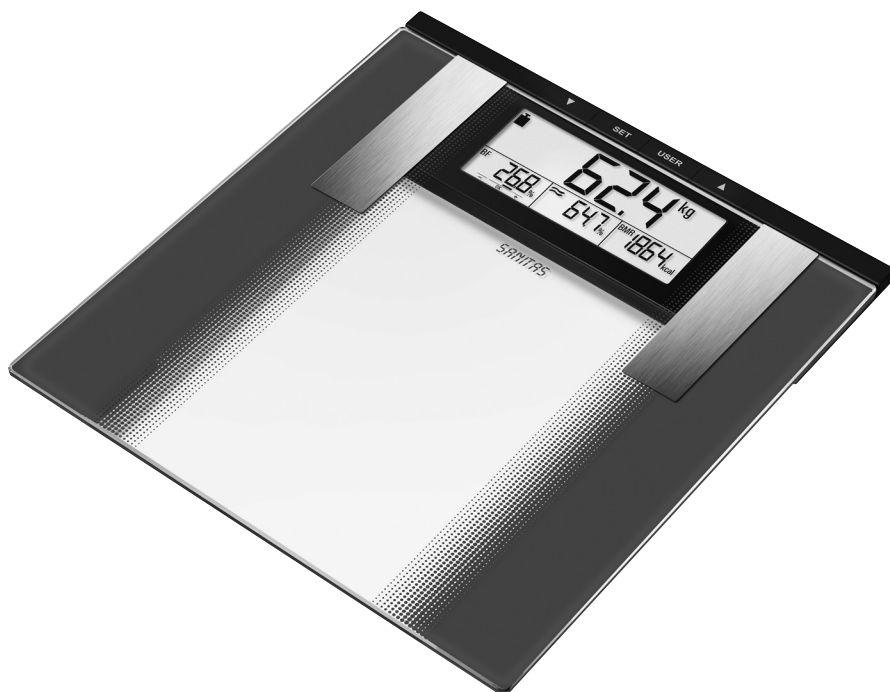


# SANITAS

## SBG 21

<b>DE</b> Diagnosewaage Gebrauchsanweisung .....	2
<b>EN</b> Diagnostic bathroom scale Instructions for use .....	13
<b>FR</b> Pèse-personne impédancemètre Mode d'emploi .....	23
<b>IT</b> Bilancia parlante Istruzioni per l'uso .....	34
<b>RU</b> Диагностические весы Инструкция по применению ....	45





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

## Inhalt

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

## Zum Kennenlernen

### Funktionen des Gerätes

Diese digitale 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 Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung,
- BMI,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil,
- Knochenmasse,
- 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.

### Das Messprinzip

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

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

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












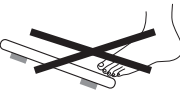


# 1. Lieferumfang

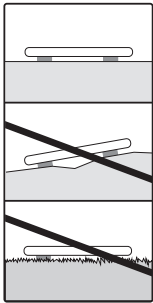

Überprüfen Sie das Gerät auf äußere Unversehrtheit der Verpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden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

- Diagnosewaage SBG 21
- 2 x 3V CR2032 Batterie
- Diese Gebrauchsanweisung

# 2. Zeichenerklärung

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

	<b>WARNUNG</b> Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.		
	<b>ACHTUNG</b> Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.		
	<b>Hinweis</b> Hinweis auf wichtige Informationen		
	Gebrauchsanweisung beachten		
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Verpackung umweltgerecht entsorgen		
	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.		
	Hersteller		
	Zertifizierungszeichen für Produkte, die in die Russische Föderation und in die Länder der GUS exportiert werden.		
 	Kippgefahr: Stellen Sie sich mittig auf die Wiegefläche.	 	Rutschgefahr: Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen.

	<p>Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund. Kein Teppich.</p>		<p>Belasten Sie die Waage nicht über 180 kg / 397 lb / 28 st.</p>
--	---	--	---

### 3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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

### 4. Warn- und Sicherheitshinweise

#### **WARNUNG**

- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.

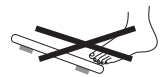


- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.

- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!





- 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).

#### **Hinweise zum Umgang mit Batterien**

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
-  **Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
-  **Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.

- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.

### **Allgemeine Hinweise**

- 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 (397 lb, 28 st). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100-g-Schritten (0,2 lb, 1lb) 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. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Druckknopf mit dem Sie auf „Pfund“ und „Stones“ umstellen können.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.

### **Aufbewahrung und Pflege**

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



### **ACHTUNG**

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

### **Allgemeine Tipps**

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

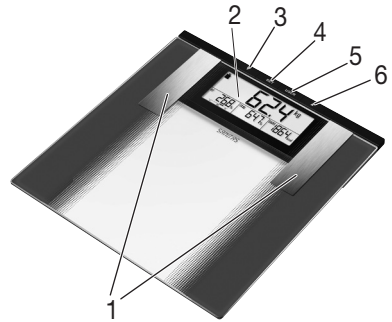
### **Einschränkungen**

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,
- 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

1. Elektroden
2. Display
3. Ab-Drucktaste ▼
4. SET-Drucktaste
5. USER-Drucktaste
6. Auf-Drucktaste ▲



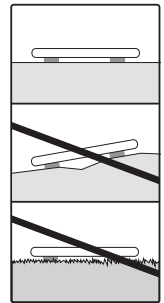
## 6. Inbetriebnahme

### 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.

### Waage aufstellen

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



## 7. Benutzung

### 7.1 Gewicht messen

**Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden (kein Teppich); ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung. Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittläche Ihrer Waage!**

Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige (Abb. 1) bis „0.0“ (Abb. 2) angezeigt wird. Nun ist die Waage zum Messen Ihres Gewichtes bereit.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Stellen Sie sich nun 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. 3). Wenn Sie die Trittläche verlassen, schaltet sich die Waage nach 10 Sekunden ab. So lange bleibt das Messergebnis sichtbar.

Achten Sie darauf, dass Sie die Waage immer zuerst einschalten und die Anzeige „0.0“ (Abb. 2) abwarten, bevor Sie sie betreten.

## 7.2 Benutzerdaten einstellen

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

Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern können.

Schalten Sie die Waage ein (siehe 7.1). Warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint.

Drücken Sie dann SET. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz. Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Speicherplatz	1 bis 10
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Körpergröße	100 bis 225 cm (3'3"–7'5")
Alter	10 bis 100 Jahre
Aktivitätsgrad	1 bis 5

Mit kurzem oder langem Drücken der Taste „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ können Sie die jeweiligen Werte einstellen. Bestätigen Sie die Werte jeweils mit SET.

Danach ist die Waage zur Messung bereit. Wenn Sie keine Messung vornehmen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab.

### Aktivitätsgrade

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

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

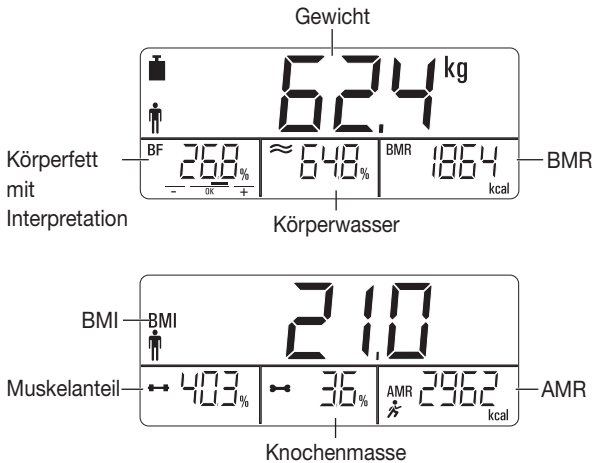
## 7.3 Messung durchführen

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

- Drücken Sie USER.
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönlichen Grunddaten gespeichert sind und bestätigen Sie mit USER. Ihre gespeicherten Einstellungen werden nacheinander angezeigt und „0.0“ erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig auf den Elektroden stehen.
- Nach der Gewichtsmessung erscheinen sämtliche ermittelten Werte.

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

Folgende Daten werden automatisch angezeigt:



Nach ca. 15 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch ab.

## 7.4 Ergebnisse bewerten

### Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet:  $\text{Body-Mass-Index} = \text{Körpergewicht} : \text{Körpergröße}^2$ . Die Einheit für den BMI lautet demzufolge  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	< 16
	Mäßiges Untergewicht	16-16,9
	Leichtes Untergewicht	17-18,4
Normalgewicht		18,5-25
Übergewicht	Präadipositas	25,1-29,9
Adipositas (Übergewicht)	Adipositas Grad I	30-34,9
	Adipositas Grad II	35-39,9
	Adipositas Grad III	≥ 40



## Körperfettanteil

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

**Mann**     **Frau**

-                      **OK**                      +                      -                      **OK**                      +

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
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 %

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
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.

## Körperwasser

Der Anteil des Körperwassers 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 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 entgegenwirken. 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).

**Achtung:** Bitte verwechseln Sie die Knochenmasse jedoch nicht 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.

Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht).

## 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 Mifflin-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

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

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

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

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

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.

- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

## 8. Reinigung und Pflege

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!

### 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 (2 x 3V CR 2032).



### HINWEIS:

- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetallfreie Batterien.

## 9. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „OL“ 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 (397 lb, 28 St) 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 3 % oder größer 55 %).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 25 % oder größer 75 %).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

## 10. Entsorgung

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

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



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

Verpackung umweltgerecht entsorgen.



## 11. Technische Angaben

Modell:	SBG 21
Maße:	30 x 31,5 x 2,5 cm
Gewicht:	ca. 1,6 kg
Messbereich:	3-180 kg
Teilungswert d:	Die Ablesbarkeit der Displayanzeige erfolgt in 0,1kg Schritten.
Wiederholgenauigkeit:	Die Messtoleranz bei Wiederholmessungen beträgt +/- 0,4kg (Messung mehrmals direkt hintereinander auf der selben Waage mit möglichst gleicher Standposition von Waage und Person).
Absolute Genauigkeit:	Der Messwert im Vergleich zu einem geeichten Gewicht beträgt +/- 1% +0,1kg. Z.B. bei 40kg entspricht dies +/- 0,5kg, bei 100kg entspricht dies +/- 1,1kg.

Technische Änderungen vorbehalten.

## 12. Garantie/Service

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Hans Dinslage GmbH, Uttenweiler (Germany) geltend zu machen.

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

Service Hotline:

Tel.: +49 (0) 7374-915766

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

[www.sanitas-online.de](http://www.sanitas-online.de)

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

NU Service GmbH

Lessingstraße 10 b

89231 Neu-Ulm

Germany

# ENGLISH



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

## Contents

1. Included in delivery.....	14	7. Operation.....	17
2. Signs and symbols.....	14	8. Cleaning and maintenance.....	21
3. Intended use.....	15	9. What if there are problems? .....	22
4. Warnings and safety notes.....	15	10. Disposal.....	22
5. Device description.....	17	11. Technical specifications .....	22
6. Initial use .....	17		

## Getting to know your device

### Functions of the device

This digital scale is intended for weighing and providing a diagnosis of your personal fitness data. It is intended for private use.

The scale is equipped with the following functions, which can be used by up to 10 people:

- Body weight measurement,
- BMI,
- Body fat percentage calculation,
- Body water content,
- Muscle percentage,
- Bone mass,
- Basal and active metabolic rate.

The scale also includes the following additional features:

- Switch between kilograms “kg”, pounds “lbs” and stones “st”,
- Automatic switch-off function,
- Low battery indicator.

### The measurement principle

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

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

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












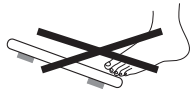


## 1. Included in delivery

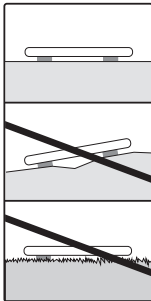

Check that the device packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer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

- SBG 21 diagnostic bathroom scale
- 2 x 3V CR2032 battery
- These instructions for use

## 2. Signs and symbols

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

	<b>WARNING</b> Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.		
	<b>IMPORTANT</b> Safety note indicating possible damage to the device/accessory.		
	<b>Note</b> Note on important information		
	Observe the instructions for use		
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE		
	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner		
	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.		
	The device may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.		
	Manufacturer		
	Certification symbol for products that are exported to the Russian Federation and members of the CIS.		
 	Danger of tipping: position yourself in the centre of the weighing surface.	 	Danger of slipping: do not step on the scale with wet feet.

	<p>Place the scale on an even surface. No carpet.</p>		<p>Do not overload the scale 180 kg / 397 lb / 28 st.</p>
--	---	--	---

### 3. Intended use

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

### 4. Warnings and safety notes

#### WARNING

- **The scale may not be used by people with medical implants (e.g. pacemakers), as this may affect their functionality.**
- Do not use during pregnancy.



- Important: do not step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!





- Do not step onto the outer edge of the scale on just one side: danger of tipping!



- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a battery be swallowed, seek medical assistance immediately.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation).

#### Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected areas with water and seek medical assistance.
-  **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Therefore, store batteries out of the reach of small children!
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect the batteries from excessive heat.
-  **Risk of explosion!** Do not throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a relatively long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Do not use rechargeable batteries!
- Do not disassemble, open or crush the batteries.



## General notes

- Please note that measuring tolerances are possible for technical reasons, as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.
- The scale's maximum capacity is 180 kg (397 lb/28 st). The results for the weight measurement and bone mass calculation are displayed in 100-g increments (0.2 lb, 1lb).
- Measurements of body fat, body water and muscle content are displayed in increments of 0.1%.
- The calorie requirement is indicated in increments of 1 kcal.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "kg" and "cm". To the rear of the scale there is a push button which you can use to change to 'pounds' and 'stones'.
- Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements.
- Repairs may only be carried out by Customer Services or authorised retailers. Before submitting a complaint, please check the batteries first and replace them if necessary.

## Storage and maintenance

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



### IMPORTANT

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

## General tips

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

## Limitations

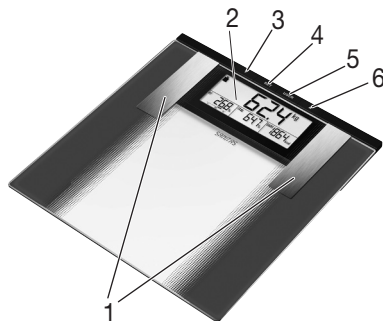
When calculating body fat and the other values, unusual and implausible results may occur in the case of:

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



## 5. Device description

1. Electrodes
2. Display
3. "Down" Pushbutton ▼
4. "SET" Pushbutton
5. "USER" Pushbutton
6. "Up" Pushbutton ▲



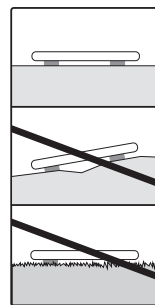
## 6. Initial use

### Inserting the 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.

### Positioning the scale

Place the scale on an even, hard surface; a hard surface is crucial for achieving accurate measurements. Do not place the scale on carpet.



## 7. Operation

### 7.1 Weight measurement

**Place the scale on a firm level floor (no carpet); a firm floor covering is required for correct measurement. Press quickly and forcefully with your foot on the platform of your scale!**

The entire display (Fig 1) appears up to "0.0" (Fig. 2) as a self-test (tap-on technology).

Now the scale is ready to measure your weight.



Fig. 1



Fig. 2

Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately begins to measure your weight (Fig. 3).

The scale switches off 10 seconds after you step down from it. The measuring result remains visible during this time.



Fig. 3

Make sure that you always switch on the scale first and wait for the display "0.0" (Fig. 2) before stepping on.

## 7.2 Setting user data

To measure your body fat percentage and other physical data, you must enter your personal user parameters.

The scale includes over 10 memory spaces on which you and other members of your family can save personal settings.

Switch on the scale (see 7.1). Wait until the display shows "0.0".

Then press "SET". The first memory position will appear flashing on the display. Now you can enter the following settings:

Memory position	1 to 10
Sex	male (♂), female (♀)
Body size	100 to 225 cm (3'3"–7'5")
Age	10 to 100 years
Degree of activity	1 to 5

You can enter the relevant settings with short or long pressure on the "up" button ▲ or "down" button ▼.

Confirm the settings in each case by pressing "SET".

Then the scale is ready for measuring. If you do not carry out a measurement, the scale switches off automatically after several seconds.

### Degree of activity

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

– **Degree of activity 1:** No physical activity.

– **Degree of activity 2:** Low physical activity.

A small amount of light physical effort (e.g. short walks, light garden work, gymnastic exercises).

– **Degree of activity 3:** Medium physical activity.

Physical effort for 30 minutes at least 2 to 4 times a week.

– **Degree of activity 4:** High physical activity.

Physical effort for 30 minutes at least 4 to 6 times a week.

– **Degree of activity 5:** Very high physical activity.

Intensive physical effort, intensive training or hard physical work for at least one hour daily.

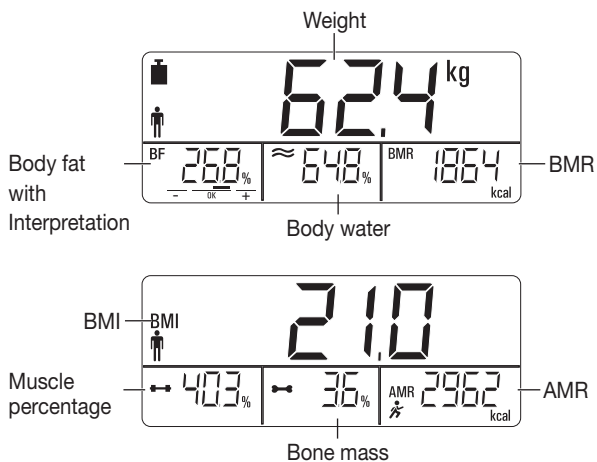
## 7.3 Taking measurements

After all parameters have been entered, you can now measure your weight, body fat and the other data.

- Press "USER".
- Press the "up" ▲ or "down" ▼ buttons several times to select the memory space in which your basic personal data is saved and confirm by pressing "USER". Your saved settings will be displayed in succession and "0.0" appears.
- Step onto the scale with bare feet and make sure that you are standing still on the electrodes.
- All values determined appear after weighing.

**Important:** There may be no contact between feet, legs, calves and thighs. Otherwise the measurement will not be performed correctly.

The following data are automatically displayed consecutively:



The scale switches itself off automatically after approx. 15 seconds.

## 7.4 Evaluating the results

### Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is:  $\text{body mass index} = \text{body weight} : \text{height}^2$ . The measurement unit for BMI is  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	< 16
	Underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18.5-25
Overweight	Overweight	25.1-29.9
Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	≥ 40

### Body fat percentage

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

**Man**                    **Woman**               

-                      OK                      +                                      -                                      OK                                      +

Age	very good	good	average	poor
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 %

Age	very good	good	average	poor
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

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.

Body water measurement with this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example concerning age-related water retention. 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).

**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. Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender).

### BMR

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

It is displayed on the diagnostic scale in the unit kcal/day and calculated using the scientifically recognised Mifflin equation.


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

### **AMR**

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

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

### **Temporal context of the results**

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

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

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

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

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

## **8. Cleaning and maintenance**

The device should be cleaned from time to time.

This should be done using a damp cloth and, if necessary, a small amount of detergent.



### **IMPORTANT**

- Never use abrasive solvents or cleaning products!
- Never submerge the device in water!
- Do not clean the device in a dishwasher!

### **Replacing the batteries**

Your scale is equipped with a low battery indicator. If you operate the scale with flat batteries, “Lo” will appear on the display and the scale will automatically switch off. In this case, the battery must be replaced (2 x 3V CR2032).



### **NOTE:**

- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries free from heavy metals.

## 9. What if there are problems?

If the scale detects an error during weighing, “oL” 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 error:	Remedy:
– The maximum load-bearing capacity of 180 kg (397 lb, 28 St) 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 3% or greater than 55%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
– Your percentage of water lies outside the measurable range (less than 25% or greater than 75%)	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

## 10. Disposal

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

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



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

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



Dispose of packaging in an environmentally friendly manner.



## 11. Technical specifications

Model:	SBG 21
Dimensions:	30 x 31,5 x 2,5 cm
Weight:	Approx. 1.6 kg
Measurement range:	3-180 kg
Scale interval d:	The display can be read in increments of 0.1 kg.
Repetition accuracy:	The measuring tolerance for repeated measurements is +/- 0.4 kg (several measurements in direct succession on the same scale with position of scale and person the same as far as possible).
Absolute precision:	In comparison with a calibrated weight, the measured value is +/-1% +0.1 kg. E.g. at 40 kg this corresponds to +/- 0.5 kg; at 100 kg this corresponds to +/-1.1 kg.

Subject to technical changes.



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

## Sommaire

1. Contenu.....	24	6. Mise en service.....	27
2. Symboles utilisés.....	24	7. Utilisation.....	27
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	25	8. Nettoyage et entretien.....	32
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde.....	25	9. Que faire en cas de problèmes ?.....	32
5. Description de l'appareil.....	27	10. Élimination.....	32
		11. Caractéristiques techniques.....	33

## 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.

Il est conçu pour être utilisé dans un cercle privé.

Le pèse-personne dispose des fonctions suivantes pouvant être utilisées par un maximum de 10 personnes :

- Poids,
- IMC,
- mesure du taux de graisse corporelle,
- taux d'eau corporelle,
- taux de masse musculaire,
- masse osseuse,
- volume de base et volume d'activité.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctionnalités suivantes :

- conversion entre kilogramme « kg », livre « lb » et stone « st »,
- fonction d'arrêt automatique,
- affichage du changement de piles en cas de piles faibles.

### Principe de mesure

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

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

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











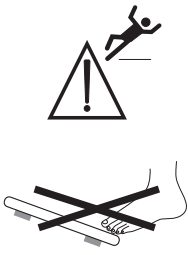
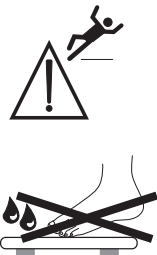
## 1. Contenu

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

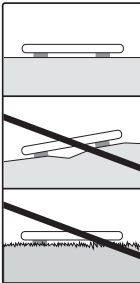

- Pèse-personne impédancemètre SBG 21
- 2 pile CR2032 de 3 V
- Ce mode d'emploi

## 2. Symboles utilisés

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

	<b>AVERTISSEMENT</b> Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.		
	<b>ATTENTION</b> Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.		
	<b>Remarque</b> Indication d'informations importantes		
	Respecter les consignes du mode d'emploi		
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques		
	Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement		
	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.		
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.		
	Fabricant		
	Marque de certification pour les produits, qui sont exportés en Fédération de Russie et dans les pays de la CEI.		
	Risque de basculement : Montez au centre du pèse-personne.		Risque de glissade : Ne montez pas sur le pèse-personne impédancemètre avec les pieds mouillés.



	<p>Posez le pèse-personne sur une surface plate. Pas sur un tapis.</p>		<p>Ne surchargez pas le pèse-personne: 180 kg / 397 lb / 28 st.</p>
--	--	--	---

### 3. Utilisation conforme aux recommandations

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

### 4. Consignes d'avertissement et de mise en garde



#### AVERTISSEMENT

- **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.**

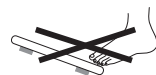


- Ne pas utiliser pendant la grossesse.

- Attention, ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés, et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide. Risque de glissade !



- Ne pas se tenir sur le bord extérieur du pèse-personne : Risque de basculement !



- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles et le pèse-personne hors de portée des enfants en bas âge. En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin.
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement).

#### Remarques relatives aux piles

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rince la zone touchée avec de l'eau et consulte un médecin.
- **⚠ Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge peuvent avaler les piles et s'étouffer. Conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respecter les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protéger les piles d'une chaleur excessive.
- **⚠ Risque d'explosion !** Ne pas jeter les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ni court-circuitées.
- En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, retirer les piles du compartiment à piles.
- Ne pas utiliser de batterie !
- Ne pas démonter, ouvrir ou casser les piles.



## Recommandations générales

- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'un pèse-personne calibré destiné à un usage professionnel ou médical.
- La résistance maximale du pèse-personne est de 180 kg (397 lb, 28 st). Les résultats lors de la mesure du poids et de l'estimation de la masse osseuse sont affichés par graduations de 100 g (0,2 lb, 1lb).
- Les résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle s'affichent par graduations de 0,1 %.
- Le besoin calorique est donné par graduations de 1 kcal.
- À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Au dos du pèse-personne se trouve un interrupteur vous permettant de basculer entre « livres » et « stones ».
- Posez le pèse-personne sur une surface plane et stable ; un support stable est une condition préalable à une mesure correcte.
- Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Cependant, avant toute réclamation, veuillez contrôler au préalable l'état des piles et les remplacer le cas échéant.

## Rangement et entretien

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



### ATTENTION

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

## Conseils généraux

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

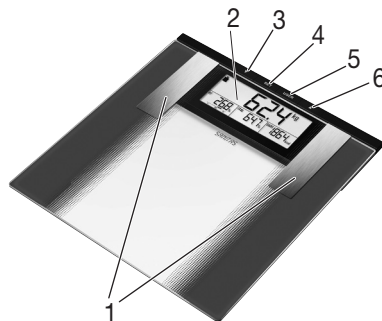
## Limitations

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

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

## 5. Description de l'appareil

1. Electrodes
2. Ecran
3. Bouton « bas » ▼
4. Bouton « SET »
5. Bouton « USER »
6. Bouton « haut » ▲



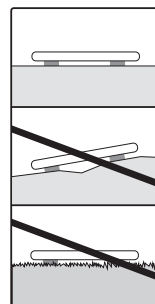
## 6. Mise en service

### Insérer les 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.

### Poser le pèse-personne

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



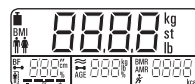
## 7. Utilisation

### 7.1 Pesée

**Posez la balance sur un sol plan et stable (sans tapis ni moquette) ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte. Du pied, donnez un petit coup énergique sur le plateau de votre balance!**

L'appareil effectuant un contrôle automatique, il affiche la totalité de l'écran (III. 1) jusqu'à « 0.0 » (III. 2).

La balance est prête à mesure votre poids.



III. 1



III. 2

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. 3). Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint au bout de 10 secondes. Pendant cet intervalle, votre poids reste affiché.



III. 3

Avant de monter sur la balance, attendez toujours qu'elle soit allumée et que l'affichage soit sur « 0.0 » (III. 2).

## 7.2 Réglages des données de l'utilisateur

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

La balance dispose de 10 emplacements de sauvegarde utilisateur dans lesquels vous et les membres de votre famille pouvez enregistrer vos paramètres personnels.

Allumez le pèse-personne (cf. 7.1). Posez brièvement le pied sur le plateau et attendez que « 0.0 » s'affiche. Ensuite appuyez sur « SET ». La première position de mémoire clignote au panneau d'affichage. Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants:

Position de mémoire	1 à 10
Sexe	masculin (♂), féminin (♀)
Taille	80 à 225 cm (3'3" – 7'5")
Age	10 à 100 ans
Degré d'activité	1 à 5

Appuyez brièvement ou longuement sur la touche ▲ pour augmenter ou ▼ pour diminuer les valeurs de réglage. Validez chacune de vos données en appuyant sur « SET ».

La balance est ensuite prête pour la mesure. Si vous ne procédez à aucune mesure, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

### Niveaux d'activité

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

- **Niveau d'activité 1:** aucune activité physique.
- **Niveau d'activité 2:** activité physique réduite.  
Peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique, par ex.).
- **Niveau d'activité 3:** activité physique moyenne.  
Efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine pendant 30 minutes.
- **Niveau d'activité 4:** activité physique intense.  
Efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine pendant 30 minutes.
- **Niveau d'activité 5:** activité physique très intense.  
Efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, 1 heure au moins.

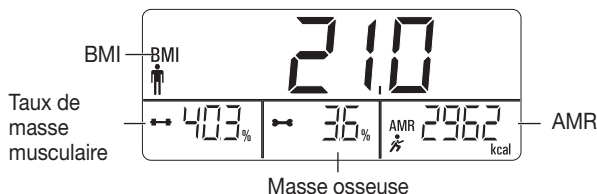
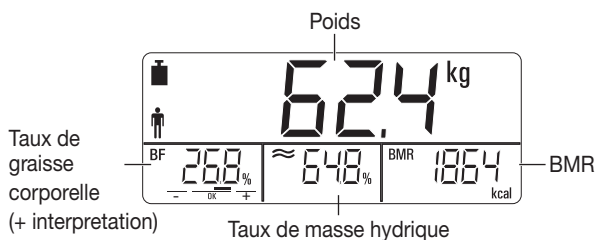
### 7.3 Effectuer une mesure

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

- Appuyez sur « USER ».
- Appuyez plusieurs fois sur les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ pour valider l'emplacement où sont sauvegardées vos données personnelles et confirmez avec « USER ». Vos paramètres enregistrés s'affichent successivement et « 0.0 » apparaît.
- Montez pieds nus sur la balance et assurez-vous de vous tenir sans bouger sur les électrodes.
- Les valeurs mesurées s'affichent après la mesure du poids.

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

Les données suivantes s'affichent automatiquement l'une après l'autre :



Au bout d'environ 15 secondes, la balance s'éteint automatiquement.

#### 7.4 Évaluer les résultats

##### Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo. El número se calcula de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente: Índice de masa corporal = peso del cuerpo : estatura<sup>2</sup>. La unidad del IMC es por lo tanto [kg/m<sup>2</sup>]. La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores:

Categoría		IMC
Falta de peso	Delgadez severa	< 16
	Delgadez moderada	16-16,9
	Delgadez aceptable	17-18,4
Peso normal		18,5-25
Sobrepeso	Preobesidad	25,1-29,9
Obesidad (sobrepeso)	Obesidad tipo I	30-34,9
	Obesidad tipo II	35-39,9
	Obesidad tipo III	≥ 40

## Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants sont donnés à titre indicatif (pour avoir plus d'informations, adressez-vous à votre médecin!)

Hommes					Femmes				
	-	OK		+		-	OK		+
Age	très bien	bien	moyen	mauvais	Age	très bien	bien	moyen	mauvais
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%	10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%	15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%	20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%	30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%	40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%	50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%	60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%	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.

Notez cependant que des valeurs extrêmement basses peuvent représenter des risques pour la santé.

## Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique se situe normalement dans les zones suivantes:

### Hommes

Age	mauvais	bien	très bien
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

### Femmes

Age	mauvais	bien	très bien
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 un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur cette balance ne permet pas de tirer des conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Le cas échéant, demandez à votre médecin. De manière générale, un taux de masse hydrique élevé est souhaitable.

## Taux de masse musculaire

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

### Hommes

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

### Femmes

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

## Masse osseuse

Notre squelette, tout comme le reste du corps, 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, la masse osseuse diminue ensuite. 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. Notez que cette balance n'indique par la teneur en calcium du squelette mais qu'elle détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau).

**Attention:** Ne confondez pas cependant la masse osseuse et la densité osseuse. Pour déterminer la densité osseuse, il faut procéder à un examen médical (tomographie, échographie, par ex.). C'est pourquoi cette balance ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe).

## BMR

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

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

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


## AMR

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

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

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

## Corrélation des résultats dans le temps

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

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

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

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

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

- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, le taux d'eau corporelle et la masse musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de l'eau corporelle).

## 8. Nettoyage et entretien

De temps à autre, nettoyez l'appareil.

Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide sur lequel vous pouvez mettre, au besoin, un peu de produit vaisselle.



### ATTENTION

- N'utilisez pas de solvant ni de détergent agressif !
- N'immergez jamais l'appareil !
- Ne lavez pas l'appareil au lave-vaisselle !

### Remplacer les piles

Votre pèse-personne comporte un témoin de remplacement des piles. En cas d'utilisation du pèse-personne avec des piles déchargées, le message «  $L_0$  » s'affiche et l'appareil s'éteint automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées (2 pile CR2032 de 3 V).



### REMARQUE :

- N'utilisez pas de batteries rechargeables.
- Utilisez des piles sans métaux lourds.

## 9. Que faire en cas de problèmes ?

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

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

Causes possibles d'erreur:	Remède:
– La portée maximale de 180 kg (397 lb, 28 St) 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 3% ou supérieur à 55%).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
– Le taux de masse hydrique n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 25% ou supérieur à 75%)	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

## 10. Élimination

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

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



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

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

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





## 11. Caractéristiques techniques

Modèle :	SBG 21
Dimensions :	30 x 31,5 x 2,5 cm
Poids :	env. 1,6 kg
Plage de mesure :	3 à 180 kg
Valeur de la division d :	Les valeurs sont exprimées par graduations de 0,1 kg.
Précision de répétition :	La tolérance de mesure pour la précision de répétition est de +/- 0,4 kg (plusieurs mesures consécutives avec le même pèse-personne, la même position de l'appareil sur le sol et de la personne sur le pèse-personne).
Précision absolue :	La valeur mesurée par rapport à un même poids est de +/- 1 % +0,1 kg. Par ex. pour 40 kg, cela correspond à +/- 0,5 kg, pour 100 kg, cela correspond à +/- 1,1 kg.

Sous réserve de modifications techniques.



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

## Contenuto

1. Fornitura .....	35	7. Modalità d'uso.....	38
2. Spiegazione dei simboli.....	35	8. Pulizia e cura .....	43
3. Uso conforme.....	36	9. Che cosa fare in caso di problemi?.....	43
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza .....	36	10. Smaltimento .....	43
5. Descrizione dell'apparecchio .....	38	11. Dati tecnici.....	44
6. Messa in funzione.....	38		

## Introduzione

### Funzioni dell'apparecchio

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

La bilancia dispone delle seguenti funzioni, utilizzabili da un massimo di 10 persone:

- Misurazione del peso corporeo,
- IMC,
- Calcolo della massa grassa,
- Percentuale di acqua corporea,
- Percentuale di massa muscolare,
- Massa ossea,
- Tasso metabolico basale e tasso metabolico di attività.

La bilancia dispone inoltre delle seguenti funzioni:

- Commutazione tra chilogrammi "kg", libbre "lb" e Stone "st",
- Funzione di spegnimento automatico,
- Indicazione di sostituzione batterie in caso di batterie scariche.

### Principio di misurazione

Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., l'analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, una corrente impercettibile, assolutamente innocua e non pericolosa, determina le diverse percentuali corporee.

Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee. I tessuti muscolari e l'acqua presentano una buona conducibilità elettrica e di conseguenza una resistenza più bassa. Le ossa e i tessuti adiposi sono invece caratterizzati da una scarsa conducibilità in quanto le cellule adipose e le ossa presentano un'elevata resistenza che ostacola la conduzione della corrente.

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











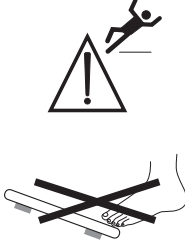
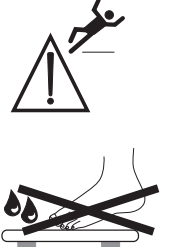
## 1. Fornitura

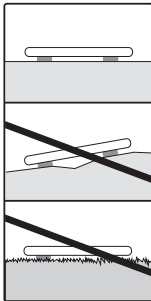

Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. Nel dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare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

- Bilancia diagnostica SBG 21
- 2 batteria da 3V CR2032
- Le presenti istruzioni per l'uso

## 2. Spiegazione dei simboli

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

	<b>AVVERTENZA</b> Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.		
	<b>ATTENZIONE</b> Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.		
	<b>Nota</b> Indicazione di informazioni importanti		
	Seguire le istruzioni per l'uso		
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE)		
	Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente		
	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.		
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.		
	Produttore		
	Marchio di certificazione per i prodotti esportati nella Federazione Russa e nei paesi CSI.		
	Pericolo di ribaltamento: Posizionarsi in mezzo sulla superficie di pesatura.		Pericolo di scivolamento: Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati.

	<p>Appoggiare la bilancia su una base in piano. Non su un tappeto.</p>		<p>Non caricare sulla bilancia un peso superiore a 180 kg / 397 lb / 28 st.</p>
--	--	--	---

### 3. Uso conforme

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

### 4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza

#### AVVERTENZA

- **La bilancia non può essere utilizzata da persone con impianti medici (ad es. pacemaker) In caso contrario potrebbe esserne compromesso il funzionamento.**
- Non utilizzare durante la gravidanza.



- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati e se la superficie è umida. Pericolo di scivolamento!





- Non salire sul bordo esterno della bilancia e solo su un lato: Pericolo di ribaltamento!



- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere le batterie e la bilancia lontano dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).

#### Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
-  **Pericolo d'ingestione!** I bambini potrebbero ingerire le batterie e soffocare. Tenerle quindi lontano dalla portata dei bambini.
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
-  **Rischio di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.

- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.

### **Indicazioni generali**

- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia calibrata per utilizzo medico professionale.
- Il carico massimo della bilancia è 180 kg (397 lb, 28 st). Le misurazioni di peso e massa ossea vengono visualizzate in intervalli di 100 g (0,2 lb, 1lb).
- I risultati relativi a massa grassa, percentuale di acqua e massa muscolare vengono visualizzati in intervalli di 0,1%.
- Il fabbisogno calorico viene indicato in intervalli di 1 kcal.
- 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".
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati. Tuttavia prima di inoltrare eventuali reclami, testare le batterie e se necessario sostituirle.

### **Conservazione e cura**

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

### **ATTENZIONE**

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

### **Suggerimenti generali**

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

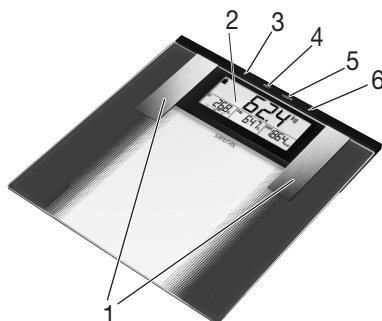
### **Limitazioni**

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

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

## 5. Descrizione dell'apparecchio

1. Elettrodi
2. Display
3. Pulsante "Giù" ▼
4. Pulsante "SET"
5. Pulsante "USER"
6. Pulsante "Su" ▲



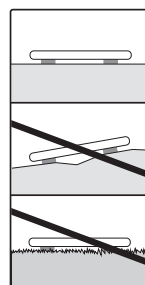
## 6. Messa in funzione

### 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 reinserirle nuovamente.

### Posizionamento della bilancia

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



## 7. Modalità d'uso

### 7.1 Misurare il peso

**Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido (non su un tappeto); un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta. Con il piede dare colpetti rapidi e risoluti alla pedana della bilancia!**

Comparirà a titolo di autotest la visualizzazione completa del display (fig. 1) e in seguito l'indicazione "0.0" (fig. 2).

Ora la bilancia è pronta per l'uso.



fig. 1



fig. 2

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. Apparirà quindi il risultato della misurazione (fig. 3). In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente dopo 10 secondi. Fino ad allora il peso misurato rimarrà visualizzato.



fig. 3

Assicurarsi di accendere la bilancia e di attendere che venga visualizzato "0.0" prima di salirci sopra.

## 7.2 Impostare i dati personali

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

La bilancia dispone di oltre 10 posizioni di memoria in cui l'utente e i familiari possono memorizzare impostazioni personali.

Accendere la bilancia (vedere 7.1). Premendo brevemente la pedana con il piede e attendere fino a quando non appare l'indicazione "0.0".

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

Spazio di memoria	da 1 a 10
Sesso	maschile (♂), femminile (♀)
Statura	da 100 a 225 cm (da 3'3" a 7'5")
Età	da 10 a 100 anni
Livello di attività	da 1 a 5

Premendo brevemente o più a lungo il tasto "Su" ▲ o "Giù" ▼ è possibile impostare i valori corrispondenti. Confermare ogni valore con "SET".

Ora la bilancia è pronta per la misurazione. Se non si eseguono misurazioni, la bilancia si spegne automaticamente dopo qualche secondo.

### Livelli di attività:

Per la selezione del livello di attività sono decisive le considerazioni a medio e a lungo termine.

- **Livello di attività 1:** nessuna attività fisica.
- **Livello di attività 2:** attività fisica ridotta.  
Pochi e leggeri sforzi fisici (ad es. passeggiate, lavori leggeri di giardinaggio, esercizi di ginnastica).
- **Livello di attività 3:** attività fisica media.  
Sforzi fisici, almeno 2–4 volte la settimana, per 30 minuti ogni volta.
- **Livello di attività 4:** attività fisica elevata.  
Sforzi fisici, almeno 4–6 volte la settimana, per 30 minuti ogni volta.
- **Livello di attività 5:** attività fisica molto elevata.  
Sforzi fisici intensi, training intenso o duro lavoro fisico, giornalmente per almeno 1 ora.

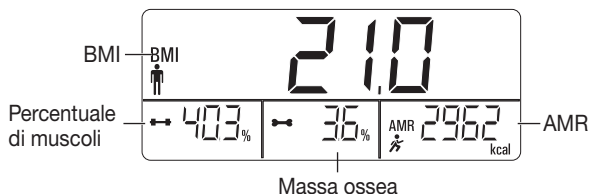
## 7.3 Eseguire la misurazione

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

- Premere "USER".
- Con i pulsanti "Su" ▲ o "Giù" ▼ selezionare la memoria utente nella quale sono archiviati i propri dati personali e confermare con "USER". Le impostazioni memorizzate vengono visualizzate in sequenza e al termine compare il valore "0.0".
- Salire a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli elettrodi.
- In seguito al calcolo del peso, vengono visualizzati tutti i valori misurati.

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

Vengono visualizzati automaticamente uno dopo l'altro i seguenti dati:



Dopo circa 15 secondi la bilancia si spegne automaticamente.

## 7.4 Valutazione dei risultati

### Indice di massa corporea

L'indice di massa corporea è utilizzato frequentemente per la valutazione del peso. L'indice viene calcolato in base ai valori di peso e statura, la relativa formula è la seguente:  $\text{Indice di massa corporea} = \frac{\text{peso}}{\text{statura}^2}$ . L'unità dell'IMC è pertanto  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . Le categorie di peso per gli adulti (dai 20 anni) in base all'IMC sono le seguenti:

Categoria		IMC
Sottopeso	Grave sottopeso	< 16
	Sottopeso moderato	16-16,9
	Leggero sottopeso	17-18,4
Normopeso		18,5-25
Sovrappeso	Sovrappeso	25,1-29,9
Adiposità (sovrappeso)	Obesità	30-34,9
	Obesità grave	35-39,9
	Obesità patologica	≥ 40





## Massa ossea

Le nostre ossa, come il resto del nostro corpo, sono soggette a processi 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. Invecchiando, la massa ossea diminuisce leggermente. Un'alimentazione sana (ricca specialmente di calcio e vitamina D) ed un esercizio fisico regolare possono contrastare efficacemente questo deperimento. La crescita mirata dei muscoli contribuisce a rafforzare la stabilità dell'ossatura.

Si noti che questa bilancia non indica il contenuto in calcio delle ossa, ma determina il peso di tutte le componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche, acqua).

**Attenzione:** non confondere la massa ossea con la densità delle ossa. La densità delle ossa può essere determinata unicamente da esami medici (ad es. tomografia computerizzata, ultrasuoni). Pertanto, questa bilancia non consente di trarre conclusioni su variazioni delle ossa e della durezza della ossa (ad es. osteoporosi).

La massa ossea è pressoché ininfluenzabile, ma varia leggermente nell'ambito di determinati fattori (peso, statura, età sesso).

## BMR

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

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


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

## AMR

Il tasso metabolico attivo (AMR = Active Metabolic Rate) è la quantità di energia di cui il corpo ha bisogno ogni giorno quando è in attività. Il consumo energetico di una persona aumenta in base alla maggiore attività fisica e viene determinato dalla bilancia diagnostica mediante il livello di attività impostato (1-5). Per mantenere il peso attuale, l'energia consumata dal corpo deve essere reintegrata sotto forma di cibo e di liquidi.

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

## Relazione temporale dei risultati

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

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

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

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

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

- La massa grassa, la percentuale di acqua o la massa muscolare non possono essere sommate (i tessuti muscolari contengono anche una percentuale di acqua).

## 8. Pulizia e cura

Di tanto in tanto è opportuno pulire l'apparecchio.

Per la pulizia utilizzare un panno leggermente inumidito e, se necessario, un po' di detergente.



### ATTENZIONE

- Non utilizzare mai detersivi o solventi aggressivi!
- Non immergere mai l'apparecchio in acqua!
- Non lavare l'apparecchio in lavastoviglie!

### Sostituzione delle batterie

La bilancia è dotata di un'icona di sostituzione delle batterie. In caso di batterie scariche, sul display viene visualizzata la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire le batterie (2 batteria da 3V CR2032).



### NOTA:

- Non utilizzare batterie ricaricabili.
- Utilizzare preferibilmente batterie prive di metalli pesanti.

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

Il messaggio "oL"/"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 (397 lb, 28 St).	– Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 180 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 3% o superiore al 55%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.
– La percentuale d'acqua non rientra nei valori misurabili (inferiore al 25% o superiore al 75%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.

## 10. Smaltimento

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

Sulle batterie contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli:

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio.



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

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

Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente.



## 11. Dati tecnici

Modello:	SBG 21
Dimensioni:	30 x 31,5 x 2,5 cm
Peso:	circa 1,6 kg
Range di misurazione:	3-180 kg
Valore di divisione d:	L'unità minima di leggibilità dei valori sul display è di 0,1 kg.
Precisione di ripetibilità:	La tolleranza di misurazione relativa a misurazioni ripetute è di +/- 0,4 kg (misurazione ripetuta più volte consecutivamente sulla stessa bilancia, mantenendo il più possibile invariata la posizione della bilancia e della persona).
Precisione assoluta:	Il valore della misurazione confrontato con un peso calibrato è di +/- 1% +0,1kg. Ad es. per 40 kg corrisponde a +/- 0,5 kg, per 100 kg corrisponde a +/- 1,1 kg.

Salvo modifiche tecniche.



**Внимательно прочтите инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.**

## Оглавление

1. Комплект поставки.....	46	7. Как пользоваться весами.....	49
2. Пояснения к символам.....	46	8. Очистка и уход.....	54
3. Использование по назначению.....	47	9. Что делать при возникновении проблем?.....	54
4. Предостережения и указания по технике безопасности.....	47	10. Утилизация.....	55
5. Описание прибора.....	49	11. Технические данные.....	55
6. Подготовка к работе.....	49	12. Гарантия/сервисное обслуживание.....	55

## Ознакомительная информация

### Функции прибора

Данные электронные весы используются для взвешивания и диагностики Ваших фитнес-параметров.

Они предназначены для домашнего использования.

Весы имеют следующие функции, которыми могут пользоваться до 10 человек:

- измерение массы тела;
- ИМТ;
- определение доли жировой массы;
- доли тканевой жидкости;
- доли мышечной массы;
- массы костей;
- значений основного обмена веществ и обмена веществ с учетом физической активности.

Кроме того, доступны следующие функции:

- переключение между единицами измерения: килограмм kg, фунт lb и стоун st;
- автоматическое отключение;
- индикация необходимости замены батареек, если они разрядились.

### Принцип измерения

Данные весы работают по принципу BIA (биоимпедансометрия). За считанные секунды с помощью незаметного и абсолютно безопасного электрического тока определяется состав тела человека.

Посредством измерения электрического сопротивления (импеданса) с учетом постоянных величин или индивидуальных значений (возраст, рост, пол, степень активности) можно определить долю жировой массы или других параметров в организме. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электрическую проводимость, поэтому уровень сопротивления здесь невелик. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют небольшую электрическую проводимость, так как жировые клетки и кости из-за очень высокого сопротивления практически не проводят ток.

Учитывайте, что значения, определенные диагностическими весами, являются лишь приближенными к реальным медицинским значениям, полученным в результате анализа. Долю жировой массы, тканевой жидкости, мышечной массы и строение костей может определить только врач, используя медицинские методы (например, компьютерную томографию).

## 1. Комплект поставки

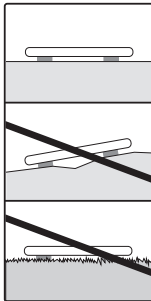

Убедитесь в том, что упаковка прибора не повреждена, и проверьте комплектность поставки. Перед использованием убедитесь, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.

- Диагностические весы SBG 21
- 2 батарейка CR2032 3 В
- Эта инструкция по применению

## 2. Пояснения к символам

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и на фирменной табличке прибора используются следующие символы:

	<b>ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ</b> Предупреждает об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью.		
	<b>ВНИМАНИЕ</b> Указывает на возможность повреждения прибора/принадлежностей.		
	<b>Указание</b> Важная информация		
	Соблюдайте указания инструкции по применению.		
	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		
	Утилизация упаковки в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды		
	Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.		
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.		
	Изготовитель		
	Сертификационный знак для изделий, экспортируемых в Российскую Федерацию и страны СНГ.		
	Опасность опрокидывания: вставляйте по центру весовой платформы.		Осторожно, скользко: не наступайте на весы мокрыми ногами.

	<p>Устанавливайте весы на устойчивую ровную поверхность. Не ставьте весы на ковер.</p>		<p>Не перегружайте весы 180 kg / 397 lb / 28 st.</p>
--	--	--	--

### 3. Использование по назначению

Устройство предназначено только для взвешивания людей и записи Ваших личных фитнес-параметров. Прибор предназначен исключительно для частного пользования, запрещается его использование в медицинских и коммерческих целях.

### 4. Предостережения и указания по технике безопасности

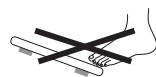


#### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

- Запрещается пользоваться весами лицам с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае может нарушиться работа имплантата.
- Не использовать во время беременности.
- Внимание! Не вставайте на весы мокрыми ногами и не вставайте на мокрую поверхность весов: Вы можете поскользнуться!



- Никогда не вставайте на самый край весов с одной стороны: опасность опрокидывания!



- Батарейки содержат вещества, которые могут представлять опасность для жизни при проглатывании. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. При проглатывании батарейки следует немедленно обратиться к врачу.
- Не давайте упаковочный материал детям (опасность удушья).

#### Указания по обращению с батарейками

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- ⚠ **Опасность проглатывания мелких деталей!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Обращайте внимание на знаки полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отделение для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от перегрева.
- ⚠ **Опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.

- Если прибором длительное время не пользуются, извлеките из него батарейки.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.

### **Общие указания**

- Учтите, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет не о калиброванных весах для профессионального использования в медицинских целях.
- Максимальная нагрузка для весов составляет 180 кг (397 фунтов, 28 стоунов). При измерении веса и определении массы костей результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта, 1lb).
- Результаты измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы отображаются с точностью до 0,1 %.
- Потребность в калориях отображается с шагом 1 ккал.
- При поставке на весах установлены единицы измерения см и кг. На задней стороне весов находится кнопка, с помощью которой можно изменить единицы измерения на «фунты» и «стоуны».
- Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой компании или авторизованными торговыми представителями. Перед предъявлением претензий проверьте и при необходимости замените батарейки.

### **Хранение и уход**

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

#### **ВНИМАНИЕ**

- Время от времени прибор необходимо очищать. Не используйте едкие чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Убедитесь, что на весы не попадает жидкость. Никогда не погружайте весы в воду. Не промывайте их под проточной водой.
- Не ставьте ничего на весы, когда они не используются.
- Не нажимайте на клавишу слишком сильно и не используйте для этого острые предметы.
- Не подвергайте весы воздействию высоких температур или сильных электромагнитных полей.
- Прибор следует предохранять от ударов, влажности, пыли, воздействия химикатов, сильных колебаний температуры и не устанавливать их вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).

### **Общие советы**

- Для получения сопоставимых результатов по возможности взвешивайтесь в одно и то же время суток (лучше всего утром), после того как сходите в туалет, на голодный желудок и без одежды.
- Важно при измерении: для определения доли жировой массы вставайте на весы босыми ногами, при этом подошвы стопы должны быть слегка увлажнены. Абсолютно сухие подошвы стоп или подошвы стоп с сильно ороговевшими участками кожи имеют слишком низкую проводимость, что может привести к неудовлетворительным результатам измерения.
- Во время взвешивания стойте прямо и неподвижно.
- После непривычно тяжелой физической нагрузки воздержитесь от измерений в течение нескольких часов.
- Встав утром, подождите примерно 15 минут, чтобы вода, содержащаяся в организме, распределилась по нему.
- Важно: значение имеют только тенденции, наблюдаемые в течение продолжительного периода времени. Как правило, кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней обусловлены потерей жидкости; однако, тканевая жидкость играет для самочувствия большую роль.

### **Ограничения**

При определении доли жировой массы и других значений сильные отклонения значений и недостоверные результаты могут наблюдаться у следующих групп людей:

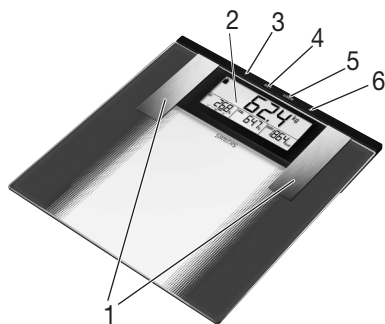
- Дети примерно до 10 лет,
- Профессиональные спортсмены и культуристы,
- Лица с повышенной температурой; лица, проходящие лечение диализом, а также лица с симптомами отечности или остеопороза,



- Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты (для лечения сердца и кровеносных сосудов),
- Лица, принимающие сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- Лица с существенным анатомическими отклонениями (длина ног по отношению к росту человека значительно меньше или значительно больше).

## 5. Описание прибора

1. Электроды
2. Дисплей
3. Кнопка «Уменьшить» ▼
4. Кнопка «SET»
5. Кнопка «USER»
6. Кнопка «Увеличить» ▲



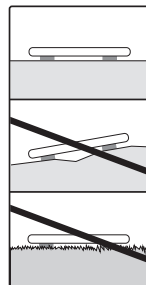
## 6. Подготовка к работе

### 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.

### Установка весов

Установите весы на ровную твердую поверхность; твердая поверхность является необходимым условием для точного измерения. Не ставьте весы на ковер.



## 7. Как пользоваться весами

### 7.1 Измерение веса

**Установите весы на прочный, ровный пол (но не на ковер); прочное напольное покрытие является условием точных измерений. Быстро и сильно нажмите ногой на платформу весов!**

В качестве самотестирования появляется полная индикация дисплея (рис. 1), затем показывается „0.0“ (рис. 2). Теперь весы готовы к измерению веса.



рис. 1



рис. 2

Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу же начинают измерение. Индикация мигает до тех пор, пока не будет получен результат измерений. Сразу же после этого показывается полученный результат (рис. 3). После того, как Вы сходите с платформы, весы отключаются через 10 секунд. До тех пор результат измерений остается на дисплее.



рис. 3

Учтите, что, прежде чем встать на весы, Вы должны включить их и дождаться появления индикации „0.0“ (рис. 2).

## 7.2 Настройка пользовательских данных

Для того, чтобы можно было определить процентное содержание жировой ткани и другие параметры, следует ввести в память весов личные данные пользователя.

Весы оснащены ячейками памяти на 10 пользователей, что позволяет Вам и каждому другому члену семьи сохранять свои личные данные.

Включите весы (см. 7.1). Дождитесь появления на дисплее показания «0.0».

Затем нажмите кнопку «SET». На дисплее отображается (мигает) первая ячейка памяти. Теперь Вы можете сделать следующие настройки:

Ячейка памяти	от 1 до 10
Пол	мужской (♂), женский (♀)
Рост	от 100 до 225 см (3'3"–7'5")
Возраст	от 10 до 100 лет
Уровень активности	от 1 до 5

Нажимая на кнопки «вверх» ▲ или «вниз» ▼ дискретно или длительно, Вы можете установить соответствующие значения. Ввод каждого значения следует подтвердить, нажав кнопку «SET». После этого весы готовы к измерению. Если Вы не выполняете измерение, весы автоматически отключаются через несколько секунд.

### Уровни активности

При выборе уровня активности решающим является средне- и долгосрочный аспект.

- **Уровень активности 1:** отсутствие физической активности.
- **Уровень активности 2:** незначительная физическая активность  
Малые и нетяжелые физические нагрузки (например, прогулки, легкие работы в саду, гимнастические упражнения).
- **Уровень активности 3:** средняя физическая активность.  
Физические нагрузки, не менее 2–4 раз в неделю по 30 минут.
- **Уровень активности 4:** высокая физическая активность.  
Физические нагрузки не менее 4–6 раз в неделю по 30 минут.
- **Уровень активности 5:** очень высокая физическая активность.  
Интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелая физическая работа, ежедневно, не менее чем по 1 часу.

## 7.3 Проведение измерения

После того, как были введены все параметры, можно определить вес, процентное содержание жировой ткани и другие значения.

- Нажмите кнопку «USER».
- С помощью нескольких повторных нажатий кнопок «вверх» ▲ или «вниз» ▼ выберите ячейку памяти, в которой сохранены ваши личные данные, и подтвердите выбор нажатием кнопки «USER». Сохраненные личные настройки будут последовательно отображаться друг за другом до появления индикации «0.0».
- Встаньте на весы без обуви, обратите внимание на то, что стоять не электродах нельзя.
- После измерения веса появляются все измеренные значения.

**Важно:** при измерении не должно быть контакта между обеими ступнями, икрами, голенями и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

Одно за другим автоматически показываются следующие данные:



Примерно через 15 сек. весы автоматически отключаются.

## 7.4 Прочие функции

### Индекс массы тела (BMI)

Индекс массы тела (BMI) - это число, которое часто используется при оценке массы тела человека. Это число рассчитывается, исходя из массы тела человека и его роста, по следующей формуле: Индекс массы тела = масса тела : Рост<sup>2</sup>. Единицей измерения индекса массы тела соответственно является [кг/м<sup>2</sup>]. Для взрослых людей (20 лет и старше) распределение по весу на основании BMI происходит следующим образом:

Категория		BMI (индекс массы тела)
Недостаточная масса тела	Острый дефицит массы	< 16
	Средний дефицит массы	16-16,9
	Легкий дефицит массы	17-18,4
Нормальный вес		18,5-25
Избыточный вес	Предожирение	25,1-29,9
Ожирение (избыточный вес)	Ожирение I-й степени	30-34,9
	Ожирение II-й степени	35-39,9
	Ожирение III-й степени	≥ 40

## Процентное содержание жировой ткани

Приведенные ниже значения процентного содержания жировой ткани представляют собой лишь ориентировочные величины (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины					Женщины				
-					+				
OK					OK				
Возраст	очень хорошо	хорошо	удовлетворительно	плохо	Возраст	очень хорошо	хорошо	удовлетворительно	плохо
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %	10-14	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1-22 %	>22,1 %	15-19	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1-23 %	>23,1 %	20-29	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1-24 %	>24,1 %	30-39	<19 %	19-24 %	24,1-29 %	>29,1 %
40-49	<15 %	15-20 %	20,1-25 %	>25,1 %	40-49	<20 %	20-25 %	25,1-30 %	>30,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1-26 %	>26,1 %	50-59	<21 %	21-26 %	26,1-31 %	>31,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1-27 %	>27,1 %	60-69	<22 %	22-27 %	27,1-32 %	>32,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1-28 %	>28,1 %	70-100	<23 %	23-28 %	28,1-33 %	>33,1 %

У спортсменов часто бывает более низкое значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и физической конституции могут быть достигнуты значения, которые значительно меньше указанных ориентировочных значений.

Но учтите, что при слишком низких значениях может возникнуть опасность для здоровья.

## Процентное содержание воды

Процентное содержание воды обычно находится в следующих пределах:

### 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 ткань содержит относительно мало воды. Поэтому у людей с высоким процентным содержанием жировой ткани процентное содержание воды может быть меньше ориентировочных значений. У людей, занимающихся видами спорта, требующими выносливости, напротив, ориентировочные значения могут быть превышены из-за малого процентного содержания жировой ткани и большого процентного содержания мышечной ткани.

Процентное содержание воды, определенное с помощью этих весов, непригодно для того, чтобы делать медицинские заключения, например, о возрастном накоплении воды в организме. При необходимости обратитесь к врачу.

В принципе, нужно стремиться к высоким значениям процентного содержания воды.

## Процентное содержание мышечной ткани

Процентное содержание мышечной ткани обычно находится в следующих пределах:

### 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, как и остальные части тела, подвержены естественным процессам роста, распада и старения. Костная масса резко возрастает в детском возрасте и достигает своего максимума к 30–40 годам. С возрастом костная масса снова несколько уменьшается. Вы можете противодействовать этому процессу при помощи здорового питания (прежде всего, богатого кальцием и витамином D) и регулярных физических нагрузок. Целенаправленным наращиванием мускулатуры Вы можете дополнительно повысить стабильность скелета. Учтите, что эти весы не измеряют содержание кальция в крови, а определяют вес всех составных частей костей (органических и неорганических веществ и воды).

**Внимание:** не путайте костную массу с плотностью костей. Плотность костей может быть определена только при медицинском исследовании (например, компьютерной томографии, ультразвуковом исследовании). Поэтому с помощью этих весов нельзя сделать заключение об изменении костей и их плотности (например, о наличии остеопороза). На костную массу практически нельзя воздействовать, однако она незначительно изменяется в связи с колебаниями влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол).

## BMR (уровень основного обмена веществ)

Скорость основного обмена веществ (BMR = Basal Metabolic Rate) — это количество энергии, которое требуется организму в состоянии полного покоя для поддержания основных функций (например, если круглые сутки лежать в постели). Данное значение в значительной степени зависит от веса, роста и возраста.

На диагностических весах данное значение отображается в единицах «ккал/день» и рассчитывается согласно научно признанной формуле Харриса-Бенедикта.

Этот объем энергии необходим Вашему организму в любом случае и должен поступать в организм с едой. Если Вы продолжительное время получаете меньшее количество энергии, это может негативно отразиться на Вашем здоровье.


## AMR (обмен веществ с учетом физической активности)

Обмен веществ с учетом физической активности (AMR — Active Metabolic Rate) — это количество энергии, которое организм ежедневно расходует в активном состоянии. Расход энергии у человека повышается вместе с увеличением его физической активности и определяется на диагностических весах согласно заданной степени активности (1–5).

Для поддержания имеющегося веса затраченная энергия должна быть возвращена в организм с пищей и напитками.

Если в течение продолжительного времени в организм возвращается меньше энергии, чем расходуется, организм начинает возмещать эту разницу в основном за счет накопленных жировых отложений, в результате вес снижается. Если, напротив, в течение продолжительного времени энергии поступает больше, чем рассчитанное значение обмена веществ с учетом физической активности (AMR), излишки энергии в организме не сжигаются, а сохраняются в форме жировых отложений, в результате вес увеличивается.

## Взаимосвязь результатов во времени

 **Указание:** Учтите, что значение имеют только долговременные тенденции. Кратковременные отклонения веса в течение нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости.

Интерпретация результатов должна учитывать изменение общей массы тела и процентной доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы, а также время, за которое произошли изменения.

Следует различать быстрые изменения в течение нескольких дней и изменения, происходящие со средней (в течение недель) и малой (в течение месяцев) скоростью.

За основной принцип принимается тот факт, что краткосрочные изменения почти всегда связаны с изменением содержания воды в организме, в то время как изменения, происходящие со средней и малой скоростью, могут касаться изменений доли жировой и мышечной массы.

- Если за короткое время вес снижается, а доля жировой массы увеличивается или сохраняется, Ваш организм всего лишь потерял жидкость (например, после тренировки, посещения сауны или диеты, направленной на быстрое снижение веса).

- Если вес увеличивается со средней скоростью, доля жировой массы уменьшается или сохраняется на том же уровне, то Вы, возможно, напротив, приобрели ценную мышечную массу.
- Если вес и доля жировой массы уменьшаются одновременно, Ваша диета работает: Вы теряете жировую массу.
- В идеале Вы должны поддерживать эффективность диеты при помощи физической активности, занятий фитнесом или силовыми видами спорта. Таким образом Вы можете увеличить долю мышечной массы в среднесрочный период.
- Значения долей жировой массы, тканевой жидкости или мышечной массы не следует складывать (в мышечной ткани также содержатся компоненты, в составе которых имеется тканевая жидкость).

## 8. Очистка и уход

Время от времени прибор необходимо очищать.

Для чистки используйте влажную салфетку, на которую при необходимости можно нанести немного моющего средства.



### ВНИМАНИЕ

- Не используйте сильнодействующие растворители и чистящие средства!
- Не погружайте прибор в воду!
- Не мойте прибор в посудомоечной машине!

### Замена батареек

Весы показывают, когда необходимо заменить батарейки. Если батарейки разрядились, на дисплее отображается «L0» и весы автоматически отключаются. В этом случае необходимо заменить батарейки (2 батарейка CR2032 3 В).



### УКАЗАНИЕ:

- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы.
- Используйте батарейки, не содержащие тяжелых металлов.

## 9. Что делать при возникновении проблем?

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение «OL»/«Err».

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 (397 lb, 28 St).	– 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 3% или больше 55%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.
– Составляющая воды лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 25% или больше 75%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.

## 10. Утилизация

Утилизируйте использованные и полностью разряженные батарейки в контейнеры со специальной маркировкой, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.

Следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:

Pb = свинец;

Cd = кадмий;

Hg = ртуть.



В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация производится через соответствующие пункты сбора в Вашей стране.

Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Утилизация упаковки в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.



## 11. Технические данные

Модель	SBG 21
Размеры:	30 x 31,5 x 2,5 см
Вес:	ок. 1,6 кг
Диапазон измерений:	3–180 кг
Цена деления d:	Возможность считывания показаний дисплея с шагом 0,1 кг.
Точность при повторных измерениях:	Погрешность при повторных измерениях составляет +/- 0,4 кг (серия измерений: измерения выполнены подряд на тех же весах с максимально идентичным положением весов и человека).
Абсолютная точность:	Измеренное значение по сравнению с эталонным весом составляет +/- 1 % + 0,1 кг. Например, для 40 кг отклонение составит +/- 0,5 кг, для 100 кг — +/- 1,1 кг.

Возможны технические изменения.

## 12. Гарантия/сервисное обслуживание

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.

