



(DE) (CH)	Diagnosewaage Gebrauchsanweisung.....	(PT)	Balança de diagnóstico Instruções de uso	2	31
(FR) (CH)	Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi.....	(RO)	Cântar de diagnoză Instrucțiuni de utilizare	12	40
(IT) (CH)	Bilancia diagnostica Istruzioni per l'uso			22	

Service:

(DE) Tel.: 0800 724 2355

(CH) Tel.: 0800 200 510

(FR) Tél.: 0805 340 006

(PT) Tel.: 800 832 109

(RO) Tel.: 0800 400 031



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

1. Lieferumfang









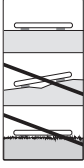
Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden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

- Diagnosewaage SBF 40
- 1x Batterie 3V CR 2032
- Diese Gebrauchsanleitung

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)
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	Serbisches Konformitätszeichen
	Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.

	CE-Kennzeichnung Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		
	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 150 kg / 330 lb / 24 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. Bei Vorhandensein eines Teppichbodens stecken Sie die Teppichboden-Zusatzfüße auf.

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 Metalgegenständen, 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

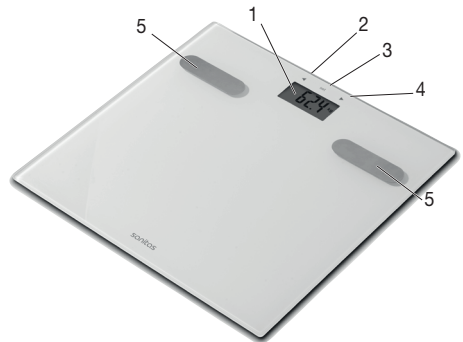
Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

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

5. Gerätebeschreibung

Übersicht

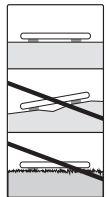
1. Display
2. „Auf“-Taste
3. „SET“-Taste
4. „Ab“-Taste
5. Elektroden



6. Inbetriebnahme

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.



Gewichtseinheit ändern

Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheit „kg“ eingestellt. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Trittpläche kurz (ca. 1 – 2 Sekunden) mit einem Fuß belasten. Warten Sie, bis in der Anzeige „kg“ erscheint. Auf der Rückseite der Waage befindet sich eine Taste mit der Sie auf „Pfund“ und „Stones“ (lb, st) umstellen können.

7. Benutzerdaten einstellen

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

Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können. Bitte beachten Sie, dass der Speicher mit 1 beginnt.

Schalten Sie die Waage ein (kurz die Trittpläche betreten). Warten Sie, bis in der Anzeige „00“ erscheint. Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz. Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Speicherplatz	1 bis 10
Alter	10 bis 99 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad	1 bis 5

- Werte verändern: Taste ◀ oder ▶ drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste „SET“ drücken.
- Nachdem die Werte eingestellt und wiederholt angezeigt wurden, erscheint im Display „00“ und das Symbol für das gewählte Geschlecht ♂ / ♀.
- Danach ist die Waage zur Messung bereit. Wenn Sie keine Messung vornehmen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab.

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.

Nachdem alle Parameter eingegeben wurden, können nun Gewicht, Körperfett und die weiteren Werte ermittelt werden.

8. Anwendung

8.1 Messung durchführen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

Schalten Sie die Waage ein (kurz die Trittfläche betreten). Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint.

- Drücken Sie zuerst die SET-Taste, danach blinkt der Benutzerspeicher.
- Mit „SET“ bestätigen.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung mit beiden Beinen auf den Edelstahl-Elektroden stehen.
- Während der Messung der weiteren Parameter erscheint „- - - -“.
Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt.
Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden BF, Wasser, Muskel, Knochen angezeigt.
Dies ist der Fall, wenn die Initialen angezeigt werden.

i Hinweis: Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körpergewicht in kg
- Körperfettanteil **BF**, in %
- Wasseranteil **BW** in %
- Muskelanteil **MM**, in %
- Knochenmasse **BM**, in kg

Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

i Hinweis: Bei einer Körperfett-Messung wird immer der zuletzt ausgewählte Benutzer im Display angezeigt.

Nur Gewicht messen

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

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich automatisch ab.

8.2 Ergebnisse bewerten

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.

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).

8.3 Weitere Funktionen**Batterie wechseln/ Batteriewechselanzeige**

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwacher Batterie erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (1 x 3V CR 2032).

9. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „FFFF“ oder „Err“ angezeigt.

Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „Lo“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

Mögliche Fehlerursachen	Behebung
– Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	– Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Unruhiges Stehen.	– Stehen Sie möglichst still.
– Waage steht nicht richtig.	– Stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Untergrund.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 75%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

10. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen 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.



Hinweise für Verbraucher zur Altgeräteentsorgung und Verschrottung in Deutschland

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch die öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Die Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben.

Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich.

Gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) sind die folgenden Vertreter zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmitteläden mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.
- Versandhandel, wobei die Pflicht zur 1:1-Rücknahme im privaten Haushalt nur für Wärmeüberträger (Kühl-/Gefriergeräte, Klimageräte u.a.), Bildschirmgeräte und Großgeräte gilt. Für die 1:1-Rücknahme von Lampen, Kleingeräten und kleinen IT- u. Telekommunikationsgeräten sowie die 0:1-Rücknahme müssen Versandhändler Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum Endverbraucher bereitstellen.

Diese Vertreter sind verpflichtet,

- bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden.

Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben.

11. Technische Angaben

Modell:	SBF 40
Maße:	26 x 27 x 1,8 cm
Gewicht:	1 kg
Messbereich:	150 kg
Displayanzeige:	Die Ablesbarkeit der Displayanzeige erfolgt in 0,1kg / 0,1% 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 % + 0,1 kg). Z.B. bei 40kg entspricht dies +/- 0,5kg, bei 100kg entspricht dies +/- 1,1kg.

12. Garantie/Service

Die Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 88524 Uttenweiler (nachfolgend „HaDi“ genannt) gewährt unter den nachstehenden Voraussetzungen und in dem nachfolgend beschriebenen Umfang eine Garantie für dieses Produkt.

Die Inanspruchnahme der Garantie lässt die gesetzlichen Gewährleistungsrechte des Käufers aus dem Kaufvertrag mit dem Verkäufer bei Mängeln unberührt. Der Käufer kann diese gesetzlichen Gewährleistungsrechte unentgeltlich in Anspruch nehmen. Die Garantie gilt außerdem unbeschadet zwingender gesetzlicher Haftungsvorschriften.

HaDi garantiert die mangelfreie Funktionstüchtigkeit und die Vollständigkeit dieses Produktes.

Die weltweite Garantiezeit beträgt 3 Jahre ab Beginn des Kaufes des neuen, ungebrauchten Produktes durch den Käufer.

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die der Käufer als Verbraucher erworben hat und ausschließlich zu persönlichen Zwecken im Rahmen des häuslichen Gebrauchs verwendet. Es gilt deutsches Recht.

Falls sich dieses Produkt während der Garantiezeit als unvollständig oder in der Funktionstüchtigkeit als mangelhaft gemäß der nachfolgenden Bestimmungen erweist, wird HaDi gemäß diesen Garantiebedingungen eine kostenfreie Ersatzlieferung oder Reparatur durchführen.

Wenn der Käufer einen Garantiefall melden möchte, wendet er sich zunächst an den HaDi Kundenservice:

Service Hotline (kostenfrei):

DE Tel.: 0800 724 2355

CH Tel.: 0800 200 510

E-Mail-Adresse:

service-de@sanitas-online.de

service-ch@sanitas-online.de

Der Käufer erhält dann nähere Informationen zur Abwicklung des Garantiefalls, z.B. wohin er das Produkt kostenfrei senden kann und welche Unterlagen erforderlich sind.

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

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany

Eine Inanspruchnahme der Garantie kommt nur in Betracht, wenn der Käufer

- eine Rechnungskopie/Kaufquittung und
- das Original-Produkt

HaDi oder einem autorisierten HaDi Partner vorlegen kann.

Ausdrücklich ausgenommen von dieser Garantie sind

- Verschleiß, der auf normalem Gebrauch oder Verbrauch des Produktes beruht;
- zu diesem Produkt mitgelieferte Zubehörteile, die sich bei sachgemäßen Gebrauch abnutzen bzw. verbraucht werden (z.B. Batterien, Akkus, Manschetten, Dichtungen, Elektroden, Leuchtmittel, Aufsätze, Inhalatorzubehör);
- Produkte, die unsachgemäß und/oder entgegen der Bestimmungen der Bedienungsanleitung verwendet, gereinigt, gelagert oder gewartet wurden sowie Produkte, die vom Käufer oder einem nicht von HaDi autorisierten Servicecenter geöffnet, repariert oder umgebaut wurden;
- Schäden, die auf dem Transportweg zwischen Hersteller und Kunde bzw. zwischen Servicecenter und Kunde entstehen

- Produkte, die als 2.Wahl-Artikel oder als gebrauchte Artikel gekauft wurden;
- Folgeschäden, welche auf einem Mangel dieses Produktes beruhen (es können für diesen Fall jedoch Ansprüche aus Produkthaftung oder aus anderen zwingenden gesetzlichen Haftungsbestimmungen bestehen).

Reparaturen oder ein Komplettaustausch verlängern in keinem Fall die Garantiezeit.



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.....	12	7. Saisie des données de l'utilisateur	15
2. Symboles utilisés.....	12	8. Utilisation.....	16
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	13	9. Que faire en cas de problèmes ?.....	18
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde.....	13	10. Elimination	19
5. Description de l'appareil.....	15	11. Caractéristiques techniques.....	19
6. Mise en service.....	15	12. Garantie/maintenance	19










1. Contenu










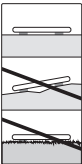
Vérifiez si l'emballage extérieur de l'appareil est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous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

- Pèse-personne impédancemètre SBF 40
- 1 x pile 3 V CR 2032
- Ce mode d'emploi

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
	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers
	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton
	Marque de conformité serbe

	Séparer les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.		
	Signe CE Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.		
	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 150 kg / 330 lb / 24 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 la balance sur un sol plat et dur. En présence de moquette, placez les pieds à moquette spécifiques.

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. N'utilisez l'appareil qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu et conformément aux indications données dans ce mode d'emploi.

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, enfilez des gants de protection et nettoyez 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, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez 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

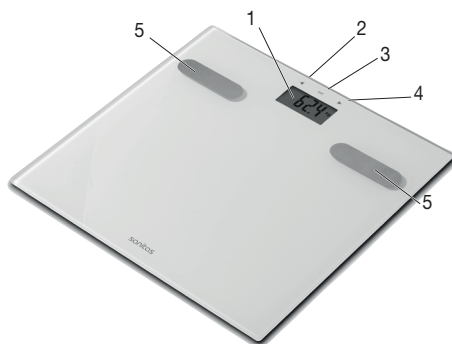
Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants :

- 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

Aperçu

1. Ecran
2. Touche « haut »
3. Touche « SET »
4. Touche « bas »
5. Electrodes



6. Mise en service

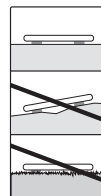
Poser le pèse-personne

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.

Modifier l'unité de poids

À la livraison du pèse-personne, le réglage de l'unité est en « kg ». Allumez le pèse-personne en appuyant brièvement sur le plateau de pesée (env. 1 à 2 secondes) avec le pied. Attendez que « 0.0 kg » s'affiche. Au dos du pèse-personne, une touche vous permet de passer l'unité en « livres » ou en « stones » (lb, st).



7. Saisie des données de l'utilisateur

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, il faut enregistrer les données individuelles de l'utilisateur.

La balance est équipée de 10 positions de mémoire d'utilisateurs permettant d'enregistrer et d'afficher les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille. Assurez-vous que la mémoire commence par 1.

Allumez le pèse-personne (montez brièvement sur le plateau de pesée). Posez brièvement le pied sur le plateau et attendez que « 0.0 » s'affiche.

Ensuite appuyez sur « SET ». La première position de mémoire clignote au panneau d'affichage. Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants:

Position de mémoire	1 à 10
Age	10 à 99 ans
Sexe	masculin (♂), féminin (♀)
Degré d'activité	1 à 5

- Pour modifier des valeurs : appuyez sur la touche ◀ ou ▶, ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
- Pour saisir des données : presser la touche « SET ».
- Après que les valeurs ont été paramétrées et affichées de nouveau, « 0.0 » et le symbole du sexe sélectionné ♂/♀ apparaît à l'écran .
- La balance est ensuite prête pour la mesure. Si vous ne procédez à aucune mesure, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

Niveaux d'activité

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

Niveau d'activité	Activité physique
1	Aucune.
2	Réduite : peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique par ex.).
3	Moyenne : efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes.
4	Intense : efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.
5	Très intense : efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, au moins pendant 1 heure.

Quand tous les paramètres ont été entrés, il est possible de déterminer le poids, la graisse corporelle et les autres valeurs.

8. Utilisation

8.1 Effectuer la mesure

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

Allumez le pèse-personne (montez brièvement sur le plateau de pesée). Posez brièvement le pied sur le plateau et attendez que « 0.0 » s'affiche.

– Appuyez d'abord sur la touche SET. La mémoire utilisateur se met à clignoter.

– Appuyez sur « SET ».

– Montez pieds nus sur la balance et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes en acier inoxydable.

– Le pèse-personne commence tout de suite la mesure. Le poids est d'abord affiché. Pendant la mesure des autres paramètres, « _ _ _ » s'affiche.

Peu après, le résultat de la mesure apparaît.

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

i Remarque : il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.

Les données suivantes s'affichent:

– Poids en kg

– Taux de graisse corporelle **BF** en %

– Taux de masse hydrique **BW** en %

– Taux de masse musculaire **MM** en %

– Masse osseuse **BM**, en kg

Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

i Remarque : Lors d'une mesure de la graisse corporelle, le dernier utilisateur sélectionné s'affiche à l'écran.

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.

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

8.2 Évaluer les résultats

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.

Corrélation des résultats dans le temps



Remarque : Notez que seule la tendance à long terme compte. 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).

8.3 Autres fonctions

Changer les piles/Indicateur de changement des piles

Votre pèse-personne comporte un « indicateur de batterie faible ». En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message « Lo » s'affiche et la balance s'éteint automatiquement. Dans ce cas, la pile doit être remplacée (1x 3 V CR 2032).

9. Que faire en cas de problèmes ?

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, « FFFF »/« Err » s'affiche.

Si vous montez sur la balance avant que « 0.0 » s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

Causes possibles d'erreur	Remède
- La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	- Peser uniquement le poids maximal autorisé.
- Position non stable.	- Si possible, ne bougez pas.
- Le pèse-personne n'est pas placé correctement.	- Posez la balance sur une surface solide et stable.
- La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
- Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 75%).	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

10. 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.



11. Caractéristiques techniques

Modèle :	SBF 40
Dimensions :	26 x 27 x 1,8 cm
Poids :	1 kg
Plage de mesure :	150 kg
Affichage	Les valeurs sont exprimées par graduations de 0,1 kg / 0,1 %
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.

12. Garantie/maintenance

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention. Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur est tenu de livrer un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance. Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Pour être conforme au contrat, le bien doit :

1° Être propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- correspondre à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- présenter les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou présenter les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

La société Hans Dinslage GmbH, sise Riedlinger Strasse 28, 88524 Uttenweiler (ci-après dénommée « HaDi ») propose une garantie pour ce produit dans les conditions suivantes et dans la mesure prévue ci-après.

Le recours à la garantie ne modifie pas les droits de garantie légaux de l'acheteur découlant du contrat de vente avec le vendeur en cas de défauts. L'acheteur peut faire valoir gratuitement ces droits de garantie légaux. La garantie s'applique également sans préjudice de la responsabilité légale obligatoire.

HaDi garantit le bon fonctionnement et l'intégrité de ce produit.


La période de garantie mondiale est de 3 ans à compter de la date d'achat par l'acheteur du produit neuf et non utilisé.

Cette garantie ne s'applique qu'aux produits achetés par l'acheteur en tant que consommateur et utilisés uniquement à des fins personnelles dans le cadre d'une utilisation domestique. Le droit allemand s'applique.

Si, au cours de la période de garantie, ce produit s'avère incomplet ou défectueux conformément aux dispositions suivantes, HaDi s'engage à proposer gratuitement un remplacement ou une réparation conformément aux présentes Conditions de garantie.

Si l'acheteur souhaite faire valoir la garantie, il doit d'abord s'adresser au service client HaDi :

Assistance par téléphone (gratuit) :

 Tél.: 0805 340 006

E-mail :

service-fr@sanitas-online.de

L'acheteur recevra ensuite des informations complémentaires concernant le déroulement de la demande de garantie, par exemple, l'adresse à laquelle envoyer le produit et les documents requis.

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

NU Service GmbH

Lessingstraße 10 b

89231 Neu-Ulm

Allemagne

Une demande de garantie ne peut être prise en compte que si l'acheteur présente

- une copie de la facture/du reçu et
- le produit d'origine

à HaDi ou à un partenaire autorisé de HaDi.

La présente Garantie exclut expressément

- toute usure découlant de l'utilisation ou de la consommation normale du produit ;
- les accessoires fournis avec le produit qui s'usent ou qui sont consommés dans le cadre d'une utilisation normale du produit (par exemple, piles, piles rechargeables, manchettes, joints, électrodes, ampoules, embouts et accessoires pour inhalateur) ;
- les produits utilisés, nettoyés, stockés ou entretenus de manière inappropriée et/ou contraire aux conditions d'utilisation, ainsi que les produits ouverts, réparés ou modifiés par l'acheteur ou par un service client non agréé par HaDi ;
- les dommages survenus lors du transport entre le fabricant et le client ou entre le service client et le client ;
- les produits achetés en tant qu'article de second choix ou d'occasion ;

- les dommages consécutifs qui résultent d'une défaillance du produit (dans ce cas, toutefois, des réclamations peuvent être soulevées relatives à la responsabilité du fait des produits ou à d'autres dispositions légales obligatoires relatives à la responsabilité).

Les réparations ou le remplacement complet ne prolongent en aucun cas la période de garantie.



Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Indice

1. Fornitura	22	7. Impostazione dei dati utente	25
2. Spiegazione dei simboli.....	22	8. Utilizzo	26
3. Uso conforme.....	23	9. Che cosa fare in caso di problemi?	28
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	23	10. Smaltimento	29
5. Descrizione del dispositivo.....	25	11. Dati tecnici.....	29
6. Messa in funzione.....	25	12. Garanzia/Assistenza	29

1. Fornitura










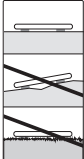
Controllare l'integrità esterna della confezione e la completezza del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

- Bilancia diagnostica SBF 40
- 1 batteria da 3V CR 2032
- Le presenti istruzioni per l'uso

2. Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta dell'apparecchio:

	AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.
	ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.
	Avviso Indicazione di informazioni importanti
	Seguire le istruzioni per l'uso
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)
	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Marchio di conformità serbo

	Separare i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.		
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.		
	Marchio CE Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.		
	Produttore		
	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 150 kg / 330 lb / 24 st.	 	Pericolo di scivolamento! Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.
 	Pericolo di ribaltamento! Posizionarsi al centro della superficie di pesatura.		Appoggiare la bilancia su una base in piano. In presenza di un tappeto, inserire i piedini supplementari per tappeto.

3. Uso conforme

L'apparecchio è adatto solo alla pesatura delle persone e a determinare i dati relativi alla forma fisica personali. L'apparecchio è adatto esclusivamente all'uso diretto da parte del cliente e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale.

4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza



AVVERTENZA

- **La bilancia non può essere utilizzata da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.**
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato: pericolo di ribaltamento!
- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati e se la superficie è umida. Pericolo di scivolamento!
- Le riparazioni devono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.



Indicazioni sull'uso delle batterie

- Inserire sempre le batterie correttamente e rispettando le polarità (+ / -). Tenere le batterie pulite, asciutte e lontano dall'acqua. Scegliere sempre il tipo di batteria corretto.
- Non cortocircuitare mai le batterie e i contatti del vano batterie.
- Non caricare, scaricare in modo forzato, riscaldare, smontare, deformare, incapsulare o modificare le batterie.
- Non saldare o brasare mai le batterie.
- Non utilizzare mai contemporaneamente batterie di diversa fabbricazione, capacità (nuove e usate), dimensioni e tipo all'interno dello stesso apparecchio.
- **⚠ Pericolo di esplosione!** Il mancato rispetto di questi punti può provocare lesioni personali, surriscaldamento, fuoriuscite di liquido, di gas, rottura, esplosione o incendio.

- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- **⚠ Pericolo di ingestione!** Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico.
- Non permettere mai ai bambini di sostituire le batterie senza la supervisione di un adulto.
- Conservare le batterie lontano da oggetti metallici, in un luogo ben ventilato, fresco e asciutto.
- Non esporre mai le batterie alla luce diretta del sole o alla pioggia.
- In caso di inutilizzo prolungato, rimuovere le batterie dall'apparecchio.
- Smaltire le batterie scariche immediatamente e in modo corretto. Non gettare mai le batterie nel fuoco.
- In fase di smaltimento, tenere separate l'una dall'altra le batterie con diversi sistemi elettrochimici.

Conservazione e cura

La precisione dei valori misurati e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:



ATTENZIONE

- Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio. Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio in acqua.
- Accertarsi che non vi sia del liquido sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia in acqua. Non sciacquare mai sotto l'acqua corrente.
- Non posizionare alcun oggetto sulla bilancia quando non viene utilizzata.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici.
- Non esporre l'apparecchio a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).

Suggerimenti generali

- Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), dopo aver svuotato l'intestino, a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi.
Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.
- Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.
- Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi; tuttavia la percentuale di acqua nel corpo è un fattore importante per il benessere.

Limitazioni

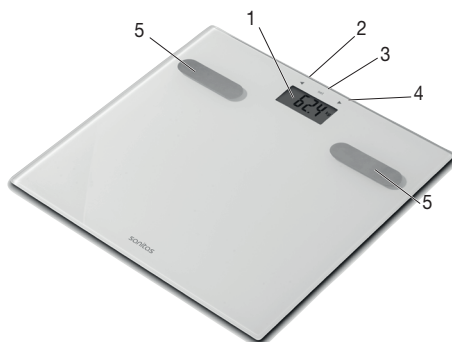
Durante il calcolo della massa grassa e di altri valori possono presentarsi risultati difforni e non plausibili in:

- Bambini al di sotto dei 10 anni circa,
- Soggetti molto allenati e soggetti che praticano bodybuilding,
- Persone con febbre, in dialisi, che presentano sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- Persone che assumono farmaci cardiovascolari (per il sistema cardiocircolatorio),
- Persone che assumono vasodilatatori o vasocostrittori,
- Persone che presentano anomalie anatomiche alle gambe che si ripercuotono sulla statura (gambe significativamente più lunghe o più corte).

5. Descrizione del dispositivo

Panoramica

1. Display
2. Tasto “Su”
3. Tasto “SET”
4. Tasto “Giu”
5. Elettrodi



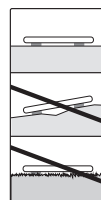
6. Messa in funzione

Posizionamento della bilancia

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta. In presenza di un tappeto, inserire i piedini supplementari per tappeto.

Modifica dell'unità di peso

Al momento della consegna la bilancia è impostata sull'unità “kg”. Accendere la bilancia appoggiando un piede sulla superficie di appoggio (circa 1-2 secondi). Attendere che venga visualizzato il valore “0.0 kg”. Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in “libbre” e “stone” (lb, st).



7. Impostazione dei dati utente

Per poter determinare la percentuale di grasso e gli altri valori corporei è necessario immettere i propri dati personali.

La bilancia dispone di 10 spazi di memoria utente nei quali è possibile memorizzare, e richiamare successivamente, i propri dati personali e quelli dei propri familiari. Tenere presente che la memoria inizia con l'1.

Accendere la bilancia (toccando brevemente la superficie di appoggio). Premendo brevemente la pedana con il piede e attendere fino a quando non appare l'indicazione “0.0”.

Premere quindi “SET”. Sul display appare lampeggiante il primo spazio di memoria. Si possono eseguire le seguenti impostazioni:

Spazio di memoria	da 1 a 10
Età	da 10 a 99 anni
Sesso	maschile (♂), femminile (♀)
Livello di attività	da 1 a 5

- Modificare i valori: premere il tasto ◀ ▶, tenerlo premuto per lo scorrimento veloce.
- Confermare le immissioni: Premere il tasto “SET”.
- Dopo che i valori sono stati impostati e visualizzati ripetutamente, sul display compare “0.0” e il simbolo del sesso selezionato ♂ / ♀.
- Ora la bilancia è pronta per la misurazione. Se non si eseguono misurazioni, la bilancia si spegne automaticamente dopo qualche secondo.

Gradi di attività

Nella scelta del grado di attività occorre considerare il medio-lungo periodo.

Grado di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Ridotta: poca attività fisica leggera (ad es. passeggiate, lavori di giardinaggio non pesanti, esercizi di ginnastica).
3	Media: attività fisica almeno 2–4 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
4	Elevata: attività fisica almeno 4–6 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
5	Molto elevata: intensa attività fisica, allenamento intenso o duro, attività quotidiana per almeno 1 ora.

Dopo aver immesso tutti i parametri è possibile determinare il peso, il grasso corporeo e gli altri valori.

8. Utilizzo

8.1 Esecuzione della misurazione

Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.

Accendere la bilancia (toccando brevemente la superficie di appoggio). Premendo brevemente la pedana con il piede e attendere fino a quando non appare l'indicazione "0.0".

- Premere prima il pulsante SET, in seguito la memoria utente lampeggia.
- Premere "SET".
- Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi in acciaio inox restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.
- La bilancia avvia subito la misurazione. Inizialmente viene indicato il peso. Durante la misurazione degli altri parametri, viene visualizzato "- - - -".

Dopo breve viene visualizzato il valore misurato.

Se è stato assegnato un utente, vengono visualizzati BF, acqua, muscoli, ossa.

Ciò avviene quando vengono visualizzate le iniziali.

- i Avvertenza:** fra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce non deve esserci nessun contatto. In caso contrario la misurazione non potrà essere eseguita correttamente.

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Peso in kg
- Grasso corporeo **BF** in %
- Acqua corporea **BW** in %
- Muscoli in **MM** %
- Massa ossea **BM**, in kg

A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

- i Avvertenza:** per la misurazione della massa grassa, viene sempre visualizzato sul display l'ultimo utente selezionato.

Misurazione del peso

Posizionarsi sulla bilancia indossando le scarpe. Restare fermi sulla bilancia cercando di distribuire il peso in modo uniforme sulle gambe. La bilancia avvia subito la misurazione.

Spegnimento della bilancia

La bilancia si spegne automaticamente.

8.2 Valutazione dei risultati

Percentuale di massa grassa

Di seguito sono riportati i valori percentuali di riferimento per la massa grassa (per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio medico).

Uomo

Età	bassa	normale	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%
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%

Signora

Età	bassa	normale	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%
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%

Gli sportivi presentano spesso un valore ridotto. A seconda della disciplina sportiva praticata, dell'intensità dell'allenamento e della costituzione è possibile raggiungere valori ancora inferiori ai valori di riferimento indicati. In presenza di valori estremamente bassi possono tuttavia sussistere dei rischi per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

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

Signora

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

Il grasso corporeo non contiene molta acqua. Di conseguenza le persone con una massa grassa elevata possono presentare una percentuale di acqua corporea inferiore ai valori di riferimento. In coloro che praticano sport di resistenza i valori di riferimento possono invece essere superati a causa della massa grassa ridotta e dell'elevata massa muscolare.

Il calcolo dell'acqua corporea con questa bilancia non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico. In generale è consigliabile raggiungere un'elevata percentuale di acqua corporea.

Percentuale di massa muscolare

La percentuale di massa muscolare è generalmente compresa nei seguenti range:

Uomo

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

Signora

Età	bassa	normale	alta
10 - 14	< 36%	36-43%	> 43%
15-19	< 35%	35-41%	> 41%
20-29	< 34%	34-39%	> 39%
30-39	< 33%	33-38%	> 38%
40-49	< 31%	31-36%	> 36%
50-59	< 29%	29-34%	> 34%
60-69	< 28%	28-33%	> 33%
70-100	< 27%	27-32%	> 32%

Massa ossea

Come il resto del corpo, le ossa sono naturalmente sottoposte a processi di calcificazione, sgretolamento e invecchiamento. La massa ossea cresce rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il suo punto massimo all'età di circa 30-40 anni per poi tendere a ridursi con il passare dell'età.

Una sana alimentazione (in particolare un corretto apporto di calcio e vitamina D) e una regolare attività fisica possono contrastare lo sgretolamento delle ossa. Un aumento della massa muscolare consente di migliorare ulteriormente la stabilità dello scheletro. Tenere presente che la bilancia non indica la massa ossea totale, ma solo la massa minerale ossea (senza il contenuto d'acqua e senza la parte organica). È pressoché impossibile influire sulla massa ossea, che però non presenta significative variazioni per quanto

riguarda i fattori determinanti (peso, statura, età, sesso). Non sono disponibili direttive e suggerimenti riconosciuti.



ATTENZIONE:

Non confondere la massa ossea con la densità ossea.

La densità ossea può essere determinata solo tramite una visita medica (ad esempio tomografia computerizzata, ultrasuoni). La bilancia non è pertanto in grado di diagnosticare eventuali alterazioni delle ossa e della loro durezza (ad esempio l'osteoporosi).

Relazione temporale dei risultati



Nota: Viene considerata solo la tendenza a lungo termine. Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e delle percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni.

È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi).

Come regola generale si può considerare che le variazioni di peso a breve termine sono determinate esclusivamente da variazioni del contenuto di acqua mentre quelle a medio e lungo termine coinvolgono anche la massa grassa e quella muscolare.

- Se il peso si riduce a breve termine mentre la massa grassa aumenta o resta stabile, si tratta solo di una perdita di liquidi, ad es. dovuta ad allenamento, sauna o a una dieta volta unicamente a una rapida perdita di peso.
- Se il peso aumenta a medio termine mentre la massa grassa diminuisce o resta stabile, può essere intervenuto un aumento della massa muscolare.
- Se il peso e la massa grassa diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta funziona e che si perde peso.
- La dieta deve essere integrata con attività fisica, allenamento e allenamento di potenziamento. Ciò consente di aumentare la massa muscolare a medio termine.
- La massa grassa, la percentuale di acqua o la massa muscolare non possono essere sommate (i tessuti muscolari contengono anche una percentuale di acqua).

8.3 Ulteriori funzioni

Sostituzione delle batterie/indicazione di sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batteria scarica, sul display viene visualizzata la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire la batteria (1 batteria da 3 V CR 2032).

9. Che cosa fare in caso di problemi?

Il messaggio "FFFF"/"Err" viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione.

La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore "000".

Possibili cause dell'errore	Soluzione
– È stata superata la portata massima di 150 kg.	– Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 150 kg.
– Posizione instabile.	– Restare fermi il più possibile.
– La bilancia non è posizionata correttamente.	– Appoggiare la bilancia su una base stabile e piana.
– La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
– La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 75%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.

10. Smaltimento

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche presso gli appositi punti di raccolta, i punti di raccolta per rifiuti tossici o i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.

I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche:

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio.



A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita, l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta.

Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). In caso di dubbi, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



11. Dati tecnici

Modello:	SBF 40
Dimensioni:	26 x 27 x 1,8 cm
Peso:	1 kg
Intervallo di misurazione:	150 kg
Indicazione sul display	L'unità minima di leggibilità dei valori sul display è di 0,1 kg / 0,1%
Precisione di ripetibilità:	La tolleranza di misurazione relativa a misurazioni ripetute è di +/- 0,4 kg (misurazione ripetuta più volte consecutivamente sulla stessa bilancia, mantenendo il più possibile invariata la posizione della bilancia e della persona).
Precisione assoluta:	Il valore della misurazione confrontato con un peso calibrato è di +/- (1% + 0,1 kg). Ad es. per 40 kg corrisponde a +/- 0,5 kg, per 100 kg corrisponde a +/- 1,1 kg.

12. Garanzia/Assistenza

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 88524 Uttenweiler (di seguito denominata „HaDi“) offre una garanzia per questo prodotto, nel rispetto delle seguenti condizioni e nella misura descritta di seguito.

Il ricorso alla garanzia mantiene invariati i diritti di garanzia dell'acquirente previsti dalla legge in caso di difetti in virtù del contratto di acquisto stipulato con il venditore. L'acquirente può rivendicare questi diritti di garanzia previsti dalla legge a titolo gratuito. La garanzia si applica inoltre fatte salve le prescrizioni di legge obbligatorie in materia di responsabilità.

HaDi garantisce la perfetta funzionalità e la completezza di questo prodotto.

La garanzia mondiale è di 3 anni a partire dall'acquisto del prodotto nuovo, non usato, da parte dell'acquirente.

Questa garanzia copre solo i prodotti che l'acquirente ha acquistato come consumatore e che utilizza esclusivamente a scopo personale, in ambito domestico. Vale il diritto tedesco.

Nel caso in cui il prodotto, durante il periodo di garanzia, si dimostrasse incompleto o presentasse difetti di funzionamento in linea con le seguenti disposizioni, HaDi provvederà a sostituire o riparare gratuitamente il prodotto in base alle presenti condizioni di garanzia.

Per segnalare un caso di garanzia, l'acquirente deve rivolgersi innanzitutto all'Assistenza clienti HaDi:

Hotline del Servizio di assistenza (gratis):

☎ Tel.: 800 141 010

☎ Tel.: 0800 200 510

E-mail:

service-it@sanitas-online.de

service-ch@sanitas-online.de

L'acquirente riceverà quindi informazioni più dettagliate sulla gestione del caso di garanzia, ad esempio dove può inviare gratuitamente il prodotto e quali documenti sono necessari.

Nel caso venga richiesta all'acquirente la restituzione del prodotto difettoso, è necessario inviarlo all'indirizzo seguente:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany

L'attivazione della garanzia viene presa in considerazione solo se l'acquirente può presentare

- una copia della fattura/prova d'acquisto e
- il prodotto originale

a HaDi o a un partner HaDi autorizzato.

Sono espressamente esclusi dalla presente garanzia

- l'usura dovuta al normale utilizzo o al consumo del prodotto;
- gli accessori forniti assieme a questo prodotto che, in caso di utilizzo conforme, si consumano o si esauriscono (ad es. batterie, batterie ricaricabili, manicotti, guarnizioni, elettrodi, lampadine, accessori e accessori per inalatore);
- i prodotti che sono stati utilizzati, puliti, conservati o sottoposti a manutenzione in modo improprio e/o senza rispettare le disposizioni riportate nelle istruzioni per l'uso, nonché i prodotti che sono stati aperti, riparati o smontati e rimontati dall'acquirente o da un centro di assistenza non autorizzato da HaDi;
- i danni occorsi nel trasporto dal produttore al cliente o tra il centro di assistenza e il cliente;
- i prodotti acquistati come articoli di seconda scelta o usati;
- i danni conseguenti che dipendono da un difetto del prodotto (in questo caso possono tuttavia esistere diritti derivanti dalla responsabilità per i prodotti o da altre disposizioni di legge obbligatorie in materia di responsabilità).

Le riparazioni o la sostituzione completa non prolungano in alcun caso il periodo di garanzia.

La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.”



Leia atentamente estas instruções de uso, guarde-as para utilização futura, disponibilize-as a outros utilizadores e respeite as indicações nelas contidas.

Índice

1. Incluído na entrega.....	31	7. Definir os dados do utilizador	34
2. Sinais e símbolos	31	8. Utilização.....	35
3. Utilização adequada.....	32	9. O que fazer em caso de problemas?	38
4. Avisos e indicações de segurança	32	10. Eliminação	38
5. Descrição do dispositivo	34	11. Dados técnicos.....	38
6. Utilização inicial.....	34	12. Garantia/Assistência.....	39

1. Incluído na entrega










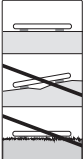
Verifique se a embalagem do aparelho está intacta e se contém todos os itens previstos. Antes de os usar, assegure-se de que o aparelho e os acessórios não apresentam quaisquer danos visíveis e de que todas as partes da embalagem foram removidas. Em caso de dúvida, não o utilize e dirija-se ao seu revendedor ou ao serviço de assistência técnica indicado.

- Balança de diagnóstico SBF 40
- 1 pilha CR 2032 de 3 V
- Estas instruções de uso

2. Sinais e símbolos

No dispositivo, nas instruções de uso, na embalagem e na chapa de características do dispositivo são usados os seguintes símbolos:

	AVISO Advertência para o risco de lesões ou perigos para a sua saúde.
	ATENÇÃO Indicação de segurança alertando para o risco de danos no dispositivo e/ou nos acessórios.
	Nota Chamada de atenção para informações importantes
	Observar as instruções de uso
	Eliminação de acordo com a diretiva da CE (diretiva REEE) relativa a resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	As pilhas que contenham substâncias nocivas não devem ser deitadas fora juntamente com o lixo doméstico
	Separar o produto e os componentes da embalagem e eliminá-los de acordo com as regulamentações municipais.
	Marcação para identificação do material de embalagem. A = abreviatura do material, B = número do material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel e cartão
	Marcação CE Este produto cumpre os requisitos das normas europeias e nacionais aplicáveis.

	Marcação de conformidade da Sérvia		
	Separar os componentes da embalagem e eliminá-los de acordo com as regulamentações municipais.		
	O aparelho não pode ser usado por pessoas com implantes médicos (por ex., pacemaker). Caso contrário, é possível que o seu funcionamento correto seja inviabilizado.		
	Fabricante		
	Não exerça um peso superior a 150 kg / 330 lb / 24 st.	 	Risco de escorregar: não suba para a balança com os pés molhados.
 	Risco de tombar: suba para a balança e coloque os pés no centro.		Coloque a balança sobre um piso nivelado. Se tiver uma alcatifa no chão, coloque os pés adicionais para alcatifa.

3. Utilização adequada

O aparelho só se destina a pesar seres humanos e a registar os seus dados de fitness pessoais. O aparelho destina-se apenas à autoaplicação, não estando previsto para ser usado para fins médicos ou comerciais.

4. Avisos e indicações de segurança



AVISO

- **A balança não pode ser usada por pessoas com implantes médicos (p. ex., pacemakers). Caso contrário, é possível que o seu funcionamento correto seja inviabilizado.**
- Não usar durante a gravidez.
- Nunca coloque todo o seu peso sobre o rebordo exterior da balança: Risco de tombar!
- Mantenha as crianças afastadas do material da embalagem (perigo de asfixia).
- Atenção, não suba para a balança com os pés molhados, nem quando a superfície estiver húmida, pois pode escorregar!
- As reparações só poderão ser efetuadas pelo serviço de apoio ao cliente ou então por revendedores autorizados. Todavia, antes de qualquer reclamação, verifique primeiro as pilhas e experientemente substituí-las.



Como lidar com pilhas

- As pilhas devem ser sempre colocadas com a polaridade correta (polos +/-). Mantenha as pilhas limpas, secas e afastadas da água. Escolha sempre o tipo de pilha correto.
- Nunca exponha as pilhas nem os contactos do compartimento das pilhas a curto-circuito.
- Nunca carregue, force o descarregamento, aqueça, desmonte, deforme, encapsule ou modifique as pilhas.
- Nunca submeta as pilhas a soldadura ou brasagem.
- Nunca misture pilhas de diferentes marcas, estados de carga (novas e usadas), tamanhos ou tipos num dispositivo.
- **⚠ Perigo de explosão!** O incumprimento das indicações acima referidas pode resultar em danos pessoais, sobreaquecimento, fugas, ventilação, rutura, explosão ou incêndio.

- No caso de uma pilha derramar o seu conteúdo, devem usar-se luvas de proteção para limpar o compartimento das pilhas com um pano seco.
- Se ocorrer um contacto do líquido da pilha com a pele ou os olhos, lave imediatamente as partes afetadas com água e consulte, o mais rapidamente possível, um médico.
- **⚠ Risco de ingestão!** Manter as pilhas fora do alcance das crianças. Em caso de ingestão, consultar imediatamente um médico.
- Nunca permitir que as crianças troquem pilhas sem a supervisão de um adulto.
- Manter as pilhas afastadas de objetos metálicos e em locais bem ventilados, secos e frescos.
- Não expor as pilhas à luz solar direta nem à chuva.
- No caso de não usar o dispositivo durante algum tempo, remova as pilhas.
- As pilhas descarregadas devem ser eliminadas de imediato e de forma correta. Nunca eliminar pilhas no fogo.
- Ao eliminar as pilhas, estas devem ser descartadas separadamente, de acordo com os diferentes sistemas eletroquímicos.

Armazenamento e conservação

A precisão dos valores medidos e a durabilidade do dispositivo dependem de um manuseamento cuidadoso:



ATENÇÃO

- O aparelho deve ser limpo de vez em quando. Não use produtos de limpeza agressivos e nunca mantenha o produto debaixo de água.
- Certifique-se de que não entram líquidos na balança. Nunca mergulhe a balança em água. Nunca a passe por água da torneira.
- Quando não estiver a ser usada, não deposite quaisquer objetos em cima da balança.
- Não exponha a balança a temperaturas elevadas nem a campos eletromagnéticos fortes.
- Proteja o aparelho contra choques, humidade, pó, produtos químicos, variações bruscas de temperatura e mantenha-o afastado de fontes de calor (fornos, radiadores).

Dicas gerais

- Tente pesar-se sempre à mesma hora (de preferência, de manhã), depois de ter ido à casa de banho, em jejum e sem roupa, para obter sempre resultados comparáveis.
- Importante para a medição: a determinação da massa gorda tem de ser sempre feita com os pés descalços, podendo ser vantajoso que as solas estejam ligeiramente húmidas. Solas completamente secas ou muito calejadas podem produzir resultados insatisfatórios, devido à condutividade insuficiente.
- Não se mexa durante o processo de pesagem e mantenha-se direito(a).
- Aguarde cerca de 15 minutos depois de se levantar, para que a água no corpo se possa distribuir.
- É importante frisar que só conta a tendência que se verifica a longo prazo. Regra geral, as oscilações de peso de pouca duração, em apenas poucos dias, devem-se à perda de líquidos; mas a massa hídrica assume um papel muito importante para o bem-estar.

Restrições

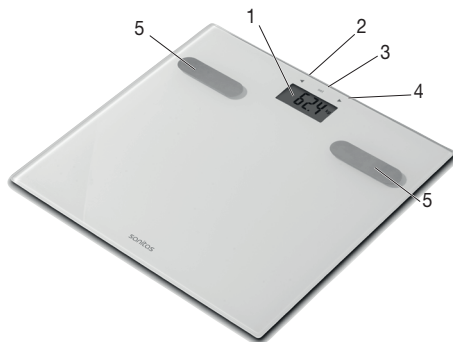
Durante a determinação da massa gorda e dos restantes valores é possível que os resultados sejam divergentes e pouco plausíveis nos seguintes casos:

- crianças até cerca de 10 anos,
- atletas de alta competição e praticantes de musculação,
- pessoas com febre, sujeitas a diálise, com sintomas de edemas ou com osteoporose,
- pessoas que estejam a tomar medicação cardiovascular (para coração e sistema circulatório),
- pessoas que estejam a tomar medicamentos vasodilatadores ou vasoconstritores,
- pessoas com diferenças anatómicas consideráveis nas pernas em relação ao corpo no seu todo (comprimento das pernas substancialmente curto ou longo).

5. Descrição do dispositivo

Vista geral

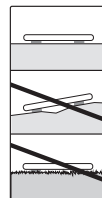
1. Visor
2. Tecla “para cima”
3. Tecla “SET”
4. Tecla “para baixo”
5. Elétrodos



6. Utilização inicial

Posicionar a balança

Coloque a balança num piso plano e firme, condição essencial para obter uma medição correta. Se tiver uma alcatifa no chão, coloque os pés adicionais para alcatifa.



Alterar a unidade de peso

No momento em que é entregue, a balança está programada para indicar o peso em “kg”. Ligue a balança exercendo pressão, por poucos instantes (aprox. 1–2 segundos), com o pé sobre a superfície de pesagem da balança. Espere até surgir a indicação “kg”. Do lado de trás da balança existe um botão que permite mudar a unidade para “libras” ou “stones” (lb, st).

7. Definir os dados do utilizador

Para poder determinar a sua percentagem de massa gorda e outros valores corporais, tem de gravar primeiro os seus dados pessoais de utilizador.

A balança dispõe de 10 posições de memória de utilizador, nas quais poderá memorizar as suas configurações pessoais, incluindo as dos membros da sua família, para as aplicar sempre que o deseje. Lembre-se de que a memória começa com 1.

Ligue a balança (pise brevemente na superfície de pesagem). Espere até surgir a indicação “0.0” no visor. Em seguida, prima “SET”. No visor começa a piscar a primeira posição de memória. Agora, poderá proceder às seguintes configurações:

Posição de memória	1 a 10
Idade	10 a 99 anos
Sexo	masculino (♂), feminino (♀)
Activity (Grau de atividade)	1 a 5

- Alterar os valores: Prima o botão ◀ ou ▶ ou mantenha-o premido para um avanço mais rápido.
- Confirmar as entradas: prima o botão “SET”.
- Depois de os valores terem sido definidos e exibidos repetidamente, aparece no visor “0.0” e o símbolo para o sexo selecionado ♂ / ♀.
- Depois, a balança está pronta para a medição. Se não efetuar nenhuma medição, a balança desliga-se automaticamente passados alguns segundos.

Graus de atividade

Ao selecionar o grau de atividade é importante ponderar a avaliação a médio e longo prazo.

Grau de atividade	Atividade física
1	Nenhuma.
2	Reduzida: esforço físico pequeno ou ligeiro (p. ex. caminhar, trabalhos leves de jardinagem, exercícios de ginástica).
3	Média: esforço físico, pelo menos, 2 a 4 vezes por semana, com uma duração individual de 30 minutos.
4	Alta: esforço físico, pelo menos, 4 a 6 vezes por semana, com uma duração individual de 30 minutos.
5	Muito alta: esforço físico intenso, treino intenso ou trabalho de grande esforço físico, diariamente, pelo menos 1 hora por dia.

Depois de terem sido introduzidos todos os parâmetros, é possível determinar o peso, a massa gorda e os restantes valores.

8. Utilização

8.1 Efetuar a medição

Coloque a balança num piso plano e firme; condição essencial para obter uma medição correta.

Ligue a balança (pise brevemente na superfície de pesagem). Espere até surgir a indicação “00” no visor.

- Primeiro, prima o botão SET. A seguir, a memória do utilizador fica a piscar.
 - Confirme com “SET”.
 - Suba para a balança com os pés descalços, mantenha-se sossegado e com o peso bem distribuído e assegure-se de que os pés estão em cima dos eletrodos em inox.
 - Durante a medição dos outros parâmetros é exibido “ _ _ _ _ ”. Logo a seguir é visualizado o resultado da medição.
- Se tiver sido atribuído um utilizador, são apresentados os dados BF, água, músculos, ossos. Será esse o caso se forem exibidas as iniciais.

(i) Nota: Não pode haver contacto entre a pele de ambos os pés, pernas, barrigas das pernas e coxas. Caso contrário, não será possível efetuar a medição corretamente.

São visualizados os seguintes dados:

- Peso corporal em kg
- Massa gorda **BF**, em %
- Massa hídrica **BW**, em %
- Massa muscular **MM**, em %
- Massa óssea **BM**, em kg

Agora, todos os valores medidos voltam a ser exibidos sucessivamente e, em seguida, a balança desliga-se.

(i) Nota: Quando é efetuada a medição da massa gorda, é sempre apresentado no visor o último utilizador selecionado.

Determinar apenas o peso

Agora, suba para a balança com os sapatos calçados. Mantenha-se sossegado em cima da balança e com o peso bem distribuído pelas duas pernas. A balança inicia imediatamente a medição.

Desligar a balança

A balança desliga-se automaticamente.

8.2 Analisar os resultados

Índice de massa gorda

Os valores de massa gorda a seguir indicados em % servem de orientação (para mais informações, contacte o seu médico de família).

Homem

Idade	inferior ao normal	normal	moderado	superior ao normal
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%

Mulher

Idade	inferior ao normal	normal	moderado	superior ao normal
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%

Regra geral, para os desportistas, os valores são mais baixos. Dependendo do tipo de desporto praticado, da intensidade do treino e da constituição física, podem ser alcançados valores abaixo dos valores de referência indicados. Contudo, tenha em consideração que valores extremamente baixos podem ser prejudiciais à saúde.

Índice de massa hídrica

Por norma, a percentagem de massa hídrica situa-se dentro dos seguintes intervalos:

Homem

Idade	mau	bom	muito bom
10–100	<50%	50–65%	>65%

Mulher

Idade	mau	bom	muito bom
10–100	<45%	45–60%	>60%

A massa gorda contém relativamente pouca água. Por isso, em pessoas com uma elevada massa gorda, o índice de massa hídrica pode situar-se abaixo dos valores de referência. Pelo contrário, no caso de atletas de grande resistência, os valores de referência podem ser ultrapassados devido a pouca massa gorda e à elevada massa muscular.

O apuramento de massa hídrica com esta balança não é indicado para obter conclusões médicas relativas, p. ex., à retenção de água relacionada com a idade. Se necessário, fale com o seu médico. Por princípio, deve aspirar-se a um elevado índice de massa hídrica.

Massa muscular

Normalmente, a percentagem de massa muscular situa-se dentro dos seguintes intervalos:

Homem

Idade	inferior ao normal	normal	superior ao normal
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%

Mulher

Idade	inferior ao normal	normal	superior ao normal
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%

Massa óssea

Tal como o resto do nosso corpo, os nossos ossos também estão sujeitos a processos de crescimento, degradação e envelhecimento naturais. A massa óssea aumenta rapidamente na infância, alcançando o seu valor máximo entre os 30 e 40 anos. Com o avançar da idade, a massa óssea vai diminuindo lenta e gradualmente. Uma alimentação saudável (especialmente rica em cálcio e vitamina D), assim como atividade física regular, podem compensar um pouco essa degradação. Praticando musculação direcionada, poderá aumentar ainda mais a estabilidade da sua estrutura óssea. Lembre-se de que a balança não lhe fornece a informação sobre toda a massa óssea, apenas a proporção dos minerais ósseos (sem conteúdos hídricos e sem substâncias orgânicas). A massa óssea praticamente não se deixa influenciar, mas apresenta ligeiras oscilações em função de certos fatores (peso, altura, idade, sexo). Não existem diretivas e recomendações oficialmente reconhecidas.



ATENÇÃO:

Nunca confunda a massa óssea com a densidade óssea.

A densidade óssea só pode ser determinada através de um exame médico (por ex., TAC, ecografia). É por esse motivo que esta balança não permite tirar conclusões referentes a alterações nos ossos e na dureza dos ossos (por ex., osteoporose).

Correlação temporal entre os resultados



Nota: Lembre-se de que o que importa é apenas a tendência que se verifica a longo prazo. Regra geral, as oscilações de peso de curta duração (poucos dias) devem-se à perda de líquidos.

A interpretação dos resultados rege-se pelas alterações do peso total e pelos índices de massa gorda, massa hídrica e massa muscular, bem como pela duração da ocorrência dessas alterações. As alterações rápidas, dentro da faixa de poucos dias, devem ser claramente diferenciadas das alterações a médio prazo (algumas semanas) e das alterações a longo prazo (alguns meses). Como regra empírica, poder-se-á dizer que as alterações de peso a curto prazo são quase sempre alterações relacionadas com a perda de água, enquanto que as alterações de médio e longo prazo também poderão estar relacionadas com a massa gorda e a massa muscular.

- Se o peso diminuir a curto prazo, mas a massa gorda aumentar ou permanecer inalterada, é sinal de que apenas se perdeu água – por ex., após um treino físico, uma sessão de sauna ou uma dieta limitada a uma perda rápida de peso.
- Se o peso aumentar a médio prazo, enquanto que a massa gorda diminui ou permanece inalterada, é possível que se tenha conseguido criar a preciosa massa muscular.
- Se o peso e a massa gorda diminuírem ao mesmo tempo, é sinal de que a dieta está a resultar – a massa gorda está a diminuir.
- O ideal é fazer a sua dieta sempre em conjugação com atividades físicas, treinos de condição física ou de musculação. Assim poderá aumentar a sua massa muscular a médio prazo.
- A massa gorda, a massa hídrica ou a massa muscular não podem ser somadas (o tecido muscular também contém componentes de massa hídrica).

8.3 Outras funções

Substituir as pilhas/Indicador de substituição de pilhas

A sua balança dispõe de um indicador de mudança de pilhas. Se a balança for usada com pilhas demasiado fracas, surge a indicação “Lo” no visor e a balança desliga-se automaticamente. Neste caso, a pilha tem de ser substituída (1 pilha CR 2032 de 3 V).

9. O que fazer em caso de problemas?

Se a balança detetar um erro durante a medição, é exibido “FFFF” ou “Err”.

Se se puser na balança antes de surgir no visor a indicação “00”, a balança não funcionará corretamente.

Causas de erro possíveis	Solução
- Foi ultrapassada a capacidade de carga máxima de 150 kg.	- Não ultrapasse o peso máximo permitido.
- A pessoa está irrequieta.	- Mantenha-se tão imóvel quanto possível.
- A balança não está bem assente.	- Coloque a balança sobre uma base firme e nivelada.
- A resistência elétrica entre os eletrodos e a sola dos pés é excessiva (p. ex., no caso de grandes calosidades).	- Repita a medição descalço(a). - Se necessário, humedeça um pouco as solas dos pés. Se necessário, elimine as calosidades das solas dos pés.
- O índice de massa gorda está fora do intervalo mensurável (inferior a 5% ou superior a 75%).	- Repita a medição descalço(a). - Se necessário, humedeça um pouco as solas dos pés.

10. Eliminação

Depois de gastas e completamente descarregadas, as pilhas terão de ser depositadas nos locais de recolha próprios (pilhões) ou entregues em lojas de material elétrico. Qualquer pessoa tem a obrigação de descartar as pilhas de forma adequada.

Estes símbolos encontram-se em pilhas que contenham substâncias nocivas:

Pb = a pilha contém chumbo,

Cd = a pilha contém cádmio,

Hg = a pilha contém mercúrio.

Para proteger o ambiente, no fim da sua vida útil, o dispositivo não pode ser eliminado juntamente com o lixo doméstico. A eliminação deverá ser feita através dos respetivos pontos de recolha existentes no seu país de residência.

Elimine o dispositivo de acordo com a diretiva CE relativa a resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos – REEE. Se tiver qualquer dúvida a este respeito, informe-se junto do serviço municipal responsável pelo tratamento de resíduos.



11. Dados técnicos

Modelo:	SBF 40
Dimensões:	26 x 27 x 1,8 cm
Peso:	1 kg
Intervalo de medição:	150 kg
Indicação no visor:	A indicação dos valores no visor é efetuada em incrementos de 0,1 kg / 0,1%.
Precisão da repetição:	Ao efetuar medições de repetição, a tolerância de medição é de $\pm 0,4$ kg (medição várias vezes seguidas, sem intervalo, sempre com a mesma balança e, na medida do possível, sempre com a balança e a pessoa na mesma posição).
Precisão absoluta:	O valor de medição comparado com um peso calibrado é de $\pm 1\% + 0,1$ kg. Por ex., no caso de 40 kg, isso corresponde a $\pm 0,5$ kg, no caso de 100 kg, isso corresponde a $\pm 1,1$ kg.

12. Garantia/Assistência

A Hans Dinslage GmbH, com sede em Riedlinger Straße 28, 88524 Uttenweiler, Alemanha (doravante designada „HaDi“), oferece garantia para este produto sob as seguintes condições e com o âmbito descrito abaixo.

A reclamação da garantia não afeta os direitos legais de garantia do comprador decorrentes do contrato de compra e venda com o vendedor em caso de defeitos. O comprador pode reivindicar estes direitos de garantia legal gratuitamente. Acresce que a garantia é válida sem prejuízo das disposições de responsabilidade legais obrigatórias.

A HaDi garante o funcionamento sem defeitos e a integridade deste produto.

O prazo de garantia no mundo inteiro é de 3 anos a partir da data da compra do produto novo, ainda não utilizado, pelo comprador.

Esta garantia aplica-se apenas aos produtos que o comprador tenha adquirido na qualidade de consumidor e que tenham sido usados exclusivamente para fins pessoais no âmbito do uso doméstico. A legislação aplicável é a alemã.

Se, durante o período de garantia, se verificar que o produto está incompleto ou que apresenta defeitos de funcionamento nos termos das seguintes disposições, a HaDi procederá a uma substituição ou reparação gratuita de acordo com estes termos da garantia.

Se o comprador quiser reivindicar quaisquer direitos à garantia, ele deverá primeiro contactar o serviço de assistência da HaDi:

Linha telefónica do serviço de assistência (gratuita):

☎ Tel.: 800 832 109

Endereço de e-mail:

service-pt@sanitas-online.de

A seguir, o comprador receberá mais informações sobre o procedimento de reivindicação de direitos à garantia, por ex., para onde pode enviar o produto gratuitamente e quais são os documentos necessários. Se solicitarmos que o comprador nos envie o produto danificado, pedimos que o envie para o endereço seguinte:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
D-89231 Neu-Ulm
Alemanha

Uma reclamação ao abrigo da garantia só será considerada se o comprador apresentar

- uma cópia da fatura / um recibo da compra e
 - o produto original
- à HaDi ou a um parceiro autorizado da HaDi.

Estão especificamente excluídos desta garantia:

- Desgaste resultante do uso ou consumo normal do produto;
- Acessórios fornecidos juntamente com o produto e que, em condições de utilização normais, sejam sujeitos a desgaste ou consumo (por exemplo, pilhas, baterias descarregáveis, braçadeiras/perneiras, juntas, eléctrodos, lâmpadas, bicos e acessórios de inalador);
- Produtos que tenham sido utilizados, limpos, armazenados ou mantidos incorretamente e/ou de forma contrária às disposições contidas nas instruções para o utilizador, bem como produtos que tenham sido abertos, reparados ou transformados pelo comprador ou por um centro de assistência não autorizado pela HaDi;
- Danos causados durante o transporte entre o fabricante e o cliente ou entre o centro de assistência e o cliente;
- Produtos que tenham sido adquiridos como itens com pequenos defeitos ou como itens em segunda mão;
- Danos consequentes decorrentes de um defeito deste produto (no entanto, neste caso poderão existir reclamações ao abrigo da responsabilidade pelo produto ou de outras disposições de responsabilidade legais obrigatórias).

Segundo o decreto-lei 67/2003, em Portugal, o prazo de garantia recomeça com a substituição do aparelho.



Citiți cu atenție prezentele instrucțiuni de utilizare, păstrați-le pentru consultarea ulterioară, puneți-le la dispoziția altor utilizatori și respectați indicațiile.

Cuprins

1. Pachet de livrare.....	40	8. Utilizarea.....	44
2. Explicația simbolurilor	40	9. Ce este de făcut în cazul în care apar probleme?	46
3. Utilizarea conform destinației.....	41	10. Eliminarea ca deșeu	47
4. Indicații de avertizare și de siguranță	41	11. Date tehnice	47
5. Descrierea dispozitivului.....	43	12. Garanție/Service.....	47
6. Punerea în funcțiune.....	43		
7. Setarea datelor utilizatorului	43		

1. Pachet de livrare







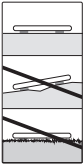
Verificați dispozitivul pentru a vă asigura că starea ambalajului este ireproșabilă și conținutul este complet. Înainte de utilizare, asigurați-vă că dispozitivul și accesoriile nu prezintă defecțiuni vizibile și că sunt îndepărtate toate materialele de ambalare. În cazul în care aveți îndoieli, nu utilizați dispozitivul și adresați-vă comerciantului dumneavoastră sau contactați departamentul de service la adresa indicată.

- cântar de diagnoză SBF 40
- 1x baterie 3 V CR 2032
- prezentele instrucțiuni de utilizare

2. Explicația simbolurilor

Pe dispozitiv, în instrucțiunile de utilizare, pe ambalaj și pe plăcuța de identificare a dispozitivului sunt utilizate următoarele simboluri:

	AVERTIZARE Indicație de avertizare privind pericolele de vătămare sau pericolele pentru sănătatea dumneavoastră.
	ATENȚIE Indicație de siguranță privind posibila defectare a dispozitivului/accesoriilor.
	Indicație Indicație privind informații importante
	Respectați instrucțiunile de utilizare
	Eliminare în conformitate cu prevederile Directivei WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Nu eliminați la gunoierul menajer baterii care conțin substanțe nocive
	Separați produsul și componentele ambalajului și eliminați-le în conformitate cu reglementările locale.
	Marcaj pentru identificarea materialului de ambalare A = Abrevierea pentru material, B = Numărul materialului: 1-7 = Material plastic, 20-22 = Hârtie și carton
	Marcaj CE Acest produs îndeplinește cerințele directivelor europene și naționale în vigoare.

	Marcaj de conformitate pentru Serbia		
	Nu este permisă utilizarea dispozitivului de către persoane cu implanturi medicale (de exemplu, stimulator cardiac). În caz contrar, funcționarea acestora poate fi afectată.		
	Producător		
	Nu supuneți cântarul la o greutate mai mare de 150 kg/330 lb/24 st.		Pericol de alunecare: nu vă urcați pe cântar cu picioarele umede.
	Pericol de răsturnare: stați central pe suprafața cântarului.		Poziționați cântarul pe o suprafață plană. Dacă există un covor, conectați și picioarele suplimentare pentru covor.

3. Utilizarea conform destinației

Dispozitivul este destinat exclusiv cântării persoanelor și înregistrării datelor dumneavoastră personale de fitness. Dispozitivul este destinat exclusiv uzului propriu, nu uzului medical sau comercial.

4. Indicații de avertizare și de siguranță

AVERTIZARE

- **Cântarul nu trebuie utilizat de către persoane cu implanturi medicale (de exemplu, stimulator cardiac). În caz contrar, funcționarea acestora poate fi afectată.**
- A nu se utiliza în timpul sarcinii.
- Nu vă urcați niciodată pe cântar pe marginea exterioară: pericol de răsturnare!
- Nu lăsați ambalajul la îndemâna copiilor (pericol de sufocare).
- Atenție! Nu vă urcați pe cântar cu picioarele ude și nu călcați pe cântar dacă suprafața acestuia este umedă – pericol de alunecare!
- Reparațiile pot fi efectuate numai de către serviciul pentru clienți sau de către comercianții autorizați. Înainte de a face o reclamație, verificați bateriile și înlocuiți-le, dacă este cazul.



Indicații privind manipularea bateriilor

- Introduceți întotdeauna bateriile corect, ținând cont de polaritatea acestora (+/-). Mențineți bateriile curate, în stare uscată și departe de apă. Alegeți întotdeauna tipul de baterie corect.
- Nu scurtcircuitați niciodată bateriile în contactele din compartimentul pentru baterii.
- Bateriile trebuie să nu fie niciodată încărcate, descărcate forțat, supraîncălzite, demontate, deformate, încapsulate sau modificate.
- Nu sudați și nu lipiți niciodată bateriile.
- Nu inserați niciodată simultan baterii (noi și uzate) de la fabricanți diferiți ori cu o capacitate, dimensiune și tip diferite.
- **⚠ Pericol de explozie!** Nerespectarea punctelor menționate poate duce la vătămări, supraîncălzire, scurgere, aerisire, rupere, explozie sau foc.
- Dacă una dintre baterii s-a scurs, puneți-vă mănuși de protecție și curățați compartimentul pentru baterii cu o cârpă uscată.
- Dacă lichidul din celula bateriei intră în contact cu pielea sau ochii, clătiți locurile afectate cu apă și solicitați ajutor de specialitate.

- **⚠ Pericol de înghițire!** Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor. În caz de înghițire, solicitați imediat asistență medicală.
- Nu lăsați niciodată copiii să schimbe bateriile dacă nu sunt supravegheați de un adult.
- Depozitați bateriile la distanță de obiecte din metal, în încăperi bine aerisite, uscate și răcoroase.
- Nu expuneți niciodată bateriile la razele directe ale soarelui sau la ploaie.
- În cazul unei perioade mai lungi de neutilizare, scoateți bateriile din dispozitiv.
- Eliminați imediat ca deșeu bateriile descărcate, în mod corespunzător. Nu eliminați niciodată bateriile ca deșeu în foc.
- În timpul eliminării ca deșeu, depozitați bateriile separat de diferitele sisteme electrochimice.

Depozitarea și întreținerea

Exactitatea valorilor măsurate și durata de viață a dispozitivului depind de manipularea atentă a acestuia:



ATENȚIE

- Dispozitivul trebuie curățat periodic. Nu folosiți agenți de curățare puternici și nu țineți niciodată dispozitivul sub apă.
- Asigurați-vă că acest cântar nu intră în contact cu lichide. Nu scufundați niciodată cântarul în apă. Nu spălați niciodată cântarul sub jet de apă.
- Nu așezați obiecte pe cântar atunci când nu îl utilizați.
- Nu expuneți cântarul la temperaturi ridicate sau la câmpuri electromagnetice puternice.
- Protejați dispozitivul de șocuri, umezeală, praf, substanțe chimice, fluctuații puternice de temperatură și surse de căldură prea apropiate (cuptoare, calorifere).

Recomandări generale

- Cântăriți-vă pe cât posibil la aceeași oră (cel mai indicat dimineața), după ce mergeți la toaletă, pe stomacul gol și fără îmbrăcăminte, pentru a obține rezultate comparabile.
- Important la măsurare: Determinarea procentajului de grăsime corporală trebuie efectuată numai cu picioarele desculțe și poate fi efectuată în mod adecvat cu tălpi slab umezite. Tălpile complet uscate sau puternic coarnate pot duce la rezultate nesatisfăcătoare, deoarece acestea prezintă o conductivitate prea mică.
- În timpul procesului de măsurare stați drept (dreaptă) și nemișcat(ă).
- După trezirea din somn, așteptați aproximativ 15 minute înainte de a vă cântări pentru a permite apei din organism să se distribuie proporțional.
- Prezintă importanță numai tendința pe termen lung. De regulă, diferențele de greutate pe termen scurt înregistrate în numai câteva zile se datorează pierderii de lichide; apa din organism joacă un rol important pentru sănătate.

Restricții

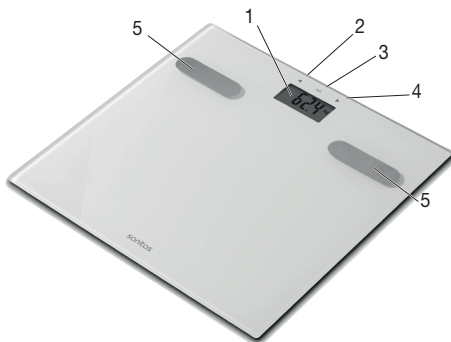
La determinarea procentajului de grăsime corporală și a celorlalte valori pot fi obținute rezultate anormale și neplauzibile în cazul:

- copiilor care nu au împlinit aprox. 10 ani,
- sportivilor profesioniști și al culturiştilor,
- persoanelor cu stare febrilă, sub tratament cu dializă, cu simptome de edem sau osteoporoză,
- persoanelor care se tratează cu medicamente pentru afecțiuni cardiovasculare (pentru cord și sistemul vascular),
- persoanelor care iau medicamente vasodilatatoare sau vasoconstrictoare,
- persoanelor cu anomalii anatomice grave la nivelul oaselor cu privire la înălțimea corpului (lungimea picioarelor considerabil redusă sau mărită).

5. Descrierea dispozitivului

Privire de ansamblu

1. Ecran
2. Tasta „Sus”
3. Tasta „SET”
4. Tasta „Jos”
5. Electrozi



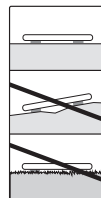
6. Punerea în funcțiune

Amplasarea cântarului

Amplasați cântarul pe o suprafață fixă plană, rezistentă; stabilitatea reprezintă condiția esențială pentru o măsurare corectă. Dacă există un covor, conectați și picioarele suplimentare pentru covor.

Schimbarea unității de măsură pentru greutate

În starea de livrare, cântarul este reglat la unitatea de măsură „kg”. Apăsăți scurt suprafața de călcat (cca. 1–2 secunde) pentru a porni cântarul. Așteptați până când se afișează „kg”. Pe partea din spate a cântarului se află o tastă, cu care puteți comuta tipul afișajului la „livră” și „Stones” (lb, st).



7. Setarea datelor utilizatorului

Pentru a putea determina procentajul de grăsime corporală și alte valori ale organismului dumneavoastră, trebuie să introduceți și să memorați datele personale.

Cântarul dispune de 10 spații pentru memorarea utilizatorilor, în care puteți salva și de unde puteți accesa setările dumneavoastră personale și ale membrilor familiei. Aveți grijă ca memoria să înceapă cu 1.

Porniți cântarul (urcați pentru scurt timp pe suprafața cântarului). Așteptați până când se afișează „0.0”.

Apăsăți apoi „SET”. Pe ecran apare acum primul spațiu de memorare luminând intermitent. Acum puteți efectua următoarele setări:

Spațiu de memorare	1 până la 10
Vârstă	10 până la 99 ani
Sex	masculin (♂), feminin (♀)
Nivel de activitate	1 până la 5

- Modificarea valorilor: apăsați sau, pentru o parcurgere rapidă, țineți apăsată tasta ◀ sau ▶.
- Confirmarea intrărilor: apăsați tasta „SET”.
- După ce valorile sunt setate și afișate din nou, pe ecran se afișează „0.0” și simbolul pentru sexul selectat ♂ / ♀.
- Ulterior, cântarul poate fi utilizat pentru efectuarea de măsurători. Dacă nu efectuați nicio măsurătoare, cântarul se oprește automat după câteva secunde.

Niveluri de activitate

La alegerea nivelului de activitate este decisivă aprecierea pe termen mediu și lung.

Nivel de activitate	Activitate fizică
1	Niciuna.
2	Redusă: efort fizic ușor și cu frecvență redusă (de exemplu, plimbări, activități ușoare de grădinarit, exerciții de gimnastică).
3	Medie: efort fizic, de cel puțin 2 până la 4 ori pe săptămână, a câte 30 de minute.
4	Intensă: efort fizic, de cel puțin 4 până la 6 ori pe săptămână, a câte 30 de minute.
5	Foarte intensă: efort fizic intens, antrenament intens sau muncă fizică, zilnic, timp de cel puțin 1 oră.

După înregistrarea tuturor parametrilor pot fi determinate acum greutatea, grăsimea corporală, precum și alte valori.

8. Utilizarea

8.1 Realizarea măsurătorii

Poziționați cântarul pe o suprafață plană, rezistentă; o pardoseală solidă este condiția pentru o măsurare corectă.

Porniți cântarul (urcați pentru scurt timp pe suprafața cântarului). Așteptați până când se afișează „□□”.

- Apăsați întâi tasta SET, apoi memoria de utilizatori va începe să lumineze intermitent.
 - Confirmați cu „SET”.
 - Urcați-vă desculț(ă) pe cântar și stați nemișcat(ă), distribuind greutatea pe ambele picioare pe electrozii din oțel inoxidabil.
 - Pe parcursul măsurării celorlalți parametri este afișat „- - - -”.
- La scurt timp după aceea este afișat rezultatul măsurătorii.
Dacă a fost repartizat un utilizator, sunt afișate BF, apa, musculatura, osatura.
Acest lucru se întâmplă dacă sunt afișate inițialele.

i **Indicație:** Labele, picioarele, gambele sau coapsele nu trebuie să se atingă între ele. În caz contrar, există posibilitatea ca măsurătoarea să fie incorectă.

Se afișează următoarele date:

- Greutate corporală în kg
- Procentajul de grăsime corporală **BF**, în %
- Procentul de apă **BW** în %
- Procentajul muscular **MM**, în %
- Masa osoasă **BM**, în kg

Datele măsurătorii se afișează încă o dată succesiv, iar apoi cântarul se oprește.

i **Indicație:** La măsurarea grăsimii corporale, pe ecran se afișează întotdeauna ultimul utilizator selectat.

Măsurarea greutății

Nu vă urcați încălțat pe cântar. Stați liniștit(ă) pe cântar, distribuind greutatea pe ambele picioare. Cântarul începe imediat măsurarea.

Oprirea cântarului

Cântarul se oprește automat.

8.2 Interpretarea rezultatelor

Procentajul de grăsime corporală

Următoarele valori ale grăsimii corporale în % sunt orientative (pentru alte informații, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră!).

Bărbat

Vârstă	mic	normal	moderat	mare
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 %

Femeie

Vârstă	mic	normal	moderat	mare
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 %

În cazul sportivilor se observă adeseori o valoare mai mică. În funcție de tipul de sport practicat, de intensitatea antrenamentului și de constituția fizică, pot fi atinse valori mai mici decât valorile de referință stabilite. Vă rugăm să aveți în vedere că, în cazul unor valori extrem de mici, pot exista riscuri pentru sănătate.

Procentul de apă din organism

Procentul de apă din organism în % este cuprins în mod normal în următoarele intervale:

Bărbat

Vârstă	nesatisfăcător	bun	foarte bun
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Femeie

Vârstă	nesatisfăcător	bun	foarte bun
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Grăsimea corporală conține relativ puțină apă. De aceea, în cazul persoanelor cu un procentaj ridicat de grăsime corporală, procentul de apă din organism se poate afla sub valorile de referință. În cazul sportivilor de performanță, valorile de referință pot fi depășite ca urmare a procentajului redus de grăsime corporală și a procentajului muscular ridicat.

Determinarea procentului de apă din organism cu ajutorul acestui cântar nu are rolul de a formula concluzii medicale referitoare, de exemplu, la reținerile de apă în funcție de vârstă. Dacă este cazul, adresați-vă medicului dumneavoastră. În principiu, obiectivul este acela de a obține un procent cât mai ridicat de apă în organism.

Procentajul muscular

Procentajul muscular în % este cuprins în mod normal în următoarele intervale:

Bărbat

Vârstă	mic	normal	mare
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 %

Femeie

Vârstă	mic	normal	mare
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 osoasă

Oasele noastre sunt supuse, asemenea întregului nostru organism, proceselor naturale de dezvoltare, degradare și îmbătrânire. Masa osoasă crește rapid la vârsta copilăriei și ajunge la nivelul maxim între 30 și 40 de ani. Odată cu înaintarea în vârstă, masa osoasă scade. Prin intermediul unei alimentații sănătoase (în special calciu și vitamina D) și prin mișcare periodică, puteți amâna această degradare în mod considerabil. Cu ajutorul dezvoltării musculare specifice puteți îmbunătăți în mod suplimentar stabilitatea sistemului dumneavoastră osos. Aveți în vedere faptul că acest cântar nu determină masa osoasă completă, ci numai cantitatea de minerale în țesutul osos (fără conținutul de apă și substanțe organice). Masa osoasă

poate fi influențată foarte puțin, dar variază totuși în limita factorilor de influență (greutate, înălțime, vârstă, sex). Nu există directive și recomandări recunoscute.



ATENȚIE:

Vă rugăm să nu confundați masa osoasă cu densitatea osoasă.

Densitatea osoasă poate fi determinată numai printr-o examinare medicală (de exemplu, tomografie computerizată, ultrasunete). Prin urmare, nu sunt posibile diagnosticări privind modificările oaselor și duritatea osoasă (de exemplu, osteoporoză) cu ajutorul acestui cântar.

Legătura temporală a rezultatelor



Indicație: Aveți în vedere faptul că prezintă importanță numai tendința pe termen lung. Oscilațiile de greutate pe termen scurt înregistrate în câteva zile sunt de cele mai multe ori determinate de pierderea de lichide.

Semnificația rezultatelor depinde de modificările greutății generale și ale procentajelor de grăsime corporală, de apă din organism și de țesut muscular, precum și de durata realizării acestor modificări. Trebuie să diferențiați între schimbările rapide în decurs de câteva zile și schimbările pe termen mediu (în decurs de săptămâni) și lung (luni). O regulă de bază este că schimbările pe termen scurt ale greutății reflectă aproape exclusiv schimbări ale procentului de apă din organism, în vreme ce schimbările pe termen mediu sau lung pot viza, de asemenea, procentajul de grăsime corporală și procentajul muscular.

- Dacă greutatea scade pe termen scurt, dar procentajul de grăsime corporală crește sau rămâne constant, ați pierdut numai apă – de exemplu după un antrenament, un tratament la saună sau o dietă care nu provoacă decât pierderea rapidă în greutate.
- În cazul în care greutatea crește pe termen mediu, procentajul de grăsime corporală scade sau rămâne constant, este posibil să se fi produs în schimb masă musculară valoroasă.
- Dacă greutatea și procentajul de grăsime corporală scad concomitent, dieta dumneavoastră funcționează – pierdeți țesut adipos.
- Puteți susține dieta dumneavoastră în mod ideal prin activități fizice, antrenamente de fitness sau de forță. Astfel vă puteți mări procentajul muscular pe termen mediu.
- Grăsimea corporală, apa din organism sau procentajul muscular nu trebuie însumate (țesutul muscular conține și componente ale apei din organism).

8.3 Funcții suplimentare

Înlocuirea bateriilor/indicator pentru baterie descărcată

Cântarul dumneavoastră dispune de un indicator pentru baterie descărcată. La utilizarea cântarului cu o baterie prea slabă, pe câmpul de afișaj apare „Lo”, iar cântarul se oprește în mod automat. În acest caz, bateria trebuie înlocuită (1 x 3 V CR 2032).

9. Ce este de făcut în cazul în care apar probleme?

În cazul în care cântarul determină o eroare de măsurare, se va afișa „FFFF” sau „Err”.

Dacă veți urca pe cântar înainte să se afișeze „0.0” pe ecran, cântarul nu va funcționa corect.

Cauze posibile ale erorii	Remediere
– S-a depășit capacitatea maximă de 150 kg.	– Cântăriți numai greutatea maximă permisă.
– V-ați mișcat.	– Pe cât posibil, nu vă mișcați.
– Cântarul nu este poziționat corespunzător.	– Poziționați cântarul pe o suprafață solidă, plană.
– Rezistența electrică dintre electrozi și tălpi este prea ridicată (de exemplu, în cazul unui strat cornos tare).	– Repetați măsurarea în picioarele goale. – Eventual, umeziți-vă ușor tălpile. Îndepărtați stratul cornos de pe tălpi, dacă este cazul.
– Procentul de grăsime se află în afara intervalului măsurabil (mai mic de 5 % sau mai mare de 75 %).	– Repetați măsurarea în picioarele goale. – Eventual, umeziți-vă ușor tălpile.

10. Eliminarea ca deșeu

Bateriile uzate, complet goale trebuie eliminate în recipientele de colectare special marcate, la firmele specializate sau la comerciantul de echipamente electrice. Aveți obligația legală de a elimina bateriile ca deșeu.

Bateriile care conțin substanțe toxice prezintă aceste simboluri:

Pb = bateria conține plumb,

Cd = bateria conține cadmiu,

Hg = bateria conține mercur.

În vederea protejării mediului înconjurător, dispozitivul nu trebuie eliminat cu reziduurile menajere la finalul duratei de viață. Eliminarea se poate realiza prin intermediul centrelor de colectare corespunzătoare din țara dumneavoastră.

Eliminați dispozitivul ca deșeu conform prevederilor Directivei CE privind deșeurile de echipamente electrice și electronice – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pentru întrebări suplimentare, adresați-vă autorităților locale responsabile pentru eliminarea deșeurilor.



11. Date tehnice

Model:	SBF 40
Dimensiuni:	26 x 27 x 1,8 cm
Greutate:	1 kg
Interval de măsurare:	150 kg
Afișaj pe ecran:	Afișajul de pe ecran poate fi citit în trepte de câte 0,1 kg/0,1 %.
Precizie de repetare:	Toleranța de măsurare la repetarea măsurătorilor este de $\pm 0,4$ kg (efecuați măsurătorile de mai multe ori, succesiv, pe același cântar și, pe cât posibil, stând în aceeași poziție și fără a mișca cântarul din locul în care se află).
Precizie absolută:	În comparație cu valoarea măsurată cu ajutorul unui cântar calibrat, valoarea măsurată oferă o precizie de $\pm (1 \% + 0,1 \text{ kg})$. De exemplu, în cazul unei greutatei de 40 kg, precizia corespunde unei valori de $\pm 0,5$ kg, iar în cazul unei greutatei de 100 kg, aceasta corespunde unei valori de $\pm 1,1$ kg.

12. Garanție/Service

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 88524 Uttenweiler (denumită în continuare „HaDi”) oferă o garanție pentru produsul de față, în conformitate cu condițiile stipulate și în măsura prezentată în continuare.

Utilizarea garanției nu aduce atingere drepturilor legale de garanție ale cumpărătorului rezultate din contractul de vânzare-cumpărare cu vânzătorul în caz de defecte. Cumpărătorul poate face uz de aceste drepturi de garanție legală în mod gratuit. De asemenea, garanția nu aduce atingere dispozițiilor legale obligatorii privind răspunderea.

HaDi garantează funcționarea fără defecțiuni a produsului și faptul că acesta este complet.

Garanția globală este valabilă timp de 3 ani de la data achiziționării produsului nou, neutilizat, de către cumpărător.

Această garanție este valabilă numai pentru produsele achiziționate în calitate de consumator și exclusiv în scopuri personale, pentru utilizarea la domiciliu. Se aplică legislația germană.

În cazul în care, pe parcursul perioadei de garanție, se dovedește că acest produs este incomplet sau funcționează în mod necorespunzător, în conformitate cu dispozițiile prezentate în continuare, HaDi va oferi, în baza prezentelor condiții de garanție, servicii gratuite de livrare a pieselor de schimb sau de reparații.

În cazul în care cumpărătorul dorește să anunțe un caz acoperit de garanție, trebuie să se adreseze mai întâi Serviciului pentru clienți HaDi:

Linie telefonică de asistență service (gratuit):

☎ Tel.: 0800 400 031

Adresă de e-mail:

service-ro@sanitas-online.de

Astfel, cumpărătorul va afla informații suplimentare referitoare la gestionarea cazului acoperit de garanție, de ex. unde poate trimite produsul în mod gratuit și care sunt documentele necesare.

Dacă solicităm cumpărătorului trimiterea produsului defect, acesta trebuie să fie expediat la următoarea adresă:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germania

Pretențiile în temeiul garanției sunt posibile numai în cazul în care cumpărătorul poate prezenta către HaDi sau un partener autorizat al acestuia

- o copie a facturii/dovadă de achiziționare și
- produsul original

Din prezenta garanție sunt excluse în mod expres

- uzura rezultată în urma utilizării obișnuite a produsului;
- accesoriile incluse în pachetul de livrare al acestui produs, care se pot uza, respectiv consuma în timpul utilizării corespunzătoare (de ex. baterii, acumulatori, manșete, garnituri, electrozi, becuri, accesorii și accesorii ale inhalatorului);
- produsele care au fost utilizate, curățate, depozitate sau la nivelul cărora s-au efectuat lucrări de întreținere în mod necorespunzător și/sau în mod contrar dispozițiilor din instrucțiunile de instalare, precum și produsele care au fost deschise, reparate sau la nivelul cărora s-au efectuat modificări de către cumpărător sau un centru de service neautorizat de HaDi;
- defecțiunile survenite în timpul transportului de la producător la client, resp. de la centrul de service la client;
- produsele achiziționate ca articole la mâna a doua sau ca articole uzate;
- daunele rezultate în urma unei defecțiuni la nivelul acestui produs (în acest caz pot surveni însă pretenții în baza răspunderii privind produsul sau a altor dispoziții obligatorii privind răspunderea).

Timpul de nefuncționare din cauza lipsei de conformitate apărute în cadrul termenului de garanție prelungeste termenul de garanție legală de conformitate și cel al garanției comerciale și curge, după caz, din momentul la care a fost adusă la cunoștința vânzătorului lipsa de conformitate a produsului sau din momentul prezentării produsului la vânzător/unitatea de service până la aducerea produsului în stare de utilizare normală și, respectiv, al notificării în scris în vederea ridicării produsului sau predării efective a produsului către consumator.

Produsele de folosință îndelungată care înlocuiesc produsele defecte în cadrul termenului de garanție vor beneficia de un nou termen de garanție care curge de la data preschimbării produsului.

