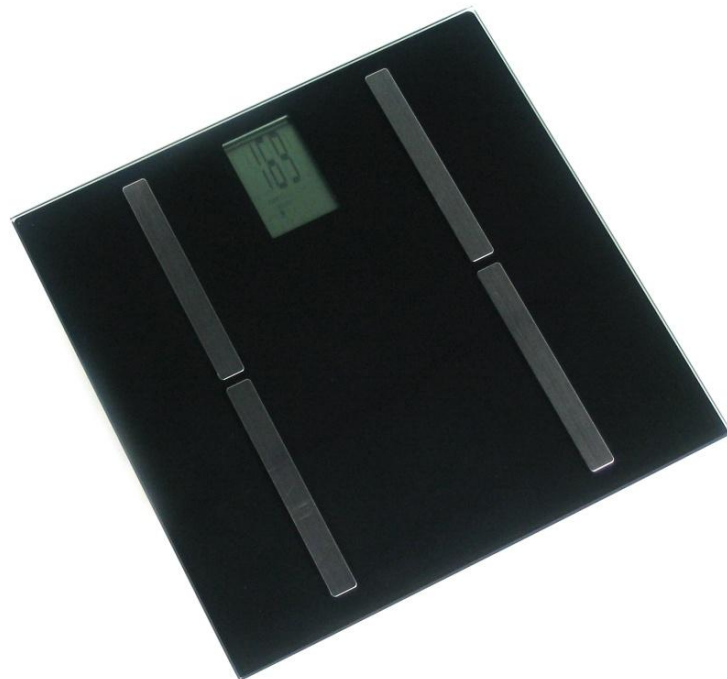




D

# Körperanalysewaage SBH-5280



Mit der Wahl dieser Personenwaage leisten Sie einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit. Sie hat folgende Funktionen:

Auf der Grundlage Ihrer persönlichen Daten bestimmt das Analysegerät Ihr Körperfett und Körperflüssigkeitsvolumen, die Muskelmasse in Prozent, den Energieverbrauch, Ihr Körpergewicht sowie die Differenz Ihres aktuellen Gewichts gegenüber dem zuletzt gemessenen Gewicht. Die Personenwaage ist mit einem 10-Personen-Speicher ausgestattet.

### Wichtiger Hinweis

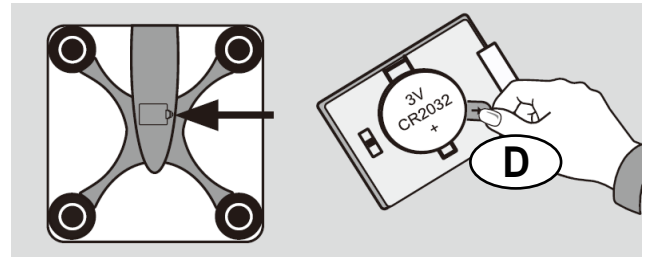
Wir empfehlen, einen Arzt zu konsultieren, wenn Sie an Übergewicht leiden und versuchen, Ihr Gewicht zu reduzieren, oder wenn Sie untergewichtig sind und versuchen, eine Gewichtszunahme zu erreichen. Die Behandlung und eine Diät sollten lediglich in Abstimmung mit Ihrem Arzt erfolgen. Empfehlungen zu Übungsprogrammen oder Reduktionsdiäten auf der Grundlage der ermittelten Werte sollten seitens Ihres Arztes oder eines zertifizierten medizinischen Betreuers erfolgen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für Schäden und Einbußen infolge der Verwendung des Gerätes SBH-5280 oder für Ansprüche Dritter.

Dieses Produkt ist lediglich für den persönlichen Hausgebrauch bestimmt. Es ist nicht für die professionelle Nutzung in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen vorgesehen. Nicht geeignet für Personen mit elektronischen Implantaten wie Herzschrittmacher usw.

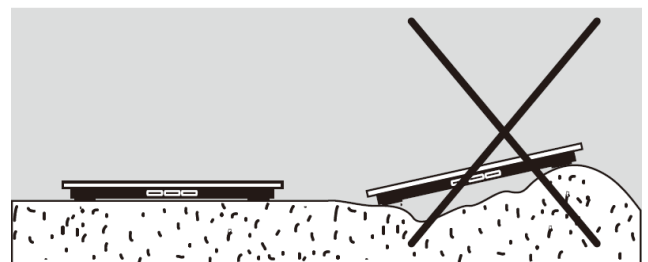


### Vorbereitung für die Benutzung

- Entfernen Sie die Fixierstreifen der Batterie.



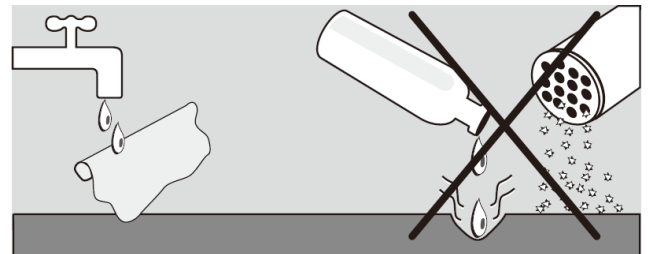
- Legen Sie das Gerät zum Messen stets auf eine ebene, feste Unterlage.



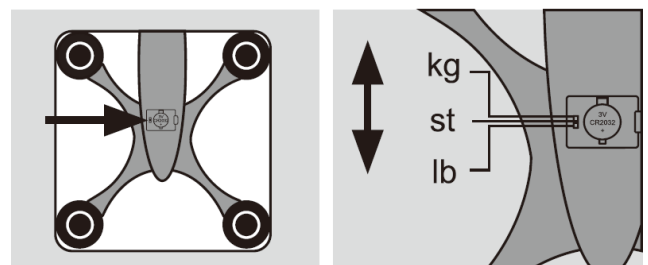
- Achtung: Rutschgefahr auf feuchter Oberfläche.



- Reinigung und Pflege: Nur mit einem feuchten Tuch reinigen. Nie Lösungsmittel oder kratzende Mittel verwenden. Die Waage nicht in Wasser tauchen.

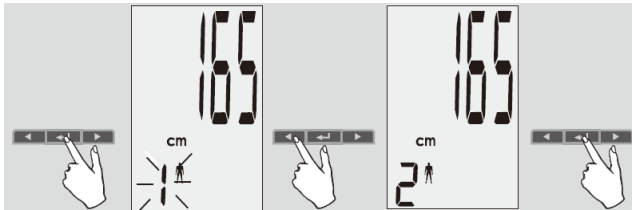


- Landesspezifische Einstellungen: Die Waage kann von kg/cm auf lb/in oder st/in umgeschaltet werden (betrifft nur die englischsprachige Version).

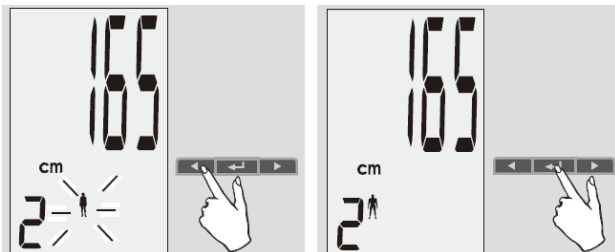


## Programmieren

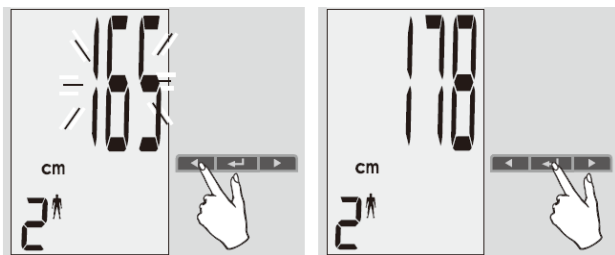
- Legen Sie das Gerät zum Programmieren auf einen Tisch.
- Beginnen Sie mit dem Programmieren (↩).
- Speicherort (P1 ... P10) wählen (◀= minus, ▶= plus) und bestätigen (↩).



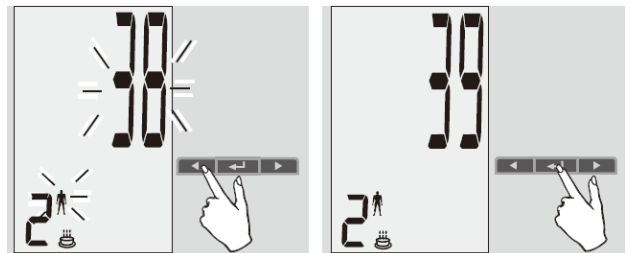
Geschlecht wählen (♂ = männlich oder ♀ = weiblich) und bestätigen (↩).



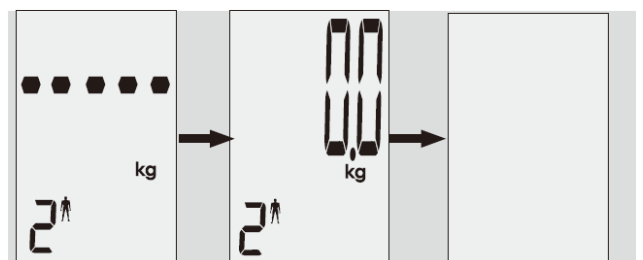
- Körpergröße eingeben (◀= minus, ▶= plus) und bestätigen (↩).



- Alter eingeben (◀= minus, ▶= plus) und bestätigen (↩).



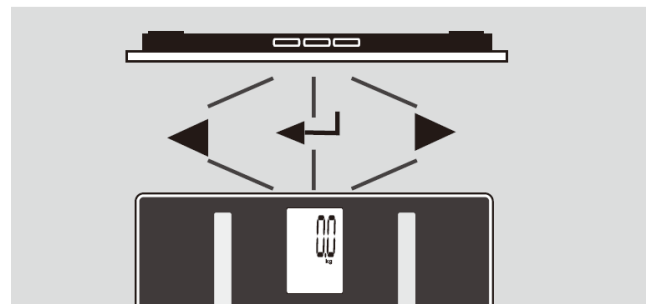
- Nach der Durchführung der mittleren Sektionen der Displayanzeige werden die Daten gespeichert.



Die Waage schaltet automatisch ab.

Gehen Sie in gleicher Weise vor, um die Daten zusätzlicher Personen zu speichern.

## Bedienelemente



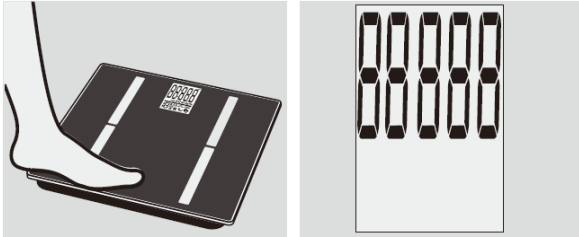
## Hinweis

Die Waage verfügt über einen Energiespar-Modus, der sie automatisch ausschaltet, wenn für die Dauer von ca. 20 Sekunden keine Taste gedrückt wird.

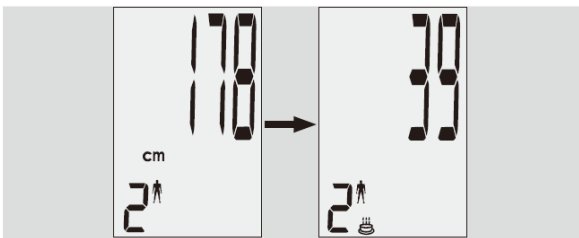
## Monitoring des Körpers

Messen Sie stets barfuß. Die persönlichen Daten müssen vorher programmiert sein.

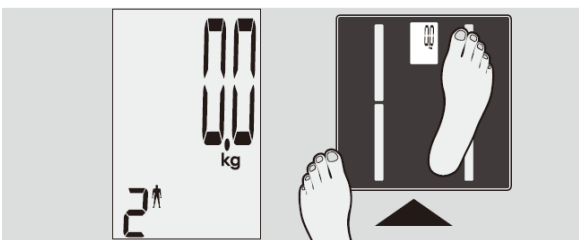
- Wählen Sie Ihren persönlichen Speicherplatz: Dies geschieht, indem Sie Ihren Fuß auf die Plattform gedrückt halten, bis der gewünschte Personenspeicher auf dem Display angezeigt wird.



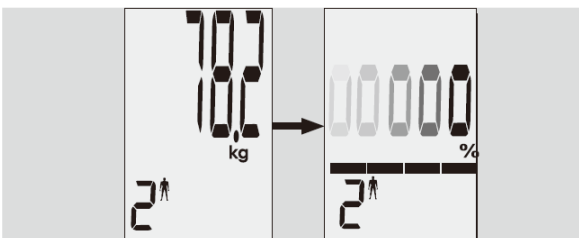
Kontrollieren Sie die nachstehenden Angaben, wenn sie angezeigt werden: gewählter Personenspeicherplatz, Körpergröße, Geschlecht und Alter.



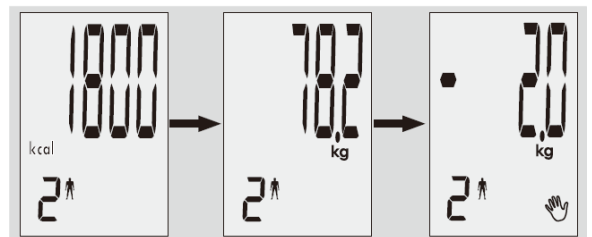
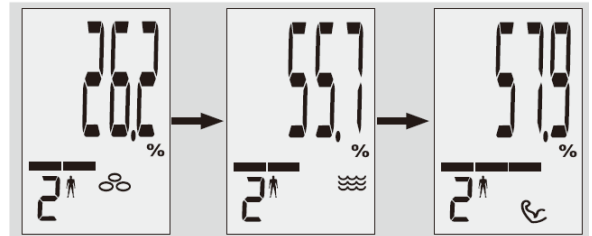
Wenn das Display "0.0" anzeigt, steigen Sie auf das Gerät.



- Zunächst wird der Wert Ihres Körpergewichts angezeigt. Anschließend beginnt die Analyse des Körperfetts / der Körperflüssigkeit. Stehen Sie bitte still, bis die Analyse abgeschlossen ist. Der Fortschritt wird in grafischen Segmenten angezeigt.



- Nachfolgend werden das Körperfett und das Körperflüssigkeitsvolumen sowie die Muskelmasse in Prozent, der Energiebedarf in kcal, das Körpergewicht und die Differenz des aktuellen Körpergewichts gegenüber dem zuletzt gemessenen Gewicht in kg angezeigt.



- Die Waage schaltet automatisch ab, wenn Sie von ihr heruntersteigen.

## Wiegevorgang

- Tippen Sie mit dem Fuß leicht auf die Plattform, um das Gerät in Betrieb zu setzen.
- Warten Sie einige Sekunden, bis auf dem Display 0.0 erscheint.
- Steigen Sie auf die Waage und bleiben Sie still stehen, bis das Gewichtssymbol neben dem Display angezeigt wird.
- Anzeige des Körpergewichts.
- Die Waage schaltet automatisch ab, wenn Sie von ihr heruntersteigen.

## Faktoren mit Einfluss auf die Messwerte

Die Analyse basiert auf der Messung des elektrischen Widerstandes des Körpers. Ess- und Trinkgewohnheiten im Laufe des Tages und der individuelle Lebensstil beeinflussen den Wasserhaushalt. Dies ist durch die Schwankungen auf dem Display spürbar.

Um zu gewährleisten, dass die Ergebnisse der Analyse möglichst genau und konsistent sind, halten Sie die Messbedingungen konstant, da Sie nur so in der Lage sind, die Änderungen über einen längeren Zeitraum zu verfolgen.

Auch andere Faktoren können auf den Wasserhaushalt Einfluss nehmen:

Nach einem Bad kann der Körperfettwert zu gering und der Wert der Körperflüssigkeit zu hoch sein.

Nach dem Essen können die Werte höher sein.

Frauen können Schwankungen im Hinblick auf den Menstruationszyklus wahrnehmen, die auch infolge eines Wasserverlustes durch Krankheit oder nach körperlicher Anstrengung (Sport) möglich sind. Nach einem Training warten Sie 6 bis 8 Stunden, bevor Sie die nächste Messung durchführen.

Veränderliche oder nicht plausible Ergebnisse können in folgenden Fällen auftreten:

Personen mit hoher Temperatur (Fieber),  
Symptome von Ödemen oder Osteoporose;  
Personen, die sich einer Dialysebehandlung unterziehen;

Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen;  
schwängere Frauen;

Sportler, die mehr als 10 Stunden wöchentlich intensiv trainieren und im Ruhezustand eine Pulsfrequenz von weniger als 60/min haben;  
Leistungssportler und Bodybuilder;  
Personen unter 17 Jahre.

Männer						Frauen				
Alter	Körperfett in %					Körperfett in %				
	sehr niedrig	niedrig	normal	hoch	sehr hoch	sehr niedrig	niedrig	normal	hoch	sehr hoch
< 30	7 - 10	10 - 13	13 - 20	20 - 24	24 - 45	7 - 12	12 - 17	17 - 24	24 - 30	30 - 45
> 30	7 - 12	12 - 16	16 - 22	22 - 27	27 - 45	7 - 14	14 - 20	20 - 27	27 - 30	30 - 45
Alter	Körperwasser in %					Körperwasser in %				
		niedrig	normal	hoch			niedrig	normal	hoch	
< 30		< 53	53 - 67	> 67			< 47	47 - 63	> 63	
> 30		< 48	48 - 62	> 62			< 42	42 - 59	> 59	
Alter	Muskelproportion in %					Muskelproportion in %				
		niedrig	normal	hoch			niedrig	normal	hoch	
< 30		< 56	56 - 71	> 71			< 50	50 - 67	> 67	
> 30		< 51	51 - 66	> 66			< 45	45 - 63	> 63	

## Technische Daten

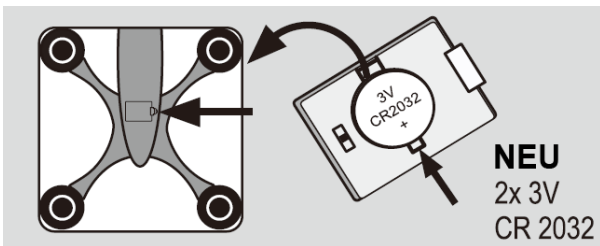
Belastbarkeit x Skaleneinteilung = max. 150 kg x 100 g  
Displayauflösung Körperfettgehalt: 0.1%  
Displayauflösung Körperwassergehalt: 0.1%  
Displayauflösung Muskelmasse: 0.1%  
Displayauflösung Energiebedarf: 1 kcal  
Körpergröße: 100-240 cm  
Alter: 10-80 Jahre  
Speicherplätze für spezifische Personen: 10  
Batterie: 2 x CR 2032  
Batterien werden mitgeliefert.

## Symbole

- Batterien leer.
- Schlechter Fußkontakt:  
Waage oder Füße reinigen oder auf ausreichendes Hautfett kontrollieren.  
Ist die Haut zu trocken? Füße einfetten oder Messung nach dem Bad oder Duschbad durchführen.
- Überlastung: ab 150 kg.



## Batteriewechsel



Entsorgung leerer Batterien: Batterien dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Beachten Sie, dass Sie gesetzlich verpflichtet sind, gebrauchte Batterien auf korrektem Wege zu entsorgen. Leere Batterien können Sie in jedweder öffentlichen Sammelstelle in Ihrer Stadt oder in einer Verkaufsstelle abgegeben, die Batterien gleicher Art verkauft.



Pb = Batterie enthält Blei  
Cd = Batterie enthält Kadmium  
Hg = Batterie enthält Quecksilber

## Garantie

**BIO** garantiert, dass alle Mängel aufgrund von Material- oder Produktionsfehlern durch Ersatz oder Reparatur für die Dauer **1** Jahres ab dem Kaufdatum kostenlos behoben werden. Bitte bewahren Sie den Kassenzettel und den Garantieschein an einem sicheren Ort auf. Im Falle jedweder Reklamationen geben Sie die Waage an Ihren Händler mit dem Garantieschein und dem Kassenzettel zurück. Das Gerät ist im Einklang mit der anzuwendenden EU-Richtlinie 89/336/EWG geprüft.

Hinweis: Der Displaywert kann durch extreme elektromagnetische Einflüsse verzerrt werden, z. B. wenn ein Radio in unmittelbarer Nähe des Gerätes betrieben wird. Das Produkt kann für den vorgesehenen Zweck erneut verwendet werden, wenn die Interferenz verschwindet (ggf. ist eine Neueinstellung erforderlich).

## Entsorgung alter elektrischer & elektronischer Teile



Dieses Symbol auf dem Produkt oder auf seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als Hausmüll entsorgt werden darf. Stattdessen ist es zur Wiederverwertung an einer hierzu bestimmten Sammelstelle für elektrische und elektronische

Anlagenteile abzugeben. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Gemeindeamt, bei Ihrem Müllentsorgungsunternehmen oder in der Verkaufsstelle, in der Sie das Produkt gekauft haben.

## Garantieschein

Im Falle jedweder Reklamationen geben Sie die Waage an Ihren Händler mit dem Garantieschein und Ihrem Kassenzettel zurück.

Absender \_\_\_\_\_

Grund der \_\_\_\_\_

Reklamation: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_