

sanitas

SBF 73



(GB)	(MT)	Diagnostic bathroom scale	
(IT)		Instructions for use	2
(DE)	(CH)	Diagnosewaage	
		Gebrauchsanweisung	14

(FR)	(CH)	Pèse-personne impédancemètre	
		Mode d'emploi	26
(IT)	(CH)	Bilancia diagnostica	
(MT)		Istruzioni per l'uso	38



IAN 514369

Service-Hotline:

(IT) Tel.: 800 141 010

(MT) Tel.: 800 626 05

(CH) Tel.: 0800 200 510



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

Contents

1. Included in delivery.....	2	7. Usage	6
2. Signs and symbols	2	8. What if there are problems?	10
3. Intended use.....	3	9. Disposal.....	11
4. Warnings and safety notes	3	10. Technical specifications	11
5. Device description.....	5	11. Warranty/service.....	12
6. Initial use	5		

1. Included in delivery

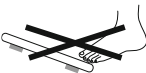
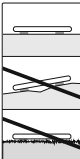
Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer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

- SBF 73 diagnostic bathroom scale
- 3 x 1.5 V type AAA, alkaline manganese battery
- 4 x additional feet for carpet
- These instructions for use
- Quick guide

2. Signs and symbols

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

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory.
	Note Note on important information
	Read the instructions
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE
	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste
	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
	Packaging from responsible sources.

	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.		
	Serbian mark of conformity		
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.		
	Manufacturer		
	Do not load the scale beyond 180 kg/396 lb/28 st.	 	Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.
 	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.		Place the scale on a stable, level surface. When using on carpet, affix the additional feet for carpet.

3. Intended use

The device is only intended for weighing humans and for recording your personal fitness data. The device is only intended for private use, and not for medical or commercial purposes. The device must only be used for the purpose for which it was designed and in the manner specified in these instructions for use.

4. Warnings and safety notes



WARNING

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



Notes on handling batteries

- Always insert the batteries correctly, taking into account the polarity (+ / -). Keep batteries clean and dry and away from water. Always select the correct battery type.
- Never short-circuit batteries and battery compartment contacts.
- Never charge, forcibly discharge, heat, disassemble, deform, encapsulate or modify batteries.
- Never weld or solder on batteries.
- Never mix batteries of different manufacturers, capacities (new and used), size and type within a device.
- **⚠ Risk of explosion!** Failure to comply with the points mentioned above can result in personal injury, overheating, leakage, venting, breakage, explosion or fire.

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

Storage and maintenance

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



IMPORTANT

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

General tips

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

Limitations

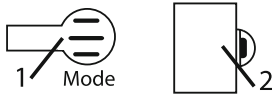
When calculating body fat and the other values, unusual and implausible results may occur in the case of:

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

5. Device description

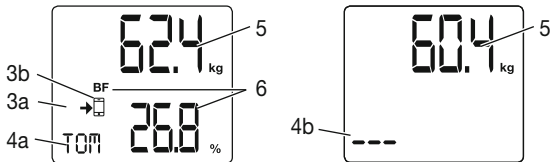
Rear

1. Mode button
2. Battery compartment



Display

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



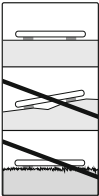
6. Initial use

Inserting the batteries

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

Positioning the scale

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



6.1 Initial use with the app

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

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

It is also possible to activate users via other mobile end devices on which the “HealthCoach” app has been installed.

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

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

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

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

Activity levels

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

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

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

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

6.2 Initial use without the app (alternative)



Note:

We recommend using the “HealthCoach“ app for initial use and implementing all settings. Therefore, only carry out this step if initial use is to be carried out entirely without the app. If you have performed initial use with the app, go directly to the “Taking measurements“ chapter.

- After inserting the batteries, “USE APP“ will flash in the display. Press the SET button to set the year/month/day, as well as hour/minute.
To do this, press the ▲/▼ buttons.
Confirm with the SET button. “0.0“ appears in the display.
- The unit can be changed using the MODE button on the back of the scale (kg, lb, st).
- Now press the SET button again. The display will show “P-01“ or the number of the scale user memory which was most recently used.
Select your user memory (P-01 to P-08) with the ▲/▼ buttons and press the SET button to confirm.
- Implement your settings such as gender and initials, height, etc. (See “Initial use with the app“ (table)).
Confirm each setting by pressing the SET button.
- The 4-digit user PIN appears once you have finished entering your details. This will be required for logging into the app at a later time. “0.0“ will then appear in the display, along with your initials.
- For automatic personal recognition, the first measurement must be assigned to your personal user data.
Step onto the scale, ideally with bare feet, and ensure that you are standing still with equal weight distribution, with both feet on the electrodes.



Note on logging into the app at a later time:

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

7. Usage

7.1 Taking measurements

Measuring your weight, carrying out diagnostics

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



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

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

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

The following appears:

1. Weight in kg with BMI

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

i Note: If two or more users have potentially been recognised, the display switches between them. Select your user by pressing the $\blacktriangle/\blacktriangledown$ button. If no user is recognised, only the weight and “---” will be displayed. You can then use the $\blacktriangle/\blacktriangledown$ buttons to select your user. Otherwise the measurement will not be saved.

Only measuring weight

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

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

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

Switching off the scale

The scale switches itself off automatically.

7.2 Evaluating the results

The measurement principle

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

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

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

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

Body fat percentage

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

Male

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

Female

Age	Low	Normal	Moderate	High
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%

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

Body water content

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

Male

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

Female

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

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

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

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Male

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

Female

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

Bone mass

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



IMPORTANT:

Please do not confuse bone mass with bone density.

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

BMR

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

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

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

AMR

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

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

Temporal context of the results

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

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

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

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

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

7.3 Other functions

User assignment

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

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

Saving the assigned measurements on the scale

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

If the app is not open, the newly assigned measurements are saved on the scale. A maximum of 30 measurements per user can be saved on the scale. If all 30 measurements are fully assigned, the synchronisation symbol in the scale display flashes and you should transfer the measured values to the app in order that you do not overwrite older measured values. The saved measurements are transferred automatically to the app when you open the app within the *Bluetooth*® range.

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

Call-up of saved measured values on the scale

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

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

Deleting scale data

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

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

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

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

Deleting individual users

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

Replacing the batteries

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



NOTE:

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

8. What if there are problems?

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

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

9. Disposal

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

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



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

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



10. Technical specifications

Model:	SBF 73
Dimensions:	30 x 30 x 2.5 cm
Weight:	1.6 kg
Measurement range:	5-180 kg
Scale interval d:	The display can be read in increments of 0.1 kg / 0,1% / 1kcal.

Repetition accuracy:	The measuring tolerance for repeated measurements is +/- 0.4 kg (several measurements in direct succession on the same scale with position of scale and person the same as far as possible).
Absolute precision:	In comparison with a calibrated weight, the measured value is +/- (1 % + 0,1 kg). E.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/-1.1 kg.
Data transfer via <i>Bluetooth®</i> low energy technology	The product uses <i>Bluetooth®</i> low energy technology, frequency band 2402 - 2480 MHz, max. 4 dBm transmission power
System requirements and list of compatible devices for the	

Subject to technical changes.

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

<https://sanitas-online.de/conformity>

11. Warranty/service

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 88524 Uttenweiler (hereinafter referred to as “HaDi”), provides a guarantee for this product, subject to the requirements below and to the extent described as follows.

Claiming the guarantee shall not affect the Purchaser's statutory guarantee rights arising from the purchase agreement with the Seller in the event of defects. The Purchaser may exercise these statutory guarantee rights free of charge. The guarantee shall apply without prejudice to any mandatory statutory provisions on liability.

HaDi guarantees the perfect functionality and completeness of this product.

The worldwide guarantee period is 3 years, commencing from the purchase of the new, unused product from the seller.

The guarantee only applies to products purchased by the buyer as a consumer and used exclusively for personal purposes in the context of domestic use. German law shall apply.

During the guarantee period, should this product prove to be incomplete or defective in functionality in accordance with the following provisions, HaDi shall carry out a repair or a replacement delivery free of charge, in accordance with these guarantee conditions.

Should the buyer wish to file a guarantee claim, they shall first contact the HaDi Customer Service team:

Service hotline (free):

 Tel.: 800 141 010

E-mail:

service-it@sanitas-online.de

The buyer will then receive further information about the processing of the guarantee claim, e.g. where they can send the product and what documentation is required.

If we request the buyer to send the defective product, the product must be sent to the following address:

NU Service GmbH
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm
Germany

A guarantee claim shall only be considered if the buyer can provide HaDi, or an authorised HaDi partner, with

- a copy of the invoice/purchase receipt, and
- the original product.

The following are explicitly excluded from this guarantee:

- deterioration due to normal use or consumption of the product;
- accessories supplied with this product which are worn out or used up through proper use (e.g. batteries, rechargeable batteries, cuffs, seals, electrodes, light sources, attachments and nebuliser accessories);
- products that are used, cleaned, stored or maintained improperly and/or contrary to the provisions of the instructions for use, as well as products that have been opened, repaired or modified by the buyer or by a service centre not authorised by HaDi;
- damage that arises during transport between manufacturer and customer, or between service centre and customer;
- products purchased as seconds or as used goods;
- consequential damage arising from a fault in this product (however, in this case, claims may exist arising from product liability or other compulsory statutory liability provisions).

Repairs or an exchange in full do not extend the guarantee period under any circumstances.



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.....	14	7. Anwendung	19
2. Zeichenerklärung	14	8. Was tun bei Problemen?	22
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	15	9. Entsorgung	23
4. Warn- und Sicherheitshinweise	15	10. Technische Angaben	24
5. Gerätebeschreibung	17	11. Garantie/Service.....	24
6. Inbetriebnahme	17		

1. Lieferumfang

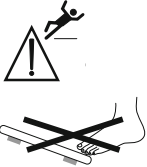
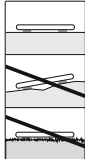
Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden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

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

2. Zeichenerklärung

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

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen
	Anweisung lesen
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	Verpackung aus verantwortungsvollen Quellen

	CE-Kennzeichnung Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		
	Serbisches Konformitätszeichen		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
	Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 396 lb / 28 st.		Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.
	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.		Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. 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).
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder un erreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.



Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien immer korrekt und unter Berücksichtigung der Polaritäten (+ / -) einlegen. Batterien sauber und trocken halten und von Wasser fernhalten. Stets den richtigen Batterietyp wählen.
- Batterien und Kontakte des Batteriefachs niemals kurzschließen.

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

Aufbewahrung und Pflege

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



ACHTUNG

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Taste.
- 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:

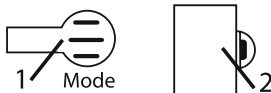
- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,

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

5. Gerätebeschreibung

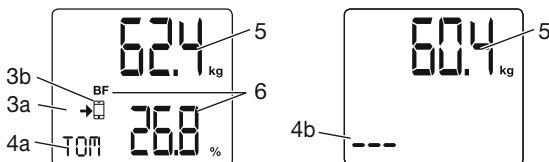
Rückseite

1. Mode-Taste
2. Batteriefach



Display

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



6. Inbetriebnahme

Batterien einlegen

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

Waage aufstellen

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

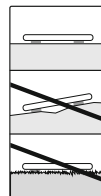
6.1 Inbetriebnahme mit App

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

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

Zusätzlich können Benutzer über weitere mobile Endgeräte mit installierter „HealthCoach“ App in Betrieb genommen werden.

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



– **Laden Sie die kostenlose „HealthCoach“-App im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android™) herunter.**

– **App starten und den Anweisungen folgen.**

– **SBF 73 in App auswählen. Bei der erstmaligen *Bluetooth*® Verbindung ist die Eingabe eines 6-stelligen PIN's nötig (Passkey Bonding/Pairing).**

– **SBF 73 bezogene Daten eingeben.**

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

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

Aktivitätsgrade

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spaziergehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

– Nach Aufforderung der App die Benutzerzuordnung durchführen.

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

6.2 Inbetriebnahme ohne App (alternativ)



Hinweis:

Wir empfehlen die Inbetriebnahme und Durchführung aller Einstellungen mit der „HealthCoach“ App. Führen Sie diesen Schritt daher nur aus, wenn die Inbetriebnahme gänzlich ohne App durchgeführt werden soll. Bei Inbetriebnahme mit App wechseln Sie direkt zum Kapitel „Messung durchführen“.

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



Hinweis für die spätere App-Anmeldung:

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

7. Anwendung

7.1 Messung durchführen

Gewicht messen, Diagnose durchführen

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

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

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

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

Es erscheinen folgende Anzeigen:

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

 **Hinweis:** Bei zwei oder mehreren möglich erkannten Benutzern, wechselt der Benutzer in der Displayanzeige. Wählen Sie Ihren Benutzer aus, indem Sie die $\blacktriangle/\blacktriangledown$ -Taste drücken. Wenn kein Benutzer erkannt wird, wird nur das Gewicht und „---“ angezeigt. Mit den Tasten $\blacktriangle/\blacktriangledown$ können Sie daraufhin Ihren Benutzer auswählen. Andernfalls wird diese Messung nicht gespeichert.

Nur Gewicht messen

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

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

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

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich automatisch ab.

7.2 Ergebnisse bewerten

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht.

Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

Körperfettanteil

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

Mann

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

Frau

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

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

Körperwasseranteil

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

Mann

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

Frau

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

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

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

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

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

Frau

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

Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengüsters zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht die komplette Knochenmasse ausweist, sondern nur den Knochenmineralanteil (ohne Wasserinhalte und ohne organische Stoffe). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.



ACHTUNG:

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

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

BMR

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig.

Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.

Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

AMR

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

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

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

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse



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

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen.

Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

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

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

7.3 Weitere Funktionen

Benutzerzuweisung

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

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

Speicherung der zugewiesenen Messwerte auf der Waage

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

Eine automatische Übertragung im ausgeschalteten Zustand der Waage ist möglich.

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

Abruf gespeicherter Messwerte auf der Waage

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

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

Waagendaten löschen

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

Auf dem Display erscheint für einige Sekunden „CLR“.

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

Danach müssen Sie Kapitel 7 erneut durchführen (Benutzerzuordnung).

Einzelne Benutzer löschen

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

Batterien wechseln

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



HINWEIS:

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

8. Was tun bei Problemen?

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

Displayanzeige	Ursache	Behebung
BF-Err	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3 % oder größer 65 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Err	Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur bis 180 kg belasten.
Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.	Kein ebener fester Boden.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden.
Err oder falsches Gewicht wird angezeigt.	Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.
Falsches Gewicht wird angezeigt.	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage aktivieren, „0.0 kg“ abwarten, Messung wiederholen.
Keine Bluetooth® Verbindung (📶-Symbol fehlt).	Gerät außerhalb der Reichweite.	Mindestreichweite im freien Feld sind ca. 10 m. Wände und Decken verringern die Reichweite. Andere Funkwellen können die Übertragung stören. Stellen Sie die Waage deshalb nicht in der Nähe von Geräten wie z.B. WIFI Router, Mikrowelle, Induktionskochfeld auf.
	Keine Verbindung zur App.	Schließen Sie die App komplett (auch im Hintergrund). Schalten Sie Bluetooth® aus und wieder an. Beachten Sie dabei, dass die Waage nicht aus den Bluetooth® Einstellungen des Betriebssystems verbunden werden darf. Gegebenenfalls aus der Geräteliste in den Bluetooth® Einstellungen entfernen und anschließend die „HealthCoach“ App verwenden. Schalten Sie das Smartphone aus und wieder an. Batterien in der Waage kurz entfernen und wieder einsetzen.
Messergebnisse werden nicht zur App gesendet (➡📱-Symbol fehlt)	Keine Messung zum Benutzer oder keine Bluetooth® Verbindung.	Die Initialen, die auf dem Waagedisplay erscheinen, müssen in Ihren App-Einstellungen der Waage zugeordnet sein. Nur diese Messungen können gesendet werden. Überprüfen Sie daher Ihre Initialen und Ihre App-Einstellungen.
➡📱-Symbol blinkt am Ende der Messung	Benutzerspeicherplatz ist voll. Die alten Messungen werden überschrieben.	Öffnen Sie die App innerhalb der Reichweite von Bluetooth®. Die Daten werden automatisch übermittelt. Dies kann bis zu einer Minute dauern.
Lo	Die Batterien der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.

9. Entsorgung

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



10. Technische Angaben

Modell:	SBF 73
Maße:	30 x 30 x 2,5 cm
Gewicht:	1,6 kg
Messbereich:	5-180 kg
Teilungswert d:	Die Ablesbarkeit der Displayanzeige erfolgt in 0,1kg / 0,1 % / 1kcal Schritten.
Wiederholgenauigkeit:	Die Messtoleranz bei Wiederholmessungen beträgt +/- 0,4kg (Messung mehrmals direkt hintereinander auf der selben Waage mit möglichst gleicher Standposition von Waage und Person).
Absolute Genauigkeit:	Der Messwert im Vergleich zu einem geeichten Gewicht beträgt +/- (1 % + 0,1 kg). Z.B. bei 40kg entspricht dies +/- 0,5kg, bei 100kg entspricht dies +/- 1,1kg.
Datenübertragung per <i>Bluetooth®</i> low energy technology	Das Produkt verwendet <i>Bluetooth®</i> low energy technology, Frequenzband 2402 - 2480 MHz, Sendeleistung max. 4 dBm
Systemvoraussetzungen und Liste der kompatiblen Geräte für die App "Health-Coach"	

Technische Änderungen vorbehalten.

Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter:
<https://sanitas-online.de/conformity>

11. 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):

☎ Tel.: 0800 200 510

E-Mail-Adresse:

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	26	6. Mise en service.....	29
2. Symboles utilisés.....	26	7. Utilisation.....	31
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	27	8. Que faire en cas de problèmes ?.....	34
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde.....	27	9. Elimination.....	35
5. Description de l'appareil.....	29	10. Caractéristiques techniques.....	36
		11. Garantie/maintenance	36

1. Contenu

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

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

2. Symboles utilisés

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

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
	ATTENTION Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
	Remarque Indication d'informations importantes
	Lire les consignes
	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
	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton

	Emballage provenant de sources responsables.		
	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.		
	Marque de conformité serbe		
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.		
	Fabricant		
	Ne pesez pas des charges supérieures à 180 kg/396 lb/28 st.		Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.
	Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.		Posez 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 !
- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles et le pèse-personne hors de portée des enfants en bas âge. En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin.
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).
- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés, et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – Risque de glissade !
- Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.



Remarques relatives aux piles

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

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

Rangement et entretien

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



ATTENTION

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

Conseils généraux

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

Limitations

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

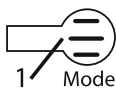
- les enfants de moins de 10 ans,
- les sportifs de haut niveau et les culturistes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire (cœur et système vasculaire),
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,

- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

5. Description de l'appareil

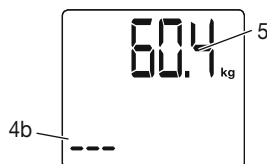
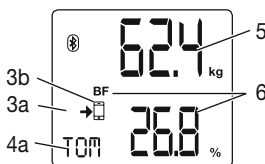
Face arrière

1. Touche Mode
2. Compartiment à piles



Écran

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



6. Mise en service

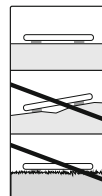
Insérer les piles

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

Poser le pèse-personne

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

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



6.1 Mise en service avec l'application

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

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

De plus, d'autres utilisateurs peuvent être affectés depuis des terminaux mobiles où l'application «HealthCoach» est installée.

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

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

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

Niveaux d'activité

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

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

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

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

6.2 Mise en service sans application (alternative)

Remarque :

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

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

Appuyez sur les touches ▲/▼.

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

- L'unité (kg, lb, st) peut être modifiée en appuyant sur le bouton MODE à l'arrière du pèse-personne.
- Appuyez alors à nouveau sur la touche SET. « P-01 » ou le numéro de la dernière mémoire utilisateur utilisée s'affiche.
À l'aide des touches ▲/▼, sélectionnez votre mémoire utilisateur (P-01 à P-08) puis appuyez sur la touche SET pour confirmer.
- Effectuez les réglages tels que le sexe, les initiales, la taille, etc. (cf. « Mise en service du pèse-personne (tableau) »). Confirmez les réglages en appuyant sur la touche SET.
- Pour terminer, vous devez saisir votre code PIN utilisateur à 4 chiffres. Il sera nécessaire pour toute inscription ultérieure à l'application. « 0.0 » s'affiche ensuite à l'écran avec vos initiales.
- Pour permettre la reconnaissance automatique des personnes, leur première mesure doit être affectée à leurs données personnelles. Montez sur le pèse-personne, idéalement pieds nus, et tenez-vous immobile en répartissant bien votre poids, les deux pieds positionnés sur les électrodes.

Remarque concernant une inscription ultérieure à l'application :

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

7. Utilisation

7.1 Mesure

Mesurer le poids, établir un diagnostic

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

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

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

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

Les éléments suivants s'affichent :

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

i Remarque : Si deux utilisateurs potentiels ou plus sont détectés, les utilisateurs défilent à l'écran. Sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur la touche $\blacktriangle/\blacktriangledown$.
Si aucun utilisateur n'est détecté, seuls le poids et « --- » s'affichent. À l'aide des touches $\blacktriangle/\blacktriangledown$, sélectionnez votre utilisateur. Autrement, cette mesure ne sera pas sauvegardée.

Mesurer le poids uniquement

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

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

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

Éteindre le pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

7.2 Évaluer les résultats

Principe de mesure

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

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

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

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

Taux de graisse corporelle

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

Homme

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

Femme

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

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

Taux d'eau corporelle

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

Homme

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

Femme

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

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

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

Taux de masse musculaire

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

Homme

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

Femme

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

Masse osseuse

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



ATTENTION :

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

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

BMR

Le volume de base (BMR = Basal Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour maintenir en activité ses fonctions de base (par exemple lorsque l'on est couché au lit pendant 24 heures). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge. Elle s'affiche sur le pèse-personne impédancemètre dans l'unité kcal/jour et est calculée à l'aide de la formule de Harris-Benedict reconnue scientifiquement.

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

AMR

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

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

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

Corrélation des résultats dans le temps



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

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

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

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

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, le taux d'eau corporelle et la masse musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de l'eau corporelle).

7.3 Autres fonctions

Affectation des utilisateurs

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

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

Enregistrement des valeurs affectées dans le pèse-personne

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

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

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

Consultation des valeurs enregistrées sur le pèse-personne

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

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

Supprimer les données du pèse-personne

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

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

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

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

Supprimer un utilisateur

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

Remplacer les piles

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



REMARQUE :

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

8. Que faire en cas de problèmes ?

Écran	Cause	Solution
« --- »	Mesure inconnue, car elle se situe hors de la limite d'affectation utilisateur ou bien aucune affectation unique n'est possible.	Sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur les touches ▲/▼.
BF-Err	Le taux de graisse dépasse les limites de la plage mesurable (inférieur à 3 % ou supérieur à 65 %).	Recommencer la mesure pieds nus ou humidifier légèrement la plante des pieds.

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

9. Elimination

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

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



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

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



10. Caractéristiques techniques

Modèle :	SBF 73
Dimensions :	30 x 30 x 2,5 cm
Poids :	1,6 kg
Plage de mesure :	5 à 180 kg
Valeur de la division d :	Les valeurs sont exprimées par graduations de 0,1 kg / 0,1 % / 1kcal.
Précision de répétition :	La tolérance de mesure pour la précision de répétition est de +/- 0,4 kg (plusieurs mesures consécutives avec le même pèse-personne, la même position de l'appareil sur le sol et de la personne sur le pèse-personne).
Précision absolue :	La valeur mesurée par rapport à un même poids est de +/- (1 % + 0,1 kg). Par ex. pour 40 kg, cela correspond à +/- 0,5 kg, pour 100 kg, cela correspond à +/- 1,1 kg.
Transfert de données par la technologie Bluetooth® low energy technology	Le produit utilise la technologie Bluetooth® low energy technology, Fréquence 2 402–2 480 MHz, Puissance d'émission 4 dBm max.
Configuration requise et liste des appareils compatibles pour l'application	

Sous réserve de modifications techniques.

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

11. Garantie/maintenance

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) :

E-mail :

 Tel.: 0800 200 510

service-ch@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	38	7. Utilizzo.....	42
2. Spiegazione dei simboli.....	38	8. Che cosa fare in caso di problemi?	46
3. Uso conforme.....	39	9. Smaltimento	47
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	39	10. Dati tecnici.....	47
5. Descrizione del dispositivo.....	41	11. Garanzia/Assistenza	48
6. Messa in funzione.....	41		

1. Fornitura

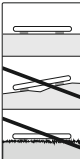
Controllare l'integrità esterna della confezione e la completezza del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore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

- Bilancia diagnostica SBF 73
- 3 batterie AAA da 1,5 V (batteria alcalina manganese)
- 4 piedini supplementari per tappeto
- Le presenti istruzioni per l'uso
- Guida rapida

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
	Leggere le istruzioni
	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
	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Imballaggio da fonti responsabili

	Marchio CE Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.		
	Marchio di conformità serbo		
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.		
	Produttore		
	Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 180 kg / 396 lb / 28 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).
- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere le batterie e la bilancia lontano dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- 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 azionare il pulsante bruscamente o con oggetti appuntiti.
- 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

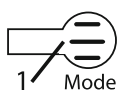
Durante il calcolo della massa grassa e di altri valori possono presentarsi risultati difforni e non plausibili in:

- 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

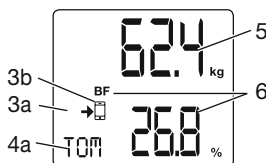
Vista posteriore

1. Pulsante Mode
2. Vano batterie



Display

- 3a. Simbolo *Bluetooth*® per il collegamento fra bilancia e smartphone
- 3b. Simbolo di sincronizzazione durante l'invio delle misurazioni
- 4a. Iniziali dell'utente, ad es. TOM
- 4b. Misurazione sconosciuta "- - -"
5. Peso
6. Dati corporei come IMC, BF, ...



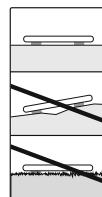
6. Messa in funzione

Inserimento delle batterie

Rimuovere le batterie dalla confezione e inserirle nella bilancia rispettando la polarità. Se la bilancia non funziona, rimuovere completamente le batterie e sostituirle.

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.



6.1 Messa in funzione con app

Per determinare la massa grassa e altri valori, è necessario memorizzare i dati utente personali sulla bilancia.

La bilancia dispone di 8 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare impostazioni personali.

Inoltre, gli utenti possono essere attivati tramite altri dispositivi mobili dotati dell'app "HealthCoach".

Per mantenere una connessione *Bluetooth*® attiva durante la messa in funzione, restare con lo smartphone nelle vicinanze della bilancia.

– Scaricare l'app gratuita "HealthCoach" dall'Apple App Store (iOS) oppure da Google Play (Android™).

– Avviare l'app e seguire le istruzioni.

– Selezionare SBF 73 nell'app. Per la prima connessione *Bluetooth*® è necessario inserire un PIN a 6 cifre (bonding/pairing Passkey).

– Inserire i dati relativi a SBF 73.

Nell'app "HealthCoach" devono essere configurate o inserite le seguenti impostazioni:

Dati utente	Valori di impostazione
Iniziali/abbreviazione del nome	massimo 3 lettere o numeri
Statura	da 100 a 220 cm (da 3' 3,5" a 7' 2,5")
Età	da 10 a 100 anni
Sesso	maschio (♂), femmina (♀)
Livello di attività	da 1 a 5

Livelli di attività

Per la selezione del livello di attività si distingue fra osservazione a medio e a lungo termine.

Livello di attività	Attività fisica
1	Assente.
2	Ridotta: attività fisica ridotta e leggera (ad es. passeggiare, lavori di giardinaggio leggeri, esercizi ginnici)
3	Media: attività fisica, almeno 2-4 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
4	Impegnativa: attività fisica, almeno 4-6 volte alla settimana, 30 minuti per sessione.
5	Molto impegnativa: attività fisica intensa, allenamento intensivo o lavoro fisico pesante, quotidiano, per almeno un'ora.

– Quando richiesto dall'app, eseguire l'assegnazione degli utenti.

Per il riconoscimento automatico della persona, assegnare alla prima misurazione i dati personali dell'utente. Seguire le istruzioni fornite dall'app. Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.

6.2 Messa in funzione senza l'app (alternativa)

- i Avviso:**
si consiglia di eseguire la messa in funzione e tutte le impostazioni tramite l'app "HealthCoach". Questa procedura può essere effettuata solo se la messa in funzione deve essere effettuata interamente senza l'app. Per la messa in funzione con l'app passare direttamente al capitolo "Esecuzione della misurazione".
- Dopo l'inserimento delle batterie, sul display lampeggia la scritta "USE APP". Premere il pulsante SET per eseguire l'impostazione di Anno/Mese/Giorno e Ora/Minuti.
Premere i pulsanti ▲/▼.
Confermare con il pulsante SET. Sul display compare l'indicazione "0.0".
 - L'unità (kg, lb, st) può essere modificata con il pulsante MODE sul retro della bilancia.
 - Premere quindi di nuovo il pulsante SET. Viene visualizzata l'indicazione "P-01" o il numero dell'ultima memoria utente della bilancia utilizzata.
Utilizzando i pulsanti ▲/▼ scegliere la propria memoria utente (da P-01 a P-08) e premere il pulsante SET per confermare.
 - Effettuare le impostazioni quali sesso, iniziali, statura, ecc. (vedere "Messa in funzione con l'app" (tabella)). Confermare ogni volta premendo il pulsante SET.
 - Al termine degli inserimenti viene visualizzato il pin utente di 4 cifre. Questo sarà necessario per l'eventuale registrazione nell'app in un secondo momento. Sul display viene infine visualizzata l'indicazione "0.0" con le proprie iniziali.
 - Per il riconoscimento automatico della persona, alla prima misurazione è necessario assegnare i dati personali dell'utente. Salire idealmente a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambi i piedi.

- i Avviso** per la registrazione nell'app in un secondo momento:
Se la bilancia è stata messa in funzione senza app, le memorie utente della bilancia esistenti possono essere aggiunte nell'app "HealthCoach". A questo scopo è necessario inserire il proprio PIN utente di 4 cifre. Questa procedura viene descritta nell'app.

7. Utilizzo

7.1 Esecuzione della misurazione

Misurazione del peso, esecuzione della diagnosi

Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi restando fermi e cercando di distribuire il peso in modo uniforme su entrambe le gambe.

- i Avviso:** Se la misurazione è stata eseguita indossando le calze, il risultato non è corretto.
La bilancia avvia subito la misurazione. Inizialmente viene indicato il peso.

Se è stato assegnato un utente, vengono visualizzati IMC, BF, acqua, muscoli, ossa, BMR e AMR. Ciò avviene quando vengono visualizzate le iniziali.

Vengono visualizzati i seguenti indicatori:

- 1. Peso in kg con IMC
- 2. Massa grassa in % (BF)
- 3. Percentuale di acqua ≈
- 4. Massa muscolare in % ↔
- 5. Massa ossea in kg ⇄
- 6. Tasso metabolico basale in kcal (BMR)
- 7. Tasso metabolico di attività in kcal (AMR)

i **Avviso:** Se è possibile riconoscere due o più utenti, nell'indicazione sul display viene cambiato l'utente. Selezionare l'utente premendo il pulsante ▲▼. Se non viene riconosciuto nessun utente, vengono visualizzati solo il peso e “- - -”. Con i pulsanti ▲▼ è possibile selezionare l'utente. In caso contrario la misurazione non viene salvata.

Misurazione solo 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. Se è stato assegnato un utente, viene visualizzato l'IMC. Ciò avviene quando vengono visualizzate le iniziali. Se l'utente non viene riconosciuto, può essere visualizzato solo il peso e non compaiono le iniziali “- - -”.

Spegnimento della bilancia

La bilancia si spegne automaticamente.

7.2 Valutazione dei risultati

Principio di misurazione

Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, una corrente impercettibile, assolutamente innocua e non pericolosa, determina le diverse percentuali corporee. Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I tessuti muscolari e l'acqua presentano una buona conducibilità elettrica e di conseguenza una resistenza più bassa. Le ossa e i tessuti adiposi sono invece caratterizzati da una scarsa conducibilità in quando le cellule adipose e le ossa presentano un'elevata resistenza che ostacola la conduzione della corrente.

I valori rilevati dalla bilancia diagnostica si avvicinano solo ai valori reali ottenuti con analisi mediche. Solo uno specialista è in grado di eseguire il calcolo esatto di massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e massa ossea attraverso metodi medici (ad es. la TAC).

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 %

Donna

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	scarsa	buona	ottima
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Donna

Età	scarsa	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.

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 %

Donna

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

BMR

L'indice metabolico basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo necessita a riposo per il mantenimento delle funzioni fisiche di base (ad es. se si rimane a letto per 24 ore). Tale valore dipende principalmente dal peso, dalla statura e dall'età.

È visualizzato dalla bilancia diagnostica in kcal/giorno e viene calcolato sulla base della formula Harris-Benedict riconosciuta a livello scientifico.

Si tratta della quantità di energia di cui il corpo ha bisogno in ogni caso e deve essere reintegrata sotto forma di cibo. L'assunzione di una quantità inferiore di energia per un periodo prolungato può causare danni alla salute.

AMR

Il tasso metabolico attivo (AMR = Active Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo ha bisogno ogni giorno quando è in attività. Il consumo energetico di una persona aumenta in base alla maggiore attività fisica e viene determinato dalla bilancia diagnostica mediante il livello di attività impostato (1-5).

Per mantenere il peso attuale, l'energia consumata dal corpo deve essere reintegrata sotto forma di cibo e di liquidi.

Se per un lungo periodo l'energia consumata supera quella reintegrata, il corpo preleva la differenza dalle riserve di grassi accantonate e il peso diminuisce. Quando invece per un lungo periodo l'energia reintegrata supera il tasso metabolico attivo (AMR) calcolato, il corpo non è in grado di bruciare l'eccesso di energia che viene accumulato e il peso aumenta.

Relazione temporale dei risultati



Avviso: 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 percentuale di massa grassa diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta funziona e che si perde massa grassa.
- La dieta deve essere integrata con attività fisica, allenamento o 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).

7.3 Ulteriori funzioni

Assegnazione degli utenti

È possibile assegnare un massimo di 8 utenti impostati con misurazione del solo peso (con scarpe) e misurazione diagnostica (a piedi nudi).

In caso di nuova misurazione, la bilancia la assegna all'utente la cui ultima misurazione memorizzata rientra in un range di +/- 3kg. Se è possibile riconoscere due o più utenti, nell'indicazione sul display viene cambiato l'utente. Selezionare l'utente premendo il pulsante ▲/▼.

Memorizzazione dei valori assegnati sulla bilancia

Se l'app è aperta e vi è una connessione *Bluetooth®* attiva con la bilancia, le nuove misurazioni assegnate vengono immediatamente inviate all'app. In questo caso i valori non sono memorizzati sulla bilancia.

Se l'app è chiusa, le nuove misurazioni assegnate vengono memorizzate sulla bilancia. Nella bilancia può essere salvato un massimo di 30 misurazioni per utente. Se vi sono 30 misurazioni salvate, sul display della bilancia lampeggia il simbolo di sincronizzazione, di conseguenza è necessario trasmettere i valori misurati all'app per non sovrascrivere i valori più vecchi. I valori memorizzati vengono inviati automaticamente all'app, se quest'ultima è attiva e a portata di *Bluetooth®*.

Il trasferimento automatico è possibile anche se la bilancia è spenta.

Sul display della bilancia viene visualizzato il simbolo di sincronizzazione quando vengono trasmesse all'app nuove misurazioni. Questo non compare quando per questo utente non vengono salvate o non sono state assegnate nuove misurazioni.

Richiamo sulla bilancia dei valori misurati memorizzati

Per vedere sulla bilancia i valori misurati memorizzati, con bilancia accesa premere il tasto ▼ mentre viene visualizzato il proprio nome utente sulla bilancia; ripetere l'operazione se si desidera richiamare un maggior numero di valori più vecchi.

I valori misurati già trasmessi non possono più essere visualizzati sul display della bilancia.

Cancellazione dei dati dalla bilancia

Se si desidera eliminare completamente tutte le misurazioni e i dati vecchi degli utenti, accendere la bilancia e tenere premuto per circa 6 secondi il pulsante Mode sul retro della bilancia.

Per alcuni secondi sul display compare "CLR".

Ciò è necessario quando ad es. si desidera eliminare utenti impostati in modo errato o non più necessari. Sarà poi necessario ripetere le operazioni descritte al capitolo 7 (assegnazione utenti).

Eliminazione di un singolo utente

Accendere la bilancia, selezionare l'utente con il pulsante SU e attendere che venga visualizzata l'indicazione "0.0 kg", premere per 6 secondi il pulsante Mode fino a quando non viene visualizzato "DEL".

Sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batterie scariche, sul display viene visualizzata la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie (3 batterie AAA da 1,5 V).



AVVISO:

- A ogni sostituzione delle batterie, utilizzare batterie dello stesso tipo, della stessa marca e della stessa capacità.
- Non utilizzare batterie ricaricabili.
- Utilizzare preferibilmente batterie prive di metalli pesanti.

8. Che cosa fare in caso di problemi?

Indicazione sul display	Causa	Soluzione
"- - -"	Misurazione sconosciuta, in quanto al di fuori del limite di assegnazione utente oppure non è possibile un'assegnazione chiara.	Premendo i pulsanti ▲/▼ selezionare l'utente.
BF-Err	La percentuale di massa grassa non rientra nel range misurabile (inferiore al 3% o superiore al 65%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi o eventualmente inumidire leggermente le piante dei piedi.
Err	È stata superata la portata massima di 180 kg.	Non caricare sulla bilancia pesi superiori a 180 kg.
Err oppure viene visualizzato un peso errato.	Superficie non piana e solida.	Appoggiare la bilancia su una superficie piana e solida.
Err oppure viene visualizzato un peso errato.	Posizione instabile.	Restare fermi il più possibile.
Viene visualizzato un peso errato.	La bilancia presenta un valore di base diverso da 0.0.	Attendere che la bilancia si spenga da sola. Accendere la bilancia, attendere che compaia "0.0 kg" e ripetere la misurazione.

Indicazione sul display	Causa	Soluzione
Nessuna connessione Bluetooth® (non viene visualizzato il simbolo ).	Apparecchio fuori portata.	La portata minima in campo libero è di circa 10 m. Pareti e soffitti riducono la portata. Altre onde radio possono disturbare la trasmissione. Non posizionare quindi la bilancia nelle vicinanze di apparecchi come router WIFI, microonde o piani di cottura a induzione.
	Nessuna connessione con l'app.	Chiudere completamente l'app (anche in background). Disattivare e riattivare il Bluetooth® . Accertarsi che la bilancia non venga collegata alle impostazioni Bluetooth® del sistema operativo. Se necessario, rimuoverla dall'elenco dei dispositivi nelle impostazioni Bluetooth® , quindi utilizzare l'app "HealthCoach". Spegner e riaccendere lo smartphone. Rimuovere brevemente le batterie dalla bilancia e reinserirle.
I risultati di misurazione non vengono trasmessi all'app (non viene visualizzato il simbolo )	Nessuna misurazione riguardante l'utente o assenza di connessione Bluetooth® .	Le iniziali visualizzate sul display della bilancia devono essere associate alla bilancia nelle impostazioni dell'app. Possono essere inviate solo queste misurazioni. Verificare le iniziali e le impostazioni dell'app.
Il simbolo  lampeggia al termine della misurazione	La memoria utente è piena. Le vecchie misurazioni vengono sovrascritte.	Aprire l'app entro il raggio di funzionamento del Bluetooth® . I valori vengono trasmessi automaticamente. Questa operazione può durare fino a un minuto.
Lo	Le batterie della bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie della bilancia.

9. 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.



10. Dati tecnici

Modello:	SBF 73
Dimensioni:	30 x 30 x 2,5 cm
Peso:	1,6 kg
Intervallo di misurazione:	5-180 kg
Valore di divisione d:	L'unità minima di leggibilità dei valori sul display è di 0,1 kg / 0,1% / 1kcal.

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.
Trasmissione tramite <i>Bluetooth®</i> low energy technology	Il prodotto è dotato di tecnologia <i>Bluetooth®</i> low energy technology, banda di frequenza 2402 - 2480 MHz, potenza di trasmissione max. 4 dBm
Requisiti di sistema ed elenco dei dispositivi compatibili per l'app	

Salvo modifiche tecniche.

Confermiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea RED 2014/53/EU. La dichiarazione di conformità CE relativa al presente prodotto è disponibile all'indirizzo:

<https://sanitas-online.de/conformity>

11. 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.”

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hans Dinslage GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.
Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.
Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.
Android is a trademark of Google LLC.



Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 88524 Uttenweiler, Germany
www.sanitas-online.de