

# SANITAS

## SBF 14



**D** Diagnosewaage  
Gebrauchsanweisung

**GB** Diagnostic scale  
Instruction for Use

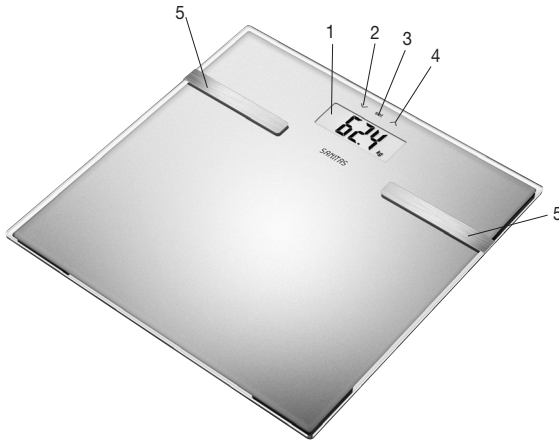
**F** Pèse-personne  
impédancemètre  
Mode d'emploi

**I** Bilancia diagnostica  
Istruzioni per l'uso

**RUS** Диагностические весы  
Инструкция по применению



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



**DE** Deutsch

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

**GB** English

1. Display
2. "Down" key
3. "SET" key
4. "Up" key
5. Electrodes

**F** Français

1. Ecran
2. Touche "bas"
3. Touche réglage
4. Touche "haut"
5. Electrodes

**I** Italiano

1. Display
2. Tasto Giù
3. Tasto SET
4. Tasto Su
5. Elettrodi

**RUS** Русский

1. Дисплей
2. Кнопка „Уменьшить“
3. Кнопка „Set“
4. Кнопка „Увеличить“
5. Электроды

## DEUTSCH

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.

# ! 1. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!

### 1.1 Sicherheitshinweise:

- **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.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- 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 (Erstickungsgefahr).
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.



### 1.2 Allgemeine Hinweise:

- Nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage handelt.
- Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3-03"–7-03") voreinstellbar. Belastbarkeit: max 180 kg (396 lb, 28 st). Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 0,01 st). Messergebnisse Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils in 0,1%-Schritten.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „Pfund“ und „Stones“ (lb, st) umstellen können.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.



## 2. Inbetriebnahme



### 2.1 Batterien einlegen

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „L“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (2 x 3V Lithium-Batterie CR2032).

### 2.2 Benutzerdaten einstellen

"SET"

Benutzerdaten	Einstellwerte
Speicherplatz P	1 bis 10
Körpergröße cm	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Alter	10-100
Geschlecht	männlich  , weiblich 
Aktivitätsgrad R	1-5

Treffen Sie Ihre Auswahl über die Tasten  bzw.  und bestätigen Sie jeweils mit "SET".

### Aktivitätsgrade

Aktivitätsgrade	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.

## 3. Benutzung



### 3.1 Nur Gewicht messen

- Stellen Sie sich auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt (Abb. 1).
- Wenn Sie die Trittpläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



Abb. 1

### 3.2 Messung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasser-, Muskelanteil und Knochenmasse

- Schalten Sie die Waage ein (kurz die Trittpläche betreten).
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste  oder  den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „L“ erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt (Abb. 1).
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfettanalyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.

### Folgende Daten werden angezeigt:

- Körpergewicht, in kg (lb, st) (Abb. 1)
- Körperfettanteil **FAT**, in % (Abb. 2)
- Wasseranteil **BW**, in % (Abb. 3)
- Muskelanteil **MUS**, in % (Abb. 4)
- Knochenmasse in **BON** in kg (Abb. 5)
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

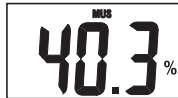


Abb. 4

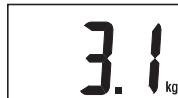


Abb. 5

### 3.3 Tipps zur Anwendung

#### Wichtig bei der Ermittlung des Körperfett-/Körperwasser-/Muskelanteils:

- Die Messung darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.
- Stehen Sie während des Messvorgangs 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.

#### Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren.
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen.
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen.
- Bei Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

## 4. 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	<65	45-60	>60

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden. Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

## Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

### Mann

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

### Frau

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

## Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerstes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht 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.

## 5. Fehlmessung

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

Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

Mögliche Fehlerursachen:	Behebung:
- Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	- Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
- Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	- Die Messung bitte barfuß wiederholen. - Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
- Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 55%).	- Die Messung bitte barfuß wiederholen. - Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
- Waage steht auf Teppichboden.	- Waage auf ebenen und festen Boden stellen.

## 6. Entsorgen

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.



## 7. Garantie und Service

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.

## ENGLISH

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.

# ! 1. Important notes – keep for later use!

### 1.1 Safety notes:

- **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.
- Caution! Do not stand on the scale with wet feet and do not step on the scale when its surface is wet – danger of slipping!
- 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 packing materials (danger of suffocation).
- Batteries must not be charged or reactivated by other means, taken apart, thrown into a fire or short-circuited.



### 1.2 General notes:

- Not intended for medical or commercial use.
- Please note that measuring tolerances are possible due to technical reasons because the scale has not been calibrated.
- Ages 10 ... 100 years and height settings from 100 ... 220 cm (3'-03"–7'-03") can be preset. Load capacity: max. 180 kg (396 lb, 28 st.). Result in steps of 100g (0.2 lb, 0.01st). Measurements of body fat, body water and muscle density in steps of 0.1%.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "kg" and "cm". To the rear of the scales, there is a switch where you can select 'pound' and 'stone' (lb, st).
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- The scale should be cleaned occasionally with a damp cloth. Do not use abrasive detergents and never immerse the scale in water.
- Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stove, heating radiators).
- Repairs may only be carried out by customer service or authorized dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.



## 2. Operation



### 2.1 Inserting batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "L<sub>B</sub>" appears in the display field and the scale automatically switches off. In this case the battery must be replaced (2 x 3V lithium battery CR2032).

### 2.2 Setting user data

"SET"

User data	Set values
Memory position P	1 to 10
Height cm	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03")
Age	10-100
Sex	male  , female 
Degree of activity R	1-5

Use the  and  buttons to select and confirm with "SET".

## Degrees of activity

Degrees 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.

## 3. Operation

### 3.1 Measuring weight only

- Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately begins to measure your weight. Your measured weight is displayed shortly after this (Fig 1).
- The scale switches off a few seconds after you step down from it.



Fig. 1

### 3.2 Measurement of weight, body fat percentage and body water content, muscle percentage and bone mass

- Switch on the scale (tap the standing surface).
- Select the memory preset where your basic personal data are stored by pressing the  $\checkmark$  or  $\wedge$  button repeatedly. The data are displayed consecutively until "0.0" appears.
- Step onto the scale barefoot and make sure you're standing on both electrodes. First your body weight is determined and displayed (Fig. 1).
- Remain on the scale and avoid moving; your body fat is being analysed. This may take a few seconds.

#### The following data are displayed:

- Weight in kg (lb, st) (Fig. 1)
- Body fat percentage **FAT** in % (Fig. 2)
- Water percentage **BW** in % (Fig. 3)
- Muscle percentage **MUS** in % (Fig. 4)
- Bone mass in **BON** in kg (Fig. 5)
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

### 3.3 Tips for using the scale

#### Important when measuring body fat/body water/muscle percentage:

- The measurement may only be carried out while barefoot and it is helpful if the soles of your feet are slightly damp. Completely dry soles can result in unsatisfactory results, as they have insufficient conductivity.
- Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other, as otherwise the measurement cannot be performed correctly.
- Stand still during the measurement.
- Wait several hours (6-8) after unusually strenuous activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.

#### The measurement is not reliable for:

- Children under approx. 10 years of age.
- Persons with fever, undergoing dialysis, with symptoms of edema or osteoporosis.
- Persons taking cardiovascular medication.
- Persons taking vasodilating or vasoconstricting medications.
- Persons with substantial anatomical deviations in the legs relative to their total height (leg length considerably shorter or longer than usual).

## 4. 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	low	normal	high
10-100	<65	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 natural growth, shrinking and ageing processes. The bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass then begins to reduce. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of the skeleton can be further increased by means of targeted muscle build-up. Please note that this scale does not identify the calcium content of the bones; instead, it calculates the weight of all the components that make up the bones (organic matter, inorganic matter and water). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognised guidelines or recommendations.



#### IMPORTANT:

Please do not confuse bone mass with bone density.

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



## 5. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, "FFFF" or "Err." appears in the display.

If you step onto the scale before "0.0" appears in the display, the scale will not operate properly.

Possible causes of errors:	Remedy:
- The maximum load-bearing capacity of 180 kg (396 lbs) was exceeded.	- Only weigh the maximum permissible weight.
- The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	- Repeat weighing barefoot. - Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
- Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 55%).	- Repeat weighing barefoot. - Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
- Scale is on carpeting.	- Place the scale on a level and solid surface.

## 6. 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.

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.



# FRANÇAIS

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

## 1. Consignes importantes – à conserver pour un usage ultérieur!

### 1.1 Remarques de sécurité

- **Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- 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!
- 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'asphyxie).
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni réactivées par d'autres méthodes ni démontées ni jetées dans le feu ni court-circuitées.



### 1.2 Remarques générales

- Pas conçu pour une utilisation médicale ou commerciale.
- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'une balance calibrée.
- Niveaux d'âge de 10 à 100 ans et réglages de la taille de 100 à 220 cm (3-03"-7-03") ajustables au préalable. Résistance : max 180 kg (396 lb, 28 st.). Résultats par graduations de 100 g (0,2 lb, 0,01 st). Résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle par graduations de 0,1 %.
- À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur « livres » et « stones » (lb, St).
- Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyant agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Mettez la balance à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.



## 2. Mise en service



### 2.1 Insertion des piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un "affichage de changement de piles". En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message "L0" s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Dans ce cas, la pile doit être remplacée (2 pile lithium 3 V CR2032).

### 2.2 Réglage des données de l'utilisateur

"SET"

Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
Emplacement de mémoire P	1 à 10
Taille cm	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Age	10-100
Sexe	homme  , femme 
Niveau d'activité R	1-5

Sélectionnez à l'aide des touches  ou  et confirmez avec "SET".

### Niveaux d'activité

Niveaux 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.

## 3. Utilisation



### 3.1 Pesée seule

- Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement. Ensuite le résultat de la mesure s'affiche. (III. 1).
- Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.



III. 1

### 3.2 Mesure du poids, du taux de graisse corporelle et d'eau corporelle, de la masse musculaire et de la masse osseuse.

- Allumez le pèse-personne (montez brièvement sur le plateau de pesée).
- Appuyez plusieurs fois sur la touche  ou  pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que "L0" s'affiche.
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché (III. 1).
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse corporelle est en cours. Ceci peut durer quelques secondes.

#### Les données suivantes s'affichent:

- Poids, kg (lb, st) (III. 1)
- Taux de graisse corporelle **FAT** en % (III. 2)
- Taux de masse hydrique **BW** en % (III. 3)
- aux de masse musculaire **MUS** en % (III. 4)
- Masse osseuse **BON** en kg (Fig. 5)
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.



III. 1



III. 2



III. 3



III. 4



III. 5

### 3.3 Conseils d'utilisation

#### Informations importantes pour la mesure du taux de graisse/de la masse hydrique/de la masse musculaire:

- La mesure doit être faite pieds nus; si besoin est, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

#### Le résultat n'est pas pertinent dans les cas suivants:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou de l'ostéoporose,
- les personnes sous traitement 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).

## 4. 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	<65	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

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



### ATTENTION :

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

La densité osseuse ne peut être calculée que par un examen médical (par ex. tomographie par ordinateur, ultrason).

C'est pourquoi des conclusions à propos de modifications des os et de la dureté des os (par ex. ostéoporose) ne sont pas possibles avec ce pèse-personne.

## 5. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, "FFFF"/"Er-" s'affiche.

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

Causes possibles d'erreur	Remède
- La portée maximale de 180 kg a été dépassée.	- Peser uniquement le poids maximal autorisé.
- La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
- Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 55%).	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
- Le pèse-personne repose sur une moquette.	- Poser le pèse-personne sur un sol plan et stable.

## 6. 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.



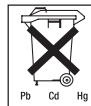
### Remarque :

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. Veuillez 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.



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.

## ! 1. Importante: da conservare per un uso successivo.

### 1.1 Avvertenze di sicurezza:

- La bilancia non deve essere utilizzata da persone portatrici di impianti medicali (ad es. pacemaker). In caso contrario, si corre il rischio di danneggiare il loro funzionamento.
- Non usare per le donne in gravidanza.
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o con la superficie della pedana bagnata – Pericolo di scivolare!
- 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 i bambini lontani dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Non ricaricare o riattivare le batterie con altri mezzi, non scomporle, non gettarle nel fuoco, non cortocircuitarle.



### 1.2 Avvertenze generali:

- L'apparecchio non è adatto all'uso medico o commerciale.
- Attenzione: sono possibili tolleranze di misurazione poiché la bilancia non è calibrata.
- Livelli di età impostabili tra 10 e 100 anni e altezza impostabile tra 100 e 220 cm. Portata: max 180 kg (396 lb, 28 st.). Risultati in intervalli di 100 g (0,2 lb, 0,01 st). Risultati di misurazione per percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare in intervalli di 0,1%
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg". Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in "libbre" e "stone" (lb, St).
- Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.
- Pulire di tanto in tanto l'apparecchio con un panno umido. Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e tenerlo lontano da fonti di calore (stufe, radiatori).
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza di da rivenditori autorizzati. Prima di ogni reclamo verificare in primo luogo lo stato delle batterie e sostituirle, se necessario.



## 2. Messa in funzione



### 2.1 Inserimento delle batterie

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinsertarle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicator compare la scritta "L0" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire la batteria (2 batteria al litio da 3 V CR2032).

### 2.2 Impostazione dei dati personali

"SET"

Dati personali	Valori di impostazione
Posto di memoria P	da 1 a 10
Statura cm	da 100 a 220 cm (3'-03" a 7'-03")
Edad	10-100
Sesso	maschio  , femmina 
Grado di attività R	1-5

Selezionare l'opzione desiderata tramite il pulsante  o  e confermare con il pulsante "SET".

### Gradi di attività

Gradi 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.

### 3. Modalità d'uso

#### 3.1 Solo misurazione del peso

- Ora è possibile mettersi sulla bilancia. Rimanere fermi in piedi sulla bilancia distribuendo equamente il peso sulle gambe. La bilancia comincerà immediatamente la misurazione del peso (fig. 1).
- In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente nel giro di pochi secondi.



fig. 1

#### 3.2 Misurazione di peso, percentuale di massa grassa, percentuale di acqua corporea, asse muscolare e massa ossea

- Accendere la bilancia (toccando brevemente la superficie di appoggio).
- Premere più volte il tasto  $\nabla$  o  $\wedge$  per selezionare la posizione di memoria in cui sono registrati i propri dati personali. Questi vengono visualizzati in sequenza fino a quando non comparirà il valore "0.0".
- Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi su entrambi gli elettrodi. Verrà innanzitutto rilevato e visualizzato il peso corporeo (fig. 1).
- Restare fermi sulla bilancia e attendere l'analisi della massa grassa. L'operazione può durare qualche secondo.

#### Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Peso, kg (lb, st) (fig. 1)
- Grasso corporeo **FAT** in % (fig. 2)
- Acqua corporea **BW** in % (fig. 3)
- Muscoli in **MUS** % (fig. 4)
- Massa ossea in **BON** in kg (Fig. 5)
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

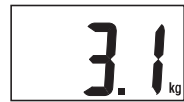


Fig. 5

#### 3.3 Consigli per l'uso

##### Importante per la misurazione della percentuale di grasso/acqua/muscoli!

- La misurazione deve essere eseguita sempre a piedi nudi e preferibilmente con le piante dei piedi leggermente umide. Se le piante dei piedi sono troppo asciutte, la loro conduttività elettrica è insufficiente e si possono registrare risultati imprecisi.
- Non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce, poiché in caso contrario potrebbe venirne pregiudicato il corretto funzionamento.
- Durante la pesatura restare immobili.
- In caso di grande sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.

##### La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

- bambini in età inferiore a circa 10 anni;
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi;
- persone che assumono farmaci cardiovascolari;
- 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 rispetto alla norma).

### 4. 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

Età	bassa	normale	alta	molto alta
10-14	<11	11-16	16,1-21	>21,1
15-19	<12	12-17	17,1-22	>22,1
20-29	<13	13-18	18,1-23	>23,1
30-39	<14	14-19	19,1-24	>24,1
40-49	<15	15-20	20,1-25	>25,1
50-59	<16	16-21	21,1-26	>26,1
60-69	<17	17-22	22,1-27	>27,1
70-100	<18	18-23	23,1-28	>28,1

##### Donna

Età	bassa	normale	alta	molto alta
10-14	<16	16-21	21,1-26	>26,1
15-19	<17	17-22	22,1-27	>27,1
20-29	<18	18-23	23,1-28	>28,1
30-39	<19	19-24	24,1-29	>29,1
40-49	<20	20-25	25,1-30	>30,1
50-59	<21	21-26	26,1-31	>31,1
60-69	<22	22-27	27,1-32	>32,1
70-100	<23	23-28	28,1-33	>33,1

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

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<50	50-65	>65

#### Donna

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<65	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

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

#### Donna

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

### Massa ossea

Come il resto del corpo, le ossa sono naturalmente sottoposte a processi di calcificazione, sgretolamento e invecchiamento. La massa ossea cresce rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il suo punto massimo all'età di circa 30-40 anni per poi tendere a ridursi con il passare dell'età. Una sana alimentazione (in particolare un corretto apporto di calcio e vitamina D) e una regolare attività fisica possono contrastare lo sgretolamento delle ossa. Un aumento della massa muscolare consente di migliorare ulteriormente la stabilità dello scheletro. Questa bilancia non rileva il contenuto di calcio nelle ossa, ma calcola il peso di tutti i componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche e acqua). È pressoché impossibile influire sulla massa ossea, che però non presenta significative variazioni per quanto riguarda i fattori determinanti (peso, statura, età, sesso). Non sono disponibili direttive e suggerimenti riconosciuti.



#### AVVERTENZA:

Non confondere la massa ossea con la densità ossea.

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

## 5. Messaggi di errore

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

La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore "0.0".

Possibili cause dell'errore	Soluzione
- È stata superata la portata massima di 180 kg.	- Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 150 kg.
- La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. - Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
- La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 55%).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. - Inumidire leggermente le piante dei piedi.
- La bilancia poggia sulla moquette.	- Posare la bilancia su un fondo piano e solido.

## 6. Smaltimento

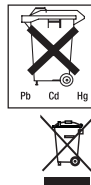
Batterie e accumulatori non sono rifiuti domestici. La legge impone di restituire le batterie usate. Le vecchie batterie possono essere consegnate nei centri di raccolta comunali oppure dove vengano vendute batterie dello stesso tipo.

### **Avviso:**

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.

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.



## РУССКИЙ

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

# ! 1. Важные указания – хранить для последующего использования!

### 1.1 Указания по технике безопасности:

- Запрещается пользоваться весами лицам с медицинскими имплантатами (например, с кардиостимулятором). В противном случае могут произойти сбои в работе имплантатов.
- Не использовать во время беременности. Возможны неточности из-за околоплодных вод.
- Внимание! Не становитесь на весы, если Ваши ноги или поверхность весов мокрые - Вы можете поскользнуться!
- При попадании в пищеварительный тракт батареек могут представлять опасность для жизни. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. Лицу, проглотившему батарейку, следует незамедлительно обратиться к врачу.
- Не допускайте попадания упаковочного материала в руки детей (опасность удушья).
- Запрещается заряжать или иными способами восстанавливать батарейки, разбирать их, бросать в огонь или накоротко замыкать полюса.



### 1.2 Общие указания:

- Запрещается использование прибора в медицинских и коммерческих целях.
- Обратите внимание, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет о некалиброванных весах.
- Предварительно настраиваются возрастные группы от 10 до 100 лет и настройки роста от 100 до 220 см (3-03"-7-03"). Нагрузка: макс. 180 кг (396 фунтов, 28 стоуна). Данные с ценной деления 100 г (0,2 фунта, 0,01 стоуна). Данные измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы с точностью 0,1%.
- При поставке на весах установлены единицы измерения "см" и "кг". На задней стороне весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете изменить единицу измерения на „фунты“ и „стоуны“.
- Весы следует устанавливать на твердом ровном полу; твердое, не прогибающееся напольное покрытие является необходимым условием точного измерения.
- Рекомендуется периодически протирать прибор влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Оберегайте прибор от толчков, воздействия влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близко расположенных источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Ремонт разрешается выполнять только персоналу сервисной службы или авторизованных торговых представителей. Прежде чем предъявлять претензию, проверьте батарейки и при необходимости замените их.

## 2. Ввод в эксплуатацию

### 2.1 Установка батареек



Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батареек». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение „LQ“, и весы автоматически выключаются. В этом случае батарейку следует заменить (2 x литиевая батарейка 3В типа CR2032).



## 2.2 Установка данных о пользователе

"SET"

Данные пользователя	Значения настроек
Номер ячейки P	от 1 до 10
Рост см	от 100 до 220 см (от 3'-03" до 7'-03")
Возраст	10-100
Пол	мужской  , женский 
Степень физической активности R	1-5

Для выбора используйте кнопки  или  и подтвердите нажатием "SET".

### Степень физической активности

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 2–4 раза в неделю, по 30 минут.
4	Высокая: Физическая нагрузка как 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.

## 3. Как пользоваться весами



### 3.1 Только измерение веса

- Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Сразу же после этого указывается полученный результат (Рис. 1).
- После того, как Вы сойдёте с платформы, весы отключаются через несколько секунд.



рис. 1

### 3.2 Измерение веса, жировой массы, тканевой жидкости, мышечной и костной массы.

- Включите весы (встаньте на весы и сойдите с них).
- Путём многократного нажатия кнопки  или  выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“.
- Встаньте босыми ногами на весы и убедитесь в том, что Вы стоите на обоих электродах. Вначале определяется и показывается Ваш вес (рис. 1).
- Спокойно стойте на весах, пока проводится анализ жировой массы и содержания жидкости в теле. Это может занять несколько секунд.

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- Вес, kg (lb, st) (рис. 1)
- процентное содержание жировой ткани **FAT**, в % (рис. 2)
- процентное содержание воды **BW**, в % (рис. 3)
- процентное содержание мышечной ткани **MUS**, в % (рис. 4)
- Костная масса в **BON** в кг (рис. 5)
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4



рис. 5

### 3.3 Советы по использованию

**Важно учитывать при определении составляющей жировой ткани/воды/мышечной массы:**

- Измерение должно проводиться только босиком; подошвы стоп можно слегка смочить. Абсолютно сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, так как они имеют слишком низкую проводимость.
- Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

- Во время процесса измерения стойте неподвижно.
- После необычных физических нагрузок подождите несколько часов.
- После того, как Вы встали утром с постели, подождите около 15 минут, чтобы имеющаяся в теле вода могла равномерно распределиться.

#### Результаты измерений неверные:

- у детей младше 10 лет;
- лиц с высокой температурой, лечащихся диализом, склонных к отекам или больных остеопорозом;
- лиц, принимающих лекарства против заболеваний сердечно-сосудистой системы; лиц, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие средства;
- лиц со значительными анатомическими отклонениями ног относительного общего роста (длина ног значительно уменьшена или увеличена).

## 4. Оценка результатов

### Жировая масса тела

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	<65	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

## Масса костей

Наши кости, как и остальные ткани нашего тела, подвержены естественным процессам роста, ослабления и старения. Масса костей в детском возрасте быстро растет и достигает своего максимума к 30–40 годам. С увеличением возраста масса костей снова несколько уменьшается. Благодаря правильному питанию (в частности, приему кальция и витамина D) и регулярной двигательной активности Вы можете немного остановить процесс ее сокращения. Целенаправленным наращиванием мускулатуры Вы можете дополнительно увеличить стабильность Вашего костного скелета. Обратите внимание на то, что данные весы не отображают содержание кальция в костях, а определяют вес всех составных компонентов костей (органические вещества, неорганические вещества и вода). На массу костей практически невозможно повлиять, однако она незначительно колеблется в пределах влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол). Не существует общепризнанных предписаний и рекомендаций.



### ВНИМАНИЕ:

Пожалуйста, не путайте костную массу с плотностью кости.

Плотность кости может определяться только при медицинском исследовании (например, компьютерная томография, ультразвуковое исследование). Поэтому делать какие-либо заключения об изменениях костей и их плотности (например, остеопороз) при помощи данных весов невозможно.

## 5. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение "FFFF"/"E-".

Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация „0.0“, весы не функционируют должным образом.

Возможные причины неполадок:	Устранение:
– Был превышен макс. допустимый вес 180 кг.	– Не превышать макс. допустимый вес.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 55%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.
– Весы стоят на ковровом покрытии.	– Установите весы на ровное и устойчивое основание.

## 6. 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 приемные 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.

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.



## 7. 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: Бойер 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 \_\_\_\_\_