

# SANITAS

## SBF 70

- D Diagnosewaage**  
*Gebrauchsanweisung* ..... 2–11
- GB Diagnostic scale**  
*Instruction for Use* ..... 12–20
- F Pèse-personne impédancemètre**  
*Mode d'emploi* ..... 21–30
- I Bilancia diagnostica**  
*Istruzioni per l'uso* ..... 31–39
- RUS Диагностические весы**  
*Инструкция по применению* ..... 40–50



Service-Adresse:

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Str. 28  
88524 Uttenweiler, GERMANY

Tel.: +49 (0) 73 74 - 91 57 66

E-mail: [service@sanitas-online.de](mailto:service@sanitas-online.de)

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

## Inhalt

1. Zum Kennenlernen .....	2	8. Messung durchführen .....	6
2. Zeichenerklärung .....	3	9. Ergebnisse bewerten .....	7
3. Warn- und Sicherheitshinweise .....	3	10. Weitere Funktionen .....	9
4. Information .....	4	11. Gerät reinigen und pflegen .....	10
5. Gerätebeschreibung .....	5	12. Entsorgung .....	10
6. Inbetriebnahme der Waage .....	5	13. Was tun bei Problemen? .....	10
7. Inbetriebnahme mit App .....	5	14. Garantie .....	11

## Lieferumfang

- Kurzanleitung
- Diagnosewaage SBF 70
- 3 x 1,5 V, Typ AAA-Batterien
- Diese Gebrauchsanleitung

## 1. Zum Kennenlernen

### Funktionen des Gerätes

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten. Sie ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

Die Waage verfügt über folgende Diagnose-Funktionen, die von bis zu 8 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung und BMI,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil,
- Knochenmasse sowie
- Grund- und Aktivitätsumsatz.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“,
- automatische Abschaltfunktion,
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien,
- Automatische Benutzererkennung,
- LCD-Anzeige von 3 Benutzerinitialen,
- Speicherung der letzten 30 Messungen für 8 Personen, wenn zur App nicht übertragen werden kann,
- es können bis zu 20 Unbekannte Messungen gespeichert werden,
- die Waage verwendet *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart (Low Energy) und sendet über das Frequenzband 2,4 GHz.

### Systemvoraussetzungen

Ein Smartphone/Tablet, kompatibel mit *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0. wie z.B. iPhone 4S, 5S, 5, 6.

Liste der kompatiblen Geräte:



## 2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet:



**WARNUNG** Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



**ACHTUNG** Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.



**Hinweis** Hinweis auf wichtige Informationen.

## 3. Warn- und Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie auch anderen Anwendern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.



### 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!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickengefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!



### Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wechseln Sie schwächer werdende Batterien rechtzeitig aus.
- Wechseln Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus und verwenden Sie Batterien des gleichen Typs.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, ziehen Sie Schutzhandschuhe an und reinigen Sie das Batteriefach mit einem trockenen Tuch.
- Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen.
- Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.
- Batterien nicht ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!



### Allgemeine Hinweise

- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 180 kg (396 lb, 28 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2 lb) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1 %-Schritten angezeigt.
- Der Kalorienbedarf wird in Schritten von 1 kcal angegeben.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Während der Inbetriebnahme mit der App können Sie die Einstellungen der Einheiten ändern.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).

- Reparaturen dürfen nur vom Beurer Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Wir garantieren hiermit, dass dieses Produkt der europäischen R&TTE Richtlinie 1999/5/EC entspricht.  
Kontaktieren Sie bitte die genannte Serviceadresse, um detaillierte Angaben - wie zum Beispiel die CE - Konformitätserklärung - zu erhalten.

### **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.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Taste.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z.B. Mobiltelefone) aus.

## **4. Information**

### **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 Körperteilen 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.

### **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 einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- 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

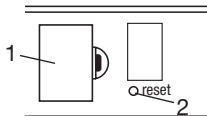
Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Schwangeren,
- 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

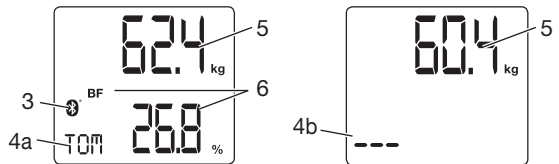
### Rückseite

1. Reset-Taste
2. Batteriefach



### Display

3. **Bluetooth**<sup>®</sup>-Symbol für Verbindung zwischen Waage und Smartphone
- 4a. Initialen des Benutzers, z.B. TOM
- 4b. Unbekannte Messung „- - -“
5. Körpergewicht
6. Körperdaten wie z.B. BMI, BF, ...



## 6. Inbetriebnahme der Waage

### 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.

## 7. Inbetriebnahme mit App

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

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

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

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

– **Bluetooth**<sup>®</sup> in den Einstellungen des Smartphones aktivieren.

**i Hinweis:** Bluetooth Smart Geräte, wie diese Waage, sind in den allgemeinen Einstellungen in der Bluetooth Geräteliste nicht sichtbar. Bluetooth Smart Geräte können nur von speziellen Apps oder in den Apps vom Gerätehersteller angezeigt werden.

- „HealthCoach“ im Appstore installieren.
- App starten und den Anweisungen folgen.
- SBF 70 in App auswählen.
- SBF 70 bezogene Daten eingeben.

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

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

#### Aktivitätsgrade

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

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

#### - Nach Aufforderung der App die Benutzerzuordnung durchführen.

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

## 8. Messung durchführen

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

#### 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.

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

**i 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.

Während der Messung der weiteren Parameter erscheint „○○○○“.

Kurz darauf wird das Messergebnis 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 % mit Interpretation BF
3. Körperwasser in % ≈
4. Muskelanteil in % ⇄⇄
5. Knochenmasse in kg ⇄⇄
6. Kaloriengrundumsatz in kcal (BMR)
7. Aktivitätsumsatz in kcal (AMR)

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

### 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.

Das Gewicht wird angezeigt und im LCD läuft „- - -“ durch.

Falls ein Benutzer zugewiesen wurde, werden BMI, BMR und AMR 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 „- - -“.

**i Hinweis:** Für weitergehende Betrachtungen dürfen ausschließlich die an der Waage angezeigten Messwerte verwendet werden.

### Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich dann automatisch ab.

## 9. Ergebnisse bewerten

### Körperfettanteil

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

#### Mann

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

#### Frau

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10–14	<16 %	16–21 %	21,1–26 %	>26,1 %
15–19	<17 %	17–22 %	22,1–27 %	>27,1 %
20–29	<18 %	18–23 %	23,1–28 %	>28,1 %
30–39	<19 %	19–24 %	24,1–29 %	>29,1 %
40–49	<20 %	20–25 %	25,1–30 %	>30,1 %
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 Knochengerüsts zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser). 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

 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 – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.

- 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).

## 10. 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 +/- 2kg ist und, falls eine Diagnose möglich war, +/- 2% BF.

### Unbekannte Messungen

Falls Messungen keinem Benutzer zugewiesen werden können, speichert die Waage diese Messwerte als unbekanntes Messungen. Das Display zeigt „- - -“ bei den Initialen an. Maximal 20 unbekanntes Messungen werden auf der Waage gespeichert.

Mit der App können Sie unbekanntes Messungen ihrem Benutzer direkt zuweisen oder löschen.

### Speicherung der zugewiesenen Messwerte auf der Waage

Falls die App offen ist und eine aktive Bluetoothverbindung 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. Die gespeicherten Messwerte werden automatisch zur App übertragen, wenn Sie die App innerhalb der Bluetoothreichweite öffnen.

Der Datenabgleich findet innerhalb von ca. 10 Sekunden statt. Eine automatische Übertragung im ausgeschalteten Zustand der Waage ist möglich.

### Waagendaten löschen

Möchten Sie alle Messungen und alte Benutzerdaten auf der Waage komplett löschen, schalten Sie die Waage an und drücken Sie für ca. 3 Sekunden die Reset-Taste.

Auf dem Display erscheint für einige Sekunden „dEL“.

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).

### 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 schwermetallfreie Batterien.

## 11. Gerät reinigen und pflegen

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.

Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.

**ACHTUNG**

- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungs- und Reinigungsmittel!
- Tauchen Sie das Gerät keinesfalls unter Wasser!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

## 12. Entsorgung

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.

Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

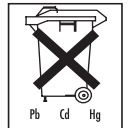
**HINWEIS:**

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.

Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

## 13. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt:

Displayanzeige	Ursache	Behebung
„ - - -“	Unbekannte Messung, da außerhalb Grenze Benutzerzuordnung oder keine eindeutige Zuordnung möglich ist.	Unbekannte Messung in App zuweisen oder Benutzerzuweisung wiederholen.
„ - - - -“ <b>läuft durch.</b>	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 <b>oder falsches Gewicht wird angezeigt.</b>	Kein ebener fester Boden.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden.
Err <b>oder falsches Gewicht wird angezeigt.</b>	Unruhiges Stehen.	Stehen Sie möglichst still.
<b>Falsches Gewicht wird angezeigt.</b>	Waage hat falschen Nullpunkt.	Abwarten bis Waage selbst wieder ausschaltet. Waage aktivieren, „0.0 kg“ abwarten, dann Messung wiederholen.

Displayanzeige	Ursache	Behebung
Keine Bluetooth®-Verbindung (⊗-Symbol fehlt).	Gerät außerhalb der Reichweite.	Mindestreichweite im freien Feld sind ca. 25 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. WLAN Router, Mikrowelle, Induktionskochfeld auf.
FULL	Benutzerspeicherplatz ist voll. Es werden keine Messungen mehr gespeichert.	Öffnen Sie die App. 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.

## 14. Garantie

Sie erhalten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemässer Bedienung beruhen
- für Verschleissteile
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Str. 28, 88524 Uttenweiler, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Please 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. Getting to know your instrument.....	12	8. Taking measurements .....	16
2. Signs and symbols .....	13	9. Evaluation of results .....	17
3. Safety notes .....	13	10. Other functions .....	18
4. Information .....	14	11. Cleaning and care of the unit .....	19
5. Unit description .....	15	12. Disposal .....	19
6. Initial use of the scale.....	15	13. What if there are problems? .....	20
7. Initial use with the app .....	15		

## Included in delivery

- Quick Install Guide
- Diagnostic scale SBF 70
- 3 x 1.5 V AAA batteries
- These operating instructions

## 1. Getting to know your instrument

### Function of the unit

This digital diagnostic scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data. It is intended for self-testing in the private domain.

The scale has the following diagnostic functions that can be used by up to 8 persons:

- body weight measurement,
- measurement of body fat percentage,
- body water percentage,
- muscle percentage,
- bone mass,
- basic and active metabolic rate.

This scale also has the following functions:

- switch between kilograms “kg”, pounds “lb” and stones “st”,
- automatic shutoff function,
- battery change indicator for weak batteries,
- Automatic user recognition
- LCD display of three initials of the user
- Storage of the last 30 measurements for 8 users if the data cannot be transferred to the app.
- A maximum of 20 unknown measurements can be stored,
- The scale uses *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart (low-energy) and transmits via the 2.4 GHz frequency band.

### System requirements

A smartphone/tablet, compatible with *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0 such as the iPhone 4S and 5.

List of compatible devices:



## 2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.



**Warning** Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health.



**Important** Safety note indicating possible damage to the unit/accessory.



**Note** Note on important information.

## 3. Safety notes

Please 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.



### WARNING

- **The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers) Otherwise their function could be impaired.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- Batteries are highly dangerous if swallowed. Keep batteries and scale out of reach of small children. If batteries are swallowed, get medical help immediately.
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).
- Caution! Do not step onto the scale with wet feet or when the scale's surface is damp – danger of slipping!



### Notes on handling batteries

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a child swallow a battery, seek medical assistance immediately.
- Replace weak batteries before they discharge completely.
- Always replace all batteries at the same time and use batteries of the same type.
- Batteries must not be recharged, taken apart, thrown into an open fire or short circuited.
- Leaking batteries may damage the device. If you do not intend to use the device for longer periods, remove the batteries from the battery compartment.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Batteries can contain toxins that are harmful to health and the environment. Always dispose of batteries in accordance with applicable legal regulations. Do not dispose of batteries with the normal household waste.
- Do not throw batteries into fire. Explosion hazard!



### General notes

- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Note that technical tolerances mean that results may vary, because the scale is not calibrated for professional medical use.
- The capacity of the scale is 180 kg (396 lb, 28 st). For weight measurement and bone mass measurement, the results are shown in 100 g increments (0.2 lb).
- The measuring results of the body fat, body water and muscle percentage are shown in 0.1 % increments.
- The caloric requirements is specified in steps of 1 kcal.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in “kg” and “cm”. You can change the unit settings during initial use of the app.
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- Protect the unit against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators).
- Repairs may only be carried out by Beurer customer service or authorised dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- We hereby guarantee that this product complies with the European R&TTE Directive 1999/5/EC. Please contact the specified service address to obtain further information, such as the CE Declaration of Conformity.

## Storage and maintenance

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



### IMPORTANT

- The unit should be cleaned occasionally. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.
- Ensure that no liquid gets on the scale. Never dip the scale into water. Never wash it under running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not being used.
- Protect the unit against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators).
- Do not press the buttons using excessive force or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile phones).

## 4. Information

### The measuring principle

This scale operates according to the B.I.A. principle (bioelectric impedance analysis). This enables the measurement of physical relationships within seconds by means of an undetectable, completely harmless electric current. The body fat percentage and other physical relationships in the body can be determined by measuring the electrical resistance (impedance) and calculating constants and individual parameters such as age, height, gender and degree of activity.

Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore lower resistance. Bones and fatty tissue, on the other hand, have low conductivity as fat cells and bones conduct hardly any current as a result of their very high resistance.

Please be aware that values obtained from the diagnostic scale represent only an approximation of actual analytical medical data. Only a specialist physician can accurately determine body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical procedures (e.g. computed tomography).

### General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist.  
Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.
- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

### Limitations

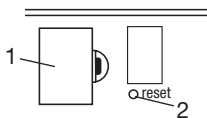
When measuring body fat and other values, deviating and implausible results may occur in:

- children under approx. 10 years,
- competitive athletes and body builders,
- pregnant women,
- persons with fever, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,
- persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system),
- persons taking vascular dilating or vascular constricting medication,
- persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

## 5. Unit description

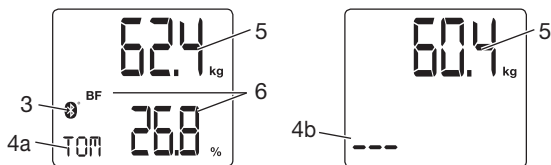
### Rear

1. Reset button
2. Battery compartment



### Display

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



## 6. Initial use of the scale

### Inserting 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.

### Setting up the scale

Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.

## 7. Initial use with the app

You must enter personal user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data. The scale has 8 user memory locations which allows, 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 HealthManager app has been installed or by changing the user profile in the app (see the app settings).

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

### – Activate Bluetooth® in the smartphone settings.

**i** **Note:** Bluetooth Smart devices, such as this scale, are not visible in the general settings of the Bluetooth device list. Bluetooth Smart devices are visible only in special apps or in device manufacturer apps.

### – Install “HealthCoach” from the App Store

### – Start the app and follow the instructions.

### – Select SBF 70 in the app.

### – Enter the SBF 70-related data.

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

User data	Parameters
Initials/abbreviation of name	max. 3 characters or numbers
Body height	100 to 220 cm (3' 3.5" to 7' 2.5")
Age	10 to 100 Years
Sex	man (♂), woman (♀)
Degree of activity	1 to 5

### Degrees of activity

Selection of the degree of activity must refer to the medium and long term.

Degree of activity	Physical activity
1	None.
2	Low: A small amount of light physical effort (e.g. short walks, light garden work, gymnastic exercises).
3	Medium: Physical effort for 30 minutes at least 2 to 4 times a week.
4	High: Physical effort for 30 minutes at least 4 to 6 times a week.
5	Very high: Intensive physical effort, intensive training or hard physical work for at least one hour daily.

#### – 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 legs on the electrodes.

## 8. Taking measurements

**Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.**

### Weighing, carrying out diagnostics

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

**i Note:** There must be no skin contact between your feet, legs, calves or thighs. Otherwise the measurement cannot be performed correctly.

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

The scales begin weighing immediately. First, the weight is displayed.

Whilst the further parameters are being measured an “○○○○” appears.

Your measured weight is displayed shortly after this.

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 % with interpretation of BF
3. Body water in % ≈
4. Muscle percentage in % ⇄⇄
5. Bone mass in kg ⇄
6. Basal metabolic rate in kcal (BMR)
7. Active metabolic rate in kcal (AMR)

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

### Only weight measurement

Now step on the scale wearing shoes. Stand still on the scale with your weight distributed evenly between both legs. The scale immediately begins to measure your weight.

The weight is shown and “---” runs across the LCD.

If a user has been assigned then the BMI, BMR and AMR are 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 “---”.

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

### Switching off the scale

The scale will then switch itself off automatically.



## 9. Evaluation of results

### Body fat percentage

The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

#### Man

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

#### Woman

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

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

### Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

#### Man

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

#### Woman

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

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.

This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

### Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

#### Man

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 %

#### Woman

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 the natural development, degeneration and ageing processes. Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30 and 40 years of age. Bone mass reduces slightly with increasing age. You can reduce this degeneration somewhat with healthy nutrition (particularly calcium and vitamin D) and regular exercise.

With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure. Note that this scale will not show you the calcium content of your bones, but will measure the weight of all bone constituents

(organic substances, inorganic substances and water). Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender). no recognised guidelines or recommendations relating to bone mass measurement.



#### **ATTENTION:**

Please do not confuse bone mass with bone density.

Bone density can be determined only by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions concerning changes to the 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 to maintain its basic functions (e.g. while lying in bed for 24 hours). This value largely depends on weight, height and age. It is displayed on the diagnostic scale in kcal/day units using the scientifically recognized Harris-Benedict formula.

Your body requires this amount of energy in any case and it must be reintroduced into your body in the form of nutrition. If you take on less energy over the longer term, this can be harmful to your health.

#### **AMR**

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy required daily by the body in its active state. The energy consumption of a human being rises with increasing physical activity and is measured on the diagnostic scale in relation to the degree of activity entered (1–5).

To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less energy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will decrease. If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

#### **Results in relation to time**



Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually the result of a loss of fluid.

The interpretation of the results will depend on changes in your overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Sudden changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).

A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training.  
This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

## **10. 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 +/- 2 kg of this and, if a diagnosis was possible, +/- 2% of the body fat.

## Unknown measurements

If measurements cannot be assigned to any user, the scale stores them as unknown measurements. Up to 20 unknown measurements are saved on the scale.

You can use the app to directly assign unknown measurements to your user.

## Saving the assigned measurements on the scale

If the app is open and there is an active *Bluetooth*<sup>®</sup> connection to the scale, newly assigned measurements are sent 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 total of 30 measurements per user can be saved on the scale. The saved measurements are transferred automatically to the app if you open the app within the *Bluetooth*<sup>®</sup> range.

Data synchronisation takes place within 10 seconds. It is possible to automatically transfer data when the scale is switched off.

## 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 reset button for approx. 3 seconds.

“dE L” will appear in 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 again (user assignment).

## Replacing batteries

Your scale is equipped with a “low battery indicator”. If you operate the scale with flat batteries, “L3” 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 changing batteries, always use batteries of the same type, brand and capacity.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries that are free of heavy metals.

## 11. Cleaning and care of the unit

The unit should be cleaned occasionally.

Clean using a damp cloth, to which you can apply a little detergent if necessary.

### IMPORTANT

- Do not use aggressive solvents or cleaning agents!
- Never immerse the unit in water!
- Do not wash the unit in a dishwasher!

## 12. Disposal

Standard and rechargeable batteries should not be disposed of separately from the household waste. As a consumer, you are legally obliged to return used batteries for proper disposal. You can hand in your used batteries at public collection points in your district or sales outlets where batteries of this type are sold.

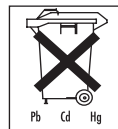
### NOTE:

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 scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point.

Observe the local regulations for material disposal.

Please dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

If you have any queries, please contact the appropriate local authorities.



### 13. What if there are problems?

If the scale detects an error when measuring, the following is displayed.

Display	Cause	Remedy
"- - -"	Unknown measurement as it is outside the user assignment limit or a unique assignment is not possible.	Assign unknown measurement in app or repeat user assignment.
"- - -" runs across the LCD.	The fat percentage is outside the measurable range (less than 3% or greater than 65%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
Err	The maximum load-bearing capacity of 180 kg was exceeded.	The load must not exceed 180 kg
Err or incorrect weight is displayed.	No flat, stable surface.	Place the scale on a flat, stable surface.
Err or incorrect weight is displayed..	Not standing still.	Stand as still as possible.
Incorrect weight is displayed.	Scale zero setting is incorrect.	Wait until the scale switches itself off. Activate scale, wait for "0.0 kg" to appear and repeat measurement.
No Bluetooth® connection (Ⓜ symbol is missing).	Device outside the range.	The minimum range in a free field is approx. 25 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 WLAN routers, microwaves, induction hobs etc.
FULL	User memory space is full. No more measurements can be saved.	Open the app. The data is transferred automatically. This may take up to one minute.
Lo	The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries of scale.

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

## Sommaire

1. Familiarisation avec l'appareil .....	21	8. Effectuer une mesure .....	25
2. Symboles utilisés .....	22	9. Evaluation des résultats .....	26
3. Consignes de sécurité .....	22	10. Autres fonctions .....	28
4. Informations .....	23	11. Nettoyage et entretien de l'appareil .....	29
5. Description de l'appareil .....	24	12. Elimination .....	29
6. Mise en service du pèse-personne .....	24	13. Que faire en cas de problèmes ? .....	29
7. Mise en service avec l'application .....	24		

## Contenu de la livraison

- Manuel abrégé
- Pèse-personne impédancemètre SBF 70
- 3 piles 1,5 V, type AAA
- Le présent mode d'emploi

## 1. Familiarisation avec l'appareil

### Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert à la fois à vous peser et à diagnostiquer vos données personnelles de fitness. Elle est conçue pour être utilisée dans un cercle privé.

Le pèse-personne dispose des fonctions de diagnostic suivantes, pouvant être utilisées par jusqu'à 8 personnes :

- mesure du poids du corps,
- détermination du taux de graisse corporelle,
- taux de masse hydrique,
- taux de masse musculaire,
- masse osseuse, ainsi que,
- métabolisme de base et taux métabolique actif.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctions complémentaires suivantes :

- Conversion entre kilogramme « kg », livre « lb » et stone « st ».
- Fonction de désactivation automatique.
- Affichage de remplacement de piles lorsque les piles faiblissent,
- Reconnaissance automatique de l'utilisateur,
- Affichage LCD de 3 initiales de l'utilisateur,
- Enregistrement des 30 dernières mesures pour 8 personnes, si le transfert vers l'application est impossible,
- Enregistrement possible de jusqu'à 20 mesures inconnues.
- Le pèse-personne utilise la technologie *Bluetooth*® Smart (Low Energy) et émet sur la bande de fréquence des 2,4 GHz.

### Conditions du système

Un smartphone/une tablette, compatible *Bluetooth*® 4.0 par ex. iPhone 4S, 5.

Liste des appareils compatibles :



## 2. Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans la notice d'utilisation :



**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** Ce symbole indique des informations importantes.

## 3. Consignes de sécurité

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la également à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.



### AVERTISSEMENT

• **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.**



- L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne : il risquerait de basculer et de vous faire tomber !
- Les piles avalées risquent de mettre la vie en danger. Laissez les piles et la balance hors de portée des jeunes enfants. Au cas où une pile a été avalée, faites immédiatement appel à un médecin.
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'étouffement).
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser !



### Remarques relatives aux piles

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Les piles et le pèse-personne doivent être tenus hors de portée des enfants. Si l'un d'eux avale une pile, consultez immédiatement un médecin !
- Remplacez à temps les piles usagées.
- Changez systématiquement les piles à temps et utilisez des piles de même type.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni réactivées par d'autres méthodes, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- Des piles qui fuient peuvent endommager l'appareil. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment à piles.
- Si l'une des piles a fui, enfillez des gants protecteurs et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Les piles peuvent contenir des produits toxiques qui sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Éliminez les piles conformément aux dispositions légales en vigueur. Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères.
- Ne pas jeter les piles au feu. Danger d'explosion !



### Remarques générales

- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des tolérances de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- La portée maximale de la balance est de 180 kg (396 lb, 28 st). Lors de la pesée et de la détermination de la masse osseuse, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb).
- Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1 %.
- Le nombre de calories nécessaires s'affiche par incréments de 1 kcal.
- À la livraison du pèse-personne, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Lors de la mise en service, vous pouvez modifier les réglages des unités à l'aide de l'application.
- Placez le pèse-personne sur un sol plan et stable ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.

- Protégez le pèse-personne des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des variations importantes de température et des sources de chaleur (four, radiateur).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente Beurer ou des revendeurs agréés. Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne R&TTE 1999/5/CE.

Veuillez contacter l'adresse du SAV indiquée afin d'obtenir de plus amples détails, comme par exemple la déclaration de conformité CE.

## Stockage et entretien

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



### ATTENTION

- Nettoyez de temps en temps l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne parvienne sur le pèse-personne. Ne plongez en aucun cas le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez en aucun cas le pèse-personne à l'eau courante.
- Ne posez pas d'objets sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Protégez le pèse-personne des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des variations importantes de température et des sources de chaleur (four, radiateur).
- N'appuyez pas sur les touches en forçant ou avec des objets pointus.
- N'exposez pas le pèse-personne à des températures trop élevées ou à de forts champs électromagnétiques (p. ex. téléphones mobiles).

## 4. Informations

### Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). A 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) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et 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.

Les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical.

Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).

### Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important : 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 des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, leur conductibilité étant trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

## Restrictions

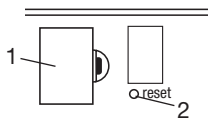
Dans certains cas, la détermination de la graisse corporelle et d'autres données peut présenter des écarts et des résultats non plausibles :

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- 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

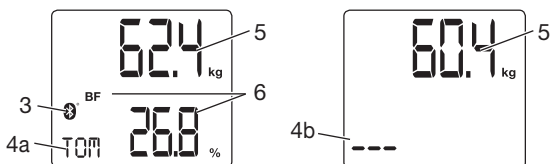
### Face arrière

1. Touche Reset
2. Compartiment à piles



### Écran

3. Symbole Bluetooth® pour la connexion entre le pese-personne et le smartphone
- 4a. Initiales de l'utilisateur, par ex. Tom
- 4b. Mesures inconnues « --- »
5. Masse corporelle
6. Données corporelles, par ex. IMC, BF...



## 6. Mise en service du pese-personne

### Insertion des piles

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

### Installation du pese-personne

Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.

## 7. Mise en service avec l'application

Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles.

Le pese-personne dispose de 8 emplacements de sauvegarde 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 HealthManager est installée, ou par le choix du profil utilisateur dans l'application (voir paramètres de l'application).

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



– Activer le **Bluetooth®** dans les paramètres du smartphone.

**i** **Remarque:** Les appareils Bluetooth Smart, comme cette balance, ne sont pas visibles dans les paramètres généraux de la liste des périphériques Bluetooth. Les appareils Bluetooth Smart ne sont visibles que via des applications spécifiques ou les applications du fabricant de l'appareil.

– Installer « **HealthCoach** » dans l'Appstore

– Démarrer l'application et suivre les instructions.

– Sélectionner **SBF 70** dans l'application.

– Saisir les données de **SBF 70**.

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

Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
Initiales/Diminutif	maximum 3 lettres ou chiffres
Taille	100 à 220 cm (3' 3,5" à 7' 2,5")
Age	10 à 100 ans
Sexe	homme (♂), femme (♀)
Niveau d'activité	1 à 5

#### Niveaux d'activité

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

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

– 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.

## 8. Effectuer une mesure

**Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.**

### Mesure du poids, exécution du diagnostic

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

**i** **Remarque:** Il ne doit pas y avoir de contact cutané entre les pieds, les jambes, les mollets et les cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.

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

La balance commence tout de suite la mesure. Le poids est d'abord affiché.

Au cours de la mesure des autres paramètres, « □□□□ » s'affiche.

Le résultat de la mesure s'affiche presque aussitôt.

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. Masse grasseuse en % avec interprétation BF
3. Masse hydrique en %  $\approx$
4. Masse musculaire en %  $\rightleftharpoons$
5. Masse osseuse en kg  $\rightleftharpoons$
6. Taux métabolique basal en kcal (BMR)
7. Taux métabolique actif en kcal (AMR)

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

### Mesurer le poids uniquement

Montez désormais en chaussures sur le pèse-personne. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement.

Le poids est affiché et l'écran affiche « - - - ».

Si un utilisateur a été affecté, l'IMC, le BMR et l'AMR sont affichés. 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 « - - - ».

 **Remarque** : seules les valeurs de mesure affichées sur le pèse-personne peuvent être utilisées pour des analyses complémentaires.

### Mise hors tension du pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

## 9. Evaluation des résultats

### Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

#### Homme

Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
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

Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
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, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

### Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

#### Homme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

#### Femme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être

supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

### Taux de masse musculaire

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

#### Homme

Age	Faible	Normal	Elevé
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

Age	Faible	Normal	Elevé
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

Tout comme le reste du corps, notre squelette est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, elle diminue alors progressivement.

Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux. Ce pèse-personne n'indique pas la teneur en calcium du squelette mais détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau). La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ni recommandation n'existent en la matière.



#### ATTENTION :

Ne confondez pas la masse osseuse et la densité osseuse.

Seul un examen médical (tomographie, échographie, par ex.) permet de déterminer la densité osseuse. Par conséquent, ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

### BMR

Le BMR, le taux métabolique basal, représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour assurer ses fonctions vitales (quand une personne reste couchée pendant 24 heures, par ex.). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge. Sur la balance impédancemètre, elle s'exprime en kcal par jour et elle est le résultat de la formule de Harris Benedict, reconnue scientifiquement.

Votre corps a absolument besoin cette énergie, qui doit lui être apportée sous forme de nourriture. Si vos apports énergétiques sont inférieurs pendant une longue période, vous risquez de mettre votre santé en danger.


### AMR

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement.

Les besoins énergétiques d'une personne augmentent en fonction de son activité physique ; sur le pèse-personne impédancemètre, celle-ci est déterminée à l'aide du niveau d'activité entré (1 à 5).

Pour maintenir le poids actuel, il faut que l'énergie dépensée soit restituée au corps sous forme d'aliments et de boissons. Si, pendant une assez longue période, le corps dépense plus d'énergie qu'il ne lui en est restitué, il contrebalance cette différence en puisant dans les réserves de graisse accumulées et le poids diminue. Au contraire, si l'énergie fournie au corps est supérieure au taux métabolique actif (AMR) déterminé pendant une assez longue période, il ne peut consommer ce surplus d'énergie qu'il emmagasine sous forme de graisse et le poids augmente.

## Corrélation des résultats dans le temps

 Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. 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 peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- 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 remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

## 10. 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 +/- 2 kg et, si un diagnostic était possible, de +/- 2 % BF.

### Mesures inconnues

Si les mesures ne peuvent être affectées à aucun utilisateur, le pèse-personne les enregistre comme mesures inconnues. Un maximum de 20 mesures inconnues sont enregistrées sur le pèse-personne. L'application vous permet d'affecter directement des mesures inconnues à l'utilisateur correspondant.

### Enregistrement des valeurs affectées dans le pèse-personne

Si l'application est ouverte et si une connexion *Bluetooth*<sup>®</sup> 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 peuvent être enregistrées sur l'appareil. Quand vous ouvrez l'application à portée de *Bluetooth*<sup>®</sup>, les valeurs enregistrées lui sont automatiquement transférées. La synchronisation des données se fait en env. 10 secondes. Un transfert automatique est possible quand le pèse-personne est éteint.

### 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 3 secondes sur la touche Reset.

Sur l'écran, « dEL » 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).

### Changer 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 « LD » s'affiche et l'appareil s'éteint automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées (3 piles AAA 1,5 V).

**i Remarque :**

- Utilisez pour chaque changement de piles, des piles de même type, de même marque et de même capacité.
- N'utilisez pas d'accumulateurs rechargeables.
- Utilisez des piles sans métal lourd.

## 11. Nettoyage et entretien de l'appareil

Nettoyez de temps en temps l'appareil.

Utilisez pour le nettoyage un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer au besoin un peu de produit vaisselle.



**ATTENTION**

- N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs !
- N'immergez en aucun cas l'appareil !
- Ne nettoyez pas l'appareil dans le lavevaisselle !

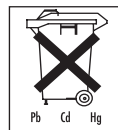
## 12. Elimination

Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur / consommatrice, la législation vous impose de restituer les piles usagées. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les points de collecte locaux réservés à cet usage ou dans tout magasin vendant des piles de ce type.

**i Remarque :**

Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives :

- Pb = pile contenant du plomb,
- Cd = pile contenant du cadmium,
- Hg = pile contenant du mercure.



Afin de respecter l'environnement, ne jetez pas le pèse-personne ni les piles dans les ordures ménagères, une fois ceux-ci devenus inutilisables. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Respectez les réglementations locales en matière d'élimination de matériaux.

Veillez éliminer 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.



## 13. Que faire en cas de problèmes ?

L'affichage suivant apparaît si le pèse-personne détecte une erreur lors de la mesure.

Affichage	Cause	Remède
« --- »	Mesure inconnue car elle se situe hors de la limite d'affectation utilisateur ou bien aucune affectation unique n'est possible.	Affectez la mesure inconnue dans l'application ou répétez les affectations utilisateur.
« ---- » s'affiche.	Le taux de graisse corporelle se trouve au-delà de la plage de mesure (inférieur à 3% ou supérieur à 65%).	Répéter la mesure pieds nus ou le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Err	La portée maximale de 180 kg a été dépassée.	La balance ne peut pas mesurer au-delà de 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.

Affichage	Cause	Remède
<b>Un poids incorrect s'affiche.</b>	Le point zéro de la balance est mauvais.	Attendez que le pèse-personne s'éteigne de nouveau. Activez le pèse-personne, attendez que « 0.0 kg » s'affiche, puis répétez la mesure.
<b>Aucune connexion Bluetooth® (le symbole  manque).</b>	Appareil hors de portée.	Dans un espace dégagé, la portée minimale est d'env. 25 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-onde, des plaques de cuisson à induction, etc.
FULL	L'emplacement de sauvegarde utilisateur est plein. Aucune mesure supplémentaire ne sera enregistrée.	Ouvrez l'application. Les données sont transmises automatiquement. Ceci peut durer jusqu'à une minute.
Lo	Les piles du pèse-personne sont vides.	Veuillez remplacer les piles de la balance.

La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni, di conservarle per un'eventuale consultazione successiva, di metterle a disposizione di altri utenti e di osservare le avvertenze ivi riportate.

## Indice

1. Introduzione .....	31	8. Eseguire la misurazione .....	35
2. Spiegazione dei simboli .....	32	9. Valutazione dei risultati .....	36
3. Norme di sicurezza .....	32	10. Ulteriori funzioni .....	38
4. Informazioni .....	33	11. Pulizia e cura dell'apparecchio .....	38
5. Descrizione dell'apparecchio .....	34	12. Smaltimento .....	39
6. Messa in servizio della bilancia .....	34	13. Che cosa fare in caso di problemi? .....	39
7. Messa in servizio con app .....	34		

## Fornitura

- Guida rapida
- Bilancia diagnostica SBF 70
- 3 batterie AAA da 1,5 V
- Questo manuale d'uso

## 1. Introduzione

### Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia diagnostica digitale consente di pesare e valutare i dati relativi alla forma fisica dell'utente. L'apparecchio è destinato all'uso privato.

La bilancia dispone delle seguenti funzioni diagnostiche che possono essere utilizzate da un massimo di 8 persone:

- misurazione del peso corporeo,
- determinazione di percentuale di grasso corporeo,
- percentuale di acqua corporea,
- massa muscolare,
- massa ossea come pure,
- metabolismo basale e di attività.

Inoltre la bilancia dispone delle seguenti funzioni:

- Commutazione tra chilogrammi „kg“, libbre „lb“ e stone „st:lb“,
- Spegnimento automatico,
- Indicazione di cambio batterie quando le batterie sono scariche,
- Riconoscimento automatico dell'utente,
- Indicazione LCD di 3 iniziali dell'utente,
- Memorizzazione delle ultime 30 misurazioni per 8 persone, se non possono essere trasferite alla app,
- È possibile memorizzare fino a 20 misurazioni sconosciute,
- La bilancia utilizza *Bluetooth*® Smart (Low Energy) e invia i dati con una banda di frequenza di 2,4 GHz.

### Requisiti del sistema

Uno smartphone/tablet compatibile con *Bluetooth*® 4.0 come iPhone 4S o 5.

Elenco dei dispositivi compatibili:



## 2. Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni d'uso sono utilizzati i seguenti simboli.



**PERICOLO**

Segnalazione di rischi di lesioni o pericoli per la salute.



**ATTENZIONE**

Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio.



**Avvertenza**

Indicazione di importanti informazioni.

## 3. Norme di sicurezza

Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo anche a disposizione di chiunque utilizzi l'apparecchio. Rispettare le istruzioni.



**PERICOLO**

• **La bilancia non deve essere utilizzata da portatori di dispositivi medici impiantati (ad. es pacemaker), in quanto se ne potrebbe pregiudicare il funzionamento.**

- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo della bilancia da un solo lato: pericolo di ribaltamento!
- L'ingestione delle batterie può essere mortale. Conservare le batterie e la bilancia fuori della portata dei bambini piccoli. In caso d'ingestione di una batteria, contattare immediatamente il medico.
- Tenere il materiale di imballo fuori dalla portata dei bambini (pericolo di soffocamento).
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o con la superficie della pedana bagnata – Pericolo di scivolare!



**Avvertenze sull'uso delle batterie**

- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Conservare batterie e bilancia fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Sostituire in tempo utile le batterie quasi scariche.
- Sostituire sempre tutte le batterie con altre dello stesso tipo.
- Le batterie non devono essere ricaricate o riattivate con altri mezzi; inoltre non devono essere aperte, gettate nel fuoco o cortocircuitate.
- La fuoriuscita di liquido dalle batterie può danneggiare l'apparecchio. Se l'apparecchio non venisse utilizzato per lunghi periodi, togliere le batterie dall'apposito scomparto.
- Se una batteria presenta una perdita di liquido, indossare guanti protettivi e pulire lo scomparto con un panno asciutto.
- Le batterie possono contenere sostanze nocive per la salute e l'ambiente. Quindi devono essere smaltite correttamente, nel rispetto delle norme di legge vigenti. Non gettare mai le batterie nei normali rifiuti domestici.
- Non gettare le batterie nel fuoco. Pericolo di esplosione!



**Avvertenze generali**

- L'apparecchio è destinato a un uso personale, non va utilizzato per usi medici o commerciali.
- Tener presente che per ragioni tecniche sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia tarata per l'uso professionale o tolleranza.
- La portata della bilancia è di max. 180 kg (396 lb, 28 st). I risultati della misurazione del peso e della determinazione della massa ossea sono indicati in intervalli di 100 g (0,2 lb).
- I risultati della misurazione delle percentuali di grasso corporeo, acqua corporea e massa muscolare vengono indicati a intervalli di 0,1%.
- Il fabbisogno in calorie viene indicato ad intervalli di 1 kcal.
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg". Le impostazioni delle unità possono essere modificate durante la messa in servizio con la app.
- Collocare la bilancia su un fondo piano e solido; una pavimentazione stabile è fondamentale per una corretta misurazione.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti oscillazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (stufe, termosifoni).
- Riparazioni possono essere eseguite solo dall'Assistenza tecnica Beurer o da rivenditori autorizzati. Prima di inoltrare qualsiasi reclamo controllare le batterie ed eventualmente sostituirle.



- Con la presente garantiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea R&TTE 1999/5/CE. Per ulteriori informazioni, ad esempio per richiedere la dichiarazione di conformità CE, rivolgersi al servizio di assistenza indicato.

### **Pulizia e cura**

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



#### **ATTENZIONE**

- L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Prestare attenzione affinché nessun liquido cada sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia nell'acqua. Non lavarla mai sotto l'acqua corrente.
- Non appoggiare alcun oggetto sulla bilancia quando non è utilizzata.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti oscillazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (stufe, termosifoni).
- Non premere i tasti né con troppa forza, né utilizzando oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici (per es. cellulari).

## **4. Informazioni**

### **Principio di misurazione**

Questa bilancia funziona in base al metodo dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Esso consente di determinare entro pochi secondi le percentuali di parti corporee tramite una corrente elettrica non percettibile e del tutto innocua. La misura della resistenza elettrica (impedenza) e l'inclusione nel calcolo di costanti e di dati personali (età, altezza, sesso, livello di attività fisica) consente di determinare la percentuale di grasso e di altre componenti del corpo.

I tessuti muscolari e l'acqua possiedono una buona conduttività elettrica e quindi una bassa resistenza. Le ossa e i tessuti adiposi, viceversa, presentano una debole conduttività poiché l'elevato grado di resistenza delle cellule del tessuto adiposo e delle ossa impediscono quasi completamente il passaggio della corrente. Non dimenticare che i valori indicati dalla bilancia diagnostica rappresentano solo un'approssimazione dei reali valori medici di un'analisi del corpo. Solo un medico specialista può eseguire con metodi idonei (ad es. tomografia computerizzata) un'analisi precisa di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e struttura ossea.

### **Consigli generali**

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- Importante per la misurazione: la determinazione del grasso corporeo deve essere effettuata solo a piedi nudi; sarebbe opportuno inumidire leggermente la pianta dei piedi. Piante dei piedi secche o con notevoli duroni possono portare a risultati insoddisfacenti, perché la loro conduttività è troppo bassa.
- Durante la pesatura restare dritti e immobili.
- Dopo un notevole sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

### **Limitazioni**

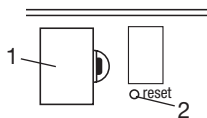
Durante il rilevamento del grasso corporeo e di altri valori si possono ottenere risultati diversi e non plausibili nei seguenti casi:

- bambini inferiori ai 10 anni circa,
- sportivi professionisti e bodybuilder,
- donne incinte,
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- persone che assumono farmaci cardiovascolari (riguardanti il cuore e il sistema vascolare),
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori,
- Persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore alla norma).

## 5. Descrizione dell'apparecchio

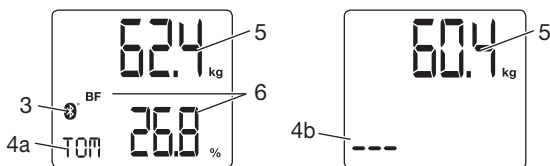
### Retro

1. Pulsante Reset
2. Vano batterie



### Display

3. Simbolo Bluetooth® per il collegamento fra bilancia e smartphone
- 4a. Iniziali dell'utente, es Tom
- 4b. Misurazioni sconosciute „- - -“
5. Peso
6. Dati corporei come IMC, BF, ...



## 6. Messa in servizio della bilancia

### Inserimento delle batterie

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

### Collocazione della bilancia

Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.

## 7. Messa in servizio con app

Per poter determinare la percentuale di grasso corporeo e altri valori, occorre impostare i propri dati personali. 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 HealthManager oppure tramite cambio di profilo nell'app (vedere Impostazioni dell'app).

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

### – Attivare il Bluetooth® nelle impostazioni dello smartphone.

**(i) Nota:** gli apparecchi Bluetooth Smart, come questa bilancia, non sono visibili nelle impostazioni generali nell'elenco di apparecchi Bluetooth. Gli apparecchi Bluetooth Smart possono essere visualizzati solo mediante app specifiche o nelle app del produttore dell'apparecchio.

### – Installare “HealthCoach” nell’App Store.

### – Avviare la app e seguire le istruzioni.

### – Nella app selezionare SBF 70.

## - Inserire i dati relativi a SBF 70.

Le seguenti impostazioni devono essere impostate o inserite nella app "HealthCoach".

Dati personali	Valori impostati
Iniziali/Abbreviazione del nome	massimo 3 lettere o numeri
Altezza	100 - 220 cm (da 3' 3,5" a 7' 2,5")
Età	da 10 a 100 anni
Sesso	maschio (♂), femmina (♀)
Grado di attività	da 1 a 5

### Gradi di attività

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

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

## - Quando richiesto, eseguire l'assegnazione degli utenti.

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

## 8. Eseguire la misurazione

**Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.**

### Misurazione del peso, 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 Avvertenza:** I piedi, le gambe, i polpacci e le cosce non devono essere a contatto. In caso contrario la misurazione non potrà essere eseguita correttamente.

**i Avvertenza:** 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.

Durante la misurazione degli altri parametri viene visualizzata „○○○○“.

Qualche attimo dopo viene visualizzato il risultato.

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. % di grasso corporeo con interpretazione „BF“
3. % di acqua corporea ≈
4. % di muscoli ⇄
5. massa ossea in kg ⇄
6. Consumo calorico di base in Kcal (BMR)
7. metabolismo di attività in Kcal (AMR)

Se l'utente non viene riconosciuto, può essere visualizzato solo il peso e non compaiono le iniziali „- - -“.

## Misurazione solo peso

Posizionarsi sulla bilancia indossando le scarpe. Rimanere fermi ripartendo uniformemente il peso sui due piedi. La bilancia inizia immediatamente la misurazione.

Compare il peso e sull'LCD score „---“.

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

Se l'utente non viene riconosciuto, può essere visualizzato solo il peso e non compaiono le iniziali „---“.

**(i) Avvertenza:** Per ulteriori osservazioni possono essere utilizzati solo i valori misurati visualizzati sulla bilancia.

## Spegnimento della bilancia

La bilancia si spegne automaticamente.

## 9. Valutazione dei risultati

### Percentuale di grasso corporeo

I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!)

#### Uomo

Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
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

Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
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 %

Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

### Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

#### Uomo

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

#### Donna

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi.

Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.

I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.

## Massa muscolare

La massa muscolare in % di norma rientra nei seguenti valori:

### Uomo

Edad	Poca	Normal	Mucha
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

Edad	Poca	Normal	Mucha
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 nostro corpo, anche le ossa sono soggette a processi naturali di crescita, calo e invecchiamento. La massa ossea aumenta rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il massimo in un'età compresa fra i 30 e 40 anni. Con l'aumentare dell'età la massa ossea diminuisce leggermente.

Un'alimentazione sana (ricca specialmente di calcio e vitamina D) e un esercizio fisico regolare possono contrastare efficacemente questo deperimento. La crescita mirata dei muscoli contribuisce a rafforzare la stabilità dell'ossatura. Tenere presente che questa bilancia non indica il contenuto di calcio nelle ossa, ma determina il peso di tutte le componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche, acqua). Sulla massa ossea è quasi impossibile influire, tuttavia può variare leggermente per determinati fattori (peso, statura, età, sesso). Al riguardo non esistono valori consigliati né direttive riconosciute.



### ATTENZIONE

Non bisogna confondere la massa ossea con la densità delle ossa.

La densità delle ossa può essere determinata solo con un'analisi medica (ad es. tomografia computerizzata, ultrasuoni). Pertanto questa bilancia non consente di trarre conclusioni su variazioni delle ossa e della durezza delle ossa (ad es. osteoporosi).

## BMR

Il metabolismo basale (BMR = Basal Metabolic Rate) è la quantità di energia necessaria al corpo per mantenere le sue funzioni basali in stato di assoluto riposo (ad es. quando si rimane a letto per 24 ore). Questo valore dipende essenzialmente dal peso, dalla statura e dall'età della persona. Esso viene indicato sulla bilancia con l'unità kcal/giorno e calcolato sulla base della formula di Harris-Benedict, riconosciuta scientificamente.

Il corpo necessita in ogni caso di questa quantità di energia, che deve essere continuamente fornita al corpo sotto forma di alimenti. Se si assume meno energia per un lungo periodo di tempo, la salute può essere compromessa.

## AMR

Il metabolismo di attività (AMR = active metabolic rate) è il fabbisogno energetico quotidiano del corpo in condizioni di attività. Il consumo di energia di un essere umano cresce con l'aumentare dell'attività fisica; questo consumo viene rilevato dalla bilancia diagnostica grazie al grado di attività impostato (1-5).

Per mantenere il proprio peso occorre reintegrare nel corpo l'energia consumata assumendo cibi e bevande. Se per un lungo periodo non si reintegra completamente l'energia consumata, il corpo colma la differenza attingendo dalle scorte di grasso, e il peso diminuisce.

Se invece per un lungo periodo si assume energia superiore al valore del metabolismo di attività (AMR) calcolato, il corpo non riesce a bruciare l'eccesso di energia, il surplus si deposita sotto forma di grasso e il peso aumenta.

## Interazione temporale dei risultati



Considerare che conta solo la tendenza nel lungo periodo. Variazioni di peso nell'ambito di qualche giorno sono di regola da imputare a una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si orienta sulle variazioni del peso totale e della percentuale di grasso, acqua e muscoli corporei, nonché sull'intervallo di tempo in cui queste variazioni sono avvenute. Occorre distin-

guere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi).

Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

- Se il peso diminuisce entro breve termine, mentre la percentuale di grasso corporeo aumenta o rimane invariata, significa che è stata persa solo acqua – ad es. dopo un allenamento, una sauna oppure una dieta mirante solo a una rapida perdita di peso.
- Quando il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso corporeo diminuisce o rimane invariata, potrebbe invece essersi creata della preziosa massa muscolare.
- Quando peso e percentuale di grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta ha successo e che si perde massa grassa.
- Una soluzione ideale è „aiutare“ la dieta con attività fisica, allenamento fitness o di forza. In questo modo è possibile incrementare a medio termine la propria percentuale di muscoli.
- Grasso e acqua corporei o percentuale di muscoli non devono essere sommati (il tessuto muscolare contiene anche acqua).

## 10. 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 è rientrata in un range di +/- 2 kg e, qualora sia stata possibile una diagnosi, +/- 2% BF.

### Misurazioni sconosciute

Qualora le misurazioni non possano essere assegnate ad alcun utente, la bilancia le memorizza come misurazioni sconosciute. La bilancia memorizza un massimo di 20 misurazioni sconosciute.

La app consente di assegnare le misurazioni sconosciute direttamente all'utente di competenza.

### Memorizzazione delle misurazione assegnate sulla bilancia

Se la app è attiva e la bilancia è connessa a *Bluetooth*<sup>®</sup>, le misurazioni assegnate vengono inviate immediatamente alla app. In questo caso i valori non sono memorizzati sulla bilancia.

Se la app non è attiva, le misurazioni assegnate vengono salvate sulla bilancia. Nella bilancia può essere salvato un massimo di 30 misurazioni per utente. I valori memorizzati vengono inviati automaticamente alla app, se quest'ultima è attiva e a portata di *Bluetooth*<sup>®</sup>.

L'allineamento dei dati avviene entro 10 secondi. Il trasferimento automatico è possibile anche se la bilancia è spenta.

### Eliminazione dei dati della bilancia

Se si desidera eliminare completamente tutte le misurazioni e i dati vecchi degli utenti, accendere la bilancia e tenere premuto per circa 3 secondi il pulsante Reset.

Sul display compare "dE L" per alcuni secondi.

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).

### Sostituzione delle batterie

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



#### Avvertenza:

- Quando si sostituiscono le batterie occorre utilizzare batterie dello stesso tipo, marca e potenza.
- Non utilizzare accumulatori ricaricabili.
- Utilizzare batterie prive di metalli pesanti.

## 11. Pulizia e cura dell'apparecchio

L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto.

Per la pulizia utilizzare un panno umido e, se necessario, qualche goccia di detergente.

## **ATTENZIONE**

- Non utilizzare mai solventi o prodotti di pulizia aggressivi!
- Non immergere mai l'apparecchio nell'acqua!
- Non lavare l'apparecchio nella lavastoviglie!

## 12. Smaltimento

Batterie e accumulatori non sono rifiuti domestici. La legge impone di restituire le batterie usate. Le vecchie batterie possono essere consegnate nei centri di raccolta comunali oppure dove vengano vendute batterie dello stesso tipo.

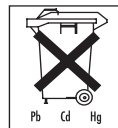
### **Avvertenza:**

Sulle batterie contenenti sostanze tossiche si trovano questi simboli:

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio.



Per rispetto dell'ambiente la bilancia, batterie incluse, non deve essere gettata tra i normali rifiuti domestici al termine della sua vita utile. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta.

Seguire le norme locali vigenti per lo smaltimento.


Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE).

In caso di dubbi, rivolgersi agli enti comunali responsabili in materia di smaltimento.



## 13. Che cosa fare in caso di problemi?

Se la bilancia rileva un errore nella pesatura, viene visualizzato:

Display	Causa	Rimedio
"- - -"	Misurazione sconosciuta, in quanto al di fuori del limite di assegnazione utente oppure non è possibile un'assegnazione chiara.	Assegnare la misurazione sconosciuta nell'app oppure ripetere l'assegnazione utente.
Score "- - - -".	La percentuale di grasso è al di fuori del campo misurabile (inferiore a 3% oppure superiore a 65%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi oppure inumidire leggermente le piante dei piedi.
Err	La portata massima di 180 kg è stata superata.	Caricare solo fino a 180 kg.
<b>Viene visualizzato Err o il peso errato.</b>	Fondo non solido, non piano.	Appoggiare la bilancia su un fondo piano e solido.
<b>Viene visualizzato Err o il peso errato.</b>	Posizione instabile.	Restare fermi il più possibile.
<b>Falsches Gewicht wird Viene visualizzato il peso errato.</b>	Il punto zero della bilancia è errato.	Attendere che la bilancia si spenga da sola. Accendere la bilancia, attendere che compaia „0.0 kg" e ripetere la misurazione.
<b>Nessuna connessione Bluetooth® (il simbolo  non è visualizzato).</b>	Apparecchio fuori portata.	La portata minima in campo libero è di ca. 25 m. Pareti e soffitti riducono la portata. Altre onde radio possono disturbare la trasmissione. Non mettere quindi la bilancia nelle vicinanze di apparecchi come router WLAN, microonde o piani di cottura a induzione.
FULL	La memoria utenti è piena. Le misurazioni non vengono più salvate.	Avviare la app. I dati sono trasmessi automaticamente. Questa operazione può durare fino a un minuto.
Lo	Le batterie della bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie della bilancia.

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования, дайте ее прочитать и другим пользователям и строго соблюдайте приведенные в ней указания.

## Содержание

1. Для ознакомления .....	40	8. Проведение измерения .....	44
2. Пояснения к символам .....	41	9. Оценка результатов .....	45
3. Указания по технике безопасности .....	41	10. Прочие функции .....	47
4. Информация .....	42	11. Чистка прибора и уход за ним .....	48
5. Описание прибора .....	43	12. Утилизация .....	48
6. Ввод весов в эксплуатацию .....	43	13. Что делать при возникновении каких-либо проблем? .....	49
7. Ввод в эксплуатацию при помощи приложения .....	43	14. Гарантия .....	50

## Комплект поставки

- Краткое руководство
- Диагностические весы SBF 70
- 3 батарейки 1,5 В типа AAA
- Инструкция по применению

## 1. Для ознакомления

### Функции прибора

Данные электронные диагностические весы служат для взвешивания и диагностирования Ваших личных фитнес-характеристик. Они предназначены для личного (домашнего) пользования.

Весы могут выполнять следующие диагностические функции для десяти различных пользователей:

- измерение веса тела,
- определение жировой массы,
- определение содержания воды в организме,
- измерение мышечной массы,
- измерение костной массы, а также,
- определение основного обмена веществ и уровня физической активности.

Кроме того, весы имеют ещё следующие функции:

- Переключение между единицами измерения: килограмм „kg“, фунт „lb“ и стоун „st“.
- Автоматическое отключение.
- Индикатор состояния батарейки показывает, что батарейка разряжается,
- автоматическое определение пользователя,
- светодиодная индикация трех инициалов пользователя,
- хранение 30 последних измерений для 8 человек в случае невозможности переноса данных в приложении,
- возможность хранения до 20 измерений неавторизованных пользователей,
- Весы работают с *Bluetooth*<sup>®</sup> Smart (Low Energy) и отправляют сигнал в частотном диапазоне 2,4 ГГц.

### Системные требования

Смартфон/планшетный компьютер, совместимый с *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0 например, iPhone 4S и 5.

Список совместимых устройств:





## 2. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.



**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ** Предупреждает об опасности травмирования или.



**ВНИМАНИЕ** Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.



**Указание** Отмечает важную информацию.

## 3. Указания по технике безопасности

Внимательно прочитайте данную инструкцию и следуйте указаниям, приведённым в ней. Сохраните инструкцию для дальнейшего использования и на случай возможной передачи другому пользователю.



### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

• **Запрещается пользоваться весами людям с установленными медицинскими имплантатами (напр. кардиостимулятор сердца). В противном случае функционирование имплантантов может быть нарушено.**

- Весы не предназначены для беременных, так как околоплодные воды могут исказить точность измерения.
- Не вставайте на одну сторону весов у самого края. Опасность опрокидывания!
- При попадании в пищеварительный тракт батарейки могут представлять опасность для жизни. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. Лицу, проглотившему батарейку, следует незамедлительно обратиться к врачу.
- Не давайте детям упаковочные материалы от весов (опасность удушья).
- Внимание! Не становитесь мокрыми ногами на весы! Не становитесь на весы, если их поверхность мокрая! Вы можете поскользнуться!



### Обращение с элементами питания

- Регулярно заменяйте элементы питания.
- Заменяйте одновременно сразу все элементы питания. Используйте при этом элементы одного типа.
- Элементы питания нельзя перезаряжать или реактивировать с помощью различных средств, не разбирайте их, не бросайте в огонь и не замыкайте накоротко.
- Разряженные элементы питания могут стать причиной неисправности прибора. При длительном перерыве в использовании прибора выньте элементы питания из батарейного отсека.
- Если один из элементов питания разрядился, наденьте защитные перчатки и почистите батарейный отсек сухой салфеткой.
- Элементы питания могут содержать токсичные вещества, вредные для здоровья и окружающей среды. В связи с этим утилизируйте элементы питания в строгом соответствии с действующими законодательными нормами. Ни в коем случае не выбрасывайте отработавшие элементы питания в обычный мусор.
- Не бросайте элементы питания в огонь. Опасность взрыва!



### Общие указания

- Прибор разработан для личного пользования и не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Учтите, что возможны погрешности измерения, т. к. речь идет не о поверенных весах для профессионального, медицинского использования.
- Предельно допустимая нагрузка на весы составляет 180 кг (396 фунтов, 28 стоуна). Результаты измерения веса и костной массы отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта).
- Результаты определения жировой массы, содержания воды и мышечной массы отображаются с шагом 0,1 %.
- Потребность в калориях указывается с шагом 1 ккал.
- При поставке на весах установлены единицы измерения «см» и «кг». Во время пуска в эксплуатацию с помощью приложения можно менять настройки единиц измерения.

- Установите весы на ровное твёрдое покрытие; твёрдость и ровность площадки под весами является необходимым условием для корректных измерений.
- Защищайте прибор от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний. Не устанавливайте прибор в непосредственной близости от источников тепла (печи, нагревательные приборы).
- Ремонтные работы должны выполняться в Сервисном центре или в авторизованной мастерской. При возникновении отказа в работе сначала проверьте элементы питания. При необходимости замените их.
- Мы гарантируем, что данный прибор соответствует европейским R&TTE директивам 1999/5/ЕС.  
Обратитесь в сервисный центр по указанному адресу для получения подробных сведений — например, о соответствии директивам ЕС.

### **Хранение и уход**

Точность измерений и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним.



### **ВНИМАНИЕ**

- Периодически следует чистить прибор. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.
- Следите за тем, чтобы на весы не попадала вода. Не погружайте весы в воду. Не мойте весы под струёй воды.
- Если весы не используются для взвешивания, не ставьте на них никакие предметы.
- Защищайте прибор от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний. Не устанавливайте прибор в непосредственной близости от источников тепла (печи, нагревательные приборы).
- Не нажимайте на кнопки острыми предметами или слишком сильно.
- Не подвергайте весы воздействию высокой температуры или сильного электромагнитного поля (напр., мобильные телефоны).

## **4. Информация**

### **Принцип измерения**

Принцип действия данных весов базируется на биоэлектрическом импедансном анализе (БИА). При этом в течение нескольких секунд на тело человека воздействуют абсолютно безопасные для здоровья электрические токи. Измерение электрического сопротивления (импеданс) и использование постоянных коэффициентов, напр. индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) позволяет определить жировую массу тела и другие параметры. Мышечная ткань и жидкость имеют хорошую электрическую проводимость и, соответственно, низкое сопротивление. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют низкую проводимость, т. е. жировые клетки и кости имеют высокое электрическое сопротивление. Обратите внимание, что значения, определенные диагностическими весами, являются только приблизительными относительно реальных данных медицинских анализов. Только врач-специалист с помощью медицинских методик (напр. компьютерная томография) может дать точное заключение о жировой массе, содержании жидкости, мышечной и костной массе.

### **Общие советы**

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натошак и без одежды.
- Важно при измерении: Для определения жировой массы обязательно нужно быть босиком. При этом подошвы стоп обязательно должны быть слегка влажными. Если подошвы стоп будут полностью сухие с ороговелостями, результат измерения может быть неверным из-за плохой проводимости.
- Во время измерения стойте прямо и не шевелитесь.
- После непривычных для тела нагрузок подождите несколько часов.
- После подъёма с постели подождите прим. 15 минут, чтобы имеющаяся в теле жидкость равномерно распределилась.

- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

### Ограничения

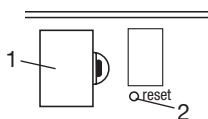
При определении жировой массы и других значений результаты измерения могут быть неточными или недостоверными в следующих случаях:

- для детей младше 10 лет,
- для профессиональных спортсменов и занимающихся бодибилдингом,
- для беременных,
- для людей с повышенной температурой, при лечении диализом, при систематических отеках или остеопорозе,
- для людей, принимающих сердечно-сосудистые препараты (при проблемах с сердцем и сосудистой системой),
- для людей, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- для людей со значительными анатомическими отклонениями в ногах относительно всего организма в целом (слишком длинные или слишком короткие ноги).

## 5. Описание прибора

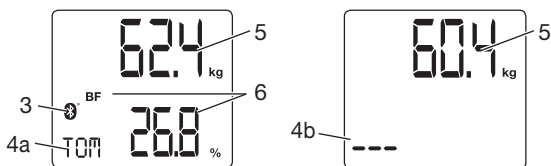
### Обратная сторона

1. Кнопка reset («Сброс»)
2. Отделение для батареек



### Дисплей

3. Значок Bluetooth® для связи весов со смартфоном
- 4а. Инициала пользователя, напр. Tom
- 4б. Измерение неавторизованного пользователя «---»
5. Масса тела
6. Данные о теле, например, ИМТ, доля внутреннего жира, ...



## 6. Ввод весов в эксплуатацию

### Установка батареек

Выньте батарейки из упаковки и вставьте в гнездо на весах, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью извлеките батарейки и вставьте их обратно.

### Установка весов

Установите весы на прочный, ровный пол; прочное напольное покрытие является условием точных измерений.

## 7. Ввод в эксплуатацию при помощи приложения

Чтобы более точно определять жировую массу и другие параметры тела, необходимо ввести некоторые персональные данные о пользователе.

Весы оснащены 8 ячейками памяти, в которых Вы и, например, члены Вашей семьи сможете хранить личные данные.

Дополнительно пользователи могут подключаться с помощью мобильных устройств с установленным приложением Healthmanager или путем изменения профиля пользователя в программе (см. настройки приложения).

Для того чтобы во время ввода в эксплуатацию Bluetooth®-соединение оставалось активным, держите смартфон на достаточно близком расстоянии от весов.

– **Активируйте в настройках смартфона функцию Bluetooth®.**

**i Примечание:** Устройства Bluetooth Smart, такие как эти весы, не отображаются в общих настройках списка устройств Bluetooth. Устройства Bluetooth Smart могут отображаться только с помощью специальных приложений или в приложениях изготовителя устройства.

– **Установите через App Store приложение HealthCoach.**

– **Запустите приложение и следуйте указаниям.**

– **Выберите в приложении SBF 70.**

– **Введите данные, касающиеся SBF 70.**

В приложении HealthCoach должны быть выбраны следующие настройки:

Данные пользователя	Значения
Инициалы/сокращенная подпись	макс. 3 буквы или цифры
Рост	от 100 до 220 см (от 3' 3,5" до 7' 2,5")
Возраст	от 10 до 100 лет
Пол	мужской (♂), женский (♀)
Степень физической активности	от 1 до 5

#### Степени активности

Для выбора степени активности имеет значение средне- или долгосрочное наблюдение.

Степень физической активности	Физическая активность
1	Нет.
2	Низкая: Низкая или лёгкая физическая нагрузка (напр. прогулки, лёгкая работа в саду, гимнастика).
3	Средняя: Физическая нагрузка как минимум 2–4 раза в неделю, по 30 минут.
4	Высокая: Физическая нагрузка как минимум 4–6 раз в неделю, по 30 минут.
5	Очень высокая: Интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжёлый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

– **Когда в приложении появится соответствующий запрос, проведите процедуру согласно правилам пользования.**

Для автоматического распознавания пользователя при первом измерении необходимо ввести свои данные. Для этого следуйте указаниям приложения. Встаньте на весы без обуви. Стойте спокойно на электродах из оксида индия и олова, равномерно распределив вес на обе ноги.

## 8. Проведение измерения

**Установите весы на прочный, ровный пол; прочное напольное покрытие является условием точных измерений.**

### Измерение веса, проведение диагностики

Встаньте на весы без обуви, обратите внимание на то, что необходимо спокойно стоять на электродах из оксида индия и олова, равномерно распределив вес на обе ноги.

**i Указание!** Стопы, голени и бедра одной ноги не должны касаться другой ноги. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

**i Указание!** Если Вы проводите измерение массы, стоя на весах в носках, результаты измерения будут неправильными.

Весы немедленно начинают измерение. Сначала отображается вес. Во время измерения дальнейших параметров появляется „○○○○“. Сразу же после этого указывается полученный результат. Если указан пользователь, то на дисплее отображаются ИМТ, доля внутреннего жира, тканевой жидкости, мышечная масса, масса костей, скорость основного обмена веществ и AMR. В этом случае также отображаются инициалы.

Появится следующая индикация:

1. Масса в кг с ИМТ
2. Составляющая жировой ткани в % с интерпретацией BF
3. Составляющая воды в % ≈
4. Составляющая мышечной ткани в % ⇄
5. Костная масса в кг ⇄
6. Уровень основного обмена в ккал (BMR)
7. Активный расход энергии в кка (AMR)

Если пользователь не определяется, то на дисплее отображается только измеренная масса тела, инициалы также не отображаются «- - -».


### Только измерение веса

Теперь встаньте на весы в обуви. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу же начинают измерение.

Отображается масса тела, а на дисплее идет надпись «- - -».

Если указан пользователь, то на дисплее отображаются ИМТ, доля внутреннего жира, скорость основного обмена веществ и AMR. В этом случае также отображаются инициалы.

Если пользователь не определяется, то на дисплее отображается только измеренная масса тела, инициалы также не отображаются «- - -».

 **Указание!** Для дальнейшего рассмотрения следует использовать только измерения, указанные на весах.

### Выключение весов

Весы автоматически отключаются.

## 9. Оценка результатов

### Жировая масса тела

Оценка доли жира в организме производится с помощью стрелки под индикацией веса.

В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

#### Мужчины

Возраст	мало	норма	много	очень много
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 %

#### Женщины

Возраст	мало	норма	много	очень много
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 %

Для спортсменов часто определяется заниженное значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут оказаться меньше, чем указано в нормативных таблицах. Тем не менее, обратите внимание, если Ваши значения окажутся слишком низкими. Это может быть опасным для здоровья.

## Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

### Мужчины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	<50 %	50–65 %	>65 %

### Женщины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	<45 %	45–60 %	>60 %

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Для людей с высоким процентом жировой массы содержание жидкости в теле находится ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса. На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости. При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.

## Мышечная масса

Мышечная масса в теле в % приведена в следующей таблице:

### Мужчины

Возраст	мало	норма	много
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 %

### Женщины

Возраст	мало	норма	много
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 %

## Костная масса

Наши кости подвержены процессам развития, роста и старения. Костная масса достаточно сильно набирается в детском возрасте, но к 30–40 годам жизни набирает свой максимум. В более старшем возрасте костная масса снова немного снижается. При правильном питании (особенно кальций и витамин D) и регулярной физической активности Вы можете противостоять этому снижению. При правильном построении мышечного корсета Вы можете дополнительно усилить скелет. Обратите внимание, что данные весы не показывают содержание кальция в костях, а определяют костную массу в целом (органические вещества, неорганические вещества и вода). Костная масса практически не меняется, тем не менее, некоторое снижение всё же возможно под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Также нет нормативных значений и рекомендаций.



### ВНИМАНИЕ:

Пожалуйста, не путайте понятие костной массы и плотности костей.

Плотность костей определяется только при медицинском обследовании (напр. компьютерная томография или ультразвук). Поэтому с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о заболеваниях костных тканей и плотности костей (напр. остеопороз).

## BMR

Уровень основного обмена (BMR = Basal Metabolic Rate) – это количество энергии, которое требуется организму в полном покое для обеспечения своих основных функций (например, если 24 часа лежать в кровати). Эта величина в значительной степени зависит от веса, роста и возраста. Диагностическими весами она показывается в единицах „ккал/сутки“; расчет производится по признанной современной наукой формуле Гarrisа-Бенедикта.


Данное количество энергии требуется организму в любом случае; оно должно быть возвращено ему в виде питания. Если Вы в течение долгого времени получаете меньше энергии, это может повлечь вред для здоровья.

## AMR

Жизненная активность (AMR = Active Metabolic Rate) определяется как количество энергии, необходимое организму для поддержания активной жизнедеятельности в течение дня. Расход энергии тем больше, чем выше физическая активность человека.

Диагностические веса определяют это значение согласно степени активности (1– 5), заданной в настройках весов. Чтобы поддержать текущую массу тела, необходимо восполнить расход энергии при приёме пищи и напитков. Если в течение длительного времени восполнение энергии меньше, чем расход, организм начнёт его за счёт жировых отложений. Масса тела при этом снижается. И наоборот, если в течение длительного времени восполнение энергии больше, чем рассчитанное значение для жизненной активности (AMR), организм получает избыток энергии, который создаёт прирост жировой массы. Общая масса тела при этом увеличивается.

### Временная связь результатов

 Обратите внимание, что это всё имеет значение только при достаточно длительном наблюдении. Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней как правило вызваны потерей жидкости.

Трактовка результатов даётся на основании изменений общей массы тела, процентного соотношения жировой массы, содержания жидкости и мышечной массы тела, и зависит от промежутка времени, за который эти изменения произошли.

Кратковременные изменения в течение дня могут сильно отличаться от среднесрочных изменений (в течение недели) и долгосрочных изменений (месяцы).

Как правило, кратковременные изменения в основном связаны с содержанием жидкости, в то время как средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями в жировой и мышечной массах.

- Кратковременное снижение массы и одновременный рост или неизменное количество жировой массы вызваны исключительно снижением жидкости в организме, напр. в результате тренировки, посещения сауны или при быстрой потере массы под воздействием диеты.
- Если отмечается среднесрочное увеличение массы при снижении или неизменном количестве жировой массы, возможно, произошло увеличение мышечной массы.
- Если Вы отмечаете одновременное снижение общей массы и жировой массы, Ваша диета работает – Вы теряете жировую массу.
- Идеальным является сочетание диеты с физической деятельностью, занятиями фитнесом или силовыми нагрузками. При этом Вы можете наблюдать среднесрочное повышение мышечной массы.
- Нельзя суммировать жировую массу, содержание жидкости или мышечную массу, так как мышечные ткани также содержат жидкости, учитывающиеся при содержании жидкости.

## 10. Прочие функции

### Назначение пользователя

Назначение макс. 8 запрограммированных пользователей весов возможно при простом измерении массы тела (в обуви) и при диагностической измерении (без обуви).

Во время измерения веса сохраняют результаты в ячейке памяти того пользователя, у которого последнее измеренное значение массы тела равно +/-2 кг от результата, если возможно диагностическое измерение, то +/-2% внутреннего жира.

### Измерения для неавторизованных пользователей

Если невозможно определить пользователя, в ячейку памяти которого необходимо сохранить измеренное значение, веса сохраняют его как неизвестное. На весах можно хранить макс. 20 неизвестных измеренных значений.

При помощи приложения Вы можете присвоить неизвестные значения Вашему пользователю.

### Сохранение присвоенных значений в память весов

Если открыто приложение на смартфоне, и установлено активное Bluetooth®-соединение с весами, новые измеренные значения сразу отправляются в приложение. В этом случае значения не сохраняются в памяти весов.

Если приложение не открыто, новые присвоенные значения сохраняются в памяти весов. На весах можно хранить до 30 значений для каждого пользователя. Сохраненные измеренные значения

автоматически отправляются в приложение, если Вы откроете его в пределах действия Bluetooth®-соединения.

Синхронизация данных занимает ок. 10 секунд. Возможен автоматический перенос данных при выключенных весах.

### Удаление данных с весов

Если Вы хотите полностью удалить все пользовательские данные и измерения из памяти весов, включите весы и удерживайте кнопку Reset («Сброс») нажатой примерно в течение 3 секунд.

На дисплее на несколько секунд появится «dEL».

Эта функция необходима, если Вы хотите, например, удалить неправильно настроенные или ненужные данные пользователя.

После этого снова выполните действия, описанные в гл. 7 («Назначение пользователей»).

### Замена батареек

Весы показывают, когда необходимо заменить батарейки. При использовании слишком слабой батарейки на дисплее появляется надпись L<sub>3</sub>, и весы автоматически отключаются. В этом случае батарейку следует заменить (3 шт. AAA, 1,5В).

#### Указание:

- При замене элементов питания используйте элементы питания одинакового типа, одной марки и одинаковой ёмкости.
- Не используйте заряжаемые аккумуляторные батарейки.
- Используйте элементы питания, не содержащие тяжёлых металлов.

## 11. Чистка прибора и уход за ним

Периодически следует чистить прибор.

Для чистки используйте влажную тряпочку, на которую нанесите при необходимости моющее средство.

#### ВНИМАНИЕ

- Ни в коем случае не пользуйтесь растворителями и чистящими средствами!
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду!
- Запрещается чистить прибор в стиральной или посудомоечной машине!

## 12. Утилизация

Использованные элементы питания и аккумуляторы утилизируются отдельно от бытового мусора. Как потребитель Вы обязаны сдавать отработавшие элементы питания. Вы можете сдать их в специализированные приёмные пункты по месту жительства, занимающиеся сбором такого вида отходов.

#### Указание:

Эти знаки предупреждают о наличии в элементах питания следующих токсичных веществ:

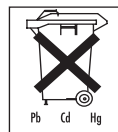
Pb = свинец, Cd = кадмий, Hg = ртуть.

В интересах охраны окружающей среды отработавшие весы с элементами питания ни в коем случае нельзя выбрасывать в обычный мусор. Утилизация должна производиться в соответствии с местными законодательными нормами.

Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов.

Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.





### 13. Что делать при возникновении каких-либо проблем?

Если при взвешивании произошла ошибка, на дисплей выводится одно из следующих сообщений.

Дисплейное сообщение	Причина	Устранение
«- - -»	Неизвестное измерение, так как не выполнены условия присвоения пользователей или однозначное присвоение невозможно.	Выполните назначение неизвестного измерения в приложении или повторите процедуру назначения пользователей.
Через дисплей пройдёт «- - - -».	Процентное содержание жировой ткани находится за пределами измеряемого диапазона (меньше 3% или больше 65%).	Повторите измерение босиком или, если потребуется, слегка смочите ступни.
Err	Был превышен макс. допустимый вес 180 кг.	Не превышать нагрузку 180 кг.
Err или указан неверный вес	Неровная поверхность.	Поставьте весы на ровную, твердую поверхность пола.
Err или указан неверный вес.	Неспокойно стоите на весах	Стойте по возможности спокойно на весах
указан неверный вес	Неверный нуль шкалы весов.	Подождите, пока весы снова автоматически выключатся. Включите весы, подождите пока появится установка «0.0 кг», затем повторите измерение.
Отсутствует Bluetooth®-соединение (на дисплее нет значка  ).	Устройство находится вне радиуса действия.	Минимальный радиус действия в свободном пространстве — ок. 25 м. Стены и потолки ограничивают радиус действия. Соединению могут мешать также другие радиосигналы, поэтому не ставьте весы вблизи таких устройств, как WLAN-маршрутизатор, микроволновая печь, индукционная варочная панель.
FULL	Пользовательская память заполнена. Измерения больше не сохраняются.	Откройте приложение. Данные будут автоматически перенесены в него. Это может занять вплоть до 1 минуты.
Lo	Батарейки в весах разряжены.	Замените батарейки весов.

## 14. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 24 месяца со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: мин 5 лет

Фирма-изготовитель: Бойрер Гмбх,  
Софлингер штрассе 218,  
89077-УЛМ, Германия для  
фирмы Ханс Динслаге ЛТД  
88524 Уттенвайлер, Германия

Фирма-импортер: ООО БОЙРЕР, 109451 г.  
Москва, ул. Перерва, 62,  
корп. 2, офис 3

Сервисный центр:  
109451 г. Москва,  
ул. Перерва, 62, корп. 2  
Тел(факс) 495—658 54 90  
bts-service@ctdz.ru

Дата продажи \_\_\_\_\_

Подпись продавца \_\_\_\_\_

Штамп магазина \_\_\_\_\_

Подпись покупателя \_\_\_\_\_



