6 kg
Måleområde:	5-180 kg
Opdelingsværdi d:	Skærmen aflæses i trin på 0,1 kg / 0,1% / 1kcal.
Gentagelsesnøjagtighed:	Måletolerancen for gentagne målinger er +/- 0,4 kg (mål flere gange direkte efter hinanden på samme vægt med personen og vægten placeret så ensartet som muligt).
Absolut nøjagtighed:	Sammenlignet med en kalibreret vægt er måleværdien +/- 1 % +0,1 kg. Ved 40 kg svarer dette eksempelvis til +/- 0,5 kg, ved 100 kg svarer dette til +/- 1,1 kg.
Dataoverførsel via <i>Bluetooth</i> ® low energy technology	Produktet anvender <i>Bluetooth</i> ® low energy technology, frekvensbånd 2402-2480 MHz, maksimal sendeeffekt 4 dBm, kompatibel med <i>Bluetooth</i> ® ≥ 4.0 smartphones/tablets
Listen over kompatible smartphones, oplysninger om software samt nærmere oplysninger om apparaterne kan findes under følgende link: sanitas-online.de	
Systemkrav for appen „HealthCoach“	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth</i> ® ≥ 4.0.

Ret til tekniske ændringer forbeholdes.

Vi bekræfter hermed, at dette produkt lever op til EU-direktivet RED 2014/53/EU. CE-overensstemmelse-serklæringen for dette produkt kan findes under:

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

11. Garanti/service

Vi yder 3 års garanti fra købsdato på materiale- og fabrikationsfejl på produktet. Garantien gælder ikke:

- I tilfælde af skader, der er forårsaget af ukorrekt betjening.
- For sliddele.
- Hvis skaden er kundens egen skyld.
- Hvis apparatet blev åbnet af et ikke-autoriseret værksted.

Kundens lovmæssige reklamationsret forbliver uberørt af garantien. For at kunne gøre garantikrav gældende inden for garantiperioden skal kunden forelægge dokumentation for købet. Kravet på garanti skal fremsættes over for Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Germany inden for 3 år fra købsdatoen.

I tilfælde af reklamationer bedes du henvende dig til vores serviceafdelinger under følgende kontaktoplysninger:

Service-hotline (gratis):

 Tlf.: 8070 5789

E-mail:

service-dk@sanitas-online.de

Yderligere oplysninger og FAQs under:

www.sanitas-online.de

Hvis vi beder dig om at returnere det defekte produkt, skal det sendes til følgende adresse:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany



Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

Índice

1. Artículos suministrados	95	7. Aplicación	99
2. Explicación de los símbolos	95	8. Resolución de problemas	103
3. Uso correcto	96	9. Eliminación	104
4. Indicaciones de advertencia y de seguridad	96	10. Datos técnicos	105
5. Descripción del aparato	98	11. Garantía/asistencia	106
6. Puesta en funcionamiento	98		

1. Artículos suministrados

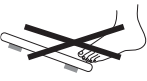
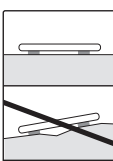
Compruebe que el envoltorio del aparato esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección del servicio de atención al cliente indicada.

- Báscula diagnóstica SBF 73
- 3 pilas de 1,5 V, tipo AAA
- 4 patas adicionales para alfombras
- Estas instrucciones de uso
- Guía rápida

2. Explicación de los símbolos

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre riesgos de lesiones u otros peligros para la salud.
	ATENCIÓN Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios.
	Nota Indicación de información importante
	Respetar las instrucciones de uso
	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE)
	Eliminar el embalaje respetando el medio ambiente
	El producto es reciclable, está sujeto a una responsabilidad ampliada del fabricante y se recoge por separado.
	Embalaje procedente de fuentes responsables

	Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas y nacionales vigentes.		
	Está demostrado que los productos cumplen los requisitos de las normas técnicas de la Unión Económica Euroasiática.		
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)		
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.		
	Fabricante		
	No cargue la báscula con más de 180 kg/396 lb/28 st.	 	Peligro de resbalamiento: no se suba a la báscula con los pies mojados.
 	Peligro de vuelco: colóquese en el centro de la superficie de pesaje.		Coloque la báscula sobre una superficie plana.

3. Uso correcto

El aparato se ha diseñado únicamente para pesar personas y para registrar sus datos personales de forma física. El aparato se ha concebido únicamente para el uso propio, no para el uso médico o comercial.

4. Indicaciones de advertencia y de seguridad



ADVERTENCIA

- Las personas que lleven implantes médicos (p. ej., marcapasos) no podrán utilizar la báscula, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.
- No debe utilizarse durante el embarazo.
- Nunca suba por un lado al borde exterior de la báscula: ¡peligro de vuelco!
- Las pilas pueden resultar mortales si se ingieren. Las pilas y la báscula deben guardarse fuera del alcance de los niños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato a un médico.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención, no se suba nunca con los pies mojados a la báscula y no pise la báscula cuando la superficie esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!
- Las reparaciones quedan reservadas exclusivamente al servicio de atención al cliente de Beurer o a distribuidores autorizados. Antes de realizar cualquier reclamación, compruebe el estado de las pilas y sustitúyalas si es necesario.



Indicaciones para la manipulación de las pilas

- Colocar las pilas correctamente teniendo en cuenta la polaridad (+/-). Mantener las pilas limpias y secas y alejadas del agua. Seleccionar siempre el tipo de pila correcto.
- No cortocircuites nunca las pilas ni los contactos del compartimento de las pilas.
- No cargues, descargues, calientes, desmontes, deformes, encapsules o modifiques nunca las pilas.
- No sueldes nunca nada a las pilas.

- No mezcles pilas de distintos fabricantes, capacidades (nuevas y usadas), tamaños y tipos en un mismo aparato.
- **⚠ ¡Peligro de explosión!** El incumplimiento de estas indicaciones podría producir lesiones personales, sobrecalentamiento, fugas, escapes, roturas, explosión o incendio.
- Si se derrama el líquido de una pila, ponte guantes protectores y limpia el compartimento de las pilas con un paño seco.
- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lava la zona afectada con agua y busca asistencia médica.
- **⚠ ¡Peligro de asfixia!** Mantener las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, acude inmediatamente a un médico.
- No permitas nunca que los niños cambien las pilas sin la supervisión de un adulto.
- Guarda las pilas alejadas de los objetos metálicos, en un lugar fresco, seco y bien ventilado.
- No expongas las pilas a la luz solar directa ni a la lluvia.
- Si no vas a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retira las pilas.
- Las pilas descargadas deben desecharse de forma inmediata y adecuada. Nunca arrojes las pilas al fuego.
- Cuando deseches las pilas, guárdalas por separado en función de los distintos sistemas electroquímicos.

Conservación y cuidado

La precisión de los valores de medición y la vida útil del aparato dependen de su correcta utilización:



ATENCIÓN

- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. No utilice productos de limpieza corrosivos y no sumerja nunca el aparato en agua.
- Asegúrese de que no caiga ningún líquido sobre la báscula. No sumerja nunca la báscula en agua. No la lave nunca debajo del grifo.
- No coloque ningún objeto sobre la báscula cuando no se utilice.
- No someta la báscula a altas temperaturas o a campos electromagnéticos intensos (p. ej., teléfonos móviles).
- Protéjala de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, fuertes cambios de temperatura y de la cercanía de fuentes de calor (hornos o radiadores).

Consejos generales

- Pésese a ser posible a la misma hora del día (lo ideal es por la mañana) después de ir al baño, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante a la hora de medir: el cálculo de la grasa corporal solo puede realizarse estando descalzo y es útil tener las plantas de los pies ligeramente húmedas. Unas plantas totalmente secas o queratinizadas pueden producir errores en los resultados, ya que presentan una conductividad demasiado baja.
- Durante el proceso de medición, permanezca quieto y en posición recta.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse, para que pueda distribuirse el agua existente en el cuerpo.
- Es importante que solo cuenta la tendencia a largo plazo. Por lo general, las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días son debidas a la pérdida de líquidos; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante para el bienestar.

Restricciones

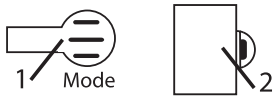
Al calcular la grasa corporal y el resto de valores, pueden obtenerse valores divergentes y no satisfactorios en los siguientes casos:

- niños menores de 10 años;
- deportistas de alto rendimiento y culturistas;
- personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, síntomas de edemas u osteoporosis;
- personas que toman medicamentos para enfermedades cardiovasculares;
- personas que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores;
- personas con desviaciones anatómicas considerables en las piernas con respecto al tamaño general del cuerpo (piernas considerablemente largas o cortas).

5. Descripción del aparato

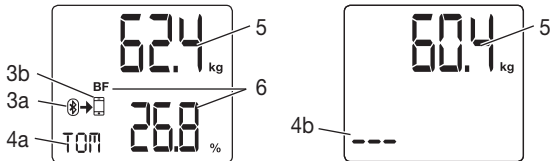
Parte trasera

- 1. Tecla Mode
- 2. Compartimento de las pilas



Pantalla

- 3a. Símbolo Bluetooth® para la conexión entre la báscula y el smartphone
- 3b. Símbolo de sincronización al enviar mensajes
- 4a. Iniciales del usuario, p. ej. TOM
- 4b. Medición desconocida “---”
- 5. Peso corporal
- 6. Datos corporales, como p. ej. IMC, BF, ...



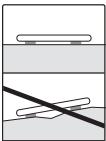
6. Puesta en funcionamiento

Colocación de las pilas

Extraiga las pilas de la bolsa protectora e insértelas con la polaridad correcta en la báscula. Si la báscula no indica ninguna función, retire todas las pilas y vuelva a colocarlas.

Colocación de la báscula

Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta. Si dispone de una alfombra, monte las patas adicionales para alfombras.



6.1 Puesta en funcionamiento con app

Para poder determinar su proporción de grasa corporal y otros valores corporales deberá memorizar sus datos de usuario personales en la báscula.

La báscula dispone de 8 posiciones de memoria para usuarios en las que usted y, por ejemplo, los miembros de su familia pueden guardar sus ajustes personales.

Los usuarios también se pueden activar con otros terminales móviles con la app “HealthCoach” instalada o cambiando el perfil de usuario en la app (consulte los ajustes de la app).

Para que durante la puesta en funcionamiento pueda mantenerse activa una conexión Bluetooth®, permanezca con el smartphone cerca de la báscula.

- Descárguese la app gratuita “HealthCoach” en el Apple App Store (iOS) o en Google Play (Android™).
- Inicie la app y siga las instrucciones.
- Seleccione en la app SBF 73. En la primera conexión Bluetooth®, es necesario introducir un PIN de 6 dígitos (Passkey Bonding/Pairing).
- Introduzca los datos relativos a SBF 73.

En la app “HealthCoach” deben estar configurados o especificarse los siguientes ajustes:

Datos de usuario	Valores de ajuste
Iniciales/abreviatura	como máximo 3 letras o números
Estatura	100 a 220 cm (3' 3,5" a 7' 2,5")
Edad	de 10 a 100 años
Sexo	hombre (♂), mujer (♀)
Grado de actividad	de 1 a 5

Grados de actividad

Al elegir el grado de actividad es fundamental considerarlo a medio y largo plazo.

Grado de actividad	Actividad física
1	Ninguna.
2	Baja: poco ejercicio físico y de poca intensidad (p. ej., paseos, sencillos trabajos en el jardín, ejercicios de gimnasia).
3	Media: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 2 a 4 veces por semana como mínimo.
4	Alta: ejercicio físico en sesiones de 30 minutos de 4 a 6 veces por semana como mínimo.
5	Muy alta: ejercicios físicos intensivos, entrenamiento intensivo o trabajo corporal duro, diariamente, al menos 1 hora cada día.

– Cuando la app lo solicite, realice la asignación de usuarios.

Para la identificación automática de personas debe asignarse la primera medición con sus datos personales de usuario. Siga para ello las instrucciones de la app. Súbase descalzo a la báscula y apóyese sin moverse, repartiendo bien el peso entre las dos piernas y pisando sobre los electrodos.

 **Nota:** Para otras consideraciones solo pueden utilizarse los valores de medición indicados en la báscula.

6.2 Puesta en funcionamiento sin app (alternativa)

-  **Nota:** Recomendamos la puesta en funcionamiento y la realización de todos los ajustes con la app “HealthCoach”. Por tanto, ejecute este paso únicamente si desea realizar la puesta en funcionamiento completamente sin app. En caso de puesta en funcionamiento con app, cambie directamente al capítulo “Realizar medición”.
- Tras insertar las pilas, en la pantalla parpadea “USE APP”. Pulse la tecla SET para realizar los ajustes de año/mes/día, así como hora/minuto.
Para ello, pulse las teclas ▲/▼.
Confirme con la tecla SET. En la pantalla aparece la indicación “0.0”.
 - La unidad se puede modificar con el botón MODE situado en la parte posterior de la báscula (kg, lb, st).
 - Vuelva a pulsar la tecla SET. Aparece la indicación “P-01” o el número del último registro de usuario de la báscula utilizado.
Seleccione con las teclas ▲/▼ su registro de usuario (P-01 a P-08) y pulse la tecla SET para confirmar.
 - Realice sus ajustes, como sexo, iniciales, estatura, etc. (véase “Puesta en funcionamiento con app” (tabla)). Confirme cada ajuste pulsando la tecla SET.
 - Al finalizar las entradas aparece el PIN de usuario de 4 dígitos que se necesitará para un eventual registro posterior en la app. En la pantalla aparece después la indicación “0.0” con sus iniciales.
 - Para la identificación automática de personas la primera medición se debe asignar a sus datos personales. Súbase preferiblemente descalzo a la báscula, no se mueva y reparta uniformemente el peso con los dos pies sobre los electrodos.

 **Nota** para el registro posterior en la app:
Si ha puesto en funcionamiento la báscula sin la app, podrá agregar a la app “HealthCoach” su registro de usuario de báscula ya existente. Para ello será necesario introducir el PIN de usuario de 4 dígitos. El proceso se describe en la app.

7. Aplicación

7.1 Realizar medición

Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano; un revestimiento estable del suelo es el requisito para una medición correcta.

Medir peso, realizar diagnóstico

Súbase descalzo a la báscula, no se mueva y reparta uniformemente el peso entre las dos piernas, pisando sobre los electrodos.

i Nota: Si realiza la medición con calcetines, el resultado no será correcto.

La báscula empieza inmediatamente la medición. Primero se muestra el peso.

Si se ha asignado un usuario, se visualizan IMC, BF, agua, músculo, hueso, BMR y AMR. Esto ocurre cuando se muestran las iniciales.

Aparecen las siguientes indicaciones:

1. Peso en kg con IMC
2. Grasa corporal en % (BF)
3. Agua corporal en % $\approx$
4. Masa muscular en % $\rightleftharpoons$
5. Masa ósea en kg $\hookrightarrow$
6. Consumo calórico del metabolismo basal en kcal (BMR)
7. Consumo calórico del metabolismo activo en kcal (AMR)

i Nota: Si se detectan dos o más usuarios posibles, el usuario cambia en la indicación de la pantalla. Seleccione su usuario pulsando la tecla $\blacktriangle/\blacktriangledown$.

Si no se identifica ningún usuario, solo se visualizan el peso y “- - -”. Con las flechas $\blacktriangle/\blacktriangledown$ podrá elegir después su usuario. De lo contrario, esta medición no se guardará.

Medir solo el peso

Colóquese ahora con zapatos sobre la báscula. No se mueva y reparta bien el peso entre las dos piernas. La báscula empieza inmediatamente la medición.

Si se ha asignado un usuario, se muestra el IMC. Esto ocurre cuando se muestran las iniciales.

Si el usuario no es identificado, solo se puede indicar el peso, sin que se muestre ninguna inicial “- - -”.

Apagar la báscula

La báscula se apaga automáticamente.

7.2 Evaluar resultados

El principio de medición

Esta báscula funciona según el principio del análisis de impedancia bioeléctrica (BIA). De este modo, es posible determinar en cuestión de segundos las proporciones corporales a través de una corriente no perceptible, completamente inocua y segura.

Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de las constantes o de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) pueden determinarse la proporción de grasa corporal y otros parámetros corporales. El tejido muscular y el agua poseen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, presentan una resistencia menor. Por el contrario, los huesos y los tejidos grasos poseen una menor conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas conducen la electricidad debido a una resistencia muy elevada.

Tenga en cuenta que los valores calculados por la báscula diagnóstica solo representan una aproximación a los valores obtenidos mediante análisis médicos reales del cuerpo. Solo un médico especialista puede establecer las proporciones exactas de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y estructura ósea recurriendo a métodos profesionales (p. ej., mediante tomografía computarizada).

Tenga en cuenta que es posible que haya tolerancias de medición condicionadas técnicamente, puesto que esta no es una báscula calibrada para uso médico profesional.

Proporción de grasa corporal

Los siguientes valores de grasa corporal en % son orientativos (para más información, consulte a su médico).

Hombre

Edad	baja	normal	media	alta
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 %

Mujer

Edad	baja	normal	media	alta
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 %

Hombre

Edad	baja	normal	media	alta
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 %

Mujer

Edad	baja	normal	media	alta
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 %

Los deportistas suelen presentar valores inferiores. En función de la disciplina que se practique, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzados pueden estar por debajo de los valores de referencia indicados. Tenga en cuenta que contar con valores extremadamente bajos puede suponer un riesgo para la salud.

Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

Edad	mala	buena	muy buena
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

Mujer

Edad	mala	buena	muy buena
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

La grasa corporal tiene una proporción de agua relativamente baja. Por ello, las personas con una elevada proporción de grasa corporal pueden tener una proporción de agua corporal por debajo de los valores de referencia. En cambio, los deportistas de fondo pueden superar los valores de referencia debido a su baja proporción de grasa y a su elevada proporción de masa muscular.

La determinación del agua corporal con esta báscula no está indicada para sacar conclusiones médicas, como, por ejemplo, edemas relacionados con la edad. En caso necesario, consulte a su médico. En general, es conveniente tener una elevada proporción de agua corporal.

Masa muscular

La masa muscular en % suele oscilar entre los siguientes rangos:

Hombre

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

Mujer

Edad	baja	normal	alta
10–14	<36 %	36–43 %	>43 %
15–19	<35 %	35–41 %	>41 %
20–29	<34 %	34–39 %	>39 %
30–39	<33 %	33–38 %	>38 %
40–49	<31 %	31–36 %	>36 %
50–59	<29 %	29–34 %	>34 %
60–69	<28 %	28–33 %	>33 %
70–100	<27 %	27–32 %	>32 %

Masa ósea

Al igual que el resto de nuestro cuerpo, nuestros huesos están sometidos a procesos naturales de crecimiento, reducción y envejecimiento. Durante la infancia la masa ósea aumenta rápidamente y alcanza su máximo entre los 30 y los 40 años. Conforme aumenta la edad, la masa ósea vuelve a reducirse. Una alimentación saludable (especialmente calcio y vitamina D) y la actividad física regular pueden ser eficaces contra esta reducción. Con un desarrollo muscular específico, puede fortalecer de forma complementaria la estabilidad de su estructura ósea. Tenga en cuenta que esta báscula no muestra la masa ósea completa, sino solo el contenido mineral óseo (sin contenido de agua y sin sustancias orgánicas). Si bien apenas se puede influir sobre la masa ósea, oscila ligeramente en función de diversos factores (peso, estatura, edad y sexo). No existen pautas o recomendaciones reconocidas.



ATENCIÓN:

No confunda la masa ósea con la densidad ósea.

La densidad ósea solo puede determinarse mediante un examen médico (p. ej., tomografía computarizada, ultrasonido). Por ello, con esta báscula no es posible sacar conclusiones sobre las alteraciones y la dureza de los huesos (por ejemplo, osteoporosis).

BMR

El metabolismo basal (BMR = Basal Metabolic Rate) es la cantidad de energía corporal necesaria para mantener las funciones básicas cuando el organismo se encuentra en un estado de inactividad total (p. ej., si se pasan 24 horas en cama). Este valor depende fundamentalmente del peso, de la estatura y de la edad.

En la báscula diagnóstica, este valor se visualiza en kcal/día y se calcula mediante la ecuación de Harris-Benedict, reconocida científicamente.

Esta es la cantidad mínima de energía que necesita el cuerpo y que tiene que recibir en forma de alimento. Si recibe menos energía durante mucho tiempo, puede ser perjudicial para la salud.

AMR

La tasa metabólica activa (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía diaria que consume el cuerpo en estado de actividad. El consumo de energía de una persona es mayor conforme aumenta la actividad física. En la báscula diagnóstica se determina a través del grado de actividad indicado (1-5).

Para mantener el peso actual se debe volver a aportar al cuerpo la energía consumida en forma de comida y bebida.

Si, durante un largo periodo de tiempo, se ingiere menos energía de la consumida, el cuerpo recupera esta diferencia principalmente a partir de las reservas de grasa, lo que provoca una pérdida de peso.

Si, en cambio, durante un largo periodo de tiempo se ingiere más energía que la tasa metabólica activa (AMR) calculada, el cuerpo no consigue quemar este exceso de energía, que se almacena en forma de grasa en el cuerpo, lo que provoca un aumento de peso.

Relación temporal de los resultados



Nota: Tenga en cuenta que solo es importante la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso rápidas en el plazo de pocos días suelen deberse a la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, así como al tiempo durante el que se producen estos cambios. Deben diferenciarse los cambios bruscos en cuestión de días de los cambios a medio plazo (semanas) y los cambios a largo plazo (meses).

Por regla general, los cambios a corto plazo en el peso prácticamente solo suponen cambios en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo también pueden afectar a la masa muscular y a la proporción de grasa.

- Si el peso disminuye a corto plazo, pero la proporción de grasa aumenta o permanece igual, significa que solo ha perdido agua (por ejemplo, después de entrenar, de ir a la sauna o de seguir una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- Si el peso aumenta a medio plazo, pero la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual, puede haber acumulado una valiosa masa muscular.
- Si el peso y la proporción de grasa corporal disminuyen a la vez, es que su dieta está funcionando y está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que acompañe su dieta de actividad física, entrenamiento o ejercicios de fuerza. De este modo podrá aumentar su masa muscular a medio plazo.
- La grasa corporal, el agua o la masa muscular no pueden sumarse (el tejido muscular también incluye componentes del agua del cuerpo).

7.3 Otras funciones

Asignación de usuarios

Puede realizarse una asignación de como máximo 8 usuarios configurados en la báscula con una medición solo del peso (con zapatos) y una medición de diagnóstico (sin calzado).

Al realizar una nueva medición, la báscula la asigna al usuario con el último valor de medición almacenado en un margen de +/- 3 kg. Si se detectan dos o más usuarios posibles, el usuario cambia en la indicación de la pantalla. Seleccione su usuario pulsando la tecla ▲/▼.

Almacenamiento de los valores de medición asignados en la báscula

Si la app está abierta y hay una conexión activa por *Bluetooth®* con la báscula, las nuevas mediciones asignadas se envían inmediatamente a la app. En este caso, los valores no se almacenan en la báscula. Si la app no está abierta, las nuevas mediciones asignadas se almacenan en la báscula. En la báscula se pueden almacenar como máximo 30 mediciones por cada usuario. Cuando las 30 mediciones están llenas, el símbolo de sincronización de la pantalla de la báscula parpadea y se deben transmitir los valores medidos a la app para no sobrescribir los valores antiguos. Los valores guardados se transmiten automáticamente a la app si la abre dentro del alcance de *Bluetooth®*.

También es posible la transmisión automática con la báscula apagada.

El símbolo de sincronización en la pantalla de la báscula aparece cuando se transmiten nuevas mediciones a la app. No aparece si no se han guardado o asignado nuevas mediciones para este usuario.

Consulta de los valores guardados en la báscula

Si desea ver los valores guardados en la báscula, pulse, con la báscula encendida y mientras se visualice su usuario, la tecla ▼, si es necesario varias veces, para consultar varios valores antiguos.

Los valores ya transmitidos no se podrán ver en la pantalla de la báscula.

Borrar datos de la báscula

Si desea borrar por completo todas las mediciones y los datos antiguos de usuarios de la báscula, encienda la báscula y pulse durante aprox. 6 segundos la tecla Mode en la parte trasera de la báscula.

En la pantalla aparece durante unos segundos “CLR”.

Esta función sirve para borrar por ejemplo usuarios de la báscula mal configurados o usuarios que ya no la van a utilizar más.

A continuación es necesario repetir el proceso descrito en el capítulo 7 (asignación de usuarios).

Borrar usuarios

Encienda la báscula, seleccione el usuario con la tecla para subir, espere a la indicación “0.0 kg” y pulse durante 6 segundos la tecla Mode hasta que aparezca “DEL”.

Cambiar las pilas

Su báscula dispone de una indicación de cambio de pilas. Si se utiliza la báscula con unas pilas demasiado gastadas, aparece en la pantalla “Lo” y la báscula se apaga automáticamente. En este caso, deben sustituirse las pilas (3 pilas de 1,5 V AAA).



NOTA:

- Cada vez que tenga que cambiar las pilas, hágalo por unas del mismo tipo y de la misma marca y capacidad.
- No utilice baterías recargables.
- Utilice pilas sin metales pesados.

8. Resolución de problemas

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
“---”	Medición desconocida, ya que la asignación de usuarios está fuera del límite o no es posible una asignación inequívoca.	Seleccione su usuario pulsando las teclas ▲/▼.
BF-Err	El porcentaje de grasa está fuera del margen de medición (inferior al 3 % o superior al 65 %).	Repita la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.
Err	Se ha superado la capacidad de carga máxima de 180 kg.	Solo pueden pesarse 180 kg.
Err o se visualiza un peso erróneo.	El suelo no es plano ni estable.	Coloque la báscula sobre un suelo estable y plano.

Indicación en la pantalla	Causa	Solución
Err o se visualiza un peso erróneo.	Se ha detectado movimiento.	Quédese quieto.
Se visualiza un peso erróneo.	El punto cero de la báscula es incorrecto.	Espere hasta que la báscula vuelva a apagarse sola. Encienda la báscula, espere a la indicación "0.0 kg" y repita la medición.
Sin conexión <i>Bluetooth</i> ® (falta el símbolo ).	El aparato no se encuentra dentro del alcance.	El alcance mínimo al aire libre es de aprox. 10 m. Las paredes y los techos reducen el alcance. La presencia de otras ondas radioeléctricas puede interferir en la transmisión. Por este motivo, no coloque la báscula cerca de otros equipos, como, p. ej., routers WIFI, microondas o cocinas de inducción.
	No hay conexión con la app.	Cierre por completo la app (también en segundo plano). Desactive la función <i>Bluetooth</i> ® y vuelva a activarla. Tenga en cuenta que la báscula no debe conectarse desde los ajustes de <i>Bluetooth</i> ® del sistema operativo. Si es necesario, elimínala de la lista de dispositivos en los ajustes de <i>Bluetooth</i> ®, y, a continuación, utilice la app "HealthCoach". Apague el smartphone y vuelva a encenderlo. Retire brevemente las pilas de la báscula y vuelva a insertarlas.
Los resultados de la medición no se envían a la app (falta el símbolo  →)	Ninguna medición para el usuario o ninguna medición por <i>Bluetooth</i> ®.	Las iniciales que aparecen en la pantalla de la báscula deben estar asignadas a la báscula en los ajustes de la app. Solo pueden enviarse estas mediciones. Compruebe por tanto sus iniciales y los ajustes de la app.
El símbolo  parpadea al final de la medición	La posición del registro de usuario está llena. Las mediciones antiguas se sobrescriben.	Abra la app dentro del alcance de <i>Bluetooth</i> ®. Los datos se transmiten automáticamente. Esta operación puede durar hasta un minuto.
Lo	Las pilas de la báscula están agotadas.	Cambie las pilas de la báscula.

9. Eliminación

Las pilas usadas y completamente descargadas deben desecharse en contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o entregándolas a un distribuidor de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a desechar las pilas correctamente. Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb: la pila contiene plomo,
Cd: la pila contiene cadmio,
Hg: la pila contiene mercurio.



A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



Elimine el embalaje respetando el medio ambiente.



10. Datos técnicos

Modelo:	SBF 73
Dimensiones:	30 x 30 x 2,5 cm
Peso:	1,6 kg
Rango de medición:	5-180 kg
Valor de división d:	La indicación de la pantalla se lee en pasos de 0,1 kg / 0,1% / 1kcal.
Precisión de repetición:	La tolerancia de medición para mediciones repetidas es de +/- 0,4 kg (medición varias veces consecutivas en la misma báscula con la misma posición, en la medida de lo posible, de la báscula y la persona).
Precisión absoluta:	El valor de medición comparado con un peso calibrado es +/- 1 %+0,1 kg. P. ej., para 40 kg corresponde a +/- 0,5 kg, para 100 kg a +/- 1,1 kg.
Transmisión de datos por <i>Bluetooth®</i> low energy technology	El producto utiliza <i>Bluetooth®</i> low energy technology, banda de frecuencias 2402 - 2480 MHz, potencia de emisión 4 dBm, compatible con smartphones/tablets con <i>Bluetooth®</i> ≥ 4
En el siguiente enlace encontrará la lista de smartphones compatibles, información sobre el software y detalles sobre los dispositivos: sanitas-online.de	
Requisitos del sistema para la app „HealthCoach“	iOS ≥ 12.0, Android™ ≥ 8.0 <i>Bluetooth®</i> ≥ 4.0

Salvo modificaciones técnicas.
Garantizamos que este producto cumple la Directiva europea 2014/53/EU de equipos radioeléctricos. Encontrará la declaración de conformidad CE de este producto en:
www.sanitas-online.de/web/de/landingpages/cedeclarationofconformity.php.

11. Garantía/asistencia

Este producto incluye una garantía de tres años a partir de la fecha de compra que cubre fallos de fabricación y materiales. La garantía no tiene validez:

- En caso de daños debidos a un uso inadecuado.
- Para piezas de desgaste.
- Si la culpa es del cliente.
- En cuanto el aparato haya sido abierto por un taller no autorizado.

Esta garantía no afecta a los derechos de garantía que la ley concede al cliente. Para hacer uso de la garantía dentro de plazo, el cliente deberá presentar la prueba de compra. Se puede hacer uso de la garantía dentro del periodo de 3 años a partir de la fecha de compra ante Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler, Alemania.

Si tiene alguna reclamación, póngase en contacto con nuestro servicio de asistencia técnica:

Línea de atención al cliente (gratuita): **Correo electrónico:**
 Teléfono: 800 009 222 service-es@sanitas-online.de

Más información y preguntas frecuentes en:

www.sanitas-online.de

Si le pedimos que envíe el producto defectuoso, deberá enviarlo a la siguiente dirección:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany

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 Straße 28, 88524 Uttenweiler, Germany
www.sanitas-online.de