SOEHNLE

BODY BALANCE SLIM F4

D	BEDIENUNGSANLEITUNG
GB	OPERATING INSTRUCTIONS
F	MODE D' EMPLOI
I	INSTRUZIONI PER L'USO
NL	GEBRUIKSAANWIJZING
E	INSTRUCCIONES DE MANEJO
P	MANUAL DE INSTRUCOES
DK	BRUKSANVISNING
S	BRUGSANVISNING
FIN	KÄYTTÖOHJEET
HU	KEZELESI UMUTATO
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI
CZ	NÁVOD K POUŽITI
RUS	Руководство по обспуживанию
TR	KULLAMA KILAVUZU
GR	Οδηγίες χρήσης
SLO	NAVODILA ZA UPORABO
HR	UPUTA ZA UPORABU





DEUTSCH 3
ENGLISH 16
FRANCAIS 29
ITALIANO 42
NEDERLANDS 55
ESPANOL 68
PORTUGUES 81
DANSK 94
SVENSKA 107
SUOMI 120
MAGYAR 133
POLSKU 146
CESKY 159
по русском языку 172
TÜRKCE 185
ελληνικά 198
SLOVENSKO 211
HRVATSKI 224

Vielen Dank, dass Sie sich zum Kauf dieser Soehnle Körperanalysewaage entschieden haben.

Dieses Markenprodukt wird Sie bei der Beurteilung Ihres Körperstatus unterstützen.

Bitte lesen Sie vor der ersten Inbetriebnahme diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und machen Sie sich mit dem Gerät vertraut.

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf, damit Ihnen die Informationen jederzeit zur Verfügung stehen.

GEWICHT IST NICHT ALLES – AUF DIE RICHTIGE KÖRPERANALYSE KOMMT ES AN

Während früher das absolute Gewicht eines Menschen der Maßstab für die Beurteilung seines Körpers war, wissen wir heute, dass es vielmehr auf die "Zusammensetzung" ankommt. Die Evolution hat den Menschen als Lebewesen geformt, das sich bei spärlicher Ernährung viel bewegen musste.
Der „moderne" Mensch verhält sich genau umgekehrt: wenig Bewegung bei zu reichlicher und oft falscher Ernährung.
Die Folgen sind bekannt. Viele Zivilisationskrankheiten könnten vermieden werden, wenn wir uns nur auf die richtige Lebensweise programmieren könnten.

Wir sind in der Regel zu schwer, weil wir zu fett sind! Wer also abnehmen will, sollte gleichzeitig seine Muskeln aufbauen. Denn der Körper reagiert bei Nahrungsmangel (= Diät) mit einem „Notprogramm".
Bevor er an seine Fettreserven geht, verbraucht er zuerst Muskelmasse.
Und umgekehrt baut er bei normaler Ernährung zuerst weitere Fettreserven auf. Der gefürchtete „Jo-Jo-Effekt" setzt ein.

Mit einer bewußten Ernährung und gleichzeitigen Muskel-/Fitnesstraining bringen Sie Gewicht, Körperfett und Muskelmasse in die richtige Balance.

Die Körperanalysewaage leistet einen entscheidenden Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit.
Diese elektronische Körperanalyse-Waage ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten Ihren **Zustand** hinsichtlich **Gewicht, Körperfett-, Körperwasser-Anteil** sowie den **Energieverbrauch.**
Sie zeigt Ihnen eine **individuelle Auswertung** der Analyseergebnisse mit persönlicher **Handlungsempfehlung** und verfügt über **8 Personenspeicher** mit **automatischer Personenerkennung.**

WICHTIGE HINWEISE
Wenn es darum geht, das Körpergewicht bei Übergewicht zu verringern oder bei Untergewicht zu erhöhen, sollte ein voher ein Arzt konsultiert werden um mit seiner Hilfe ein optimales Programm zu erarbeiten. Jede Behandlung und Diät bitte nur nach Rücksprache mit einem Arzt.

Empfehlungen für Gymnastikprogramme oder Schlankheitskuren auf Basis der ermittelten Werte sollten von einem Arzt oder einer anderen qualifizierten Person gegeben werden.

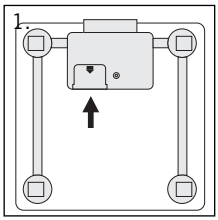
SOEHNLE übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die durch die Body Balance verursacht werden, noch für Forderungen Dritter.

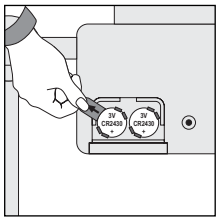
Dieses Produkt ist ausschließlich zur Heimanwendung durch Verbraucher bestimmt. Es ist nicht für den professionellen Betrieb in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen ausgelegt.

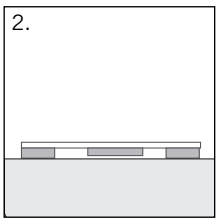
Nicht geeignet für Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher, etc.)

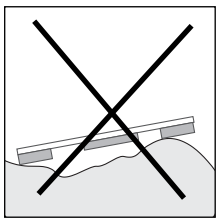


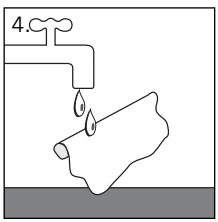
Verwenden Sie diese Körperanalysewaage nur auf festen, ebenen Untergründen (Fliesen, Parkett, usw.). **Auf Teppichböden können Fehlmessungen auftreten.**

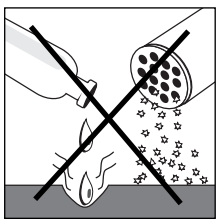


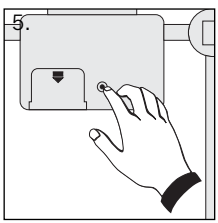


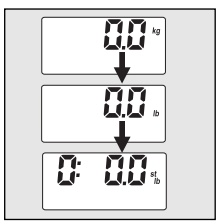












VORBEREITUNG

1. Batteriesicherungsstreifen entfernen.

   Hinweis:
   Nach dem Entfernen des Batteriesicherungsstreifens die Körperanalysewaage sofort (solange noch 0.0 angezeigt wird) auf eine ebene Fläche stellen und abwarten bis Waage selbstständig ausschaltet.
   Erst dann die Dateneingabe starten.

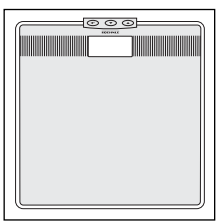
2. Für alle Messungen die Waage auf ebenem, festem Untergrund aufstellen.

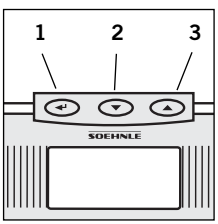
3. Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.



4. Reinigung und Pflege: Bitte nur mit leicht feuchtem Tuch reinigen. Keine Lösungs- oder Scheuermittel verwenden. Waage nicht unter Wasser tauchen.

5. Möglichkeit der länderspezifischen Umstellung von kg/cm auf lb/in oder st/in.





BEDIENELEMENTE

1. Bestätigen

2. Minus

3. Plus

DATENEINGABE
Für die richtige Funktion der Körperanalysewaage ist es notwendig, dass die persönlichen Daten der jeweiligen Personen eingegeben werden und die Waage anschließend sofort barfuß betreten wird.

Die Waage verfügt über einen Energiesparmodus und schaltet sich nach ca. 1 Minute ohne Tastenbedienung selbsttätig aus.

1. Waage zum Einstellen auf einen Tisch stellen.

2. Dateneingabe starten (↵).

3. Speicherplatz (P1 ... P8) auswählen (**▼ = minus, ▲ = plus**) und bestätigen (↵).

4. Körpergröße einstellen (**▼ = minus, ▲ = plus**) und bestätigen (↵).

5. Alter einstellen (**▼ = minus, ▲ = plus**) und bestätigen (↵).

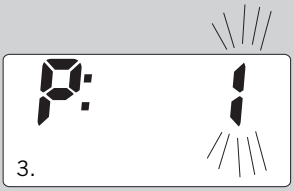
6. Geschlecht auswählen (**▼ =** 🚹 männlich , **▲ =** 🚺 weiblich) und bestätigen (↵).

7. Gewünschten Wert des Aktivitätsgrades einstellen (**▼ = minus, ▲ = plus**). Dieser Wert ist für die Ermittlung des Energieverbrauchs notwendig (siehe untere Tabelle).



↵-Taste drücken und **3 Sekunden** halten bis 0.0 in der Anzeige erscheint.

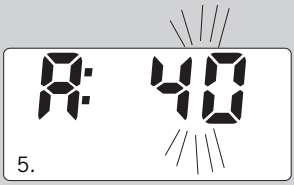
Dann Körperanalysewaage sofort auf Boden stellen und barfuß betreten.



3.



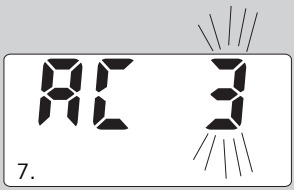
4.



5.

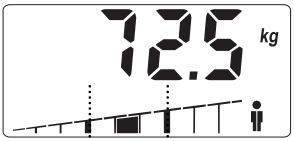


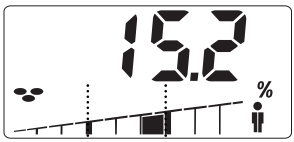
6.

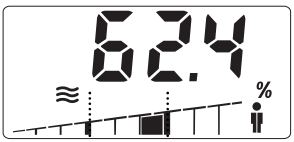


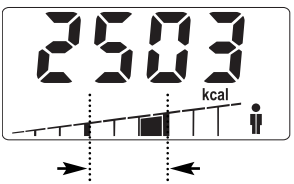
7.

Aktivitätsgrad		
1	kaum körperliche Bewegung	max 2 Std./Tag stehen oder bewegen
2	leichte, aktive, sitzende und stehende Beschäftigung	
3	Haus- und Gartenarbeit, hauptsächlich stehend, nur manchmal sitzend	
4	Sportler und Menschen mit viel Bewegung	min. 5 Std./Woche intensives Training
5	Schwerarbeiter, stark aktive Sportler	min. 10 Std./Woche intensives Training

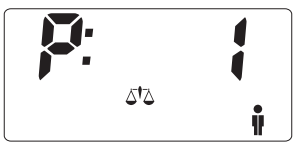








Normalbereich



KÖRPERANALYSE
Analyse nur barfuß möglich. Persönliche Daten müssen vorher eingegeben sein.

Für eindeutige Ergebnisse die Waage unbekleidet betreten.

1. Waage betreten. Es folgt die Anzeige des Gewichts und – so lange die Analyse andauert (25-30 Sek.) – eine laufende Balkenanzeige. Ruhig stehen bleiben bis zum Ende der Analyse.

2. Nach automatischer Personenerkennung erfolgt erneut die Anzeige des Körpergewichts, des Körperfettanteils ( ), des Körperwasseranteils ( ), und des Energieverbrauchs (kcal).
   Der Normalbereich der jeweiligen Person liegt in den mittleren 3 Segmenten der Balkenanzeige.
   Interpretation der Messwerte (Seite 9).

3. Die darauf folgende Anzeige ist Ihre persönliche Handlungsempfehlung.

Bedeutung der Symbole:

+ Sie sollten mehr trinken
+ Muskelaufbautraining wird empfohlen!
  Ernährungsumstellung wird empfohlen!
  Ihre Analysewerte sind in Ordnung!

4. Waage verlassen. Nach Anzeige des Speicherplatzes schaltet die Waage automatisch ab.

In seltenen Fällen ist eine automatische Zuordnung des Analyseergebnisses nicht möglich. Dann zeigt die Waage wechselnd die Speicherplätze der Personen an, welche dem Analyseergebnis am nächsten kommen. Da die Messung bereits abgeschlossen ist, können sie die Waage verlassen und Ihren persönlichen Speicherplatz mit der ▲ - oder ▼-Taste bestätigen (▼-Taste für den ersten angezeigten Speicherplatz, ▲ -Taste für den zweiten angezeigten Speicherplatz). Dann werden Körpergewicht, Körperfett-, Körperwasser-Anteil sowie der Kalorienbedarf angezeigt.

Bei Gewichtsschwankungen zur letzten Messung von mehr als +/-3kg wird der Benutzer nicht erkannt, so dass die Dateneingabe wiederholen werden muss.

Hinweis:
Bitte beachten Sie, dass beim Betreten der Waage mit Schuhen oder Strümpfen nur eine Gewichtsermittlung und keine Körperanalyse durchgeführt wird!

AUSWERTUNG DER MESSERGEBNISSE

Die Körperanalysewaage ermittelt, anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheitsexperten, Ihren individuellen Idealzustand hinsichtlich Gewicht und Körperfettanteil. Darüberhinaus den Gesamtkörperwasseranteil.

KÖRPERGEWICHT

Während im Display das Körpergewicht in kg angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente. Dabei bezeichnet die Lage des aktiven Segmentes die Beurteilung des gemessenen Körpergewichtes auf der Basis des BMI-Wertes. Der BMI (Body-Mass-Index) ist ein Maß für das auf Grund von Übergewicht oder Untergewicht entstehenden Gesundheitsrisikos. Nach BMI-Einteilung unterscheiden die Ärzte zwischen "untergewichtig", "normalgewichtig", "übergewichtig" und "stark übergewichtig".

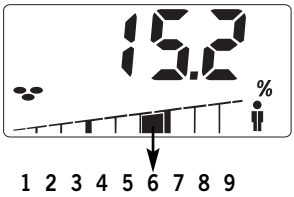
$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$



1 2 3 4 5 6 7 8 9

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5

Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert



Abweichung vom persönlichen Normalwert

1	< - 12 %		sehr niedriger Fettanteil
2	- 12 %		niedriger Fettanteil
3	- 7 %		
4	- 3 %		normaler Fettanteil
5	0 %		
6	+ 3 %		
7	+ 7 %		hoher Fettanteil
8	+ 12 %		
9	> + 12 %		sehr hoher Fettanteil

Beispiel:
Gemessener Körperfettanteill = 15,2 % vom Gesamtgewicht

Dieser Wert liegt ca. 3 % über dem errechneten persönlichen Normalwert.

KÖRPERFETTANTEIL
Während im Display der Körperfettanteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente.

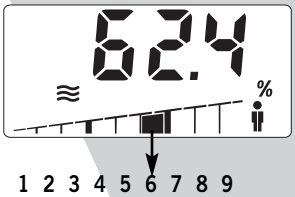
Zuviel Körperfett ist ungesund. Wichtiger noch ist, dass ein zu hoher Körperfettanteil meistens einher geht mit einem erhöhten Blutfettanteil und das Risiko verschiedener Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck usw. extrem erhöht. Ein stark erniedrigter Körperfettanteil ist jedoch ebenfalls ungesund.
Neben dem Unterhautfettgewebe legt der Körper auch wichtige Fettdepots zum Schutz der inneren Organe und zur Sicherstellung wichtiger stoffwechselbedingter Funktionen an. Wird diese essentielle Fettreserve angegriffen, kann es zu Stoffwechselstörungen kommen. So kann bei Frauen mit Körperfettwerten unter 10% die Menstruation ausbleiben. Außerdem steigt das Risiko für Osteoporose.

Der normale Körperfettanteil ist abhängig vom Alter und vor allem vom Geschlecht. Bei Frauen liegt der Normalwert ca. 10% höher als beim Mann. Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse ab und es erhöht sich somit der Körperfettanteil.

KÖRPERWASSERANTEIL
Während im Display der Körperwasseranteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente.

Der bei dieser Anlayse angezeigte Wert entspricht dem sogenannten "Gesamtkörperwasser" oder "total body water (TBW)". Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht zu etwa 60% aus Wasser. Dabei gibt es durchaus eine gewisse Bandbreite, wobei ältere Menschen einen geringeren Wasseranteil als junge Menschen und Männer einen höheren Wasseranteil als Frauen aufweisen.

Der Unterschied zwischen Männern und Frauen beruht dabei auf der höheren Körperfettmasse bei Frauen. Da der überwiegende Anteil des Körperwassers in der fettfreien Masse (73% der FFM ist Wasser) zu finden ist und der Wassergehalt im Fettgewebe naturgemäß sehr gering ist (ca 10% des Fettgewebes ist Wasser), sinkt bei steigendem Körperfettanteil automatisch der Körperwasseranteil.

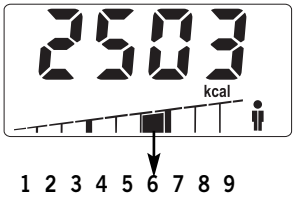


Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

1	< -	6	%	sehr niedriger Wasseranteil
2	-	6	%	niedriger Wasseranteil
3	-	4	%	
4	-	2	%	normaler Wasseranteil
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	hoher Wasseranteil
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Beispiel:
Gemessener Körperwasseranteil = 62,4 % vom Gesamtgewicht

Dieser Wert liegt ca. 2 % über dem errechneten persönlichen Normalwert.



Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

1	< - 15 %	sehr niedriger Energieverbrauch
2	- 15 %	niedriger Energieverbrauch
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normaler Energieverbrauch
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	hoher Energieverbrauch
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

Beispiel:
Gemessener Energieverbrauch = 2503 kcal.

Dieser Wert liegt um 5 % über dem errechneten Normal-Energieverbrauch.

ENERGIEVERBRAUCH
Während im Display der Energieverbrauch in kcal angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente.

Der Energieverbrauch errechnet sich aus den persönlichen Daten - korrigiert um einen Faktor für den jeweiligen Bewegungstyp - und der gemessenen Körpermassenverteilung.

Grundumsatz
+ Leistungsumsatz
= Energieverbrauch

Nehmen Sie weniger Kilokalorien zu sich als Ihr individueller Energieverbrauch, dann reagiert der Körper mit Gewichtsverlust. Das Gewicht steigt, wenn Sie mehr Kilokalorien zu sich nehmen.

FAKTOREN, DIE DAS MESS-ERGEBNISS BEEINFLUSSEN

Die Analyse basiert auf der Messung des elektrischen Körperwiderstands. Ess- und Trinkgewohnheiten während des Tagesablaufs und der individuelle Lebensstil haben einen starken Einfluss auf den Wasserhaushalt. Dies macht sich durch Schwankungen in der Analysewerte bemerkbar.

Um ein möglichst exaktes und wiederholbares Analyse-Ergebnis zu erhalten, sorgen Sie für gleichbleibende Messvoraussetzungen, denn nur so können Sie Veränderungen über einen längeren Zeitraum exakt beobachten.

Zudem können weitere Faktoren den Wasserhaushalt beeinflussen:
Nach einem Bad kann ein zu niedriger Körperfettanteil und ein zu hoher Körperwasseranteil angezeigt werden.

Nach einer Mahlzeit kann die Anzeige höher sein.

Bei Frauen treten zyklusbedingte Schwankungen auf.

Bei Verlust von Körperwasser bedingt durch eine Erkrankung oder nach körperlicher Anstrengung.
Nach einer sportlichen Betätigung sollte bis zur nächsten Messung 6 bis 8 Stunden gewartet werden.

Abweichende oder nicht plausible Ergebnisse können auftreten bei:
Personen mit Fieber, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.

Personen in Dialysebehandlung.

Personen, die herz- und/oder gefäßbeeinflussende Medikamente einnehmen.

Frauen in der Schwangerschaft.

Bei einer starken Hornschicht auf den Fußsohlen.

Wenn die Analyse mit feuchten Socken an den Füßen durchgeführt wird.

TECHNISCHE DATEN

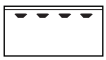
Tragkraft x Teilung = Max 150 kg x 100 g
Anzeigeauflösung: Körperfettanteil: 0,1%
Anzeigeauflösung: Körperwasseranteil: 0,1%
Körpergröße: 100-250 cm
Alter: 10-99 Jahre
8 personenspezifische Speicherplätze
Große LCD Anzeige
Batteriebedarf: 2 x 3V CR 2430
Batterien im Lieferumfang enthalten.

MELDUNGEN

1. Batterien verbraucht. Bitte durch geeignete Batterien ersetzen.



2. Überlast: Ab 150 kg.



3. Unplausibles Analyseergebnis – persönliche Programmierung überprüfen.



4. Schlechter Fußkontakt: Waage oder Füße reinigen oder auf ausreichende Hautfeuchtigkeit achten. Bei zu trockener Haut – Füße befeuchten oder die Messung vorzugsweise nach Bad oder Dusche vornehmen.



BATTERIE-ENTSORGUNG

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Pb = enthält Blei
Cd = enthält Cadmium
Hg = enthält Quecksilber



ENTSORGUNG VON GEBRAUCHTEN ELEKTRONISCHEN GERÄTEN

Das Symbol auf dem Produkt



oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden muss.
Weitere Informationen erhalten Sie über Ihre Gemeinde, die kommunalen Entsorgungsbetriebe oder das Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Soehnle, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 1999/5/EU befindet.

Für Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen mit unseren Ansprechpartnern gerne zur Verfügung:

Verbraucher-Service
Tel: (08 00) 5 34 34 34

Montag bis Donnerstag

von 09:00 bis 12:15 Uhr und
von 13:00 bis 16.00 Uhr

Freitags

von 09:00 bis 12:15 Uhr und
von 13:00 bis 15:00 Uhr

GARANTIE
SOEHNLE garantiert für 3 Jahre ab Kaufdatum die kostenfreie Behebung von Mängeln auf Grund von Material- oder Fabrikationsfehlern durch Reparatur oder Austausch. Bitte den Kaufbeleg und den Garantieabschnitt gut aufbewahren. Im Garantiefall bitte die Waage mit Garantieabschnitt und Kaufbeleg an Ihren Händler zurückgeben.

Dieses Gerät ist funkentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 89/336/EWG. Hinweis: Unter extremen elektromagnetischen Einflüssen, z.B. bei Betreiben eines Funkgerätes in unmittelbarer Nähe des Gerätes, kann eine Beeinflussung des Anzeigewertes verursacht werden. Nach Ende des Störeinflusses ist das Produkt wieder bestimmungsgemäß benutzbar, ggfs. ist ein Wiedereinschalten erforderlich.

GARANTIEABSCHNITT
Im Garantiefall bitte die Waage mit diesem Garantieabschnitt und Kaufbeleg an Ihren Händler zurückgeben.

Absender _____

Reklamationsgrund _____

Thank you for purchasing the Soehnle Body Analysis Scale.

This brand-name product will aid you in the evaluation of your body condition.

Please read this user manual prior to operating your body analysis scale and familiarize yourself with the device.

Please retain these user instructions so as to have this information on hand whenever it is needed.

WEIGHT IS NOT EVERYTHING – IT ALL DEPENDS ON THE RIGHT BODY ANALYSES

In the past, a person's absolute weight was the determining factor for evaluating one's body. But today, we know that it's all about the "composition". Evolution formed mankind as a living creature, which had to be very active while sustaining itself on a sparse diet. "Modern" men and women, however, do the exact opposite: Sparse activity and a plentiful diet, often a "bad" diet. The consequences are known to all of us. Many diseases of civilization could be avoided if only we could program ourselves to maintain a healthy lifestyle.

Usually, we weigh too much because we have too much body fat! This means: If you want to loose weight, increase your muscle mass. During times when food is sparse (= diet), the human body reacts with an "emergency program":
Before using up its fat reserves, it uses muscle mass. And vice versa, when normal nutrition is resumed, it first adds further fat reserves, which results in the much feared "yoyo" effect.
With simultaneous muscle and fitness training you will be able to balance your weight, body fat and muscle mass.

This body analysis scale significantly benefits your health.
This electronic body analysis scale calculates your condition in regards to weight, body fat, body water as well as energy requirements based on your personal data.
It shows an individual evaluation of analysis results with a personal action plan and is equipped with memory slots for 8 different persons and automatically recognizes these persons.

IMPORTENT INFORMATION
Whether you would like to reduce your body weight because you are overweight or increase it if you are underweight, please contact a physician. Every treatment and diet programs require the advice of a physician.

Recommendations for fitness programs or diets based on calculated values should be obtained from a physician or other qualified person.

SOEHNLE is not liable for any damages or losses caused by the use of Body Balance or for Third Party claims.

This product is intended only for private use by the consumer. It is not suitable for professional operation in hospitals or medical institutions.



It is not suitable for persons with electronic implants (pace maker, etc.)

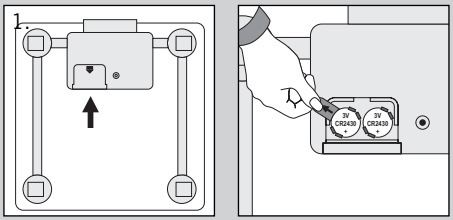
Only operate this body analysis scale on sturdy, level surfaces (tile, hardwood floor, etc.). **Carpets could cause erroneous measurements.**

PREPARATION

1. Remove battery safety strip.

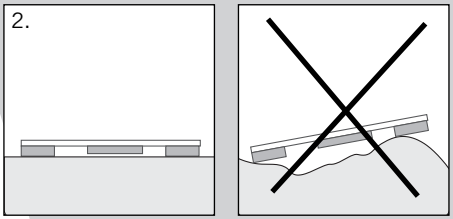
   Note:
   After removing the battery safety strip, immediately place the body analysis scale (while "0.0" is still displayed) on a level surface and wait until the scale switches off automatically.

   After this, begin data entry.

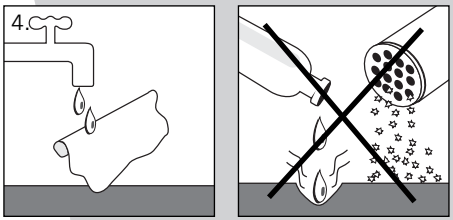


2. Place the scale on a level and hard surface (not carpet) for all measurements.



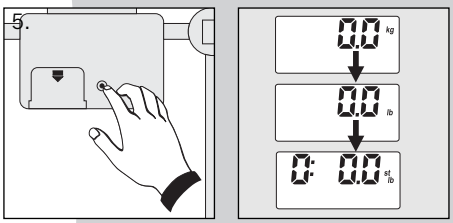


3. Attention! Hazard of slips on wet surfaces.



4. Cleaning and care: Only clean using a slightly damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaning agents. Do not submerge the scale in water.

5. Option to switch from kg/cm to lb/in or st/in (while scale is switched on) for country specific settings.

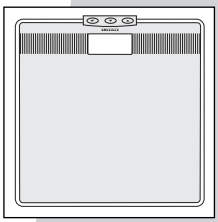


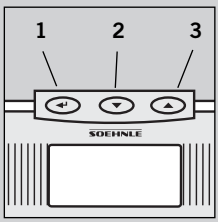
CONTROL ELEMENTS

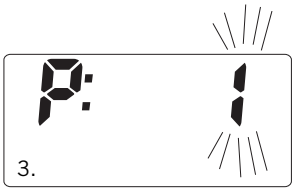
1. Confirm

2. Minus

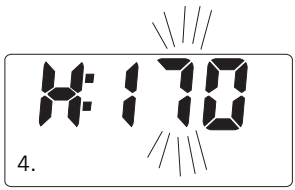
3. Plus



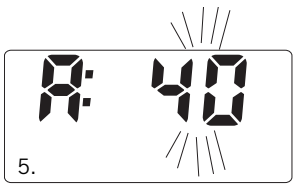




3.



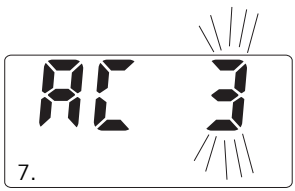
4.



5.



6.



7.

TEACHING

It is necessary to enter personal data for each corresponding person and to step on the scale with bare feet immediately after data entry to ensure correct functionality of this body analysis scale.

The scale is equipped with a standby mode and switches off automatically if no keys are pushed for approx. 1 minute.

1. Place scale on a table for programming.
2. Start programming (↵).
3. Memory location (P1 ... P8) select **(▼= minus, ▲ = plus)** and confirm (↵).
4. Enter your height **(▼= minus, ▲ = plus)** and confirm (↵).
5. Enter your age **(▼= minus, ▲ = plus)** and confirm (↵).
6. Input your gender (▼ = male , ▲ = female) and confirm (↵).
7. Select desired value for the degree of activity **(▼= minus, ▲ = plus)**. This value is essential to determine energy requirement.



Press ↵ for 3 sec. to confirm until 0.0 appears in display.

Now place the scale on the floor immediately and stand on it barefoot.

Activity level		
1	Little physical activity	Stand or move for max. 2 hours/day
2	Mild activity, either sitting or standing	
3	Work in house and garden, chiefly standing up, occasionally seated	
4	Athletes and persons with a lot of physical activity	Min. 5 h/week of intensive training
5	Competitive athlete, worker with heavy physical activity	Min.10 h/week of intensive training

BODY MONITORING
Always measure in bare feet. Personal data must be programmed first.

1. Step on to the scale. Your weight is indicated, with a bar display while analysis is taking place (25-30 seconds).
   Stand still until analysis is complete.

2. After automatic recognition of the person, the scale again displays the body weight, the body fat content(), the body water content () and energy consumption (kcal). Average range of the corresponding person is within the middle 3 segments of the bar display.
   Interpretation of measurement values (page 22).

The display shown next is the recommendation for your personal conduct.

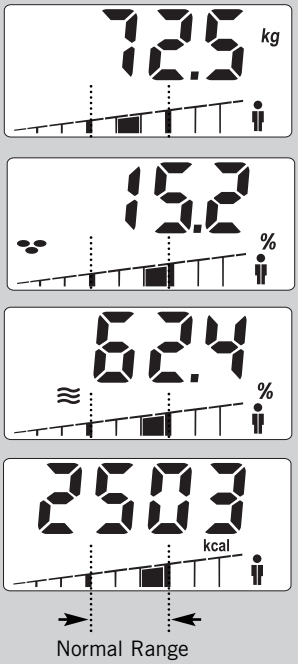
Meaning of the symbols:
+ You should drink more!

+ Muscle-building training is recommended!
  Change of diet is recommended!
  Your analysis figures are fine!
4. Step off the scale. The scale switches off automatically when the person steps off.

In rare cases, the automatic recognition of persons is not possible. In this case, the scale switches between the memory slots of individual persons coming closest to the analysis result. Since measurement is already completed, you can now step off the scale and confirm your individual memory slot using the "▲" or "▼" key ("▼" key for the first memory slot displayed, "▲" key for the second memory slot displayed). Following this, body weight, body fat and muscle mass content, as well as calorie consumption is displayed.

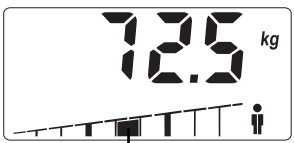
In the event of a difference in body weight of more than +/- 3 kg compared to the last measurement, the user is not recognized and data entry must be repeated.

Note that you will only obtain a weight reading – and no body monitoring data – if you step on the scale with your shoes or socks on!



INDIVIDUAL RECOMMENDATION

This body analysis scale determines your individual ideal condition in regards to weight and body fat content, based on your personal data and recommendations by health experts. It also determined your total body water.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Difference compared with your individual standard value

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5

BODY WEIGHT

Whilst the body weight is shown in the display in kg, one of the 9 segments is shown in the bar below it. Here the position of the active segment indicates the assessment of the body weight mentioned on the basis of the BMI figure. The BMI (Body Mass Index) is a measure for the health risk resulting from overweight or underweight. On the basis of categorisation of the BMI, doctors distinguish between "underweight", "normal weight", "overweight" and "obese".

$$BMI = \frac{\text{body weight ((kg)}}{\text{height (m)}^2}$$

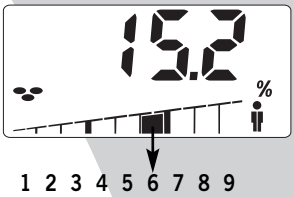
PROPORTION OF BODY FAT

Whilst the proportion of body fat in % is shown in the display, one of the 9 segments appears in the bar below it. Too much body fat is unhealthy and does not look nice. What is more important is that a high proportion of body fat is also usually associated with a raised proportion of fat in the blood and this increases greatly the risk of various illnesses such as for instance diabetes, heart disease, high blood pressure etc. But a very low proportion of body fat is equally unhealthy.

Apart from the fatty tissue under the skin, the body also stores important fat deposits for the protection of the internal organs and to ensure important metabolic functions. If this essential fat reserve is compromised, this can lead to metabolic disturbance.

So for instance in women with body fat figures of under 10%, menstruation may cease. In addition, the risk of osteoporosis increases.

The normal proportion of body fat is dependent on age and above all on sex. In women the normal figure is about 10%
higher than in men. With increasing age the body loses muscle mass and so the proportion of body fat increases.



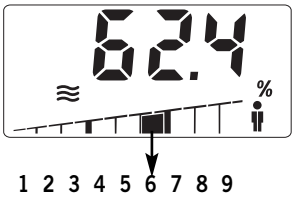
Difference compared with your individual standard value

1	< - 12 %	very low proportion of fat
2	- 12 %	low proportion of fat
3	- 7 %	
4	- 3 %	normal proportion of fat
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	high proportion of fat
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	very high proportion of fat

Example:

Measured body fat content = 15.2 % of total weight

This value is approx. 3 % above the calculated personal normal value.



Difference compared with your individual standard value

1	< -	6	%	very low proportion of water
2	-	6	%	low proportion of water
3	-	4	%	
4	-	2	%	normal proportion of water
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	high proportion of water
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Example:
Measured body water content = 62.4 % of total weight

This value is approx. 2 % above the calculated personal normal value.

PROPORTION OF BODY WATER

Whilst the proportion of water in the body in % is shown in the display, one of the 9 segments appears in the bar below it.

The figure shown in this analysis reflects the "total body water" (TBW). The body of an adult is composed of about 60% water. Here there is of course a certain range, with older people showing a lower proportion of water than younger people and men showing a higher proportion than women.

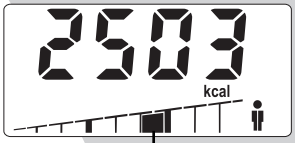
The distinction between men and women is a result of the higher mass of body fat in women. Since the majority of the body's water is to be found in the fat-free mass (73% of the FFM is water) and since the water content in the fat is very low by its nature (about10% of the fatty tissue is water), the proportion of body fat automatically decreases with an increasing proportion of water in the body.

ENERGY CONSUMPTION
While energy consumption is shown in the display in kcal, one of the 9 segments appears in the graphics panel below.

Energy consumption is calculated from the personal data – corrected by a factor for the relevant activity type - and the distribution of body mass measured.

Basic rate
+ performance rate
= energy consumption.

If you take in fewer kilocalories than your individual energy consumption, then your body will react by losing weight. Your weight will increase if you take in more calories.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Difference compared with your individual standard value

1	< - 15 %	very low energy consumption
2	- 15 %	low energy consumption
3	- 10 %	
4	- 5 %	normal energy consumption
5	0 %	
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	high energy consumption
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

Example:
Measured energy consumption = 2503 kcal.
This value exceeds the calculated normal energy consumption by 5 %.

FACTORS INFLUENCING MAESUREMENT READINGS

Analysis is based on the measurement of the body's electrical resistance. Eating and drinking habits during the course of the day and individual lifestyle affect the water balance. This is noticeable by the fluctuations in the display.

In order to ensure that the results of analysis are a accurate and consistent as possible, keep the measurement conditions constant, as only in this way will you be able to observe changes over an extended period.

Other factors can affect water balance:

After a bath, the body fat reading may be too low and the body water reading too high.

After a meal, readings can be higher.

Women may experience fluctuations due to the menstrual cycle.

Due to loss of water caused by illness or after physical activity (sport). After taking exercise, wait for 6 to 8 hours before carrying out the next measurement.

Varying or implausible results can occur in the case of:

Persons with a high temperature, symptoms of oedema or osteoporosis.

Persons undergoing dialysis treatment.

Persons taking cardiovascular medicine.

Pregnant women.

Athletes who undertake more than 10 hours of intensive training per week and have a resting pulse rate of under 60/min.

Competitive athletes and body builders.

If the analysis is performed while wearing wet socks.

TECNICAL DATA

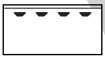
Weighing capacity x graduation = max. 150kg x 100g
Display resolution: body fat: 0.1%
Display resolution: body water: 0.1%
Display resolution: energy consumption: 1 kcal
Height: 100–250 cm
Age: 10–99 years
8-person individual memory locations
Large LCD display
Batteries: 2 x 3V CR 2430
Batteries included.

MESSAGES

Batteries spent.



Overload: From 150 kg.



Implausible analysis result – check individual programming



Bad foot-contact:
Clean scale or feet or check for sufficient skin moisture. If skin is too dry – moisten feet or carry out measurement after taking a bath or shower.



DISPOSAL OF SPENT BATTERIES

Batteries must not be disposed of as normal household waste. Note that you are legally obliged to dispose of used batteries in a correct way. You canreturn spent batteries either to public collection points in your town or to any outlet selling batteries of the same kind.

Pb = Battery contains lead
Cd = Battery contains cadmium
Hg = Battery contains mercury



DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC EQUIPMENT

This symbol on the product or on its packaging indicates that this product shall not be treated as household waste.



Instead it shall be handed over to the applicable collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. For more detailed information about recycling contact your local city office, your household waste disposal service or the shop where you purchased the product.

COMPLIANCE DECLARATION

Soehnle hereby declares that the Body Balance device complies with the basic requirements and the other relevant terms of Directive 1999/5/EU.

If you have questions or comments, the following points of contact are available:

Consumer service

Ph: (08 00) 5 34 34 34

Monday to Thursday

09:00 to 12:15 and
13:00 to 16.00.

Friday

from 09:00 to 12:15
and 13:00 to 15:00.

WARRANTY
SOEHNLE guarantees that all defects due to materials or manufacturing faults will be remedied by replacement or repair, free of charge, for a period of 3 years from the date of purchase. Please keep your purchase receipt and the guarantee card in a safe place. If you have any complaints, please return the scale to your dealer with the guarantee card and receipt.

This device is screened in accordance with the applicable EC Directive 89/336/EEC. Note: the display value may be affected by extreme electromagnetic influences, e.g. when a radio is operated in the immediate vicinity of the device.
The product can be used for its intended purpose again when the interference disappears (a reset may be required)



GARANTEE CARD
If you have any complaints, please return the scale to your dealer with the guarantee card and your receipt.

Sender _____

_____

_____

_____

Reason for complaint _____

_____

_____

_____

_____

Merci d'avoir acheter cette balance-impédancemètre Soehnle

Ce produit de marque vous permettra d'effectuer un bilan de votre corps.

Merci de lire attentivement ce mode d'emploi avant toute première utilisation afin de vous familiariser avec l'appareil.

Conserverez soigneusement ce mode d'emploi afin de toujours avoir ces informations sous la main.

LE POIDS N'EST PAS TOUT – LE PLUS IMPORTANT, C'EST UNE ANALYSE CORPORELLE SATISFAISANTE

Alors que le poids absolu d'une personne constituait par le passé une mesure d'appréciation considérée fiable de son corps, nous savons de nos jours que l'essentiel repose surtout sur un certain « équilibre ».
L'évolution a fait de l'homme un être vivant censé se nourrir peu et bouger beaucoup. Mais le comportement de l'homme « moderne » est tout à fait à l'opposé : peu d'exercice et un régime riche et souvent inapproprié.
On en connaît tous les conséquences. Il serait possible d'éviter un grand nombre de maladies des temps modernes si nous pouvions nous programmer sur le mode de vie correct.

Nous sommes en général trop lourds parce que nous sommes trop gros ! Par conséquent, celui qui veut perdre du poids doit en même temps développer ses muscles. Car en cas de déficiences en nourriture (dans le cas d'un régime), le corps réagit en déclenchant un « programme de secours ».
Avant de s'attaquer à ses réserves de graisse, il utilise tout d'abord la masse musculaire.
Inversement, dans le cas d'une alimentation normale, il développe tout d'abord des réserves de graisse. L'effet « yo-yo » tant redouté se met en place.
Avec un entraînement sportif qui développe en même temps les muscles, vous parviendrez à équilibrer le poids, les graisses du corps et la masse musculaire.

La balance-impédancemètre vous aide à protéger efficacement votre santé.
Cette balance-impédancemètre électronique détermine sur la base de vos données personnelles votre bilan poids/pourcentages de graisses du corps ainsi que votre consommation énergétique.
Affiche une évaluation individuelle des résultats de l'analyse accompagnée de recommandations personnalisées de mesures à prendre e dispose d'une mémoire pour 8 personnes avec reconnaissance automatique de chacune.

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

Il est conseillé aux personnes obèses qui veulent perdre du poids ou aux personnes maigres qui veulent grossir de consulter un médecin. Tout traitement ou régime doit faire l'objet d'un suivi médical.

Les recommandations concernant les programmes de gymnastique ou les régimes d'amaigrissement sur la base des valeurs déterminées à l'aide de la balance doivent être faites par un médecin ou par toute autre personne qualifiée.

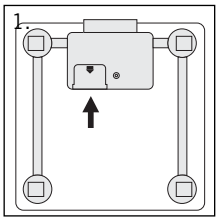
SOEHNLE décline toute responsabilité pour les dommages ou pertes pouvant être causés par la Body Balance ainsi que pour toutes prétentions de la part de tiers.

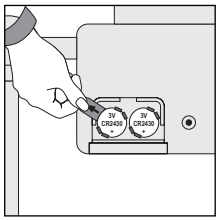
Ce produit est destiné exclusivement à l'usage personnel des consommateurs. Il n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle dans les hôpitaux ou dans des établissements médicaux.

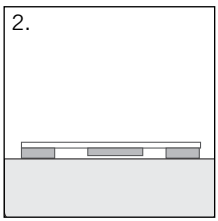
Les personnes qui portent des implants médicaux (p. ex. un stimulateur cardiaque etc.) ne doivent pas utiliser cet appareil.

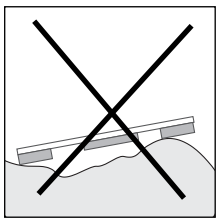


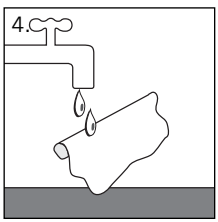
Utilisez cette balance-impédancemètre uniquement sur un sol stable et plat (carrelage, parquet etc.). **Une utilisation sur de la moquette peut entraîner des erreurs de mesure.**

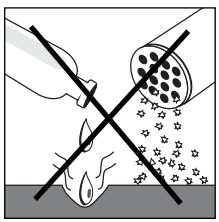


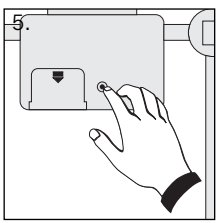


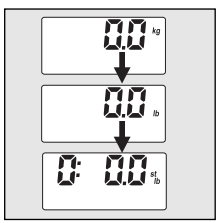












PRÉPARATION

1. Retirez la languette de protection des piles.

   Remarque : Après avoir retiré la languette de protection des piles, placez immédiatement (pendant l'affichage 0.0) l'impédancemètre sur une surface plane et attendez que la balance s'éteigne automatiquement.

   Activez alors la saisie de données.

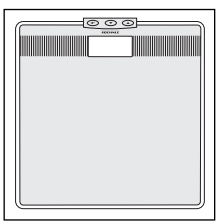
2. Posez la balance sur une surface plane et stable (pas sur de la moquette) à chaque fois que vous voulez monter dessus.

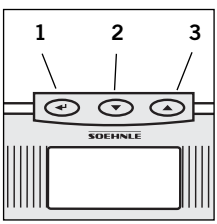
3. Attention ! Vous risquez de glisser si le plateau de la balance est humide.



4. Nettoyage et entretien : nettoyez la balance uniquement avec un chiffon légèrement humide. Ne pas utiliser de solvants ou de produits à récurer et ne pas plonger la balance dans l'eau.

5. Possibilité de commuter l'affichage de kg/cm en lb/in ou st/in selon le pays (quand la balance est allumée).





ÉLÉMENTS DE COMMANDE

1. Valider

2. Moins

3. Plus

SAISIE DE DONNÈES

Pour garantir le fonctionnement correct de l'impédancemètre, il est nécessaire de saisir les données personnelles de chaque personne et de monter ensuite pieds nus sur la balance.

La balance dispose d'un mode de faible consommation d'énergie et s'arrête automatiquement au bout d'environ une minute si aucune touche n'est actionnée.

1. Mettez la balance sur une table pour procéder au réglage.

2. Activez la saisie de données (↵).

3. Sélectionnez l'emplacement de mémoire (P1...P8) **(▼= moins, ▲= plus)** et validez (↵).

4. Réglez la taille **(▼= moins, ▲= plus)** et validez (↵).

5. Réglez l'âge **(▼= moins, ▲= plus)** et validez (↵).

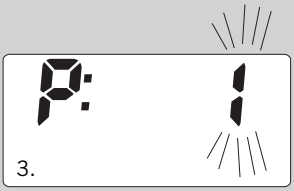
6. Sélectionnez le sexe (▼ = 🚹 homme, ▲ = 🚺 femme). et validez (↵).

7. Réglez la valeur souhaitée du niveau d'activité **(▼= moins, ▲= plus)** Cette valeur est nécessaire pour déterminer la consommation énergétique.



Appuyez sur la touche ↵ et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que 0.0 apparaisse à l'affichage.

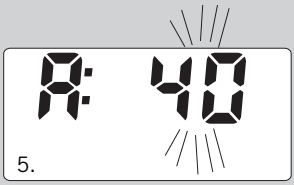
Placez aussitôt l'impédancemètre sur le sol et montez dessus pieds nus.



3.



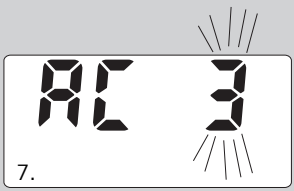
4.



5.

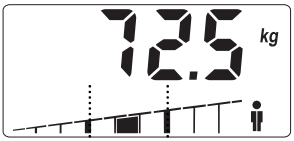


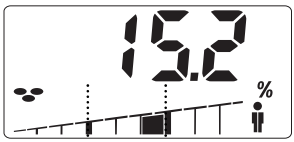
6.

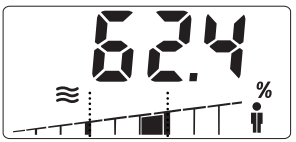


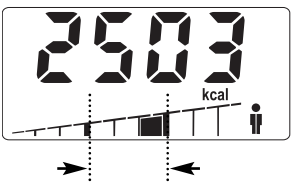
7.

Niveau d'activité		
1	peu d'exercice	debout ou exercice max. 2 h/jour
2	activité peu contraignante, active, assise et debout	
3	Ménage et jardinage, debout la plupart du temps, rarement assis	
4	Sportif et personne effectuant beaucoup d'exercice	Entraînement intensif de plus de 5 h/semaine
5	Travailleur de force, sportif de compétition	Entraînement intensif de plus de 10 h/semaine

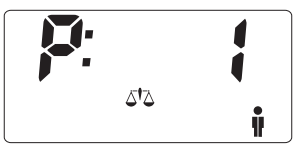








Plage normale



ANALYSE CORPORELLE
L'analyse n'est possible que pieds nus. Les données personnelles doivent avoir été saisies auparavant.

1. Montez sur la balance. Le poids et le bargraphe qui indique la progression de l'analyse s'affichent pendant toute la durée de l'analyse (25 à 30 secondes). Restez immobile jusqu'à la fin de l'analyse.

2. Après la reconnaissance automatique de la personne sur la balance, le poids corporel s'affiche de nouveau, puis le pourcentage des graisses du corps, ( ) le pourcentage de l'eau du corps ( ) et la consommation énergétique (kcal). La plage normale concernant la personne sur la balance se situe entre les 3 segments du milieu du bargraphe. Interprétation des valeurs mesurées (page 35).

3. Les illustrations suivantes vous indiquent ce que vous devez faire. Signification des symboles:

+ Vous devez boire davantage !
+ Musculation recommandée !
Changement d'alimentation recommandé !
Les résultats de l'analyse sont bons !

4. Descendez de la balance. Après avoir affiché l'emplacement de mémoire, la balance s'éteint automatiquement.

Dans de rares cas, l'affectation automatique du résultat de l'analyse n'est pas possible. La balance indique alors en alternance les emplacements de mémoire attribués aux personnes dont le résultat de l'analyse se rapproche le plus. Comme la mesure est terminée, vous pouvez descendre de la balance et confirmer votre emplacement personnel de mémoire à l'aide de la touche ▲- ou ▼- (touche ▼- pour l'emplacement de mémoire affiché en premier, touche ▲- pour l'emplacement affiché en deuxième). Le poids corporel, les pourcentages des graisses du corps, d'eau du corps ainsi que les besoins en calories s'affichent alors.

En cas de fluctuation du poids de +/- 3 kg depuis la dernière mesure, l'utilisateur n'est pas reconnu et doit recommencer la saisie de données.

A noter que si vous montez sur la balance avec des chaussettes ou des chaussures, vous ne pourrez déterminer que le poids, pas une analyse corporelle.

RECOMMANDATION INDIVIDUELLE

L'appareil Body Balance indique, sur la base de vos données personnelles et de recommandations d'experts en matière de santé, votre masse corporelle idéale en fonction de votre poids et de votre masse graisseuse.
Il communique également la masse hydrique totale.

POIDS

Lorsque le poids en kg s'affiche sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres.
La position du segment actif décrit l'évaluation du poids mesuré sur la base de la valeur IMC. L'IMC (Indice de masse corporelle) est une mesure des risques de santé qui pourraient survenir suite à une surcharge pondérale ou à un manque de poids. En fonction de la graduation IMC, les médecins différencient les états « poids insuffisant », « poids normal », « obèse » et « très obèse ».

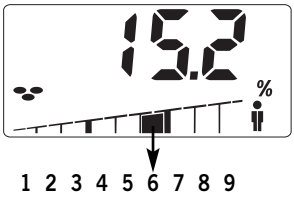
$$BMI = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille ((m)}^2}$$



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5



Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

1	< - 12 %	Pourcentage de graisses très faible
2	- 12 %	Pourcentage de graisses faible
3	- 7 %	
4	- 3 %	Pourcentage de graisses normal
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	Pourcentage de graisses élevé
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	Pourcentage de graisses très élevé

Exemple:
Mesure du pourcentage en graisses du corps
= 15,2 % du poids total

Cette valeur est environ 3 % supérieure à la valeur normale individuelle calculée.

POURCENTAGE DE GRAISSES DU CORPS

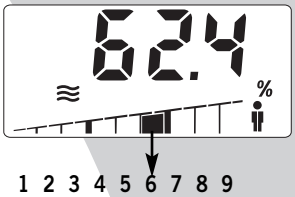
Lorsque le pourcentage de graisses du corps est affiché sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres.
L'excès de graisse est mauvais pour la santé et peu esthétique.
Pire encore, un pourcentage de graisses trop important s'accompagne souvent d'un taux de cholestérol élevé et le risque de différentes maladies comme le diabète, les maladies du coeur, l'hypertension, etc. est très grand.
Un pourcentage de graisses du corps trop faible est tout aussi dangereux pour la santé. En plus des tissus adipeux épidermiques, le corps établit également des réserves de graisses importantes pour protéger les organes intérieurs et pour assurer les fonctions métaboliques importantes. Si ces réserves essentielles de graisses sont attaquées, il peut y avoir des défauts du métabolisme. Si le pourcentage de graisses est inférieur à 10% chez les femmes, la menstruation peut s'arrêter.
De plus, le risque d'ostéoporose augmente.
Le pourcentage normal de graisses du corps varie en fonction de l'âge et surtout du sexe. La valeur normale chez la femme dépasse d'environ 10% celle de l'homme.
Avec l'âge, la masse musculaire du corps diminue et le pourcentage de graisses du corps s'accroît.

POURCENTAGE D'EAU DU CORPS

Lorsque le pourcentage d'eau du corps est affiché sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres.

La valeur affichée pour cette analyse correspond à ce que l'on appelle « l'eau corporelle totale » ou « total body water (TBW) ». Le corps d'un adulte est composé d'environ 60% d'eau. De plus, il existe une certaine marge : les personnes âgées ont un pourcentage d'eau plus faible que les jeunes et les hommes présentent un pourcentage plus élevé que les femmes. La différence entre les hommes et les femmes est due au fait que ces dernières ont une masse graisseuse plus importante.

Etant donné que l'on retrouve l'eau du corps en grande partie dans la masse non adipeuse (73% de la masse non adipeuse est constituée d'eau) et que la teneur en eau dans le tissu adipeux est normalement peu élevée (l'eau représente environ 10% du tissu adipeux), le pourcentage d'eau du corps diminue automatiquement lorsque le pourcentage de graisses du corps augmente.



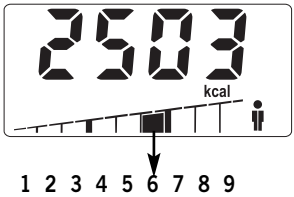
Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

1	< -	6	%	Pourcentage d'eau très faible
2	-	6	%	Pourcentage d'eau faible
3	-	4	%	
4	-	2	%	Pourcentage d'eau normal
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	Pourcentage d'eau élevé
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Exemple:

Mesure du pourcentage d'eau du corps = 62,4 % du poids total

Cette valeur est environ 2 % supérieure à la valeur normale individuelle calculée.



Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

1	< - 15 %	consommation d'énergie très faible
2	- 15 %	consommation d'énergie faible
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	consommation d'énergie normal
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	consommation d'énergie élevé
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

Exemple:
Besoins en calories calculés = 2503 kcal.

Cette valeur est environ 5 % supérieure à la consommation énergétique normale calculée.

CONSOMMATION D'ÉNERGIE
Pendant que la consommation d'énergie est indiquée en kcal dans la zone d'affichage, un des 9 segments apparaît dans le graphique à barres ci–dessous.
La consommation d'énergie se calcule à partir des données personnelles, en tenant compte d'un facteur pour chaque type d'activité, et la répartition de la masse corporelle.

Dépense d'énergie quotidienne de base
+ dépense d'énergie en activité physique
= Consommation d'énergie

Lorsque votre consommation d'énergie personnelle est plus importante que l'apport de kilocalories, il y a perte de poids.
Le poids augmente si vous assimilez plus de kilocalories.

FACTEURS QUI INFLUENCENT LES RÉSULTATS DE MESURE

L'analyse est basée sur la mesure de la résistance électrique du corps. Les habitudes alimentaires et le fait de boire plus ou moins tout au long de la journée ainsi que le style de vie personnel influent sur le bilan d'eau du corps. Cela se manifeste par des fluctuations à l'affichage.

Afin d'obtenir un résultat d'analyse le plus exact possible et reproductible, effectuez les mesures dans des conditions les plus similaires possibles, car c'est uniquement ainsi que vous pouvez surveiller les changements sur une longue période.

En outre, d'autres facteurs peuvent influencer le bilan d'eau du corps :
Un pourcentage de graisses du corps trop bas et un pourcentage d'eau du corps trop élevé sont possibles après un bain.

La valeur affichée peut être plus élevée après un repas.

Chez la femme, il peut y avoir des fluctuations dues au cycle menstruel.

La perte d'eau pendant une maladie ou à la suite d'un effort physique (sport) risque d'influencer la mesure. Il est conseillé d'attendre 6 à 8 heures après une activité sportive avant de mesurer le pourcentage de graisses du corps.

Des résultats pouvant varier sensiblement ou peu plausibles sont possibles dans les cas suivants :
Personnes qui ont de la fièvre ou qui souffrent d'oedèmes ou d'ostéoporose Personnes en dialyse.

Personnes qui prennent des médicaments contre les maladies cardiovasculaires.

Femmes enceintes

Sportifs qui s'entraînent de manière intensive pendant plus de 10 heures par semaine et qui ont un pouls au repos de moins de 60 pulsations par minute.

Sportifs qui font de la compétition et du body building

Jeunes de moins de 17 ans.

Si l'analyse est effectuée sur une personne portant des chaussettes humides.

DONNÉES TECHNIQUES

Portée x graduation = max 150 kg x 100 g
Précision d'affichage :
Pourcentage de graisses du corps : 0,1%
Pourcentage d'eau du corps : 0,1%
Taille : 100–250 cm
Age : 10–99 ans
8 emplacements de mémoire personnelle
Grand affichage à cristaux liquides
Piles utilisées : 2 x 3 V CR 2430
Les piles sont fournies avec la balance.

MESSAGES

1. Piles usées.



2. Surcharge : à partir de 150 kg.



3. Résultats d'analyse non plausibles – contrôler la programmation personnelle.



4.Mauvais contact avec les pieds :
nettoyer la balance ou les pieds ou veillez à ce que la peau présente une humidité suffisante.
Si la peau est trop sèche – humidifier les pieds ou effectuer de préférence la mesure après un bain ou une douche.



ELIMINATION DES PILES

Les piles ne doivent pas être jetées aux ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de rapporter les piles usagées. Vous pouvez rapporter vos piles usagées aux points de collecte publics de votre commune ou à tout autre point de vente de piles similaires.

Pb = contient du plomb
Cd = contient du cadmium
Hg = contient du mercure



TRAITEMENT DES APPAREILS ÉLECTRICQUES ET ÉLECTRONIQUES EN FIN DE VIE

Ce symbole, apposé sur le produit ou sur son emballage, indique que ce produit ne doit pas être traité avec les déchets ménagers. Pour toute information supplémentaire au sujet du recyclage de ce produit, vous pouvez contacter votre municipalité, votre déchetterie ou le magasin où vous avez acheté le produit.



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, Soehnle déclare que l'appareil Body Balance est conforme aux exigences et aux dispositions correspondantes issues des directives 1999/5/EU.

Nos interlocuteurs sont à votre disposition pour toute question ou suggestion :

Service Consommateurs

Tél. : (08 00) 5 34 34 34

Du lundi au jeudi

de 9 h à 1h15 et
de 13 h à 16 h

Le vendredi

de 9 h à 1h15 et
de 13 h à 15 h

GARANTIE

SOEHNLE garantit, pour une durée de 3 ans, l'élimination gratuite des défauts provenant de vices de matériaux ou de fabrication par une réparation ou un échange, à compter de la date d'achat. Conservez soigneusement la facture et le coupon de garantie. En cas de garantie, retournez la balance à votre revendeur avec le coupon de garantie et la facture.
Cet appareil est déparasité conformément à la directive de la CE 89/336/CEE en vigueur.
Remarque : en présence d'influences électromagnétiques extrêmes, par exemple en cas de fonctionnement d'un poste de radio à proximité immédiate de l'appareil, la valeur d'affichage risque d'être influencée. Après disparition de l'influence perturbatrice, le produit peut de nouveau être utilisé conformément à son utilisation prévue ; le cas échéant il peut être nécessaire de le remettre en marche.



COUPON DE GARANTIE

En cas de garantie, retournez la balance à votre revendeur avec ce coupon de garantie et la facture.

Expéditeur

Raison de la réclamation

Tante grazie per l'acquisto di questa bilancia per l'analisi corporea Soehnle.

Questo prodotto di marca vi sarà di aiuto nel valutare lo stato del vostro corpo.

Per favore, leggete attentamente queste Istruzioni per l'uso già prima della prima messa in funzione ed acquistate familiarità con l'apparecchio.

Conservate bene queste Istruzioni per l'uso, per poterle avere a vostra disposizione in qualsiasi momento.

IL PESO NON È TUTTO – HA IMPORTANZA ANCHE LA GUISTA ANALISI CORPOREA

Mentre in passato era il peso assoluto di una persona a costituire il criterio per la valutazione del suo corpo, oggi sappiamo che è piuttosto la "composizione" che ha importanza. L'evoluzione ha plasmato l'uomo come essere vivente, che con un'alimentazione scarsa deve fare molto moto.
L'uomo "moderno" si comporta in un modo esattamente opposto: poco moto con un'alimentazione troppo ricca e spesso sbagliata.
Le conseguenze sono note. Molte malattie della civiltà si potrebbero evitare, se potessimo solo programmare il nostro modo di vita in modo giusto.

Di regola siamo troppo pesanti, perché siamo troppo grassi! Chi vuole dimagrire, dovrebbe contemporaneamente formare i propri muscoli. In quanto in caso di scarso nutrimento (= dieta) il nostro corpo reagisce con un "programma di emergenza". Prima di passare alle sue riserve di grasso, esso consuma la sua massa muscolare. Ed inversamente, quando l'alimentazione è normale, prima di tutto esso accumula ulteriori riserve di grasso. Subentra il temuto "effetto jo jo".

Con un simultaneo training muscolare / di fitness create il giusto equilibrio tra peso, grasso corporeo e massa muscolare.
La bilancia per l'analisi corporea dà un contributo decisivo alla vostra salute.
Questa bilancia elettronica di analisi corporea determina in base ai vostri dati personali il vostro stato in relazione al peso, all'aliquota del grasso, dell'acqua del corpo come pure il consumo di energia. Bilancia vi mostra una valutazione personalizzata dei risultati dell'analisi con una raccomandazione per l'azione et è dotata di 8 memorie personali con riconoscimento automatico della persona.

AVVERTENZE IMPORTANTI
Quando si tratta di ridurre il peso del corpo in caso di soprappeso oppure di aumentarlo in caso di sottopeso, si dovrebbe consultare un medico. Qualsiasi terapia e dieta, per favore, solo su consiglio di un medico.

I consigli per programmi di ginnastica oppure per cure dimagranti sulla base dei valori determinati dovrebbero essere dati solo da un medico oppure da un'altra persona qualificata.

SOEHNLE non si assume nessuna responsabilità per danni o perdite, causate dalla Body Balance. né per le rivendicazioni di terzi.

Questo prodotto è destinato solo all'uso nell'ambiente domestico da parte di consumatori. Esso non è progettato per l'impiego professionale in ospedali oppure in istituzioni medicali.



Non è adatto per persone con impianti elettronici (pacemaker, ecc.)

Fate funzionare questa bilancia solo su un fondo solido e piano (piastrelle, parquet).
Su una moquette potrebbero verificarsi degli errori di misura.

PREPERAZIONE

1. Rimuovere la striscia di protezione della batteria.

   Avvertenza:
   dopo aver tirato via la striscia di protezione della batteria, mettere immediatamente la bilancia per l'analisi corporea (fin quando l'indicazione è ancora 0.0) su una superficie piana ed attendere fino a quando la bilancia si spegne da sé.

   Solo a questo punto cominciare ad immettere dei dati.

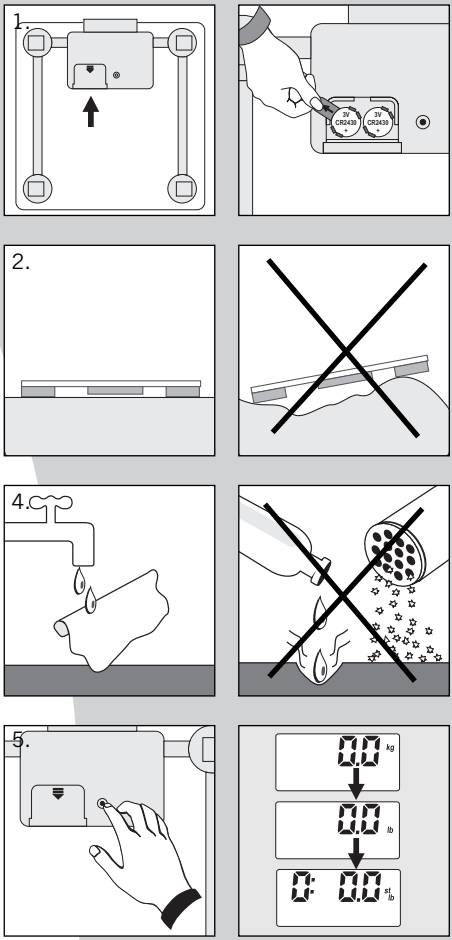
2. Per tutte le misurazioni mettere la bilancia in piano e su un fondo solido (non su una moquette).

3. Attenzione! Pericolo di sdrucciolamento su superficie bagnata.



4. Pulizia e cura: pulire solo con un panno leggermente umido. Non usare nessun solvente o abrasivo e non immergere la bilancia in acqua.

5. Possibilità di conversione specifica per il Paese da kg/cm in lb/in oppure st/in (a bilancia accesa).

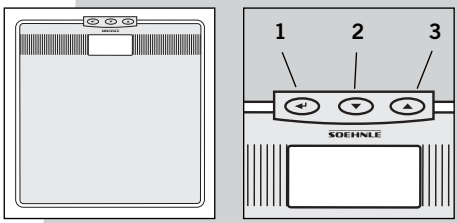


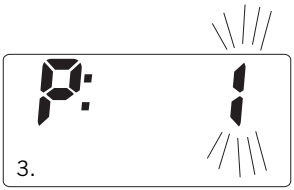
COMANDI

1. Conferma

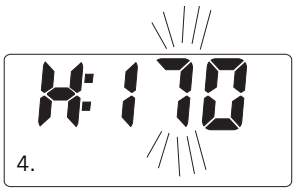
2. Meno

3. Più

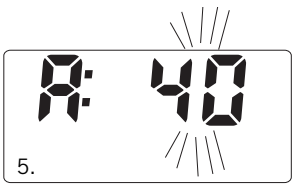




3.



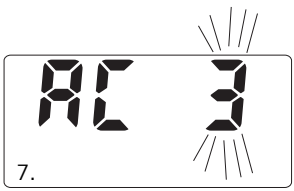
4.



5.



6.



7.

IMMISSIONE DATI

Per il funzionamento corretto della bilancia per l'analisi corporea occorre immettere i rispettivi dati personali di ciascuna persona e salire immediatamente dopo a piedi nudi sulla bilancia.

La bilancia è dotata di una modalità operativa di risparmio dell'energia, essa si spegne da sé dopo che è trascorso circa 1 minuto, senza che nessun tasto venga azionato.

1. Per impostare la bilancia, collocare questa su un tavolo.
2. Iniziare l'immissione dei dati (↵).
3. Selezionare lo spazio di memoria (P1 ... P8) **(▼ = meno, ▲ = più)** e confermare (↵).
4. Introdurre l'altezza **(▼ = meno, ▲ = più)** e confermare (↵).
5. Introdurre l'età **(▼ = meno, ▲ = più)** e confermare (↵).
6. Selezionare il sesso (▼ = maschile, ▲ = femminile) e confermare (↵).
7. Impostare il valore voluto del grado di attività **(▼ = meno, ▲ = più)**. Questo valore è necessario per la determinazione del consumo di energia.



premere il tasto ↵ e tenerlo premuto per circa 3 secondi, fino a quando nel display appare 0.0.

Quindi mettere immediatamente la bilancia per l'analisi corporea sul pavimento e salirvi a piedi nudi.

Grado di attività		
1	quasi nessun moto del corpo	max. 2 ore/giorno in piedi oppure in moto
2	occupazione leggera, attiva, da seduti ed in piedi	
3	lavoro a casa e nel giardino, soprattutto in piedi, talvolta da seduti	
4	sportivi e persone che praticano molto moto	min. 5 ore/settimana di allenamento intenso
5	persone che fanno dei lavori pesanti, atleti	min. 10 ore/settimana di allenamento intenso

ANALISI DEL CORPO
L'analisi è possibile solo a piedi nudi. I dati personali devono essere introdotti prima.

1. Salire sulla bilancia. Seguono la visualizzazione del peso e, per tutta la durata dell'analisi (25 – 30 sec.), una barra progressiva indicante l'operazione di analisi in corso. Restare fermi fino al termine dell'analisi.

2. Dopo il riconoscimento automatico della persona ha luogo di nuovo la visualizzazione del peso del corpo, dell'aliquota di grasso corporeo ( ), dell'aliquota di acqua nel corpo ( ) e del consumo di energia (kcal). Il campo di variazione normale di ogni persona si trova nei 3 segmenti centrali del display a barre. Interpretazione dei valori misurati (Pagina 48).

3. La visualizzazione successiva indica il trattamento personale di ognuno. Significato dei simboli:

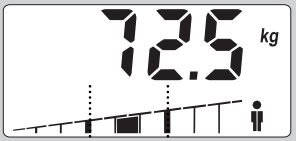
+ Dovete bere di più!
+ Si consiglia di potenziare la muscolatura!
Si consiglia di cambiare le proprie abitudini alimentari!
I vostri valori di analisi sono in ordine!

4. Scendere dalla bilancia. La bilancia si spegne automaticamente dopo la visualizzazione dello spazio di memoria.

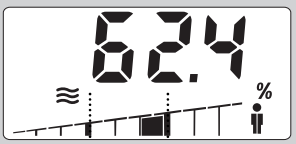
In casi molto rari un'assegnazione automatica dei risultati dell'analisi non è possibile. In questo caso la bilancia indica alternativamente i posti (indirizzi) di memoria delle persone, che più si approssimano ai risultati dell'analisi. Dato che la misurazione è già conclusa, potete lasciare la bilancia e confermare il vostro posto di memoria con il tasto ▲- oppure con il tasto ▼ (il tasto ▼ per il primo posto di memoria visualizzato, il tasto ▲ per il secondo posto di memoria visualizzato). A questo punto verranno visualizzati il peso del corpo, le aliquote di grasso come pure il fabbisogno di calorie.

In caso di variazioni del peso rispetto all'ultima misurazione superiori a +/-3kg l'utilizzatore non viene riconosciuto ed occorre ripetere l'immissione dei dati.

Tenere presente che salendo sulla bilancia con le scarpe o le calze verrà visualizzato soltanto il peso e non si effettuerà alcuna analisi del corpo.









Fascia normale



CONSIGLIONE INDIVIDUALE
La bilancia per l'analisi corporea determina, in base ai vostri dati personali ed ai consigli di esperti sanitari il vostro stato personale ideale dal punto di vista del peso e dell'aliquota di grassi del corpo. Inoltre l'aliquota complessiva dell'acqua e dei muscoli nel corpo. Per favore tenete conto del fatto.



PESO CORPOREO
Mentre sul display viene indicato il peso corporeo in kg, compare nel grafico a segmenti di sotto uno dei 9 segmenti.

Sulla base dei valori IMC, la posizione del segmento attivo indica la valutazione del peso corporeo misurato. L'IMC (indice di massa corporea) è un'unità di misura per i rischi di salute dovuti a sovrappeso o a sottopeso. Secondo la classificazione IMC, i medici fanno la differenza tra "sottopeso", "peso normale", "sovrappeso" e "forte sovrappeso".

$$IMC = \frac{\text{peso corporeo (kg)}}{\text{statura (m)}^2}$$

1 2 3 4 5 6 7 8 9	IMC
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5

Allontanamento dal proprio valore personale normale

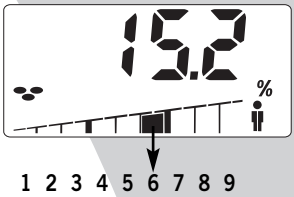
PERCENTUALE DI GRASSO NEL CORPO

Mentre sul display viene indicata la percentuale di grasso nel corpo in %, compare nel grafico a segmenti di sotto uno dei 9 segmenti.

Troppo grasso corporeo risulta dannoso e non bello. Ancora più importante è che in genere una percentuale di grasso nel corpo troppo elevata si accompagna con un aumento del tasso ematico di lipidi e con il rischio di numerose malattie come diabete, malattie cardiache, pressione arteriosa alta o estremamente elevata.

Ma allo stesso modo è anche dannosa una percentuale di grasso nel corpo estremamente ridotta. Oltre al tessuto adiposo sottocutaneo, il corpo dispone anche di importanti depositi di grasso per la protezione degli organi interni e per garantire le funzioni metaboliche più importanti. Se queste riserve di grasso essenziali vengono toccate, possono sorgere dei disturbi del metabolismo. Così nelle donne con una percentuale di grasso nel corpo inferiore al 10% si può verificare un arresto del flusso mestruale. Inoltre aumenta il rischio di osteoporosi.

La normale percentuale di grasso nel corpo dipende dall'età e soprattutto dal sesso. Nelle donne il valore normale è di circa il 10% superiore a quello degli uomini. Con l'avanzare degli anni il corpo demolisce la massa muscolare e quindi aumenta la percentuale di grasso nel corpo.



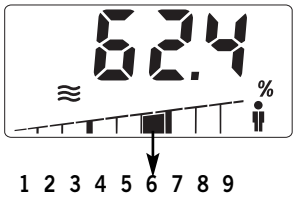
Allontanamento dal proprio valore personale normale

1	< - 12 %	Percentuale di grasso molto bassa
2	- 12 %	Percentuale di grasso bassa
3	- 7 %	
4	- 3 %	Percentuale di grasso normale
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	Percentuale di grasso elevata
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	Percentuale di grasso molto elevata

ESEMPIO:

Aliquota (contenuto) di grasso corporeo misurata = 15,2 % del peso complessivo

Questo valore supera di circa il 3 % il valore personale normale calcolato.



Allontanamento dal proprio valore personale normale

1	< -	6 %	Percentuale di acqua molto bassa
2	-	6 %	Percentuale di acqua bassa
3	-	4 %	
4	-	2 %	Percentuale di acqua normale
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	Percentuale di acqua elevata
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

ESEMPIO:
Aliquota di acqua nel corpo misurata
= 62,4 % del peso complessivo

Questo valore supera di circa il 2 % il valore personale normale calcolato.

PERCENTUALE DI ACQUA NEL CORPO
Mentre sul display viene indicata la percentuale di acqua nel corpo in %, compare nel grafico a segmenti di sotto uno dei 9 segmenti.
Il valore indicato durante questa analisi corrisponde alla cosiddetta "acqua corporea totale" o "total body water (TBW)". Il corpo di una persona adulta è costituito da acqua per circa il 60%.
Inoltre esiste anche una certa fascia dove persone più adulte presentano una percentuale di acqua più ridotta rispetto a persone giovani e dove degli uomini presentano una percentuale di acqua superiore rispetto alle donne. La differenza tra uomini e donne dipende dalla maggiore massa di grasso corporeo presente nelle donne. Poiché la percentuale predominante dell'acqua nel corpo è da ricercare nella massa alipidica (il 73% della massa alipidica è costituita da acqua) e il contenuto idrico nel tessuto adiposo è per natura molto ridotto (circa il 10% del tessuto adiposo è costituito da acqua), in caso di aumento della percentuale di grasso nel corpo si abbassa automaticamente la percentuale di acqua nel corpo.

CONSUMO ENERGETICO
Durante la visualizzazione sul display del consumo energetico in kcal, sul sottostante diagramma a barra è evidenziato uno dei 9 segmenti.
Il consumo energetico viene calcolato sulla base dei dati personali, a cui si applica un fattore di correzione per il relativo tipo di attività motoria, e sulla base della distribuzione delle masse corporee rilevate.

Metabolismo basale
+ costo energetico attività
= consumo energetico

Assumendo meno chilocalorie di quanto occorre al proprio fabbisogno, il corpo reagisce perdendo peso.
Al contrario il peso aumenta assumendo una quantità di chilocalorie maggiore al fabbisogno.



1 2 3 4

Allontanamen

1	< -	15	%	
2	-	15	%	
3	-	10	%	
4	-	5	%	
5		0	%	co
6	+	5	%	
7	+	10	%	con
8	+	15	%	
9	> +	15	%	

ESEMPIO:
consumo di energia mis
Questo valore si trova a
energia normale.

FATTORI CHE INFLUENZANO IL RISULTATO DELL' ANALISI

L'analisi si basa sulla misurazione della resistenza elettrica del corpo umano. Le abitudini alimentarie nel corso della giornata e lo stile di vita individuale influiscono sul bilancio idrico del corpo. Questo viene visualizzato mediante oscillazioni sul display.
Per ottenere dall'analisi un risultato ripetibile e il più esatto possibile, dovete garantire dei presupposti di analisi costanti, poichè solo in questo modo potete osservare con precisione, nel lungo periodo, dei cambiamenti.

Esistono, inoltre, altri fattori che possono influire sul bilancio idrico del corpo:

Dopo un bagno può essere visualizzata una percentuale di grasso nel corpo più bassa e una percentuale di acqua nel corpo più alta.

Dopo un pasto il valore visualizzato può essere maggiore.

Per quanto riguarda le donne, a causa del ciclo mestruale si possono registrare delle oscillazioni.

In caso di perdita di liquidi da parte del corpo in seguito ad una malattia o a sforzi fisici (sport).

Dopo un'attività sportiva, prima di effettuare la successiva misurazione della percentuale di grasso nel corpo, è necessario attendere dalle 6 alle 8 ore.

Risultati divergenti o non plausibili possono verificarsi in:

Persone in stato febbrile, con sintomi di edema o osteoporosi.

Persone sottoposte a dialisi.

Persone che assumono medicinali cardiovascolari.

Donne in stato di gravidanza.

Sportivi che svolgono un allenamento intensivo di più di 10 ore alla settimana e hanno un polso a riposo inferiore a 60/min.

Sportivi che svolgono attività agonistiche e culturisti.

Giovani al di sotto di 17 anni.

Quando l'analisi viene eseguita con calze umide sui piedi.

DATI TECNICI

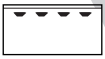
Portata x scala = Max 150 kg x 100 g
Risoluzione: percentuale di grasso nel corpo: 0,1%
Risoluzione: percentuale di grasso nel corpo: 0,1%
Altezza: 100–250 cm
Età: 10–99 anni
Spazi di memoria specifici per 8 persone
Ampio display LCD
Batterie necessarie: 2 x 3V CR 2430
Le batterie sono comprese nella confezione.

AVVISI

1. Batterie esaurite.



2. Sovraccarico: a partire da 150 kg.



3. Risultato dell'analisi non plausibile controllare la programmazione personale.



4. Contatto piedi insufficiente:pulire la bilancia o i piedi o garantire una sufficiente umidità della pelle. In caso di pelle troppo asciutta inumidire i piedi o preferibilmente effettuare l'analisi dopo un bagno o una doccia.



SMALTIMENTO DELLE BATTERIE

le batterie non devono essere gettate nel bidone dei rifiuti. Le leggi vigenti obbligano la persona, in qualità di consumatore, a restituire le batterie scariche. Le vecchie batterie possono essere consegnate presso gli appositi centri di raccolta pubblici del comune dove si abita oppure ovunque vengano vendute batterie dello stesso tipo.

Pb = contiene piombo
Cd = contiene cadmio
Hg = contiene mercurio



TRATTAMENTO DEL DISPOSITIVO ELETTRICO OD ELETTRONICO A FINE VITA

Questo simbolo sul prodotto o sulla confezione indica che il prodotto non deve essere consegnato ad un punto di raccolta appropriato per il riciclo di apparecchi elettrici ed elettronici.



Per informazioni più dettagliate circa il riciclaggio di questo prodotto, potete contattare l´ufficio comunale, il servizio locale di smaltimento rifiuti oppure il negozio dove l´avete acquistato.

DICHLARAZIONE DI CONFORMITÁ

CE Con la presente Soehnle dichiara che l'apparecchiatura Body Balance è conforme ai requisiti essenziali e alle ulteriori disposizioni pertinenti della Direttiva 1999/05/CE.

Per domande e suggerimenti siamo volentieri a vostra disposizione con i seguenti interlocutori:

Servizio Consumatori

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Da lunedì a giovedì

dalle ore 09:00 fino alle 12:15 e dalle ore 13:00 fino alle 16.00

Venerdì

dalle ore 09:00 fino alle 12:15 e dalle ore 13:00 fino alle 15.00

GARANTIE

SOEHNLE garantisce per 3 anni, a partire dalla data di acquisto, la risoluzione gratuita di problemi dovuti a fabbricazione o materiale difettosi, mediante la riparazione o la sostituzione del prodotto. Si prega di conservare con cura lo scontrino e il tagliando di garanzia. Nel caso si faccia valere la garanzia, si prega di restituire la bilancia al proprio rivenditore insieme al tagliando di garanzia e allo scontrino.

Questo apparecchio è schermato contro i radiodisturbi conformemente alla vigente direttiva CE 89/336/EWG.

Avvertenza: in caso di forti interferenze elettromagnetiche, ad es. durante l'uso di un apparecchio radiotrasmittente nelle immediate vicinanze del prodotto, il valore dell'analisi visualizzato può risultare influenzato.

Dopo l'eliminazione del disturbo il prodotto potrà essere nuovamente utilizzato in modo conforme all'uso e, se necessario, dovrà essere riacceso.

TAGLIANDO DI GARANZIA

Nel caso si faccia valere la garanzia, si prega di restituire la bilancia al proprio rivenditore insieme al tagliando di garanzia e allo scontrino.

Mittente

Motivo del reclamo

Wij danken u voor de aankoop van deze Soehnle lichaamsanalyse-weegschaal.

Dit merkproduct zal u helpen bij de evaluatie van uw lichaamstoestand.

Wij raden aan om deze handleiding zorgvuldig door te lezen voor het eerste gebruik, zodat u langzaam aan het apparaat gaat wennen.

Deze handleiding goed bewaren zodat u ten allen tijde de nodige informatie kunt raadplegen.

GEWICHT IS NIET ALLES – OP DE JUISTE LICHAAMS-ANALYSE KOMT HET AAN

Terwijl vroeger het absolute gewicht van een mens de maatstaf was voor de beoordeling van zijn lichaam, weten we vandaag dat het eerder aankomt op de "samenstelling" ervan. De evolutie heeft van de mens een individu gemaakt, dat met weinig voeding veel moet bewegen.
De "moderne" mens gedraagt zich precies omgekeerd: weinig beweging en een overvloedige, dikwijls verkeerde, voeding.
De gevolgen zijn bekend. Veel welvaartsziekten zouden kunnen vermeden worden wanneer we ons op de juiste levenswijze zouden kunnen programmeren.

Doorgaans zijn we te zwaar, wanneer we te vet zijn! Wie dus wil afslanken, dient tegelijkertijd zijn spieren op te bouwen, want bij voedselgebrek (= dieet) reageert het lichaam met een "noodprogramma".
Vooraleer zijn vetreserves te gebruiken, verbruikt het eerst spiermassa.
Bij een normale voeding bouwt het daarentegen eerst en vooral de vetreserves verder op. Het gevreesde "jojo-effect" gaat van start.
Met een gelijktijdige spier-/fitnesstraining breng je je gewicht, lichaamsvet en spiermassa in het juiste evenwicht.

De lichaamsanalyse-weegschaal levert een belangrijke bijdrage tot uw gezondheid. Deze elektronische lichaamsanalyse-weegschaal bepaalt aan de hand van uw persoonlijke gegevens uw toestand met betrekking tot gewicht, percentages lichaamsvet alsook het energieverbruik. Deze elektronische lichaamsanalyse-weegschaal toont een individuele evaluatie van de analyseresultaten met persoonlijke maatregel-aanbevelingen alsook bevat een 8-personen-geheugen met automatische persoonsherkenning.

BALANRIJKE AANWIJZINGEN
Wanneer het gaat om verbetering van het lichaamsgewicht in geval van overgewicht of ondergewicht, dient een arts te worden geraadpleegd. Over een behandeling of dieet mag slechts beslist worden na overleg met een arts.

Aanbevelingen voor gymprogramma's of vermageringskuren op basis van de berekende resultaten moeten gegeven worden door een arts of een ander gekwalificeerd persoon.

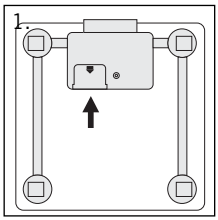
SOEHNLE stelt zich niet aansprakelijk voor schade of verlies veroorzaakt door de Body Balance, noch voor aanspraken van derden.

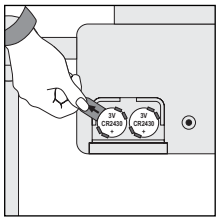
Dit product is enkel en alleen bestemd voor thuisgebruik door consumenten. Het is niet voorzien voor een professioneel gebruik in ziekenhuizen of medische instellingen.

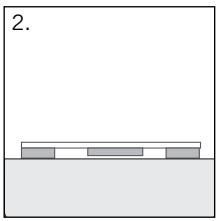
Niet geschikt voor personen met elektronische implantaten (pacemaker, enz.).

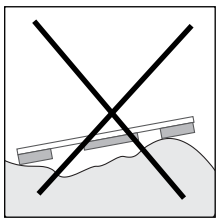


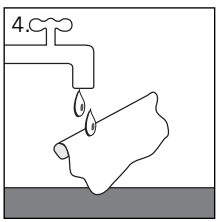
De lichaamsanalyse-weegschaal enkel op een vaste, effen ondergrond gebruiken (vloertegels, parket, enz.) **Op een vast tapijt kunnen de metingen foutief zijn.**

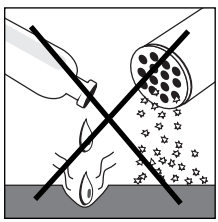


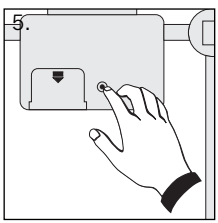


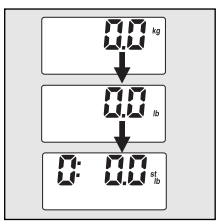












VOORBEREIDING

1. Veiligheidsstrook van de batterij verwijderen.

   Aanwijzing:
   Na het verwijderen van de batterij-veiligheidsstrook, de lichaamsanalyse-weegschaal onmiddellijk (zolang 0.0 aangegeven is) op een effen vlakte stellen en afwachten tot de weegschaal automatisch uitschakelt.

   Pas dan starten met het invoeren van de gegevens.

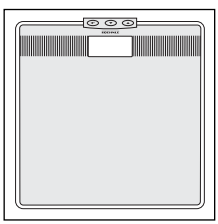
2. Voor alle metingen de personenweegschaal op een vaste, effen ondergrond stellen. Niet op een vast tapijt.

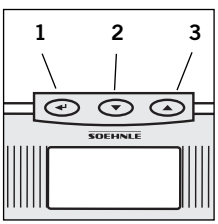
3. Opgelet! Slipgevaar op nat oppervlak.



4. Reiniging en onderhoud: Enkel reinigen met een licht vochtig doek. Geen oplosmiddelen of schuurmiddelen gebruiken en de weegschaal niet onderdompelen in water.

5. Mogelijkheid de weegschaal specifiek af te stellen volgens het land, van kg/cm op lb/in of st/in (wanneer de weegschaal aan staat).





BEDIENINGSELEMENTEN

1. Bevestigen

2. Min

3. Plus

GEGEVENSINVOER

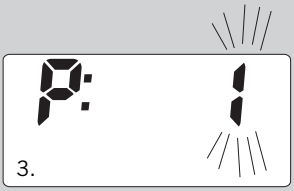
Voor een juiste werking van de lichaamsanalyse-weegschaal is het noodzakelijk dat de persoonlijke gegevens van de desbetreffende persoon worden ingevoerd en dat de weegschaal vervolgens onmiddellijk blootsvoets wordt betreden.

De weegschaal beschikt over een energiebesparende functie. Wanneer ze gedurende 1 minuut niet gebruikt wordt, schakelt ze automatisch uit.

1. De weegschaal t.b.v. het instellen op een tafel zetten.
2. De gegevensinvoer starten (↵).
3. Geheugenplaats (P1 ... P8) kiezen **(▼= min, ▲ = plus)** en bevestigen (↵).
4. Lichaamsgrootte instellen **((▼= min, ▲ = plus)** en bevestigen (↵).
5. Leeftijd instellen **((▼= min, ▲ = plus)** en bevestigen (↵).
6. Geslacht kiezen (▼ = mannelijk, ▲ = vrouwelijk) en bevestigen (↵).
7. De gewenste waarde van de activiteitsgraad instellen **(▼= min, ▲ = plus)**. Deze waarde is nodig voor de berekening van het energieverbruik.



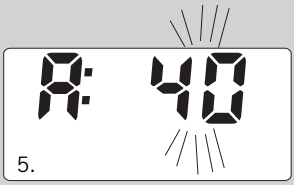
↵ -toets indrukken en 3 secon den ingedrukt houden tot 0.0 op het display verschijnt.



3.



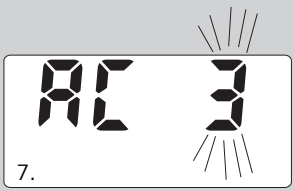
4.



5.

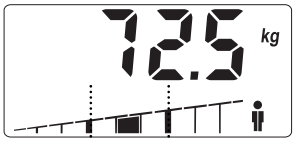


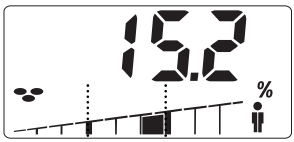
6.

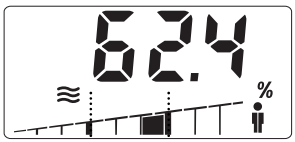


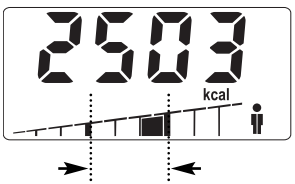
7.

Activiteitsgraad		
1	bijna geen lichaamsbeweging	max 2 uur/dag staan of bewegen
2	lichte, actieve, zittende en staande bezigheid	
3	werken in huis en tuin, vooral staand, slechts af en toe zittend	
4	sportbeoefenaars en mensen met veel beweging	min. 5 uur/week intensieve training
5	arbeiders die zwaar werk verrichten, beoefenaars van competitiesport	min. 10 uur/week intensieve training

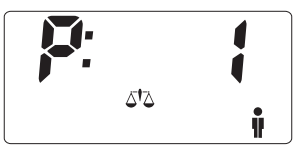








Normale waarde



LICHAAMSANALYSE

Analyse enkel blootsvoet mogelijk. De persoonlijke gegevens moeten van tevoren ingevoerd zijn.

1. De weegschaal betreden. Nu volgt de aanduiding van het gewicht – en zolang de analyse duurt (25-30 sec.) – een lopende streepgrafiek. Rustig blijven staan tot het einde van de analyse.

2. Na de automatische persoonsherkenning gebeurt opnieuw de aanduiding van het lichaamsgewicht, de percentages lichaamsvet (), lichaamsvocht () en het energieverbruik (kcal).
   Het normale bereik van de desbetreffende persoon ligt binnen de middelste 3 segmenten van de balkaanduiding. Interpretatie van de meetwaarden (pagina 61).

3. De hierna volgende kennisgeving is een aanbeveling hoe u persoonlijk het best handelt.
   Betekenis van de symbolen:

+ U zou meer moeten drinken!
+ Er wordt spieropbouwtraining aanbevolen!
  Er wordt verandering van voedingspatroon aanbevolen!
  Uw analysewaarden zijn in orde!

4. Stap van de weegschaal en deze zal zich automatisch uitschakelen.

In een heel enkel geval kunnen de analyseresultaten niet automatisch toegekend worden. Dan duidt de weegschaal om beurt de geheugenplaatsen van de personen aan van wie de analyseresultaten volgen. Aangezien de meting reeds is beëindigd, kunt u van de weegschaal gaan en uw persoonlijke geheugenplaats met de ▲- of de ▼-toets bevestigen (▼-toets voor de eerste aangeduide geheugenplaats, ▲-toets voor de tweede aangeduide geheugenplaats). Dan worden het lichaamsgewicht, de percentages lichaamsvet, lichaamsvocht aangegeven, alsook de calorieënbehoefte.

Bij gewichtsschommelingen van meer dan +/-3kg m.b.t. de laatste meting, wordt de gebruiker niet meer herkend en dient hij zijn gegevens opnieuw in te voeren.

Vergeet niet dat bij het betreden met schoenen of kousen alleen het gewicht berekend wordt, en geen lichaamsanalyse uitgevoerd wordt!

INDIVIDUELE AANBEVELING
De lichaamsanalyse-weegschaal bepaalt, aan de hand van uw persoonlijke gegevens en de aanbevelingen van gezondheidsexperten, uw ideale individuele toestand met betrekking tot uw gewicht en de percentages lichaamsvet en lichaamsvocht.

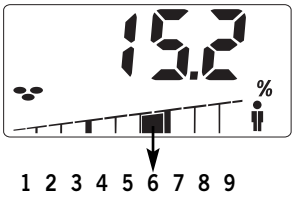
LICHAAMSGEWICHT
Terwijl op de display het lichaamsgewicht in kg wordt weergegeven, verschijnt in de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten.
Daarbij betekent de plaats van het actieve segment de beoordeling van het gemeten lichaamsgewicht op basis van de BMIwaarde.
De BMI (Body-Mass-Index) is een maat voor het gezondheidsrisico dat op basis van overgewicht of ondergewicht kan ontstaan. Volgens de BMI-indeling onderscheiden de artsen "ondergewicht", "normaal gewicht", "overgewicht" of "sterk overgewicht".

$$BMI = \frac{\text{lichaamsgewicht (kg)}}{\text{lichaamsgrootte (m)}^2}$$



		BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5

Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde



Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

1	< - 12 %	zeer laag vetpercentage
2	- 12 %	laag vetpercentage
3	- 7 %	
4	- 3 %	normaal vetpercentage
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	hoog vetpercentage
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	zeer hoog vetpercentage

Voorbeeld :
Gemeten percentage lichaamsvet
= 15,2 % van het totale gewicht

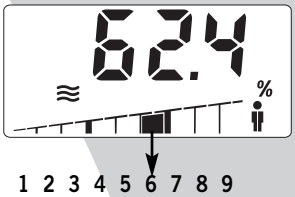
deze waarde ligt ongeveer 3 % boven de berekende persoonlijke normale waarde.

AANDEEL VAN HET LICHAAMSVET

Terwijl op de display het aandeel van het lichaamsvet in % wordt weergegeven, verschijnt op de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten.
Teveel lichaamsvet is ongezond en niet mooi. Ook belangrijk is dat een te hoog percentage aan lichaamsvet meestal gepaard gaat met een verhoogd aandeel bloedvet en dat het risico van verschillende ziekten, zoals bv. diabetes, hartziekten, hoge bloeddruk, enz. extreem verhoogt.
Een uiterst laag percentage aan lichaamsvet is echter eveneens ongezond. Naast het onderhuidse vetweefsel legt het lichaam immers ook belangrijke vetreserves aan als bescherming van de inwendige organen en voor het veilig stellen van belangrijke metabolische functies. Als deze essentiële vetreserve uitgeput raakt, kan dit tot storingen in de stofwisseling leiden. Zo kan bij vrouwen met een lichaamsvetwaarde van minder dan 10% de menstruatie stilvallen. Bovendien stijgt het risico van osteoporose.
Het normale percentage lichaamsvet is afhankelijk van de leeftijd en vooral van het geslacht. Bij vrouwen ligt de normale waarde ca. 10% hoger dan bij de man. Als men ouder wordt, bouwt het lichaam spiermassa af en daardoor verhoogt het aandeel van het lichaamsvet.

LICHAAMSVOCHTAANDEEL
Terwijl op de display het lichaamsvochtaandeel in % wordt weergegeven, verschijnt op de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten.

De bij deze analyse weergegeven waarde komt overeen met het zogenaamde "totale lichaamsvocht" of "total body water (TBW)". Het lichaam van een volwassen mens bestaat voor ongeveer 60% uit water. Daarbij bestaat er normaal gezien een zeker marge, waarbij oudere mensen een lager vochtaandeel hebben dan jonge mensen en waarbij mannen een hoger vochtaandeel vertonen dan vrouwen. Het onderscheid tussen mannen en vrouwen berust daarbij op de hogere massa aan lichaamsvet bij vrouwen. Daar het overwegende aandeel van het lichaamsvocht in de vetvrije massa (73% van de VVM is water) te vinden is en het vochtgehalte in vetweefsel van nature klein is (ca. 10% van het vetweefsel is water), daalt bij een stijgend aandeel aan lichaamsvet automatisch het aandeel van het lichaamsvocht.

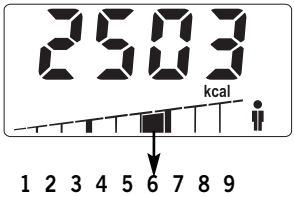


Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

1	< -	6	%	zeer laag waterpercentage
2	-	6	%	laag waterpercentage
3	-	4	%	
4	-	2	%	normal waterpercentage
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	hoog waterpercentage
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Voorbeeld :
Gemeten percentage lichaamsvocht
= 62,4 % van het totale gewicht

deze waarde ligt ongeveer 2 % boven de berekende persoonlijke normale waarde.



Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

1	< - 15 %	zeer laag Energieverbruik
2	- 15 %	laag Energieverbruik
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normale Energieverbruik
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	hoog Energieverbruik
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

Voorbeeld :
Gemeten energieverbruik = 2503 kcal.

Deze waarde ligt ongeveer 5 % boven het berekende normale energieverbruik.

ENERGIEVERBRUIK
Terwijl in het display het energieverbruik wordt weergegeven in kcal, verschijnt in de balkengrafiek daaronder één van de 9 segmenten.
Het energieverbruik kan worden berekend uit de persoonlijke gegevens, gecorrigeerd door een factor voor het betreffende bewegingstype en de gemeten verdeling van de lichaamsmassa.

Basisomzetting
+ prestatieomzetting
= energieverbruik

Als u minder kilocalorieën opneemt dan uw individueel energieverbruik, dan reageert het lichaam met gewichtsverlies.
Het gewicht stijgt wanneer u meer kilocalorieën opneemt.

FACTOREN DIE HET MEETRESULTAAT BEINVLOEDEN

De analyse is gebaseerd op de meting van de elektrische lichaamsweerstand. Eet- en drinkgewoonten tijdens de dagelijkse gang van zaken en de individuele levensstijl hebben een invloed op de waterhuishouding. Dit uit zich door fluctuaties bij de afgelezen waarden.
Om een zo exact en herhaalbaar mogelijk analyseresultaat te krijgen moet u voor gelijkblijvende meetvoorwaarden zorgen, want alleen zo kunt u veranderingen over een langere periode exact observeren.

Bovendien kunnen andere factoren de waterhuishouding beïnvloeden:

Na een bad kan een te laag lichaamsvetpercentage en een te hoog lichaamswaterpercentage aangegeven worden.

Na een maaltijd kan de afgelezen waarde hoger zijn.

Bij de vrouwen treden door de cyclus veroorzaakte fluctuaties op.

Bij verlies van lichaamswater ten gevolge van een ziekte of na lichamelijke inspanning (sport).
Na een sportieve bezigheid dient men tot de volgende meting 6 tot 8 uur te wachten.

Afwijkende of onwaarschijnlijke resultaten kunnen optreden bij:

Personen met koorts, oedeem-symptomen of osteoporose Personen in dialysebehandeling

Personen, die cardiovasculaire geneesmiddelen innemen

Zwangere vrouwen

Sportmensen, die meer dan 10 uur per week intensief trainen en een rustpols beneden 60/min
hebben

Topsporters en bodybuilders

Jongeren onder 17 jaar.

Wanneer de analyse gebeurt met vochtige sokken aan de voeten.

TECHNISCHE GEGEVENS

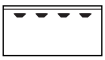
Draagkracht x schaalverdeling = Max 150 kg x 100 g
Resolutie: lichaamsvetpercentage: 0,1%
Resolutie: lichaamsvochtpercentage: 0,1%
Lichaamsgrootte: 100–250 cm
Leeftijd: 10–99 jaar
8 persoonlijke geheugenplaatsen
Groot LCD scherm
Benodigde batterijen: 2 x 3V CR 2430
Batterijen worden meegeleverd.

MELDINGEN

1. Batterijen leeg.



2. Overbelasting: vanaf 150 kg.



3. Onwaarschijnlijk resultaat van de analyse persoonlijke programmering controleren.



4. Slecht voetcontact: Weegschaal of voeten reinigen of op voldoende vochtigheid van de huid letten.
   Bij een te droge huid de voeten bevochtigen of de meting bij voorkeur na een bad of douche uitvoeren.



BATTERIJEN AFVOEREN

Batterijen horen niet in het huisvuil. Als consument bent u wettelijk verplicht om lege batterijen terug te geven. U kunt uw oude batterijen bij de openbare depots in uw gemeente of overal daar afgeven waar batterijen van de desbetreffende soort worden verkocht.

Pb = bevat lood
Cd = bevat cadmium
Hg = bevat kwik



VERNIETIGING VAN GEBRUIKTE ELECTRONISCH APARATUUR

Het symbol op het product of op de verpakking wijst erop dat dit product niet huishoudafval mag worden behandeld. Het moet echter naar een plaatsworden gebracht waar elektrische en elektronische apparatuur wordt gerecycled. Voor meer details in verband met het recyclen van dit product, neemt u het best contact op met de gemeentelijke instanties, het bedrijf of de dienst belast met de verwijdering van huishoudafval of de winkel waar u het product hebt gekocht.



CONFORMITEITVERKLARING

Hiermee verklaart Soehnle dat het toestel Body Balance aan de fundamentele eisen en de andere geldige bepalingen van de richtlijnen 1999/5/EU voldoet.



Voor vragen en suggesties staan wij graag tot uw beschikking:

CONSUMENTENSERVICE

U vindt op de SOEHNLE-homepage www.soehnle.com bij het menupunt "Service / Internationale Kontakte" de contactpersoon van uw land.

GARANTIE

SOEHNLE garandeert gedurende 3 jaar vanaf de aankoopdatum het kostenloze opheffen van materiaal- en fabricagefouten door reparatie of uitwisselen. U gelieve de kwitantie en het garantiebewijs goed te bewaren. In geval van garantie aub de weegschaal met garantiebewijs en kwitantie aan uw handelaar teruggeven.
Dit apparaat is radio-ontstoord overeenkomstig de daarvoor geldende EG-richtlijn 89/336/EWG.
Opmerking: Onder extreme elektromagnetische invloeden, bijvoorbeeld bij gebruik van een mobilofoon in de onmiddellijke nabijheid van het apparaat kan een beïnvloeding van de afgelezen waarde worden veroorzaakt.
Na het einde van de storende invloed is het product weer voor het beoogde doel te gebruiken, eventueel moet het opnieuw worden ingeschakeld.

GARANTIEBEWIJS

In geval van garantie aub de weegschaal met garantiebewijs en kwitantie aan uw handelaar teruggeven.

Afzender _____

_____

_____

_____

Reden van de klacht _____

_____

_____

_____

_____

Muchas gracias por haber comprado esta balanza Soehnle con análisis corporal.

Este producto de marca le ayudará a evaluar el estado de su cuerpo.

Le rogamos lea cuidadosamente estas instrucciones antes de la primera puesta en marcha y se familiarice con el aparato.

Conserve bien estas instrucciones para que las informaciones estén en todo momento a su disposición.

EL PESO NO ES TODO LO QUE CUENTA – LO QUE IMPORTA ES EL JUSTO ANÁLISIS CORPORAL

Antes, el peso absoluto de una persona fue la norma para evaluar su cuerpo. Hoy sabemos que la "composición" es mucho más importante. La evolución ha formado al ser humano como un ser vivo, que se tiene que mover mucho con una alimentación escasa.
El ser humano "moderno" se comporta exactamente al revés: poco movimiento con una alimentación demasiado abundante y a menudo errónea.
Las consecuencias las conocemos. Se podrían evitar muchas enfermedades de civilización si pudiéramos programarnos un modo correcto de vivir.

Por regla general pesamos demasiado ¡porque tenemos exceso de grasa! Entonces, el que quiera adelgazar debe simultáneamente formar sus músculos. Puesto que el cuerpo reacciona con un "programa de emergencia" cuando le faltan alimentos (= dieta).
Antes de gastar sus reservas de grasa, consume primero su masa muscular.
Al contrario, en caso de una alimentación normal, el cuerpo forma primero más reservas de grasa. El temido "efecto yoyó" empieza.

Con una gimnasia de mantenimiento y muscular al mismo tiempo que la dieta, se llega a un buen equilibrio del peso de la grasa corporal y de la masa muscular.
La balanza con análisis corporal contribuye determinantemente a su salud.
Esta balanza electrónica con análisis corporal calcula, mediante sus datos personales, su estado en cuanto a su peso y sus proporciones de grasa corporal y agua corporal.
Esta balanza indica una evaluación individual de los resultados del análisis con consejos personales para actuar y dispone de 8 memorias de personas con reconocimiento automático de la persona.

INDICACIONES IMPORTANTES

Si se trata de disminuir el peso corporal en caso de exceso de peso o de peso insuficiente, se debe consultar un medico. Por favor, antes de cada tratamiento o dieta, consulte a un médico.

Las recomendaciones para programas de gimnasia o curas para adelgazar en función de los resultados indicados tienen que venir de un médico o de otra persona cualificada.

SOEHNLE no se hace responsable de los daños o pérdidas causadas por Body Balance, ni de reivindicaciones de terceros.

Este producto está destinado únicamente a consumidores para una utilización doméstica. No está diseñado para un funcionamiento profesional en hospitales o en instituciones médicas.



No está adecuado para personas con injertos de aparatos electrónicos (marcapasos, etc.)

Utilice esta balanza con análisis corporal sólo encima de una base fija y llana (baldosas, parqué, etc.). **Encima de una moqueta las mediciones pueden ser erróneas.**

PREPARACIÓN

1. Quite el precinto de la batería.

   Advertencia: Después de quitar el precinto a la batería, ponga la balanza con análisis corporal inmediatamente (mientras que 0.0 está indicado) encima de una superficie llana y espere hasta que la balanza se apague sola.

   Sólo cuando se apague, se puede iniciar la entrada de datos.

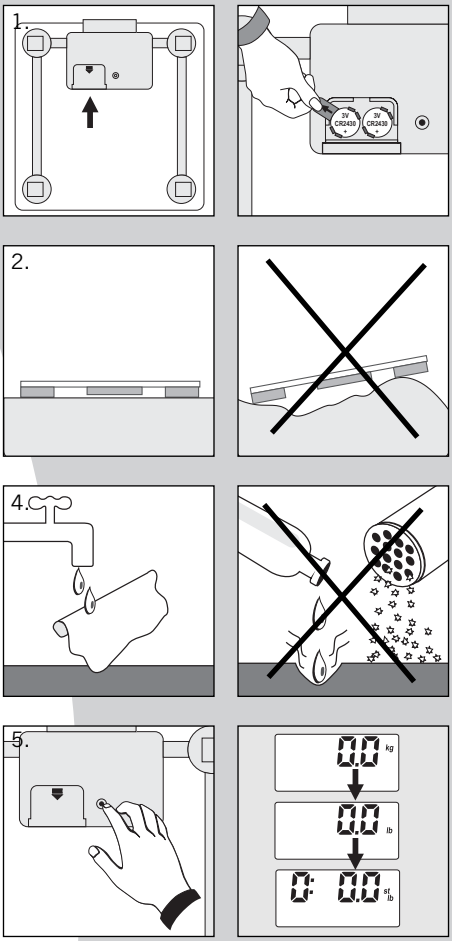
2. Para todas las mediciones, colocar la balanza encima de una base fija y llana (no sobre moqueta).

3. ¡Cuidado! Peligro de patinar encima de una superficie mojada.



4. Limpieza y mantenimiento: Limpie sólo con un trapo ligeramente húmedo. No utilice disolventes o materiales abrasivos y no sumerja la balanza en el agua.

5. Posibilidad de modificar según las especificaciones del país, de kg/cm a lb/in o st/in (cuando la balanza está encendida).

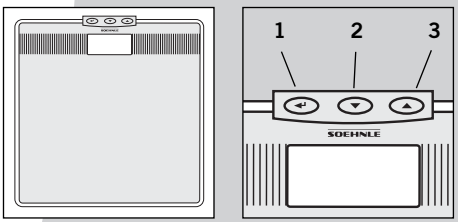


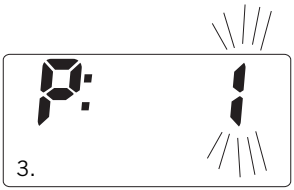
ELEMENTOS DE CONTROL

1. Confirmar

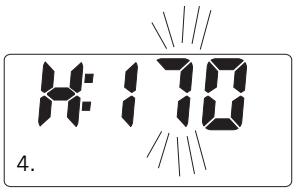
2. Menos

3. Más

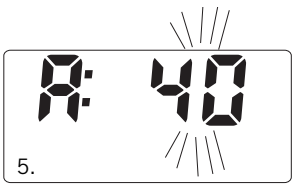




3.



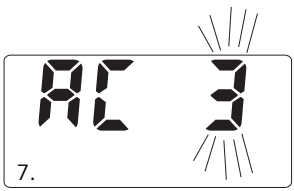
4.



5.



6.



7.

ENTRADA DE DATOS

Para un funcionamiento correcto de la balanza con análisis corporal, es necesario entrar los datos personales de las personas respectivas y subirse descalzo inmediatamente después encima de la balanza.

La balanza dispone de un modo de ahorro de energía.Se apaga automáticamente después de 1 minuto sin tocar.

1. Para realizar ajustes en la báscula, colocarla sobre un mesa
2. Iniciar la entrada de datos (↵).
3. Espacio de almacenamiento (P1 ... P8) elegir **(▼= menos, ▲= más)** y confirmar (↵).
4. Ajustar el tamaño del cuerpo **(▼= menos, ▲= más)** y confirmar (↵).
5. Ajustar la edad **(▼= menos, ▲= más)** y confirmar (↵).
6. Elegir sexo (▼ = masculino, ▲ = femenino) y confirmar (↵).
7. Ajuste el valor del grado de actividad según sus deseos **(▼= menos, ▲= más)**. Este valor es necesario para la evaluación del consumo de energía.



Pulsar el botón ↵ y mantener 3 segundos hasta que aparezca 0.0 en la pantalla.

Ponga, entonces, la balanza con análisis corporal enseguida en el suelo y súbase descalzo.

Grado de actividad		
1	casi ningún movimiento corporal	de pie o moverse máx. 2 horas/día
2	ocupación de actividad ligera, sentado y de pie	
3	en la casa y en el jardín, principalmente de pie, sólo de vez en cuando sentado	
4	deportistas y personas con mucha actividad	mín. 5 horas/semana de entrenamiento intensivo
5	trabajadores con trabajos duros, deportistas de competición	mín. 10 horas/semana de entrenamiento intensivo

ANÁLISIS CORPORAL
El análisis sólo es posible descalzo. Los datos personales deben introducirse previamente.

1. Subir a la báscula. Sigue la muestra del peso y – mientras duran los análisis (25–30 seg.) – se visualiza un conjunto de barras andantes.

   Quédese quieto tranquilamente hasta el final de los análisis.

2. Después del reconocimiento automático de la persona sigue de nuevo la indicación del peso corporal, de la proporción de grasa corporal (), de la proporción de agua corporal () y del consumo de energía (kcal). El área normal de la persona respectiva se encuentra en los 3 segmentos centrales del indicador de barras. Interpretación de los valores medidos (página 74).

3. La visualización que sigue es su recomendación personal de tratamiento. Significado de los símbolos:

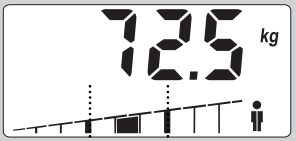
+ ¡Debería beber más!
+ ¡Se le recomienda un entrenamiento para la formación muscular!
  ¡Cambie su alimentación!
  ¡Sus valores de análisis están en orden!

4. Abandonar la báscula. Después de mostrar el espacio de almacenamiento la báscula se desconecta automáticamente.

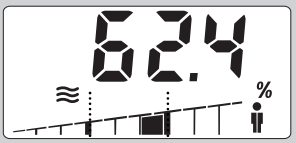
En algunos casos raros no es posible clasificar automáticamente los resultados del análisis. En este caso, la balanza indica alternativamente los espacios de memoria de las personas cuyos resultados de análisis siguen. Ya que se ha acabado la medición, puede bajarse de la balanza y confirmar su espacio de memoria personal con el botón ▲ o ▼ (el botón ▼ para el primer espacio de memoria indicado, el botón ▲ para el segundo espacio de memoria indicado). A continuación las proporciones de peso corporal, grasa corporal, agua corporal así como la demanda de calorías, son indicados.

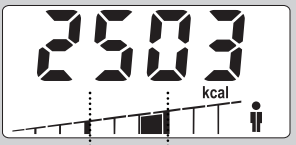
Cuando la diferencia de peso es de +/-3kg con respecto a la última medición, el usuario no es reconocido y tiene que volver a entrar sus datos.

Por favor, tenga cuidado de que al subira la báscula con calzado omedias sólo se realice una medición de peso y no un análisis corporal!







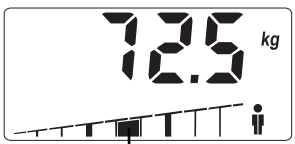


Zona normal



RECOMENDACIÓN INDIVIDUAL

La balanza con análisis corporal calcula, mediante sus datos personales y la recomendación de los expertos de la salud, su estado individual ideal en cuanto a su peso y a sus proporciones de grasa corporal. Así como las proporciones de agua corporal.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5

Desviación de su valor personal normal.

PESO CORPORAL

Mientras que en la visualización de pantalla se muestran los kg, en el gráfico de columnas de debajo aparece uno de los 9 segmentos. Con ello la posición del segmento activo indica la valoración del peso corporal medido sobre la base del índice de masa corporal (BMI). El BMI (Body –Mass-Index) es una medida del riesgo para la salud resultante del sobrepeso o del peso inferior. Mediante la división BMI, los médicos diferencian entre " persona de peso inferior", "persona de peso normal", "persona con sobrepeso" +"persona con fuerte sobrepeso"

$$BMI = \frac{\text{peso corporal (kg)}}{\text{Tamaño corporal (m)}^2}$$

PORCIÓN DE GRASA CORPORAL

Mientras que en la visualización de pantalla se muestra en % la porción de grasa corporal, en el gráfico de columnas de debajo aparece uno de los 9 segmentos.

Demasiada grasa corporal es algo insano y antiestético. Más importante aún, una elevada porción de grasa corporal en la mayoría de los casos va acompañada de una elevada porción de grasa en la sangre y aumenta enormemente el riesgo de enfermedades como por ej. la diabetes, enfermedades del corazón, alta presión sanguínea etc. Una porción de grasa corporal muy reducida es sin embargo igualmente insana. Bajo el tejido graso subcutáneo el cuerpo coloca depósitos de grasa para la protección de los órganos internos y la seguridad de las funciones metabólicas más importantes. Si esta reserva de grasas es atacada, se puede llegar a perturbaciones en el metabolismo. Así, en mujeres con valores de grasa corporal inferiores al 10%, puede interrumpirse la menstruación. Además, aumenta el riesgo de osteoporosis.

La porción de grasa corporal normal depende de la edad y sobre todo del sexo. En mujeres, el valor normal se sitúa aprox. un 10% más alto que en el hombre. Con el incremento de la edad, el cuerpo desarrolla masas musculares, y con ello se eleva la porción de grasa corporal.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

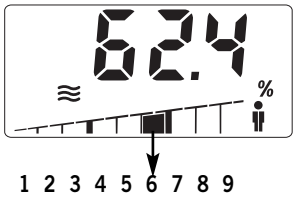
Desviación de su valor personal normal.

1	< - 12 %	Porción de grasa muy baja	
2	- 12 %	Porción de grasa baja	
3	- 7 %		
4	- 3 %	Porción de grasa normal	
5	0 %		
6	+ 3 %		
7	+ 7 %	Porción de grasa alta	
8	+ 12 %		
9	> + 12 %	Porción de grasa muy alta	

Ejemplo:

Proporción de grasa corporal medida = 15,2 % del peso total

este valor se encuentra un 3 % por encima del valor normal personal calculado.



Desviación de su valor personal normal.

1	< -	6	%	Porción de agua muy baja
2	-	6	%	Porción de agua baja
3	-	4	%	
4	-	2	%	Porción de agua normal
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	Porción de agua alta
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Ejemplo:
Proporción de agua corporal medida = 62,4 % del peso total

Este valor se encuentra un 2 % por encima del valor normal personal calculado.

PORCIÓN DE AGUA CORPORAL
Mientras que en la visualización de pantalla se muestra en % la porción de agua corporal, en el gráfico de columnas de debajo aparece uno de los 9 segmentos.

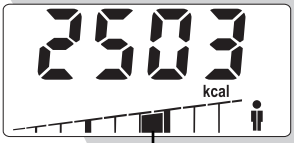
El valor mostrado en este análisis corresponde a la así llamada "agua corporal total", o a la "total body water" (TBW). El cuerpo de una persona adulta consta de cerca de un 60% de agua. Aquí hay una cierta amplitud de banda bastante considerable, en la que las personas de mayor edad muestran una porción de agua menor que las personas jóvenes, y los hombres una porción de agua mayor que las mujeres. La diferencia entre hombres y mujeres se basa en unas medidas de grasa corporal mayor en las mujeres. Dado que la porción dominante de agua corporal se encuentra en la masa libre de grasa (el 73% de la masa libre de grasa es agua) y el contenido de agua en el tejido graso es naturalmente muy bajo (cerca del 10% del tejido graso es agua), al aumentar la porción de grasa corporal, automáticamente aumenta la porción de agua corporal.

CONSUMO DE ENERGÍA
Mientras en pantalla se muestra el consumo de energía en kcal, aparece un gráfico de columnas debajo de uno de los 9 segmentos.

El consumo de energía es calculado mediante los datos personales- corregido por un factor para el correspondiente movimiento del cuerpo- y la distribución de la masa corporal medida.

Tasa de metabolismo basal
+ tasa de rendimiento
= consumo de energía

Si toma una cantidad de kilocalorías menor a su consumo de energía individual, entonces su cuerpo reaccionará con una pérdida de peso.
El peso aumentará, si toma más kilocalorías.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Desviación de su valor personal normal

1	< - 15 %	Consumo de energía muy baja
2	- 15 %	Consumo de energía baja
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	Consumo de energía normal
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	Consumo de energía alta
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

Ejemplo:
Consumo de energía medido = 2503 kcal.
Este valor se encuentra un 5 % por encima del consumo de energía normal calculado.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RESULTADO DE LA MEDICIÓN

Los análisis se basan en la medición de la resistencia eléctrica del cuerpo. Los hábitos de comida y bebida durante el transcurso del día y el estilo individual de vida tienen influencia en el contenido de agua. Esto se hace notar mediante oscilaciones en la pantalla.
Para obtener un resultado de análisis lo más exacto y constante posible, trate de mantener unas condiciones de medición constantes, pues sólo así podrá observar con exactitud los cambios en un lapso de tiempo largo.

Además, hay otros factores que pueden influir en el régimen de agua:
Tras un baño se puede mostrar una porción de grasa muy baja y una porción de agua muy alta.

Tras una comida la muestra puede ser mayor.

En las mujeres puede haber oscilaciones relacionadas con el periodo.

Ante la pérdida de agua corporal motivada poruna enfermedad o por cansancio corporal (deporte) Tras una actividad deportiva deben esperarse desde 6 hasta 8 horas hasta la siguiente medición.

Pueden surgir resultados diferentes o no posibles con:

Personas con fiebre, síntomas de edema u osteoporosis.

Personas en tratamiento de diálisis.

Personas que ingieren medicinas cardiovasculares.

mujeres embarazadas.

Deportistas que realizan más de 10 horas intensivas a la semana y tienen un pulso en reposo por debajo de 60/min.

Deportistas de competición y culturistas.

Jóvenes menores de 17 años.

Cuando el análisis se ha efectuado con calcetines húmedos en los pies.

DATOS TÉCNICOS

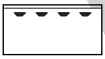
Capacidad de carga x División = Max 150 kg x 100 g
Resolución de pantalla: Grasa corporal: 0,1%
Resolución de pantalla: Grasa corporal: 0,1%
Tamaño corporal: 100–250 cm
Edad: 10–99 años
8 lugares específicos de almacenamiento personales
Visualización LCD grande
Necesidad de baterías: 2 x 3V CR 2430
Baterías recibidas en el volumen de entrega.

AVISOS

1. Baterías usadas



2. Sobrecarga: Desde 150 kg.



3. Resultado de análisis no posible-revisar la programación personal



4. Mal contacto de los piest: Limpiar la balanza o los pies o tener cuidado de tener sificiente humedad dérmica. Piel demasiado seca – humedecer los pies o realizar la medición preferentemente después de un baño o ducha.



DESOCHO DE LA BATERÍA

Las baterías no son basura doméstica. Como usuario está Ud obligado legalmente a devolver las baterías usadas. Puede entregar sus baterías viejas en los lugares públicos de recolección de su comunidad o en el lugar donde se vendan baterías del tipo correspondiente.

Pb = contiene plomo
Cd = contiene cadmio
Hg = contiene mercurio



TRATAMIENTO DE LOS EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS AL FINAL DE SU VIDA ÚTIL

Este símbolo en su equipo o su



embalaje indica que el presente produco no puede ser tratado como residuos domésticos normales, sino que deben entregarse en el correspondiente punto de recogida de equipos eléctricos y electrónicos. Para recibir información detallada sobre el reciclaje de este producto, por favor, contacte con su ayuntamiento, su punto de recogida más cercano o el distribuidor donde edquirió el producto.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Soehnle declara que el aparato



Body Balance cumple las exigencias básicas y las demás disposiciones aplicables de las directivas 1999/UE.

Para preguntas y sugerencias, las siguientes personas a contactar, quedan a su entera disposición:

Servicio al consumidor

Tlfno: (08 00) 5 34 34 34

De Lunes a Jueves

De 09:00 a 12:15 y de 13:00 a 16:00

Viernes

De 09:00 a 12:15 y de 13:00 a 15:00

GARANTIA

SOEHNLE tiene garantía por 3 años desde la fecha de compra para eliminar gratuitamente los defectos causados por fallos de material o fabricación mediante reparación o cambio. Por favor, conserve bien el recibo de compra y el documento de la garantía. En caso contemplado por la garantía, porfavor, devuelva el documento de la garantía y el recibo de compra a su vendedor.

Este aparato es antiparásito de acuerdo con la directiva de la UE 89/336/EWG.

Indicación: Con influencias electromagnéticas extremas, por ej al utilizar un aparato de radio en cercanía directa al aparato, se puede causar una influencia sobre el valor indicado.

Tras finalizar la influencia del factor parásito el producto puede volver a utilizarse de forma adecuada,
y si es necesario se debe conectar de nuevo.

DOCUMENTO DE GARANTIA

En caso contemplado por la garantía, por favor, devuelva el documento de la garantía y el recibo de compra a su vendedor.

Remitente _____

_____

_____

_____

Motivo de reclamación _____

_____

_____

_____

_____

Muito obrigado por ter adquirido esta balança de análise corporal da Soehnle.

Este produto de marca irá auxiliá-lo na avaliação do seu estado físico.

Leia este manual de instruções atentamente antes da primeira colocação em funcionamento e familiarize-se com o aparelho.

Guarde este manual de instruções cuidadosamente para poder consultá-lo sempre que seja necessário.

O PESO NAO E TUDO – O IMPORTANTE E UMA ANALISE CORPORAL CORRECTA

Enquanto antigamente o peso de uma pessoa era a medida para a avaliação do seu corpo, sabemos hoje, que o mais importante é a sua "composição". A evolução formou o homem como ser vivo, que se tem que movimentar bastante com uma alimentação parca.
O homem "moderno" comporta-se exactamente ao contrário: pouco movimento com uma alimentação farta e frequentemente incorrecta.
As consequências são conhecidas. Muitas doenças civilizacionais poderiam ser evitadas se nos pudéssemos programar apenas para o modo de vida correcto.

Regra geral, somos demasiado pesados porque estamos demasiado gordos! Portanto, quem quer emagrecer deverá simultaneamente desenvolver os seus músculos. Em caso de falta de alimentação (= dieta) o corpo reage com um "programa de emergência". Antes de atacar as suas reservas de gordura, o corpo consome primeiro massa muscular.
E contrariamente, no caso de uma alimentação normal, cria primeiro novas reservas de gordura. Inicia-se o temido "efeito iô-iô".
Com um treino muscular/fitness simultâneo coloca o peso, gordura corporal e massa muscular no equilíbrio certo.

A balança de análise corporal presta um contributo decisivo para a sua saúde.
A balança de análise corporal electrónica determina, com base nos seus dados pessoais, o seu estado relativamente ao peso, à percentagem de gordura corporal, de água corporal assim como o consumo de energia.
A balança mostra-lhe uma avaliação individual dos resultados da análise com recomendações pessoais de intervenção o dispõe de 8 memórias pessoais com identificação automática do utilizador.

AVISOS IMPORTANTE
Quando se trata de reduzir o peso corporal, em caso de excesso de peso, ou de aumentar, em caso de peso a menos, deve consultar um médico. Todos os tratamentos e dietas devem ser acompanhados por um médico.

Recomendações para programas de exercícios ou curas de emagrecimento com base nos valores apurados devem apenas ser indicados por um médico ou por outras pessoas qualificadas.

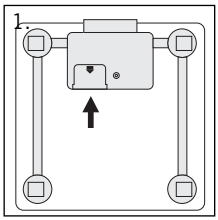
A SOEHNLE não assume nenhuma responsabilidade por danos ou perdas provocadas pela Body Balance nem por reclamações de terceiros.

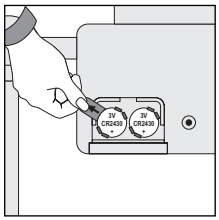
Este produto destina-se apenas à utilização doméstica pelo utilizador. Não está preparado para a utilização profissional em hospitais ou instalações médicas.

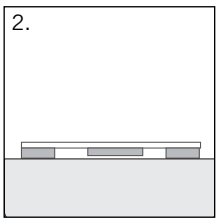
Não é adequado para pessoas com implantes electrónicos (pacemakers, etc.)

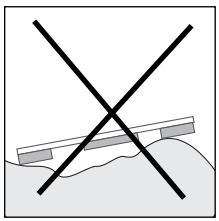


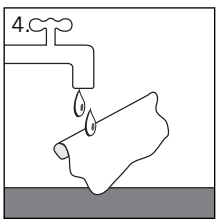
Utilize a balança de análise corporal apenas em superfícies estáveis, planas (azulejo, parquet, etc.). **Sobre alcatifas é possível ocorrerem leituras incorrectas.**

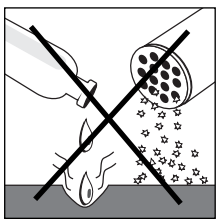


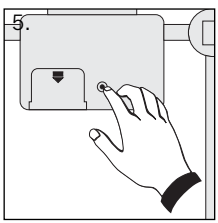


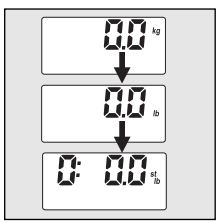












PREPARACION

1. Retire a tira de protecção da pilha.

   Aviso: Depois de retirar a tira de protecção da pilha coloque a balança de análise corporal imediatamente (enquanto ainda é exibido 0.0) sobre uma superfície plana e aguarde que a balança desligue.

   Inicie só agora a introdução de dados.

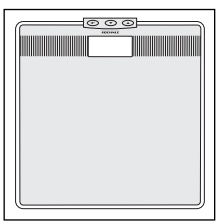
2. Em todas as medições coloque a balança sobre uma superfície plana e estável (não sobre alcatifa).

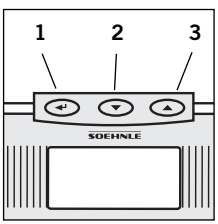
3. Atenção! Perigo de queda em superfícies molhadas.



4. Limpeza e conservação: Limpe apenas com um pano ligeiramente húmido. Não utilize solventes ou produtos abrasivos e não mergulhe a balança em água.

5. Possibilidade de mudança da unidade de medida nacional de kg/cm para lb/in ou st/in (com a balança ligada).





ELEMENTOS DE COMANDO

1. Confirmar

2. Menos

3. Mais

INDTRODUCAO DE DADOS

Para o funcionamento correcto da balança de análise corporal é necessário que os dados pessoais do respectivo utilizador sejam introduzidos e que este se coloque imediatamente sobre a balança, descalço.

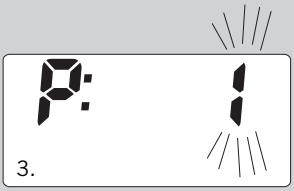
A balança dispõe de um modo de poupança de energia, ela desliga-se após ca. 1 minuto sem activação das teclas.

1. Para ajustar a balança coloque-a sobre uma mesa.
2. Iniciar a introdução de dados (↵).
3. Local de gravação (P1 ... P8) seleccionar **(▼ = menos, ▲ = mais)** e confirmar (↵).
4. Introduzir a altura corporal **(▼ = menos, ▲ = mais)** e confirmar (↵).
5. Introduzir a idade **(▼ = menos, ▲ = mais)** e confirmar (↵).
6. Seleccionar o sexo (▼ = masculino, ▲ = feminino) e confirmar (↵).
7. Definir o valor do grau de actividade pretendido **(▼ = menos, ▲ = mais)**. Este valor é necessário para a determinação do consumo de energia.



Prima a tecla ↵ e mantenha durante 3 segundos até 0.0 aparecer no visor.

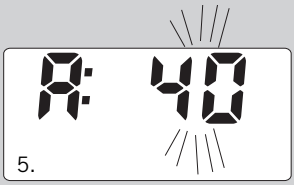
De seguida, coloque a balança de análise corporal imediatamente no chão e coloque-se sobre a mesma, descalço.



3.



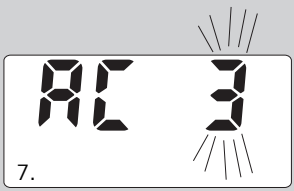
4.



5.

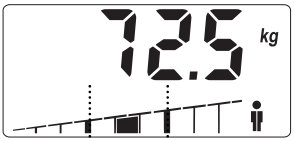


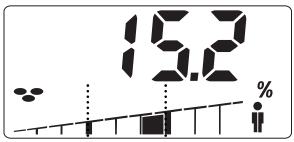
6.

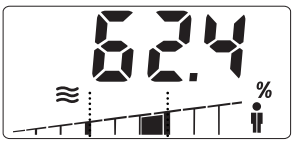


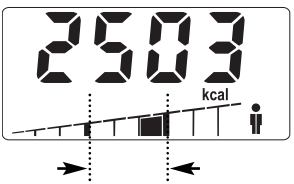
7.

Grau de actividade		
1	quase ausência de actividade física	máx 2 horas/dia de pé ou em movimento
2	ocupação leve, activa, sentada e em pé	
3	Trabalho doméstico e jardinagem, principalmente em pé e apenas esporadicamente sentado	
4	Desportistas e pessoas com muita actividade	mín. 5 horas/semana treino intensivo
5	Pessoas que efectuam trabalhos pesados, desportistas de alta competição	mín. 10 horas/semana treino intensivo

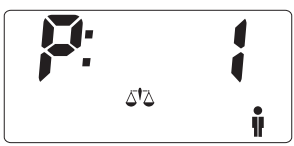








Zona normal



ANALISE CORPORAL

Análises apenas são possíveis se descalço. Os dados pessoais têm que ser previamente introduzidos.

1. Coloque-se sobre a balança. Segue a indicação do peso e, enquanto dura a análise (25–30 seg.), uma indicação constante de barras. Mantenha-se imóvel até ao final da análise.

2. Após a identificação automática do utilizador efectua-se novamente a indicação do peso corporal, da percentagem de gordura corporal (), da percentagem de água corporal () e do consumo de energia (kcal).
   A zona normal do respectivo utilizador encontra-se nos 3 segmentos centrais da indicação de barras.
   Interpretação dos valores da medição (página 87).

3. A indicação seguinte é a sua recomendação de intervenção pessoal. Significado dos símbolos:

+ Deveria beber mais!
+ Recomenda-se treino de construção muscular!
  Recomenda-se alteração da alimentação!
  Os seus valores de análise estão em ordem!

4. Saia da balança. Após indicação do local de gravação a balança desliga-se automaticamente.

Em casos raros não é possível a atribuição automática a uma memória pessoal. Nesse caso a balança indica alternadamente os locais de memorização dos utilizadores que mais se aproximam do resultado da análise. Dado a medição já ter terminado, pode sair da balança e confirmar o seu local de memorização pessoal com a tecla ▲ ou ▼ (a tecla ▼ para o primeiro local de memorização indicado, a tecla ▲ para o local de memorização indicado em segundo lugar) . De seguida são indicados o peso corporal, a percentagem de gordura corporal, de água corporal assim como a necessidade calórica.

No caso de oscilação de peso superior a +/-3kg, em relação à última medição, o utilizador não é identificado e terá que repetir a introdução de dados.

Tenha em atenção que ao colocar-se sobre a balança calçado ou com meias apenas é feita uma medição do peso corporal e não uma análise corporal!

ACONSELHAMENTO INDIVIDUAL

A balança de análise corporal determina, com base nos seus dados pessoais e na recomendação de especialistas de saúde, o seu estado ideal individual relativamente ao peso e percentagem de gordura corporal e ainda a percentagem total de água corporal.

PESO CORPORAL

Enquanto no visor é indicado o peso corporal em kg, aparece no gráfico de barras por baixo um dos 9 segmentos. A situação do segmento activo representa a avaliação do peso corporal medido baseado no valor do BMI (Índice de massa corporal). O BMI (Índice de massa corporal) é uma medida dos riscos de saúde decorrentes do excesso de peso ou peso a menos. De acordo com a divisão BMI os médico diferenciam entre "peso a menos", "peso normal", "excesso de peso" e "obeso".

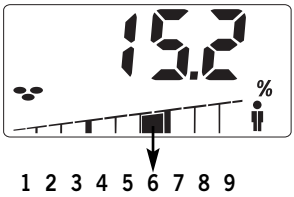
$$BMI = \frac{\text{Peso corporal (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Desvios do seu valor normal pessoal

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5



Desvios do seu valor normal pessoal

1	< - 12 %	percentagem de gordura corporal muito baixa
2	- 12 %	percentagem de gordura corporal baixa
3	- 7 %	
4	- 3 %	percentagem de gordura corporal normal
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	percentagem de gordura corporal elevada
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	percentagem de gordura corporal muito elevada

Exemplo:
Percentagem de gordura corporal medida
= 15,2 % do peso total

Este valor encontra-se ca. 3 % acima do valor normal pessoal calculado.

PERCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL

Enquanto no visor é indicada a percentagem de gordura corporal em %, aparece no gráfico de barras por baixo um dos 9 segmentos.
Gordura corporal a mais não é saudável e é inestético. O mais importante ainda é que uma percentagem de gordura corporal demasiado elevada normalmente anda associada a níveis de colesterol demasiado elevados e que aumenta consideravelmente o risco de várias doenças, como por exemplo, diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, etc.
Uma percentagem de gordura corporal demasiado baixa também não é saudável. Além do tecido adiposo subcutâneo o corpo armazena também reservas adiposas importantes para a protecção dos órgãos internos e para assegurar funções metabólicas importantes. Se esta reserva adiposa essencial é atacada podem surgir distúrbios metabólicos. Deste modo, em mulheres com valores de gordura corporal abaixo dos 10% pode falhar a menstruação. Sobe também o risco de osteoporose.
A percentagem de gordura corporal normal depende da idade e principalmente do sexo. No caso das mulheres o valor normal é ca. de 10% mais elevado do que nos homens. Com o avançar da idade o corpo decompõe a massa muscular aumentando assim a percentagem de gordura corporal.

PERCENTAGEM DE AGUA CORPORAL

Enquanto no visor é indicada a percentagem de água corporal em %, aparece no gráfico de barras por baixo um dos 9 segmentos.

O valor indicado nesta análise corresponde à denominada "Percentagem total de água" ou "total body water (TBW)".

O corpo de um adulto é composto por ca. 60% de água. Existe uma certa margem, em que as pessoas mais idosas possuem uma percentagem de água inferior do que pessoas mais jovens e os homens possuem uma percentagem de água mais elevada do que as mulheres. A diferença entre homens e mulheres deve-se à massa de gordura corporal mais elevada das mulheres. Dado que a percentagem predominante da água corporal se encontra na massa livre de gordura (73% da massa livre de gordura é água) e a percentagem de água no tecido adiposo ser naturalmente bastante reduzida (ca 10% do tecido adiposo é água), em caso de subida da percentagem de gordura corporal a percentagem de água corporal desce automaticamente.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Desvios do seu valor normal pessoal

1	< -	6	%	percentagem de água muito baixa
2	-	6	%	percentagem de água baixa
3	-	4	%	
4	-	2	%	percentagem de água normal
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	percentagem de água elevada
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Exemplo:
Percentagem de água corporal medida
= 62,4 % do peso total

Este valor encontra-se ca. 2 % acima do valor normal pessoal calculado.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Desvios do seu valor normal pessoal

1	< - 15 %	Consumo de energia muito baixa
2	- 15 %	Consumo de energia baixa
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	Consumo de energia normal
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	Consumo de energia elevada
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

Exemplo:
Consumo de energia medido = 2503 kcal.

Este valor encontra-se ca. 5 % acima do consumo de energia normal.

CONSUMO DE ENERGIA
Enquanto no Display o consumo de energia é indicado em kcal, aparece no gráfico de barras, que se encontra por baixo, um dos 9 segmentos.

O consumo de energia é calculado a partir dos dados pessoais - corrigido por um factor para o respectivo tipo de actividade física - e da distribuição da massa corporal medida.

Metabolismo basal
+ metabolismo
= Consumo de energia

Ingira menos quilocalorias do que o seu consumo de energia individual, então o corpo reage com perda de peso. O peso aumenta quando ingere mais quilocalorias.

FAKTORES QUE INFLUENCIAM OS RESULTADOS

A análise baseia-se na medição da resistência eléctrica do corpo. Hábito de alimentação e ingestão de líquidos durante o dia e o estilo de vida individual têm influência sobre o nível de água. Isto torna-se visível através de variações na indicação. Para obter um resultado de análise exacto e regular, crie condições de medição estáveis, porque apenas assim poderá observar com precisão alterações ao longo de um período maior de tempo.

Podem ainda influenciar o nível de água:
Após um banho pode ser indicada uma percentagem reduzida de gordura corporal e uma percentagem elevada de água corporal.

Após uma refeição a indicação pode ser mais elevada.

Nas mulheres registam-se variações devido ao seu ciclo.

Na perda de água devido a doença ou após esforços físicos (desporto). Após uma actividade desportiva deverá aguardar entre 6 a 8 horas antes da próxima medição.

Resultados desviantes ou pouco plausíveis podem surgir nos seguintes casos:
Pessoas com febre, sintomas de Ödem ou osteoporose

Pessoas sujeitas a hemodiálise

Pessoas que tomam medicação cardiovascular

Mulheres grávidas

Desportistas que praticam mais de 10 horas de treino intensivo por semana, e que possuem uma pulsação em repouso inferior a 60/min

Desportistas de alta competição e Body Builders.

Adolescentes com menos de 17 anos.

Quando a análise é efectuada com meias húmidas calçadas.

DADOS TECNICOS

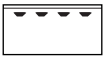
Capacidade x Divisão = Max 150 kg x 100 g
Resolução do mostrador: Percentagem de gordura corporal: 0,1%
Resolução do mostrador: Percentagem de água corporal: 0,1%
Altura: 100–250 cm
Idade: 10–99 anos
Memória para 8 pessoas
Indicador LCD grande
Pilhas: 2 x 3V CR 2430
Pilhas incluídas.

AVISOS

1. Pilhas gastas.



2. Excesso de carga: Desde 150 kg.



3. Resultado de análise pouco plausível - verificar programação pessoal.



4. Mau contacto dos pés: Limpar a balança ou os pés ou ter em atenção se existe humidade da pele suficiente.
   No caso de pele demasiado seca – humedecer os pés ou efectuar a medição após o banho.



ELIMINACION DAS PILHAS

Não deitar as pilhas no lixo doméstico. Como consumidor tem o dever de devolver as pilhas usadas. Pode depositar as suas pilhas gastas em pontos de recolha públicos ou entregar nos locais de venda das mesmas.

Pb = contém chumbo
Cd = contém Cádmio
Hg = contém mercúrior



ELIMINACAO DE APARELHOS ELECTROCOS E ELECTRONICOS USADOS

O símbolo no produto ou na respectiva embalagem alerta para o facto de o produto não poder ser tratado como lixo doméstico normal, mas que tem que ser depositado num posto de recolha para a reciclagem de aparelhos eléctricos e electrónicos. Para obter mais informações dirija-se à sua freguesia, às empresas municipais de recolha ou ao estabelecimento no qual adquiriu o aparelho.



DECLARACAO DE CONFORMIDADE

Com a presente a Soehnle declara que a balança Body Balance se encontra em conformidade com os requisitos básicos e os restantes regulamentos e directivas 1999/5/EU respectivas.

Estamos à sua disposição para responder a todas as questões e receber as suas sugestões nos seguintes contactos:

Serviço ao consumidor

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Segunda-feira a Quinta-feira

09:00 às 12:15 e das 13:00 às 16.00 horas

Sextas-feiras

das 09:00 às 12:15 e das 13:00 às 15.00 horas

GARANTIA

SOEHNLE garante durante 3 anos, a partir da data de compra a reparação gratuita de deficiências decorrentes de falhas de material ou fabrico ou a substituição do produto. Conserve o comprovativo da compra e o talão da garantia. No caso de reclamar a garantia entregue a balança com o talão da garantia ao seu vendedor.
Este aparelho está de acordo com a directiva UE - 89/336/CEE.

Aviso: Em casos de influência electromagnética extrema, por exemplo na utilização de equipamentos de comunicação rádio nas proximidades do aparelho, pode suceder uma interferência nos valores indicados.

Após eliminação da interferência o produto está novamente operacional, pode ser necessário voltar a ligar o produto.

TALAO DA GARANTIA

No caso de reclamar a garantia entregue a balança e o talão da garantia ao seu vendedor.

Remetente _____

Motivo da reclamação _____

Vi takker for, at du har valgt at købe denne kropsanalysevægt fra Soehnle.

Dette mærkevareprodukt vil hjælpe dig, når du skal vurdere din krops status.

Du bedes læse denne betjeningsvejledning omhyggeligt igennem og sætte dig ind i, hvordan vægten fungerer.

Gem denne betjeningsvejledning, så du altid kan slå op i den, når du har brug for bestemte oplysninger.

VÆGT ER IKKE ALT – DET KOMMER AN PÅ DEN RIGTIGE KROPSANALYSE

Mens det tidligere var et menneskes absolutte vægt, der var målestok for vurderingen af den pågældende persons krop, ved vi i dag, at det derimod kommer an på "sammensætningen". Evolutionen har formet mennesket som et levende væsen, der skal bevæge sig meget og samtidig spare på ernæringen.
Det "moderne" menneske har det præcist omvendt: lidt bevægelse dvs. motion med samtidig rigelig og ofte forkert ernæring.
Følgerne er velkendte. Mange civilisationssygdomme kunne undgås, hvis vi kunne programmere os til den rigtige levevis.

Vi er i reglen for tunge, fordi vi er for fede! Den, som ønsker at tabe i vægt, bør samtidig opbygge sine muskler. For kroppen reagerer på mangel på næring (=diæt) med et "nødprogram".
Inden den går i gang med at tære på sine fedtreserver, forbruger den først muskelmasse.
Og omvendt opbygger kroppen ved normal ernæring først yderligere fedtreserver. Den frygtede "yoyo-effekt" sætter ind.
Med samtidig muskel-/fitnesstræning får du vægt, kropsfedt og muskelmasse i den rigtige balance.

Kropsanalysevægten giver et afgørende bidrag til dit velbefindende.
Den elektroniske kropsanalysevægt beregner ud fra dine personlige data din tilstand med hensyn til vægt, kropsfedtprocent, kropsvæskeprocent samt energiforbruget.
Den elektroniske kropsanalysevægtviser dig en individuel analyse af resultaterne med personlige anbefalinger og råder over en hukommelse med plads til 8 personer med automatisk personidentifikation.

VIGTIGE OPLYSNINGER
Hvis det drejer sig om at reducere kropsvægten ved overvægt eller øge den ved undervægt, bør læge konsulteres. Enhver behandling og diæt kun efter aftale med en læge.

Anbefalinger vedrørende gymnastikprogrammer eller slankekure på grundlag af de beregnede værdier bør gives af en læge eller anden kvalificeret person.

SOEHNLE påtager sig ikke noget ansvar over for krav fra tredjemand eller for skader eller tab, som skyldes Body Balance vægten.

Dette produkt er kun beregnet til privat brug. Vægten er ikke dimensioneret til professionel brug på sygehuse eller i klinikker.



Ikke egnet til personer med elektroniske implantater (pacemakere etc.)

Brug kun kropsanalysevægten på et fast og plant underlag (fliser, parketgulv osv.). **På gulvtæpper kan der forekomme fejlmålinger.**

FORBEREDELSE

1. Fjern batteri-sikkerhedsstrimlen.

   Info: Efter at batterisikringsstrimlen er fjernet, stilles kropsanalysevægten med det samme (mens der stadig vises 0.0) på et plant underlag, og man venter, til vægten selv slukker.

   Start først da med at indlæse data.

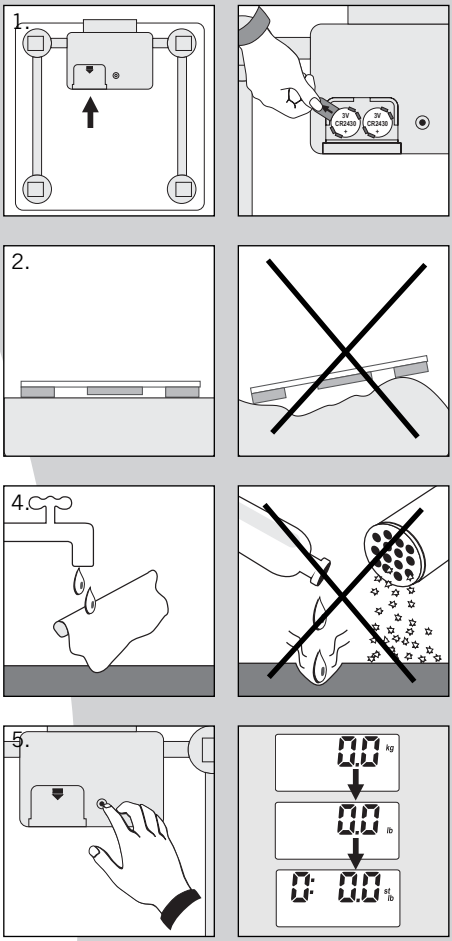
2. Ved alle målinger skal vægten stå på et plant og fast underlag (ikke gulvtæppe).

3. OBS! Risiko for at glide på våd overflade.



4. Rengøring og vedligeholdelse: Rengør kun med en let fugtet klud. Brug ikke opløsnings- eller skuremidler og dyp ikke vægten ned i vand.

5. Mulighed for omstilling fra kg/cm til lb/in (pund/inches) eller st/in (stones/inches) (med tændt vægt).

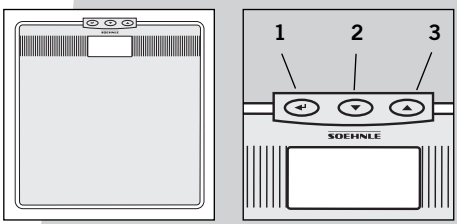


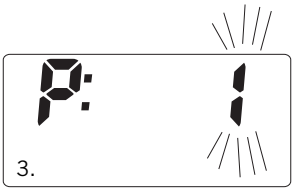
BETJENINGSEMENTER

1. Bekræft

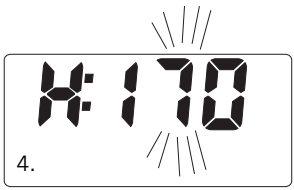
2. Minus

3. Plus

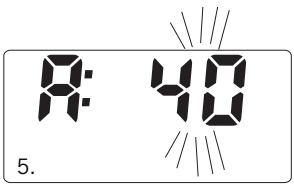




3.



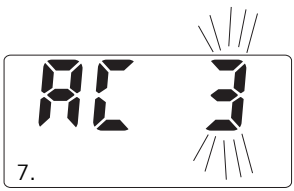
4.



5.



6.



7.

DATAINLÆSNING
For at få kropsanalysevægten til at fungere korrekt, er det nødvendigt at indlæse de personlige data for den eller de pågældende personer og derefter træde barfodet op på vægten.

Vægten har en energisparemodus, som slukker for vægten efter ca. 1 minut uden tastebetjening.

1. Stil vægten på et bord for at indstille den.

2. Start indlæsning af data (↵).

3. Vælg (P1 ... P8) lageradresse **(▼ = minus, ▲ = plus)** og bekræft (↵).

4. Indstil kropsstørrelse **(▼ = minus, ▲ = plus)** og bekræft (↵).

5. Indstil alder **(▼ = minus, ▲ = plus)** og bekræft (↵).

6. Vælg køn (▼ = mand, ▲ = kvide) .

7. Indstil den ønskede værdi for aktivitetsniveauet **(▼ = minus, ▲ = plus)**. Denne værdi er nødvendig for at beregne energiforbruget.



Tryk på ↵ -tasten og hold den trykket ned i 3 sekunder, til 0.0 vises i displayet.

Stil så kropsanalysevægten på gulvet med det samme og træd barfodet op på den.

Aktivitetsniveauet		
1	næsten ingen aktivitet	maks. 2 timer/dag ståen op eller aktivitet
2	let, aktiv, siddende og stående beskæftigelse	
3	hus- og havearbejde, hovedsageligt stående, kun en gang i mellem siddende	
4	sportsudøvere og personer med megen aktivitet	min. 5 timer/uge intensiv træning
5	person med hårdt fysisk arbejde, eliteidrætsudøver	min. 10 timer/uge intensiv træning

KROPSANALYSE
Analyser skal foretages barfodet. Personlige data skal være indlæst.

1. Træd op på vægten.
   Kropsvægt vises samt – så længe analysen varer (20-30 sek.) – en søjlevisning.

   Bliv stående stille, indtil analysen er fuldført.

2. Efter automatisk personidentifikation følger visning af kropsvægten, fedtprocenten (), kropsvæskeprocenten () og af energiforbruget (kcal). Normalområdet for den respektive person ligger i bjælkevisningens 3 midterste segmenter.
   Fortolkning af måleværdierne (side 100).

3. Den efterfølgende visning er din personlige handlingsanbefaling.
   Symbolernes betydning:

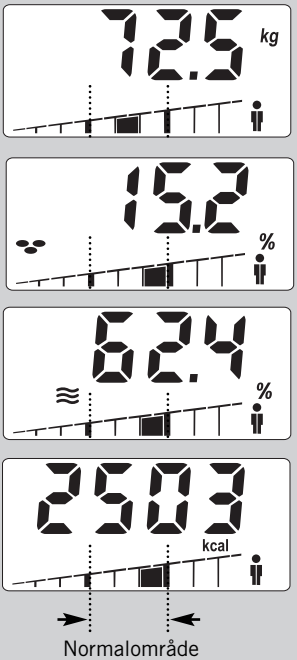
+ Du bør drikke mere!
+ Muskelopbyggende træning anbefales!
  Kostomlægning anbefales!
  Dine analyseværdier er i orden!

4. Træd ned fra vægten.
   Lageradressen vises, hvorefter vægten slukker automatisk.

I sjældne tilfælde er det ikke muligt at koble analyseresultatet automatisk til en person. Så viser vægten skiftevis hukommelserne for de personer, som kommer tættest på analyseresultatet. Da målingen allerede er afsluttet, kan du forlade vægten og bekræfte din personlige hukommelse med ▲- eller ▼-tasten (▼-tasten for den første viste hukommelse, ▲-tasten for den anden viste hukommelse). Så vises kropsvægt, kropsfedtprocent, kropsvæskeprocent samt kaloriebehovet.

Ved vægtsvingninger i forhold til sidste måling på mere end +/-3kg identificeres brugeren ikke og dataindlæsningen skal gentages.

Vær opmærksom på, at der ikke finder kropsanalyse sted, hvis vægten betrædes med sko eller strømper – kun kropsvægten vises!





INDIVIDUEL ANBEFALING
Kropsvægtsanalysen beregner, ud fra dine personlige data og anbefalingen fra sundhedseksperter, din individuelle idealtilstand med hensyn til vægt og andel kropsfedt.
Derudover beregnes hele kroppens væskeprocent.



1 2 3 4 5 6 7 8 9		BMI
	1	< - 7,5
	2	- 7,5
	3	- 5,0
	4	- 2,5
	5	0,0
	6	+ 2,5
	7	+ 5,0
Afvigelse fra din personlige normalværdi	8	+ 7,5
	9	> + 7,5

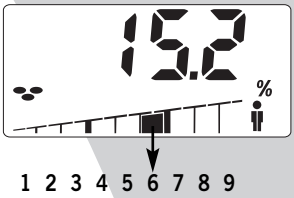
KROPSVÆGT
Mens kropsvægten vises på displayet i kg, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafikken nedenunder.
Det aktive segments position angiver i denne forbindelse vurderingen af den målte kropsvægt på basis af BMI-værdien.
BMI (Body-Mass-Index) er et mål for den på grund af overvægt eller undervægt opståede sundhedsrisiko. Ifølge BMI-inddelingen skelner lægerne mellem "undervægtig", "normalvægtig", "overvægtig" og "meget overvægtig".

$$BMI = \frac{\text{Kropsvægt (kg)}}{\text{højde (m)}^2}$$

FEDTPROCENT
Mens kropsfedtandelen vises på displayet i %, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafikken nedenunder. For meget fedt er usundt og ikke kønt. Vigtigere er det imidlertid, at en for høj kropfedtandel for det meste ledsages af en forhøjet blodfedtandel og øger risikoen for forskellige sygdomme, som f.eks. diabetes, hjertesygdomme, forhøjet blodtryk osv. i ekstrem grad.

En kraftigt reduceret kropfedtandel er imidlertid også usund. Ud over underhudsfedtvævet anlægger kroppen også vigtige fedtdepoter til beskyttelse af de indre organer og til sikring af vigtige metabolske funktioner. Angribes denne essientelle fedtreserve, kan der opstå stofskifteforstyrrelser. Således kan menstruationen sætte ud hos kvinder med en fedtprocent under 10. Desuden stiger risikoen for osteoporose.

Den normale kropsfedtandel afhænger af alder og især køn. Hos kvinder ligger normalværdien ca. 10% højere end hos mænd. Efterhånden som alderen stiger, mister kroppen muskelmassen, og derved øges fedtprocenten.

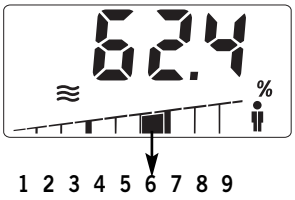


Afvigelse fra din personlige normalværdi

1	< -	12	%	Meget lav fedtprocent
2	-	12	%	Lav fedtprocent
3	-	7	%	
4	-	3	%	Normal fedtprocent
5		0	%	
6	+	3	%	
7	+	7	%	Høj fedtprocent
8	+	12	%	
9	> +	12	%	Meget høj fedtprocent

Eksempel:
Målt kropsfedtprocent = 15,2 % af totalvægten

denne værdi ligger ca. 3 % over den beregnede personlige nominelle værdi.



Afvigelse fra din personlige normalværdi

1	< -	6	%	Meget lav vandandel
2	-	6	%	Lav vandandel
3	-	4	%	
4	-	2	%	Normal vandandel
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	Høj vandandel
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Eksempel:
Målt kropsvæskeprocent = 62,4 % af totalvægten

Denne værdi ligger ca. 2 % over den beregnede personlige nominelle værdi.

KROPSVANDANDEL
Mens kropsvandandelen vises på displayet i %, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafikken nedenunder.

Den for denne analyse viste værdi svarer til den såkaldte "Samlet kropsvand" eller "total body water (TBW)". Et voksent menneskes krop består for ca. 60% vedkommende af vand. Det svinger dog inden for et vist interval, idet ældre mennesker har en lavere andel af vand end unge mennesker, og mænd har en højere andel af vand end kvinder. Forskellem mellem mænd og kvinder skyldes kvindernes større kropfedtmasse.

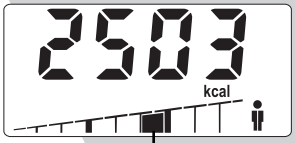
Da den største del af kropsvandet skal findes i den fedtfrie masse (73% af den fedtfrie masse er vand), og vandindholdet i fedtvæv i sagens natur er meget lavt i fedtvævet (ca 10% af fedtvævet er vand), falder kropsvandandelen automatisk, når kropfedtandelen stiger.

ENERGIFORBRUG
Mens energiforbruget vises på displayet i kcal, fremkommer et af de 9 segmenter i søjlegrafikken nedenunder.

Energiforbruget beregnes ud fra de personlige data – korrigeret med en faktor for den pågældende bevægelsestype – og den målte kropsmassefordeling.

Grundomsætning
+ ydelsesomsætning
= energiforbrug

Hvis du indtager færre kilokalorier end dit individuelle energiforbrug, reagerer kroppen med vægttab. Vægten stiger, hvis du indtager flere kilokalorier.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Afvigelse fra din personlige normalværdi

1	< -	15 %	Meget lavt energiforbrug
2	-	15 %	Lavt energiforbrug
3	-	10 %	
4	-	5 %	
5		0 %	Normalt energiforbrug
6	+	5 %	
7	+	10 %	Højt energiforbrug
8	+	15 %	
9	> +	15 %	

Eksempel:
Målt energiforbrug = 2503 kcal.

Denne værdi ligger ca. 5 % over det beregnede normale energiforbrug.

FAKTORER, SOM PÅVIRKER MÅLERESULTATET

Analysen er baseret på måling af den elektriske kropsmodstand. Spise- og drikkevaner fordelt over dagen og den enkeltes livsstil har indflydelse på kroppens vandprocent. Dette ses ved udsving i visningen.

For at opnå et analysresultat, som er så nøjagtigt som muligt, og som kan indgå i en reel sammenligning med tidligere og kommende resultater, skal forudsætningerne for målingen være ens fra gang til gang.

Desuden kan følgende faktorer have indflydelse på vandprocenten:

Efter et bad kan der vises en for lav fedtprocent og en for høj vandprocent.

Efter et måltid kan måleværdien være højere.

Ved kvinder optræder der cyklusbetingede udsving.

Tab af kropsvand som følge af sygdom eller efter fysisk udfoldelse (sport). Efter sportslige aktiviteter bør man vente mellem 6 og 8 timer, inden næste måling foretages.

Afvigende eller usandsynlige resultater kan forekomme ved:

Personer med feber, symptomer på væskeansamlinger eller knogleskørhed

Personer i dialysebehandling

Personen, som indtager medicin, som vedrører hjerte og blodkar

Gravide

Sportsudøvere, som dyrker mere end 10 timers intensiv træning om ugen og har en hvilepuls på under 60/min

Elitesportsudøvere og bodybuildere

Unge under 17 år.

Hvis analysen gennemføres med fugtige sokker på fødderne.

TEKNIKSKE DATA

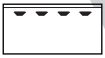
Bæreevne x deling = max 150 kg x 100 g
Displayopløsning: Fedtprocent: 0,1%
Displayopløsning: Vandprocent: 0,1%
Kropsstørrelse: 100–250 cm
Alder: 10–99 år
Lageradresser til 8 personer
Stort LCD-display
Påkrævede batterier: 2 x 3V CR 2430
Batterier er indbefattet.

MEDDELELSER

1. Batterier flade.



2. Overbelastning: Fra og med 150 kg.



3. Usandsynligt måleresultat – kontroller den personlige programmering.



4. Dårlig fodkontakt: Vask vægten eller fødderne, eller sørg for, at huden er tilstrækkelig fugtig.
   Er huden for tør – fugt fødderne, eller foretag målingen, efter at du har været i bad.



BORTSKAFFELSE AF BATTERIER

Batterier må ikke smides ud som almindeligt husholdningsaffald. Som forbruger er du lovmæssigt forpligtet til at indlevere brugte batterier på rette sted. Brugte batterier kan indleveres på offentlige affaldsdepoter i din kommune eller på de steder, hvor der forhandles batterier af pågældende type.

Pb = indeholder bly
Cd = indeholder cadmium
Hg = indeholder kviksølv



BORTSKAFFELSE AF BRUGTE ELEKTRISKE OG ELEKTRONISKE APPARATER

Symbolet på produktet eller



emballagen indikerer, at dette produkt ikke skal behandles som almindeligt husholdningsaffald, men skal indleveres på genbrugsstation el. lign., hvor elektriske og elektroniske apparater modtages til affaldssortering og genanvendelse. Du kan få yderligere information hos din kommune, nærmeste genbrugsstation eller hos den forhandler, hvor du købte produktet.

OBVERENSSTEMMELSESERKLÆRING

Hermed erklærer Soehnle, at



apparatet Body Balance er i overensstemmelse med de principielle krav og de øvrige gældende forskrifter i direktivet 1999/5/EF.

Vores servicemedarbejdere hjælper gerne ved spørgsmål og tager gerne imod forslag.

Kundeservice

Tlf.: (08 00) 5 34 34 34

Mandag til torsdag

fra kl. 09:00 til kl. 12:15 og
fra kl. 13:00 til kl. 16.00

Fredag

fra kl. 09:00 til kl. 12:15 og
fra kl. 13:00 til kl.15.00

GARANTI
SOEHNLE garanterer for en periode på 3 år fra købsdatoen at regne, at mangler, som skyldes materialeeller fabrikationsfejl, afhjælpes gratis, enten ved reparation eller i form af ombytning. Købskvittering og garantioplysninger skal opbevares et sikkert sted. I tilfælde af, at der støttes krav på garantien, bedes du indlevere vægten hos din forhandler, inklusiv garantioplysninger og købskvittering.

Dette apparat er radiostøjdæmpet i henhold til gældende EF-direktiv 89/336/EØF.

Bemærk: Ekstreme elektromagnetiske forhold, f.eks. som følge af et radioapparat lige ved siden af vægten, kan påvirke den viste værdi. Når problemet med den elektromagnetiske påvirkning er afhjulpet, kan produktet anvendes igen, evt. skal vægten tændes.

OPLYSNINGER OM GARANTI
I tilfælde af, at der støttes krav på garantien, bedes du indlevere vægten hos din forhandler, inklusiv disse garantioplysninger og købskvittering.

Afsender _____

_____

_____

_____

Reklamation _____

_____

_____

_____

_____

Tack för att du valde den här kroppsanalysvågen från Soehnle.

Denna märkesprodukt kommer att hjälpa dig att bedöma din kroppsstatus.

Läs bruksanvisningen noga innan vågen tas i bruk och gör dig förtrogen med den.

Förvara bruksanvisningen väl så att du alltid har tillgång till den om du behöver kolla något senare.

VIKTEN ÄR INTE ALLT – RIKTIG KROPPSANALYS ÄR BÄTTRE

Tidigare bedömde man kroppen enbart efter den rena vikten, men nu vet vi att det är sammansättningen som är det viktiga. Människan har under årtusendena utvecklats i en omgivning som har krävt att hon kunde röra sig mycket utan att göra av med mycket energi.
Den moderna människan har det motsatta problemet: För lite rörelse men för mycket och ofta fel näring.
Resultatet är välbekant.
Många välfärdssjukdomar skulle kunna undvikas om vi kunde programmera oss att leva rätt.

Vi är i regel för tunga för att vi är för feta! Den som vill gå ner i vikt bör samtidigt bygga upp sina muskler. För kroppen reagerar med ett "nödprogram" vid näringsbrist (= diet).
Innan den börjar ta av fettreserverna förbrukar den först muskelmassa.
Och vise versa bygger den först upp ytterligare fettreserver när näringstillförseln blir normal. Den fruktade jojo-effekten.
Med samtidig muskel- och konditionsträning får man rätt balans mellan vikt, kroppsfett och muskelmassa.

Kroppsanalysvågen bidrar på ett betydelsefullt sätt till att förbättra din hälsa.
Denna elektroniska kroppsanalysvåg talar om hur det står till med din kropp när det gäller vikt, kroppsfett, kroppsvatten och energiförbrukning på basis av dina personliga data.
Kroppsanalysvågen visar en individuell utvärdering av analysresultaten tillsammans med en personlig handlingsplan och har 8 personminnen som känner igen dig automatiskt.

VIKTIGA UPPLYSNINGAR
Om det gäller att minska kroppsvikten vid övervikt eller öka den vid för låg vikt, bör man ha kontakt med läkare. Varje behandling och diet bör alltid följas upp av en läkare.

Rekommendationer för gymnastikprogram eller bantningskurer på basis av de uträknade värdena bör ges av läkare eller någon annan med lämplig utbildning.

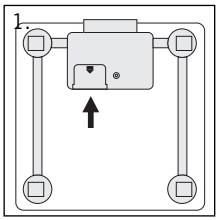
SOEHNLE ansvarar inte för skador eller förluster som orsakas av Body Balance eller för fordringar från tredje man.

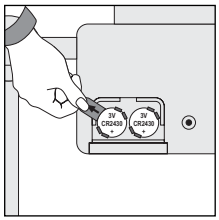
Denna produkt är endast avsedd för personligt bruk i hemmet. Den är inte konstruerad för professionell användning på sjukhus eller vårdinrättningar.

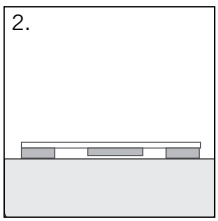


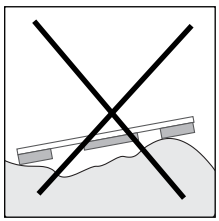
Ej lämplig för personer med elektroniska implantat (Pacemaker etc).

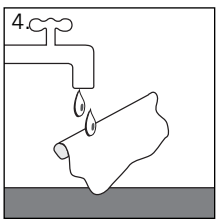
Kroppsanalysvågen ska stå på fast, jämnt underlag (plattor, parkett eller liknande). **På heltäckningsmattor kan mätningen bli fel.**

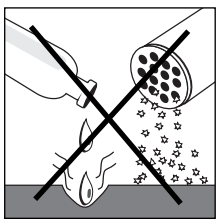


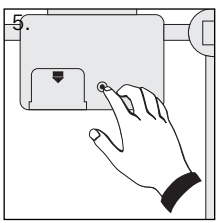


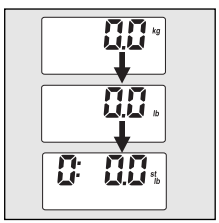












FÖRBEREDELSE

1. Avlägsna batteriets säkerhetsremsa.

   Observera:När batteriets säkerhetsremsa har dragits av ska kroppsanalysvågen genast (medan den fortfarande visar 0.0) ställas på ett jämnt underlag och vänta sedan tills vågen stänger av sig själv.

   Först därefter kan man börja mata in data.

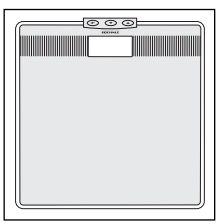
2. Vid alla mätningar ska vågen stå på jämnt och fast underlag (inte heltäckningsmatta).

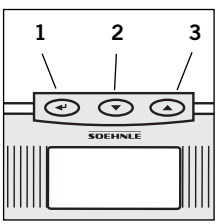
3. Observera! Halkrisk på våta ytor.



4. Rengöring och skötsel: Rengör endast med lätt fuktad trasa. Använd inga lösnings- eller rengöringsmedel och doppa inte vågen i vatten.

5. Man kan ställa om från kg/cm till lb/in eller st/in (när vågen är på)





FUNKTIONER

1. Bekräfta

2. Minus

3. Plus

INSKRIVNING AV DATA
För att kroppsanalysvågen ska fungera riktigt, måste de olika personerna som ska använda vågen skriva in sina personliga data och sedan genast gå upp på vågen. Barfota.

Vågen stänger av sig själv efter cirka en minut utan knapptryckningar för att spara energi.

1. Ställ vågen på ett bord för att ställa in den.

2, Börja knappa in data (↵).

3. Välj minne (P1 ... P8) (**▼ = minus, ▲ = plus**) och bekräfta (↵).

4. Ställ in kroppslängd (**▼ = minus, ▲ = plus**) och bekräfta (↵).

5. Ställ in ålder (**▼ = minus, ▲ = plus**) och bekräfta (↵).

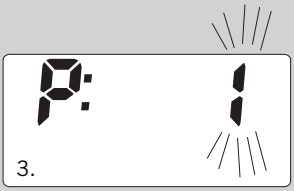
6. Välj kön (**▼** = man, **▲** = kvinna) och bekräfta (↵).

7. Ställ in önskat värde för aktivitetsgrad (**▼ = minus, ▲ = plus**). Detta värde behövs för att räkna ut energiförbrukningen.

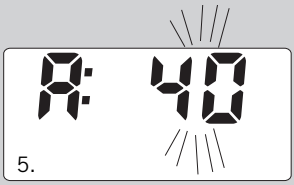


Tryck på ↵ -knappen och håll den nedtryckt i 3 sek tills displayen visar 0.0.

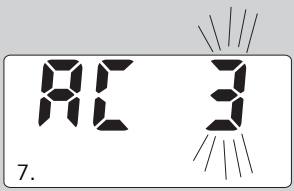
Ställ sedan genast kroppsanalysvågen på golvet och ställ dig på den barfota.



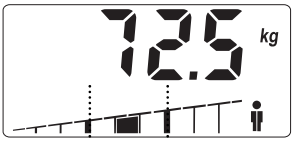


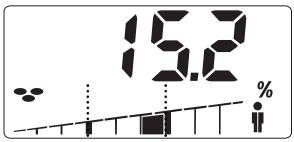


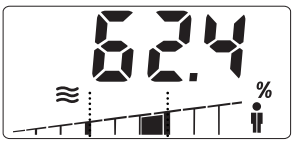


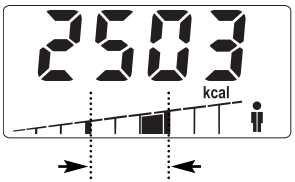


Aktivitetsgrad		
1	nästan ingen motion	står eller rör sig max 2 timmar/dag
2	lätta, aktiva, sittande och stående sysslor	
3	Hushålls- och trädgårdsarbete, huvudsakligen stående, bara ibland sittande	
4	Idrottare och människor som rör sig mycket	minst 5 timmar intensiv träning i veckan
5	Tungt arbete, elitidrottare	minst 10 timmar intensiv träning i veckan









Normalområde

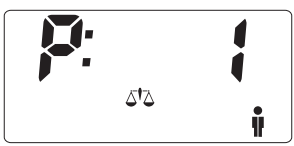
KROPSANALYS

Analyserna kan bara utföras barfota. Dina personliga data måste först ha knappats in.

1. Stig upp på vågen. Sedan visas vikten och medan analysen pågår (25 – 30 sek.) visas en symbol för det. Stå stilla tills analysen är klar.

2. När vågen har känt igen personen visas åter kroppsvikten, andelen kroppsfett (), andelen kroppsvatten () och energi-förbrukningen (kcal).
   Normalområdet för personen ligger i de 3 mittersta segmenten av stapeln.
   Tolkning av mätvärdena (Sidan 113).

3. Meddelandet som kommer efter är ett personligt råd till dig. Symbolernas betydelse:



+ Du bör dricka mer.
+ Du bör träna för att bygga upp din muskulatur.
  Vi rekommenderar dig att lägga om din kost.
  Dina analysvärden är bra.

4. Stig av vågen. Sedan minnet visats stänger vågen av sig automatiskt.

I sällsynta fall är det inte möjligt för vågen att känna igen vilken person det gäller. Då visar vågen omväxlande minnet för de personer som mest motsvarar analysresultatet. Eftersom mätningen redan är avslutad, kan du gå av vågen och bekräfta ditt personliga minne med ▲- eller ▼-knappen (▼-knappen för det minne som visas först, ▲-knappen för det minne som visas därefter). Sedan visas din vikt och andelarna fett, vatten samt ditt kaloribehov.

Om vikten avviker med mer än +/- 3 kg från föregående vägning känner vågen inte igen dig och du måste skriva in dina data igen.

Observera att om man ställer sig på vågen med skor eller strumpor, kan bara vikten anges och ingen kroppsanalys genomförs!

INDIVIDUELL REKOMMENDATION
Kroppsanalysvågen räknar ut ditt individuella idealtillstånd när det gäller vikt och andelen kroppsfett enligt rekommendation från hälsoexperter och med utgångspunkt från dina personliga uppgifter. Dessutom andelarna vatten i kroppen.

KROPPSVIKT
Medan kroppsvikten i kilo visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten i stapeldiagrammet nedanför.

Det aktiva segmentets läge visar hur din vikt förhåller sig till BMI-normen. BMI (Body-Mass-Index) är ett mått på hälsoriskerna med över- eller undervikt. Beroende på BMI-värdet talar läkare om ”undervikt”, normalvikt, övervikt, fetma och grav fetma.

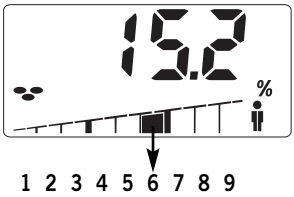
$$BMI = \frac{\text{Vikten (kg)}}{\text{Längden (m)}^2}$$



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5



Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

1	< - 12 %	mycket låg fettandel
2	- 12 %	låg fettandel
3	- 7 %	
4	- 3 %	normal fettandel
5	0 %	
6	+ 3 %	
7	+ 7 %	hög fettandel
8	+ 12 %	
9	> + 12 %	mycket hög fettandel

Exempel:
Uppmätt andel kroppsfett = 15,2 % av den totala vikten

Detta värde ligger cirka 3 % över det beräknade personliga normalvärdet.

ANDELEN FETT I KROPPEN
Medan kroppsfettandelen i % visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten i stapeldiagrammet nedanför.

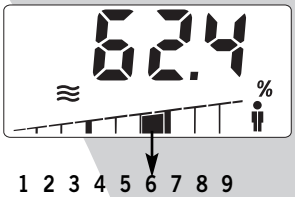
För mycket fett är skadligt för hälsan och oestetiskt. Men det som är viktigare, är att en för stor fettandel oftast har samband med förhöjd blodfetthalt och ökar risken extremt för olika sjukdomar som t ex diabetes, hjärtsjukdomar, högt blodtryck osv.

En mycket låg andel kroppsfett är också den skadlig för hälsan. Förutom underhudsfettet avsätter kroppen viktiga fettdepåer som skydd för inre organ och för att garantera viktiga ämnesomsättningsfunktioner. Om dessa nödvändiga fettreserver angrips, kan det uppstå ämnesomsättningsrubbningar.
Exempelvis kan mensen utebli hos kvinnor om kroppsfettandelen sjunker under 10%. Dessutom ökar risken för osteoporos (benskörhet).

Den normala kroppsfettandelen beror på ålder och framför allt på kön. Hos kvinnor ligger normalvärdet cirka 10% högre än hos män. Med tilltagande ålder minskar kroppen muskelmassan och därmed ökar alltså kroppsfettandelen.

ANDELEN VATTEN I KROPPEN
Medan kroppsvattenandelen i % visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten i stapeldiagrammet nedanför.

Resultatet från den analysen är lika med det så kallade totala kroppsvattnet eller "total body water (TBW). En vuxen människas kropp består till cirka 60% av vatten. Det finns vissa variationer. Till exempel är vattenandelen lägre hos äldre än hos yngre och män har högre andel vatten än kvinnor. Skillnaden mellan män och kvinnor beror på kvinnornas högre andel kroppsfett. Eftersom den största mängden vatten finns i den fettfria massan (73% av FFM är vatten) och vattenhalten i fettvävnaden bara är cirka 10%, sjunker kroppens vattenhalt automatiskt med stigande fettandel.



Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

1	< -	6	%	mycket låg vattenandel
2	-	6	%	låg vattenandel
3	-	4	%	
4	-	2	%	normal vattenandel
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	hög vattenandel
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Exempel:
Uppmätt andel kroppsvatten = 62,4 % av den totala vikten

Detta värde ligger cirka 2 % över det beräknade personliga normalvärdet.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

1	< - 15 %	mycket låg Energiförbrukning
2	- 15 %	låg Energiförbrukning
3	- 10 %	
4	- 5 %	
5	0 %	normal Energiförbrukning
6	+ 5 %	
7	+ 10 %	hög Energiförbrukning
8	+ 15 %	
9	> + 15 %	

Exempel:
Uppmätt energiförbrukning = 2503 kcal.
Detta värde ligger cirka 5 % över den beräknade normala energiförbrukningen.
.

ENERGIFÖRBRUKNING
Medan energiförbrukningen i kcal visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten istapeldiagrammet nedanför.

Energiförbrukningen beräknas utifrån personliga data - korrigerad med en faktor för din rörelsetyp – och den uppmätta fördelningen av kroppsmassan.

Grundförbrukning
+ arbetsförbrukning
= energiförbrukning

Om du intar färre kalorier än din individuella förbrukning, blir resultatet viktminskning. Vikten stiger om man intar flera kalorier.

FAKTORER SOMPÅVERKAR MÄTRESULTATET

Analysen baserar sig på mätning av kroppens elektriska motstånd. Mat- och dryckesvanor under dagen, liksom den individuella livsstilen inverkar på kroppens vattenhushållning. Detta märks genom variationer av mätresultaten.

För att få ett så exakt och upprepningsbart analysresultat som möjligt, bör man se till att mätningen genomförs under liknande förutsättningar varje gång. Endast så kan man se förändringar som sker över en längre tid.

Dessutom kan även andra faktorer påverka vattenhushållningen:

Efter ett bad kan det visas för låg fettandel och för hög vattenandel.

Efter en måltid kan den visa för höga värden.

Hos kvinnor uppträder variationer som beror på menscykeln.

Vid vätskeförlust som beror på sjukdom eller kroppsansträngning (idrott) till exempel efter ett träningspass bör man vänta 6 till 8 timmar innan nästa mätning genomförs.

Avvikande eller osannolika mätresultat kan uppträda hos:

Personer med feber, ödemsymptom eller osteoporos (benskörhet).

Personer som genomgår dialysbehandling.

Personer som tar medicin mot kardiovaskulära sjukdomar.

Gravida kvinnor.

Idrottsmän som tränar mer än 10 timmar intensivt i veckan och har en vilopuls under 60.

Elitidrottare och kroppsbyggare.

Ungdomar under 17 år.

Om analysen genomförs med fuktiga sockar på fötterna.

TEKNISKA UPPGIFTER

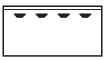
Maxbelastning x mätnoggrannhet = Max 150 kg x 100 g
Mätnoggrannhet: Kroppsfettandel: 0,1%
Mätnoggrannhet: Kroppsvattenandel: 0,1%
Kroppslängd 100–250 cm
Ålder: 10–99 år
8 personspecifika minnen
Stor LCD-display
Batteribehov: 2 x 3V CR 2430
Batterier ingår i leveransen.

MEDDELANDEN

1. Batterierna slut.



2. Överbelastning: Från 150 kg.



3. Osannolikt mätresultat – kontrollera din personliga programmering.



4. Dålig fotkontakt: Rengör vågen eller fötterna. Du kan ha för torr hud. Vid för torr hud, – fukta fötterna eller utför mätningen efter bad eller dusch.



AVFALLSHANTERING AV BATTERIET

Batterier får inte slängas i hushållssoporna. Du är såsom konsument enligt lag skyldig att lämna in förbrukade batterier till återvinning. Batterier kan lämnas vid återvinningsstationer på alla bostadsorter eller där batterier av respektive typ säljs

Pb = innehåller bly
Cd = innehåller kadmium
Hg = innehåller kvicksilver



AVFALLSHANTERING AV BEGAGNADE ELEKTRISKA OCH ELEKTRONISKA APPARATER

Symbolen på produkten eller förpackningen betyder att denna produkt inte får behandlas som vanliga hushållssopor, utan måste lämnas till ett mottagningsställe för återvinning av elektriska och elektroniska apparater. Utförligare information lämnas av kommunen, det kommunala avfallshanteringsföretaget eller företaget som sålt produkten.



KONFORMITETSFÖRKLARING

Härmed förklarar Soehnle, att vågen Body Balance överensstämmer med grundläggande krav och övriga tillämpliga bestämmelser i direktiven 1999/5/EU.

För dina frågor och kommentarer står följande personer gärna till förfogande:

Kundservice

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Måndag till torsdag

09:00 - 12:15 och 13:00 - 16.00

Fredagar

09:00 - 12:15 och 13:00 - 15.00

GARANTI

SOEHNLE garanterar under 3 år från inköpsdatum kostnadsfritt åtgärdande i form av byte eller reparation av brister som beror på material- eller tillverkningsfel.
Var noga med att spara köpehandlingar och garantiremsa på säkert ställe. I garantifall ska vågen tillsammans med garantiremsan och köpehandlingen lämnas till inköpsstället.
Denna apparat är radioavstörd enligt gällande EG-riktlinje89/336/EWG.

Observera: Under extrema elektromagnetiska betingelser exempelvis om en radio används i omedelbar närhet av vågen kan mätvärdena påverkas. När störningskällan avlägsnats kan vågen åter användas normalt, eventuellt kan den behöva stängas av och slås på igen.



GARANTISEDEL

I garantifall ska vågen tillsammans med denna garantisedel och köpehandlingen lämnas till inköpsstället.

Avsändare _____

_____

_____

_____

Orsak till reklamationen _____

_____

_____

_____

_____

Kiitämme Sinua Soehnlen kehonanalyysivaa'an ostosta.

Tämä merkkituote auttaa Sinua arvioimaan kehosi kunnon.

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen ensimmäistä käyttöönottoa ja tutustu laitteeseen.

Säilytä tämä käyttöohje huolellisesti, jotta tiedot ovat aina Sinun käytettävissäsi.

PAINO EI MERKITSE KAIKEA – TÄRKEÄMPÄÄ ON OIKEA KEHONANLYYSI

Kun aikaisemmin ihmisen absoluuttinen paino on ollut kehon arvioimisen mittapuu, tiedämme nykyään, että "koostumus" on paljon tärkeämpää. Evoluutio on muovannut ihmisen olennoksi, jonka on liikuttava paljon vähällä ravinnolla.
"Moderni" ihminen käyttäytyy juuri päinvastoin: vähän liikuntaa ja runsaasti ja usein vääränlaista ravintoa.
Seuraukset ovat tuttuja.
Monet sivilisaation sairaudet voitaisiin välttää, jos pystyisimme ohjelmoimaan itsellemme oikean elämäntavan.

Yleensä olemme liian painavia, koska olemme liian lihavia! Siis hänen, joka haluaa laihtua, tulee samalla rakentaa lihaksiaan. Sillä keho reagoi ravinnon puutteeseen (= dieetti) "hätäohjelmalla".
Ennen kuin keho käyttää rasvavarantoaan, se kuluttaa ensin lihasmassaa.
Ja päinvastoin, keho rakentaa normaalilla ravinnolla ensin lisärasvavarantoa. Alkaa pelätty "jo-jo"-vaikutus.
Samanaikaisella lihas-/kuntoharjoittelulla saat painon, kehonrasvan ja lihasmassan oikeaan tasapainoon.

Kehonanalyysivaaka on tärkeä tekijä terveytesi ylläpidon kannalta.
Tämä elektroninen kehonanalyysivaaka

> selvittää henkilökohtaisten tietojesi perusteella tilanteesi koskien painoa, kehon rasvapitoisuutta, kehon nestepitoisuutta sekä energiankulutusta.

> näyttää Sinulle analyysitulosten yksilöllisen arvioinnin henkilökohtaisine suosituksineen.

> on varustettu 8-kertaisella henkilömuistilla, jossa on henkilön automaattinen tunnistus.

TÄRKEÄT OHJET
Jos kyse on kehonpainon vähentämisestä ylipainon vuoksi tai painon lisäämisestä alipainon vuoksi, tulee kysyä lääkärin neuvoa. Kaikki hoidot ja dieetit vain lääkärin neuvottelun yhteydessä.

Lääkärin tai toisen pätevän henkilön tulisi antaa suositukset liikuntaohjelmista tai laihdutushoidoista mitattujen arvojen perusteella.

SOEHNLE ei ota vastuuta vahingoista tai häviöistä, jotka aiheutuvat Body Balance -vaa'an käytöstä, eikä kolmansien henkilöiden vaatimuksista.

Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kuluttajien kotikäyttöön. Tuotetta ei ole suunniteltu ammattimaiseen käyttöön sairaaloissa tai hoitolaitoksissa.



Tuote ei sovellu henkilöille, joilla on elektronisia istutteita (sydämen tahdistin tms.)

Käytä tätä kehonanalyysivaakaa vain kiinteällä, tasaisella lattialla (kaakelit, parketti jne.). **Maton päällä voi sattua virheellisiä mittauksia.**

VALMISTELU

1. Poista pariston suojaliuska.

   Ohje: Aseta kehonanalyysivaaka pariston suojaliuskan poistamisen jälkeen heti (niin kauan kuin vielä näytetään 0.0) tasaiselle lattialle ja odota, kunnes vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

   Käynnistä vasta sen jälkeen tiedon syöttö.

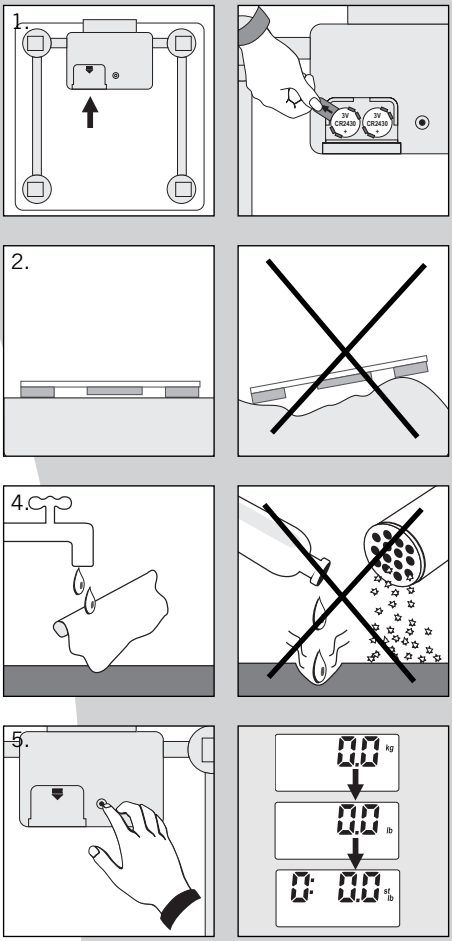
2. Aseta vaaka kaikkia mittauksia varten tasaiselle ja kiinteälle lattialle (ei maton päälle).

3. Huomio! Märällä pinnalla liukastumisvaara.



4. Puhdistus ja hoito: Puhdista tuote vain kevyesti kostealla liinalla. Älä käytä liuottimia tai hankausaineita, äläkä upota vaakaa veteen.

5. Mahdollisuus muuttaa yksiköt maakohtaisten arvojen mukaan kg/cm yksiköiksi lb/in tai st/in (vaa'an ollessa kytketty päälle).

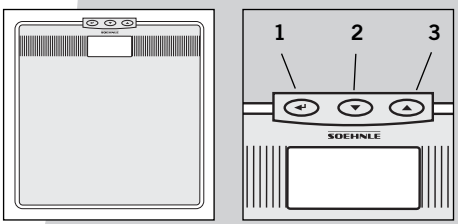


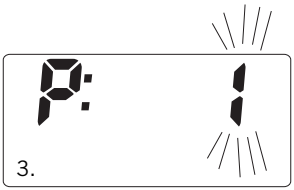
OHJAUSELEMENTIT

1. Vahvistus

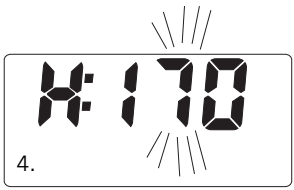
2. Miinus

3. Plus

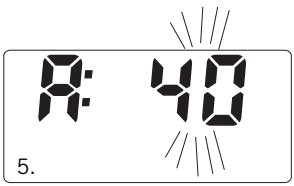




3.



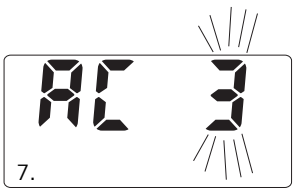
4.



5.



6.



7.

TIEDONSYÖTTÖ
Kehonanalyysivaa'an asianmukaista toimintaa varten kyseisten henkilöiden henkilökohtaiset tiedot syötetään ja seuraavaksi astutaan heti vaa'an päälle paljain jaloin.

Vaa'assa on energiansäästömuoto, vaaka kytkeytyy itsenäisesti pois päältä n. 1 minuutin kuluttua, kun painiketta ei käytetä.

1. Aseta vaaka säätämistä varten pöydälle.

2. Käynnistä tietosyöttö (↵).

3. Valitse muistipaikka (P1 ... P8) **(▼ = miinus, ▲ = plus)** ja vahvista (↵).

4. Valitse kehonkoko **(▼ = miinus, ▲ = plus)** ja vahvista (↵).

5. Valitse ikä **(▼ = miinus, ▲ = plus)** ja vahvista (↵).

6. Valitse sukupuoli (▼ = mies, ▲ = nainen) ja vahvista (↵).

7. Aseta aktiviteetin haluttu arvo **(▼ = miinus, ▲ = plus)**. Tämä arvo on tarpeen energiankulutuksen laskemiseksi.



Paina ↵-painiketta ja pidä painiketta 3 sekuntia painettuna, kunnes näyttöön ilmestyy 0.0.

Aseta kehonanalyysivaaka heti sen jälkeen lattialle ja astu vaa'alle paljain jaloin.

Aktiviteetin		
1	hyvin vähän ruumiillista liikuntaa	enint. 2 t/pv seisomista tai liikkumista
2	kevyt aktiivinen toiminta istuen ja seisten	
3	koti- ja puutarhatyöt, pääasiassa seisten, vain joskus istuen	
4	urheilijat ja henkilöt, jotka liikkuvat paljon	vähint. 5 t/vko intensiivinen harjoittelu
5	raskaan työn tekijät, huippu-urheilijat	vähint. 10 t/vko intensiivinen harjoittelu

KEHONANALYYSI
Analyysi mahdollinen vain paljain jaloin. Henkilökohtaisten tietojen on oltava syötetyt sitä ennen.

1. Astu vaa'alle.
   Seuraavaksi näytetään paino ja – niin kauan kuin analyysi kestää (25–30 sek.) – liikkuva palkki.

   Seiso rauhallisesti analyysin loppuun asti.

2. Henkilön automaattisen tunnistamisen jälkeen seuraa uudelleen kehonpainon, kehon rasvapitoisuuden (), kehon nestepitoisuuden () ja energiankulutuksen (kcal) näyttäminen. Kulloisenkin henkilön normaalialue sijaitsee palkkinäytön 3 keskisegmentissä. Mittausarvojen tulkinta (sivu 126).

3. Sen mukainen näyttö on henkilökohtainen toimintasuosituksesi.

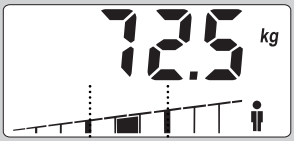
Symbolien merkitys:
+ Sinun tulisi juoda enemmän!
+ Suositellaan lihasten kehittämisharjoittelua!
  Suositellaan muuttamaan ravitsemusta!
  Analyysiarvosi ovat kunnossa!

4. Astu pois vaa'alta.
   Muistipaikan näyttämisen jälkeen vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

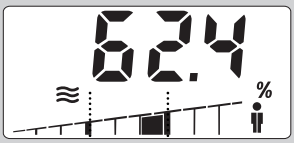
Harvoissa tapauksissa analyysituloksen automaattinen kohdentaminen ei ole mahdollista. Silloin vaaka näyttää vuorotellen niiden henkilöiden muistipaikat, jotka ovat lähellä analyysitulosta. Koska mittaus on jo päättynyt, voit astua pois vaa'alta ja vahvistaa henkilökohtaisen muistipaikkasi ▲- tai ▼-painikkeella (▼-painike ensimmäistä näytettyä muistipaikkaa varten, ▲-painike toista näytettyä muistipaikkaa varten). Silloin näytetään kehonpaino, kehon rasvapitoisuus, kehon nestepitoisuuden sekä kalorintarve.

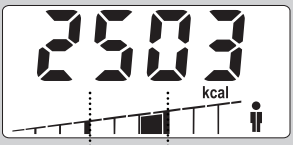
Jos paino vaihtelee viimeiseen mittaukseen verrattuna yli +/-3 kg, käyttäjää ei tunnisteta ja tiedonsyöttö on toistettava.

Huomioi, että kun astut kengillä tai sukilla vaa'alle, tapahtuu vain painon mittaus, eikä kehonanalyysiä!





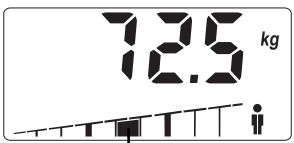




Normaalialue



YKSILÖLLINEN SUOSITUS
Kehonanalyysivaaka selvittää henkilökohtaisten tietojesi ja terveysalan asiantuntijoiden suosituksen perusteella yksilöllisen ihannetilanteesi painoon ja kehon rasvapitoisuuteen nähden. Sen lisäksi myös kehon kokonaisnestepitoisuuden.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5

KEHONPALNO
Kun näytössä näytetään kehon paino kg:na, ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgrafiikkaan yksi 9 segmentistä.

Tällöin kuvaa aktiivisen segmentin sijainti mitatun kehonpainon arvioinnin BMI-arvon pohjalta. BMI (Body-Mass-Index eli kehon mittausindeksi) on ylipainon tai alipainon perusteella syntyvän terveysriskin mitta. BMI-jaottelun mukaan erottelevat lääkärit "alipainoiset", "normaalipainoiset", "ylipainoiset" ja "voimakkaasti "ylipainoiset".

$$BMI = \frac{\text{kehonpaino (kg)}}{\text{kehonkoko (m)}^2}$$

KEHON RASVAPITOISUUS

Kun näytössä näytetään kehon rasvapitoisuus prosentteina (%), ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgrafiikkaan yksi 9 segmentistä.

Liika kehonrasva on epäterveellistä ja epäesteettistä. Vielä tärkeämpää on, että liian suuri kehon rasvapitoisuus esiintyy useimmiten samanaikaisesti lisääntyneen veren rasvapitoisuuden kanssa ja nostaa jyrkästi eri sairauksien riskiä, kuten esimerkiksi diabeteksen, sydänsairauksien, verenpaineen jne. Mutta myös voimakkaasti alentunut kehon rasvanpitoisuus on epäterveellistä. Ihonalaisen rasvakudoksen ohella keho muodostaa myös tärkeitä rasvavarastoja sisäelinten suojaamiseksi ja tärkeiden metaboolisten toimintojen varmistamiseksi. Jos tämä olennainen rasvareservi hupenee, seurauksena voi olla aineenvaihduntahäiriöitä. Jos esimerkiksi kehonrasva-arvot ovat alle 10 %, naisten menstruaatio saattaa lykkääntyä. Lisäksi osteoporoosin riski lisääntyy.

Normaali kehon rasvapitoisuus riippuu iästä ja ennen kaikkea sukupuolesta. Naisten keskiarvo on n. 10 % suurempi kuin miesten. Iän lisääntyessä lihasmassa vähenee kehosta ja näin ollen kehon rasvapitoisuus nousee.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

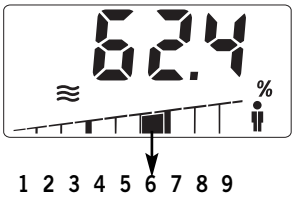
Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

1	< - 12 %		hyvin alhainen rasvapitoisuus
2	- 12 %		alhainen rasvapitoisuus
3	- 7 %		
4	- 3 %		normaali rasvapitoisuus
5	0 %		
6	+ 3 %		
7	+ 7 %		korkea rasvapitoisuus
8	+ 12 %		
9	> + 12 %		erittäin korkea rasvapitoisuus

Esimerkki:

Mitattu kehon rasvapitoisuus = 15,2 % kokonaispainosta

tämä arvo on n. 3 % lasketun henkilökohtaisen normaaliarvon yläpuolella.



Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

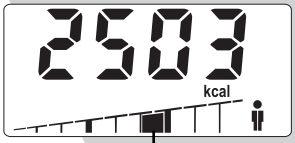
1	< -	6 %	erittäin alhainen nestepitoisuus
2	-	6 %	alhainen nestepitoisuus
3	-	4 %	
4	-	2 %	normaali nestepitoisuus
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	korkea vesipitoisuus
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

Esimerkki:
Mitattu kehon nestepitoisuus = 62,4 % kokonaispainosta tämä arvo on n. 2 % lasketun henkilökohtaisen normaaliarvon yläpuolella.

KEHON NESTEPITOISUUS
Kun näytössä näytetään kehon nestepitoisuus prosentteina (%), ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgrafiikkaan yksi 9 segmentistä.

Tässä analyysissa näytetty arvo vastaa niin sanottua "kehon kokonaisnestettä (TBW - total body water). Aikuisen ihmisen keho koostuu noin 60 % nesteestä. Tällöin on olemassa tietty spektri, jolloin vanhempien ihmisten nestepitoisuus on alhaisempi kuin nuorten ihmisten ja miesten nestepitoisuus on korkeampi kuin naisten. Ero miesten ja naisten välillä perustuu silloin naisten suurempaan kehon rasvamassaan. Koska kehon nestepitoisuuden suurempi osa löytyy rasvattomasta massasta (73 % rasvattomasta massasta on nestettä) ja rasvakudoksen nestepitoisuus on luonnollisesti hyvin alhainen (n. 10 % rasvakudoksesta on nestettä), kehon nestepitoisuus laskee automaattisesti, kun kehon rasvapitoisuus nousee.

ENERGIANKULUTUS
Kun näytössä näytetään energiankulutus kcal:na, ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgrafiikkaan yksi 9:stä
segmentistä.
Energiankulutus lasketaan henkilökohtaisista tiedoista - korjattuna kulloisenkin liiketyypin kertoimella - ja mitatusta
kehonmassanjakaumasta.
Peruskulutus + tehon kulutus = energiankulutus
Jos käytät kilokaloreita yksilöllistä energiankulutustasi vähemmän,
reagoi keho vähentämällä painoa. Paino nousee, kun
syöt kilokaloreita enemmän kuin kulutat.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

1	< -	15	%	erittäin pieni energiankulutus
2	-	15	%	pieni energiankulutus
3	-	10	%	
4	-	5	%	
5		0	%	normaali energiankulutus
6	+	5	%	
7	+	10	%	suuri energiankulutus
8	+	15	%	
9	> +	15	%	

Esimerkki:
Mitattu energiankulutus = 2503 kcal.
Tämä arvo on 5 % lasketun normaalin energiankulutuksen yläpuolella.

TEKIJÄT JOTKA VALKUTTAVAT MITTAUSTULOKSEEN

Analyysi perustuu sähköisen kehonvastuksen mittaukseen. Syömis- ja juomistottumukset päivänkulun aikana ja yksilöllinen elämäntyyli vaikuttavat nestetalouteen. Tämä käy ilmi näytön vaihteluista.
Jotta saadaan mahdollisimman tarkka ja toistettava analyysitulos, on huolehdittava tasaisesti pysyvistä mittausedellytyksistä, sillä vain tällä tavalla voit tarkkailla muutoksia tarkasti pidemmällä ajanjaksolla.

Lisäksi muut tekijät voivat vaikuttaa nestetalouteen:

Kylvyn jälkeen on mahdollista, että näytetään liian alhaista kehonrasvapitoisuutta ja liian korkeaa kehonnestepitoisuutta.

Ruokailun jälkeen voi luku olla suurempi.

Naisilla esiintyy kuukautiskierrosta johtuvia vaihteluja.

Kehonnesteen häviössä sairastumisen vuoksi tai ruumiillisen ponnistuksen (urheilu/liikunta) jälkeen. Liikuntasuorituksen jälkeen tulisi odottaa 6–8 tuntia ennen seuraavaa mittausta.

Poikkeavia tai selittämättömiä tuloksia voi esiintyä:

henkilöillä, joilla on kuume, turvotusoireita tai osteoporoosi.

henkilöillä, jotka saavat dialyysihoitoa.

henkilöillä, jotka käyttävät diovaskulaarisia lääkkeitä.

raskaina olevilla naisilla.

urheilijoilla, jotka harjoittelevat viikoittain intensiivisesti yli 10 tuntia ja joiden lepopulssi on alle 60/min.

kilpaurheilijoilla ja kehonrakentajilla

alle 17-vuotiaalla nuorilla

Jos analyysi suoritetaan kosteat sukat jaloissa.

TEKNISET TIEDOT

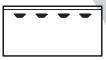
Kantavuus x jako = maks. 150 kg x 100 g
Näytön erottelutarkkuus: Kehon rasvapitoisuus: 0,1%
Näytön erottelutarkkuus: Kehon nestepitoisuus: 0,1%
Kehonkoko: 100–250 cm
Ikä: 10–99 vuotta
8 henkilökohtaista muistipaikkaa
Suuri LCD -näyttö
Paristot: 2 x 3V CR 2430
Paristot kuuluvat toimitukseen.

ILMOITUKSET

1. Paristot kuluneet.



2. Ylikuormitus: Alkaen 150 kg.



3. Selittämätön analyysitulos – tarkasta henkilökohtainen ohjelmointi.



4. Huono jalankosketus: Puhdista vaaka tai jalat tai huolehdi riittävästä ihonkosketuksesta.
   Liian kuiva iho – kostuta jalat tai suorita mittaus ensisijaisesti kylvyn, saunan tai suihkun jälkeen.



PARISTON HÄVITTÄMINEN

Paristot eivät kuulu kotitalousjätteeseen. Kuluttajana olet velvoitettu toimittamaan käytetyt paristot lainsäädännön mukaan asianomaiseen keräyspaikkaan. Voit toimittaa vanhat paristot paikkakuntasi julkisille keräyspaikoille tai kaikkialle, missä kyseisiä paristoja myydään.

Pb = sisältää lyijyä
Cd = sisältää kadmiumia
Hg = sisältää elohopeaa



KÄYTETTYJEN SÄHKÖ – JA ELEKTRONISTEN LAITTEIDEN HÄVITTÄMINEN

Tuotteen tai sen pakkauksen



päällä oleva symboli osoittaa, että tämä tuotetta ei pidä käsitellä tavallisena kotitalousjätteenä, vaan on toimitettava sähkö- ja elektronisten laitteiden kierrätyspaikkaan. Lisätietoja saat kunnastasi, kunnallisista jätehuoltolaitoksista tai liikkeestä, josta olet ostanut laitteen.

STANDARDINMUKAISUUSTODISTUS

Täten Soehnle todistaa, että



Body Balance -laite on yhteensopiva EU-direktiivin 1999/5/EY perusvaatimusten ja muiden yksiselitteisten määräysten kanssa.

Kysymyksiä ja ehdotuksia varten olemme mielellämme käytettävissäsi seuraavien yhteyspartnereiden avulla:

Kuluttajapalvelu

Puh.: (08 00) 5 34 34 34

Maanantaista torstaihin

klo 09:00 - 12:15
ja 13:00 - 16:00

Perjantaisin

klo 09:00 - 12:15
ja 13:00 - 15:00

TAKUU

SOEHNLE takuu kattaa 3 vuotta ostopäivämäärästä lukien materiaali- tai valmistusvirheisiin perustuvien puutteiden korjaamisen tai ilmaiseksi vaihtamisen.
Säilytä ostokuitti ja takuutodistus hyvin. Takuutapauksessa toimita vaaka ja takuutodistus yhdessä ostokuitin kanssa myyjällesi.
Tämä laite on häiriövaimennettu voimassa olevan EU-direktiivin 89/336/ETA mukaan.
Ohje: Äärimmäisten sähkömagneettisten olosuhteiden vallitessa, esim. käytettäessä radiolähetintä laitteen välittömässä läheisyydessä, näyttöarvo saattaa muuttua.
Häiriön päättyessä tuote on jälleen käytettävissä tarkoituksenmukaisesti, tarvittaessa tuote on kytkettävä uudelleen päälle.

TKUUTODISTUS

Tarvitessasi takuuta toimita vaaka yhdessä takuutodistuksen ja ostokuitin kanssa myyjällesi.

Lähettäjä _____

_____

_____

Reklamaation syy _____

_____

_____

_____

_____

_____

Nagyon köszönjük, hogy megvásárolta a Soehnle testösszetétel elemző mérlegét.

Ez a márkás termék segíteni fogja teste állapotának felmérésében.

Mielőtt első alkalommal üzembe helyezné a készüléket, olvassa el gondosan a kezelési útmutatót és ismerkedjen meg a készülékkel.

Őrizze meg jól a kezelési útmutatót, hogy bármikor utánajárhasson annak, amit keres.

NEM A TESTSÚLY A DÖNTŐ – HANEM HOGY MIBŐL TEVŐDIK ÖSSZE A TEST

Míg régebben az ember testének állapotát az abszolút testsúlya alapján ítélték meg, ma már tudjuk, hogy sokkal fontosabb a test "összetétele". Az evolúció olyan élőlénnyé formálta az embert, akinek szűkös táplálék mellett sokat kell mozognia.
A „modern“ ember ennek épp az ellenkezőjét teszi: túl bőséges és gyakorta helytelen táplálék mellett keveset mozog.
Ennek következményei ismertek. Számos civilizációs betegséget el tudnánk kerülni, ha kizárólag a helyes életmódra tudnánk magunkat beprogramozni.

Rendszerint túl nehezek vagyunk, mert túlságosan elhíztunk! Aki tehát fogyni akar, jó, ha egyúttal az izmainak tömegét is növeli. A test ugyanis táplálék hiányában (=diétázáskor) "vészprogramot" indít be.
Mielőtt hozzányúlna a zsírtartalékokhoz, először az izomtömeget fogyasztja el.
És megfordítva, rendes táplálék esetén először további zsírtartalékokat képez.
Beindul a rettegett "jojó" hatás.
Egyszerre végzett izom- / állóképességi edzéssel megfelelő módon egyensúlyba hozható a testsúly, testzsír és izomtömeg.

A testösszetétel elemző mérleg döntő módon hozzájárul az Ön egészségéhez.
Az elektronikus testösszetétel elemző mérleg
> a személyes adatok alapján meghatározza a test állapotát a testsúly, a testzsír-, testvíz-, izomhányad az elhasznált energia tekintetében.
> egyénileg kiértékeli és kijelzi az elemzéskor kapott eredményeket és személyre szabott cselekvési ajánlást ad.
> 8 személy adatait tárolja és önműködően felismeri a személyeket.

FONTOS ÚTMUTATÁSOK
Ha túlsúly miatt csökkenteni vagy alacsony testsúly miatt növelni kell a testsúlyt, célszerű kikérni orvos tanácsát. A kezelést és diétázást csak az orvos tanácsa alapján kezdje el.

Jó, ha a meghatározott értékek alapján orvos vagy más szakember írja elő az ajánlott tornagyakorlatokat vagy fogyókúrát.

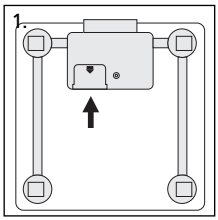
A SOEHNLE nem felel a Body Balance használata következtében keletkezett károkért vagy veszteségekért, illetve harmadik fél által támasztott követelésekért.

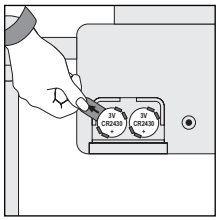
A terméket kizárólag a vásárlójának otthonában történő használatára szántuk. Kórházakban vagy gyógyászati intézményekben üzemszerűen történő használatra nem alkalmas.

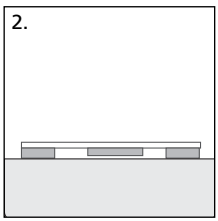


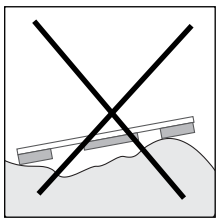
Nem használhatják azok, akiknek szervezetébe elektronikus készülékeket (szívritmusadót stb.) ültettek be.

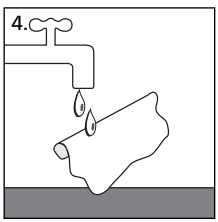
Csak szilárd, sima alapon (kőlapon, parkettán stb.) használja a testösszetétel elemző mérleget.
Szőnyegpadlón téves mérési eredmények fordulhatnak elő.

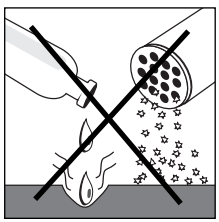


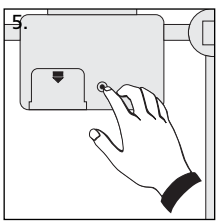


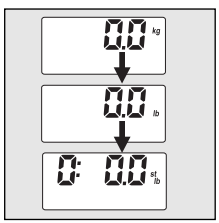












ELŐKÉSZÍTÉS

1. Az elem biztosító csíkját távolítsa el.

   Útmutatás: Az elem biztosító csíkjának lehúzása után azonnal (a 0.0 kijelzés időtartama alatt) tegye a testösszetétel elemző mérleget síma felületre és várja meg, amíg a mérleg magától kikapcsol.

   Csak ezután kezdje beadni az adatokat.

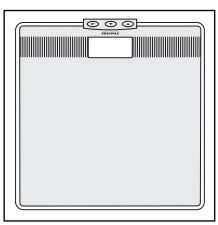
2. Minden mérésnél sima és szilárd alapra tegye a mérleget (szőnyegpadló nem alkalmas).

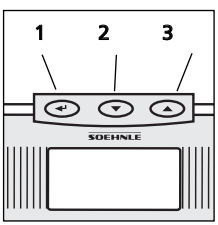
3. Figyelem! Ha a felület nedves, fennáll az elcsúszás veszélye.



4. Tisztítás és ápolás: Csak enyhén nedves kendővel tisztítsa a készüléket. Oldó- vagy súrolószert nem szabad használni és a mérleget nem szabad vízbe tenni.

5. Az országban használt mértékegységnek megfelelően át lehet állítani a mérleget kg/cm-ről font/hüvelykre ill. st/hüvelykre (a készülék bekapcsolt állapotában).





KEZELŐLEMEK

1. Jóváhagyás
2. Mínusz
3. Plusz

ADATOK BEVITELE

A testösszetétel elemző mérleg helyes működéséhez be kell vinni az illető egyén személyes adatait és utána rögtön rá kell lépni a mérlegre mezítláb.

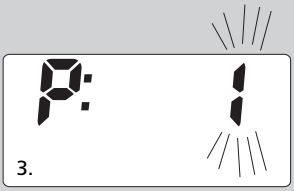
A mérleg energiatakarékos móddal rendelkezik, amely kb. 1 perc után önmagától kikapcsolja a készüléket, ha egy gombot sem nyomtak meg.

1. Beállítás előtt a mérleget helyezze egy asztalra.
2. Adatbevitel megkezdése (↵).
3. Memóriahely (P1 ... P8) kiválasztása **(▼= mínusz, ▲ = plusz)** és megerősítése (↵).
4. Testmagasság beállítása **(▼= mínusz, ▲ = plusz)** és megerősítése (↵).
5. Életkor beállítása **(▼= mínusz, ▲ = plusz)** és megerősítése (↵).
6. Nem kiválasztása (▼ = férfi, ▲ = nő) és megerősítése (↵).
7. A tevékenységi fok kívánt értékének beállítása **(▼= mínusz, ▲ = plusz)**. Erre az értékre az elhasznált energia megállapításához van szükség.



Az ↵ gombot nyomja meg és 3 másodpercig tartsa lenn, amíg 0.0 jelenik meg a kijelzőn.

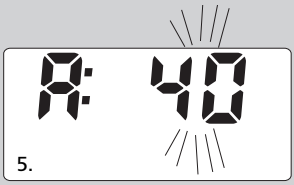
Utána rögtön tegye a földre a testösszetétel elemző mérleget és lépjen rá mezítláb.



3.



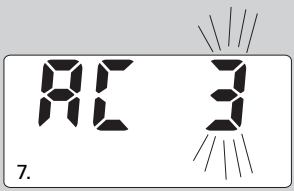
4.



5.

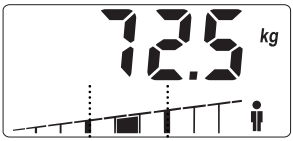


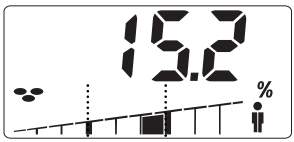
6.

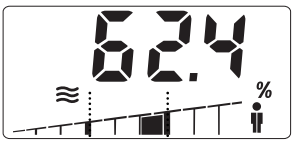


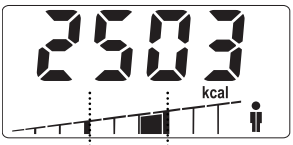
7.

1	alig történik testmozgás	legfeljebb napi 2 órás állás vagy mozgás
2	könnyű, tevékeny, ülő és álló foglalkozás	
3	házi- és kerti munka, főként álló, ritkábban ülő testhelyzetben	
4	sportember és sokat mozgó egyén	legkevesebb heti 5 órás intenzív edzés
5	nehéz fizikai dolgozó, v ersenysportoló	legkevesebb heti 10 órás intenzív edzés









Normál terület

TESTELEMZÉS

Az elemzést mezítláb kell elvégezni. A személyes adatokat előzőleg be kell táplálni.

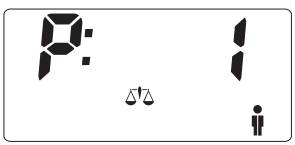
1. Álljon a mérlegre.
   A testsúly kijelzése következik, és — amíg az elemzés tart (25–30 másodperc) — egy folyamatjelző látható.

   Álljon nyugodtan az elemzés befejeződéséig.

2. Az önműködő személyazonosítás után ismét megjelenik a kijelzőn a testsúly, a a testzsír hányada ( ), a testvíz hányada ( ) és az elhasznált energia (kcal).

   Egészséges személynél ezek az értékek az oszlop-kijelző 3 középső sávjába esnek.
   A mért értékek értelmezése (139 oldal).

3. Az utána megjelenő kijelzés ajánlást ad Önnek a készülék kezeléséről.
   A jelképek jelentése:



\+ Ha lehet, igyon többet!
\+ Ajánlatos izomerősítő edzéseket végezni!
Ajánlatos változtatni a táplálkozási szokáson!
Az elemzési értékek rendben vannak!

4. Szálljon le a mérlegről. A memóriahely jelzése után a mérleg automatikusan kikapcsol.

Ritkán előfordulhat, hogy a készülék önmagától nem tudja hozzárendelni az elemzési eredményeket konkrét személyhez. Ilyenkor felváltva kijelzi azoknak a személyeknek a memóriahelyeit, akikre leginkább ráillik az elemzés eredménye. Mivel a mérés már lezárult, le lehet lépni a mérlegről és jóvá lehet hagyni a személyes memóriahelyet az ▲- vagy ▼ gomb megnyomásával (a ▼ gombbal az elsőnek kijelzett memóriahelyet, az ▲ gombbal pedig a másodiknak kijelzett memóriahelyet). Ekkor megjelenik a testsúly, testzsír-, testvíz- és valamint a kalóriaszükséglet.

Ha +/-3 kg-nál jobban eltér a testsúly az utolsónak mért értéktől, a készülék nem ismeri fel a méredzkedőt, ezért meg kell ismételni az adatok bevitelét.

Amennyiben cipővel vagy zokniban lép a mérlegre, akkor a mérleg csak súlyt mér, de nem történik testelemzés!

EGYÉNI AJÁNLÁS

A testösszetétel elemző mérleg a személyes adatok és az egészségügyi szakemberek ajánlása alapján megállapítja az illető személy testsúly és testzsír hányad szempontjából ideális állapotát. Továbbá kideríti az egész test víz.

TESTSÚLY

A kijelző kg egységben jelzi ki a testsúlyt, alatta pedig a 9 közül egyetlen szegmens látható az oszlopgrafikán. Az éppen élő szegmens helyzete jelzi, hogy a MBI érték alapján hogyan ítélhető meg a mért testsúly.

A BMI (Body-Mass-Index = testtömeg mutató) a súlytöbblet vagy súlyhiány alapján fennálló egészségi kockázat mértékét adja meg. A BMI szerinti besorolás alapján az orvosok az alábbi osztályokba sorolják az embereket: "súlyhiányos", "normál súlyú", "súlytöbbletes" és "erősen súlytöbbletes".

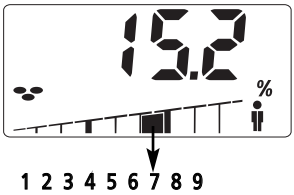
$$BMI = \frac{\text{testsúly (kg)}}{\text{testmagasság (m)}^2}$$



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Eltérés az Ön személyes normál értékétől

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5



Eltérés az Ön személyes normál értékétől

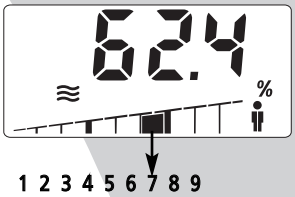
1	< -	12	%	igen alacsony zsírarány
2	-	12	%	alacsony zsírarány
3	-	7	%	
4	-	3	%	normális zsírarány
5		0	%	
6	+	3	%	
7	+	7	%	magas zsírarány
8	+	12	%	
9	> +	12	%	igen magas zsírarány

Példa:
A test mért zsírhányada = az összsúly 15,2 %-a

Ez az érték kb. 3 %-al meghaladja az illető személyre kiszámított normál értéket.

TESTZSÍR ARÁNY
A zsír testtömeghez vett aránya %-os értékben jelenik meg a kijelzőn, alatta pedig a 9 szegmens közül egy darab látható az oszlopokból álló ábrán.
A túl sok testzsír az egészségre káros és csúnya is. Ennél fontosabb, hogy a testzsír túl nagy aránya többnyire együtt jár a vérben lévő zsír fokozott mennyiségével és rendkívüli mértékben megnöveli a különböző betegségek, így pl. a cukorbetegség, szívbetegségek, magas vérnyomás stb. kockázatát.
A test erősen lecsökkent zsíraránya azonban ugyanúgy egészségtelen. A bőr alatti zsírszövetek mellett az emberi test fontos zsírlerakódásokat is kialakít, hogy védje a belső szerveket és biztosítsa a fontos metabolikus funkciókat. Ha ezeket a lényeges zsírtartalékokat valami kikezdi, anyagcsere zavarokra kerülhet sor. A nőknél például 10 % alatti testzsír értékeknél kimaradhat a menstruáció. Azonfelül a csontritkulás veszélye is megnő.
A test normál zsíraránya az életkortól és mindenek előtt az ember nemétől függ. Nőknél a normális érték kb. 10%-al magasabb a férfiaknál mérhető értékhez képest. Az életkor előre haladásával a szervezet izomtömege csökken és így nő a zsírarány.

TESTVIZ ARÁNY
A víz testtömeghez vett aránya %-os értékben jelenik meg a kijelzőn, alatta pedig a 9 szegmens közül egy darab látható az oszlopokból álló ábrán.



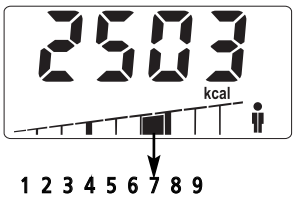
Az elemzéskor kijelzett érték az úgynevezett "összes testvíznek" "(total body water (TBW)" felel meg. A felnőtt ember testének mintegy 60%-a vízből áll. Ennél mindenképpen van egy bizonyos sávszélesség: az idősebb embereknél kisebb a vízarány, mint a fiataloknál és a férfiaknak nagyobb a vízarányuk, mint a nőknek. A férfi és nő közötti eltérés a női test nagyobb zsírtömegén alapul. Mivel a testvíz túlnyomó része a zsírmentes tömegben található (a ZSMT 73 %-a víz) és a zsírszövet víztartalma természetszerűleg kicsi (a zsírszövetnek kb.
10%-a víz), minél nagyobb a test zsíraránya, annál kisebb a testben lévő víz aránya.

Eltérés az Ön személyes normál értékétől

1	< -	6	%	igen alacsony vízarány
2	-	6	%	alacsony vízarány
3	-	4	%	
4	-	2	%	normális vízarány
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	magas vízarány
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Példa:
A test mért vízhányada = az összsúly 62,4 %-a.

Ez az érték kb. 2 %-al meghaladja az illető személyre kiszámított normál értéket.



Eltérés az Ön személyes normál értékétől

1	< -	15	%	igen alacsony energiaszükséglet
2	-	15	%	alacsony energiaszükséglet
3	-	10	%	
4	-	5	%	
5		0	%	normális energiaszükséglet
6	+	5	%	
7	+	10	%	magas energiaszükséglet
8	+	15	%	
9	> +	15	%	

Példa:
Az elhasznált energia mért értéke = 2503 kcal.

Ez az érték 5 %-al meghaladja az illető személy által elhasznált energia kiszámított normál értékét.

ENERGIASZÜKSÉGLET
Mialatt a megjelenítőn megjelenik az energiaszükséglet kcal-ban, az alatta lévő oszlopdiagramon a 9 szegmens egyike látszik.

Az energiaszükségletet a gép a személyes adatokból számítja ki, amelyet a mindenkori mozgás típusának és a testtömeg mért eloszlásának megfelelően korrigál.
alapanyagcsere + mozgásaktivitási igény = energiaszükséglet Ha az egyéni energiaszükségletnél kevesebb kilokalóriát vesz magához, a test súlyvesztéssel válaszol.
A súly nő, ha több kilokalóriát vesz magához.

FAKTOREN, DIE DAS MESSERGEBNISS BEEINFLUSSEN

Az elemzés az emberi test elektromos ellenállásának mérésén alapul. Az étkezési szokások és az egyéni életvitel befolyásolja a vízháztartást. Ezt mutatják a kijelzőn észlelhető ingadozások.

Az elemzési eredmények pontos és megismételhető tárolásához gondokodjon azonos mérési feltételekről, mert csak így tudja a változásokat hosszabb időn keresztül figyelemmel kísérni.

Ezen felül a vízháztartást a következő tényezők befolyásolhatják:

Fürdés után túl alacsony testzsírtömeget és túl.

Magas testvíztömeget mutathat.

Étkezés után az érték magasabb lehet.

Nőknél a menstruációs ciklustól függően eltérések jelentkezhetnek.

A testvíz mennyiségének csökkenése jelentkezhet

betegség vagy fizikai igénybevétel (sportolás) következtében. Sporttevékenység után a következő mérésig 6-8 órát kell várni.

Eltérő vagy valószínűtlen eredmény léphetnek fel a következő esetekben:

Lázas, ödémás vagy csontritkulásos személyeknél.

Művesekezelésben részesülőknél.

Szívgyógyszereket szedő személyeknél.

Terhes nőknél.

Sportolóknál, akik hetente több mint 10 órát intenzíven edzenek, és nyugalmi pulzusuk kevesebb mint 60/perc.

Élsportolóknál és testépítőknél.

17 évesnél fiatalabbaknál.

Ha az elemzés végzésekor nedves zokni van a mért személy lábán.

TECHNIKAI ADATOK

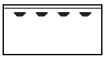
Teherbírás x Egység = Max. 150 kg x 100 g
Jelmagyarázat: Testzsírtömeg: 0,1%
Jelmagyarázat: Testvíztömeg: 0,1%
Testmagasság: 100–250 cm
Életkor: 10–99 év
Memóriahely 8 személy adatai számára
Nagy LCD-kijelző
Elemigény: 2 x 3V CR 2430
Az elemeket a csomag tartalmazza.

JELZÉSEK

1. Az elem lemerült.



2, Túlterhelés: 150 kg felett.



3. Valószínűtlen elemzési eredmény — ellenőrizze a személyes programozást.



4. Rossz lábkontaktus: Tisztítsa meg a mérleget vagy mosson lábat, illetve ügyeljen a megfelelő bőrnedvességre.
   Ha a bőre túl száraz – nedvesítse be a lábát, vagy a mérést végezze zuhanyozás/fürdés után.



AZ ELEM ELTÁVOLITÁSA

Ne tegye az elemet a háztartási hulladék közé. A fogyasztót törvény kötelezi a használt elemek visszaszolgáltatására. A használt elemeket a legközelebbi nyilvános gyűjtőhelyen vagy az ilyen elemek forgalmazásával foglalkozó üzletekben kell leadni.

Pb = ólomtartalmú
Cd = Kadmiumtartalmú
Hg = Higanytartalmú



HASZNÁLT ELEKTRONOS ÉS ELEKTRONIKUS KÉSZÜLÉKEK ÁRTALMATLANÍTÁSA

A terméken vagy csomagolásán



elhelyezett jelkép arra utal, hogy a terméket nem szabad közönséges háztartási szemétként kezelni, hanem az elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosítására szakosodott átvevő helyen kell leadni. További információ kapható az önkormányzatnál, a kommunális hulladék-ártalmatlanító üzemeknél vagy az üzletben, ahol a terméket vásárolta.

NYILATKOZAT AZ EU SZABVANYOK TELJESÍTESÉRŐL

A Soehnle kijelenti, hogy a



Body Balance készülék összhangban van az 1999/5/EU jelű irányelv alapvető követelményeivel és a többi vonatkozó rendelkezéssel.

Kérdéseiket és javaslataikat szívesen fogadják az alábbi helyeken:

Fogyasztói Szolgálat

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Héfőtől csütörtökig

09:00 - 12:15 óra és 13:00 - 16.00 óra között

Pénteken

09:00 - 12:15 óra és 13:00 - 15.00 óra között

GARANCIA

A SOEHNLE az eladás dátumától 3 évig garantálja, hogy ingyenesen, javítással vagy cserével megszünteti az anyag- vagy gyártási hibákból eredő hiányosságokat. Kérjük, őrizze meg a számlát és a garancialevelet. Garanciális esetben a mérleget a garancialevéllel és a számlával együtt vigye vissza a vásárlás helyére.

A berendezés az érvényben lévő 89/336/EWG EU-szabály előírásainak megfelelően rádiósugárzás mentes.

Figyelmeztetés: Rendkívüli elektromágneses hatásnak kitett helyen, például rádiókészülék közvetlen közelében a mutatott értékek a valóságtól eltérőek lehetnek.
A zavaró körülmények megszüntetése után a berendezés újra megfelelően használható, adott esetben ismét be kell kapcsolni.

GARANCIASZELVÉNY

Garanciális esetben a mérleget ezzel a garancialevéllel és a számlával együtt vigye vissza a vásárlás helyére.

Feladó _____

A reklamáció oka _____

Serdecznie dziękujemy za zakup wagi Soehnle do analizy ciężaru ciała.

Ten markowy produkt pomoże Ci ocenić stan Twojego organizmu.

Przed pierwszym użyciem należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcją obsługi i zapoznać się z urządzeniem.

Instrukcję obsługi należy zachować, aby w każdym czasie mieć dostęp do zawartych w niej informacji.

WAGA TO NIE WSZYSTKO - WSZYSTKO ZALEŻY OD PRAWDŁOWEJ ANALIZY CIAŁA

O ile wcześniej za podstawę oceny stanu ciała człowieka przyjmowano informację o jego całkowitej wadze, obecnie wiadomym jest, że o wiele ważniejsze są jej „części składowe". Ewolucja ukształtowała człowieka jako istotę, która musi się dużo ruszać przyjmując przy tym niewielką ilość pożywienia. Człowiek „nowoczesny" zachowuje się dokładnie na odwrót: niewiele ruchu przy zbyt obfitym i częstokroć niewłaściwym odżywianiu się. Skutki są znane. Wielu chorób cywilizacyjnych można by uniknąć, gdybyśmy mogli się tylko zaprogramować na właściwy tryb życia.
Z reguły mamy zbyt dużą wagę ciała, gdyż mamy zbyt dużo tkanki tłuszczowej! Kto zatem chce się odchudzać, winien równocześnie pracować nad swoją muskulaturą. Na niedostatek pożywienia (= dietę) ciało reaguje mianowicie wdrożeniem „programu awaryjnego".
Zanim sięgnie po swoje rezerwy ukryte w tkance tłuszczowej, zużywa najpierw masę mięśniową. I na odwrót: dostatek pożywienia powoduje w pierwszej kolejności odbudowę rezerw tłuszczowych. Tak pojawia się dobrze znany „efekt jo-jo".

Równoczesny trening muskulatury/fitness pozwala utrzymać właściwą równowagę między wagą ciała, ilością tkanki tłuszczowej oraz masą mięśniową.

Waga do analizy ciężaru ciała w decydujący sposób przyczynia się do polepszenia Twojego stanu zdrowia.
Niniejsza elektroniczna waga do analizy ciężaru ciała
> ustala na podstawie Twoich osobistych danych stan Twojego organizmu pod względem wagi ciała, zawartości tłuszczu, wody oraz zapotrzebowania energetycznego.
> pokazuje indywidualną interpretację wyników analizy z osobistymi zaleceniami.
> dysponuje pamięcią dla 8 osób oraz systemem automatycznej identyfikacji.

WAŻNE WSKAZÓWKI
Chcąc zmniejszyć wagę ciała w przypadku nadwagi lub zmniejszyć ją w przypadku niedowagi, należy skonsultować się z lekarzem. W przypadku każdej terapii lub diety należy skonsultować się z lekarzem.

Zalecenia dotyczące programów gimnastycznych lub kuracji odchudzających bazujące na uzyskanych za pomocą wagi pomiarach winny pochodzić od lekarza lub innej wykwalifikowanej osoby.

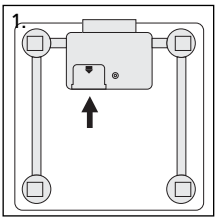
SOEHNLE nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub straty spowodowane przez Body Balance, ani za roszczenia osób trzecich.

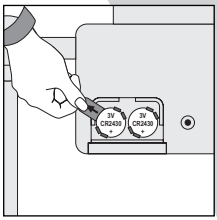
Niniejszy produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie jest przystosowany do profesjonalnego użytku szpitalnego lub w innych placówkach medycznych.

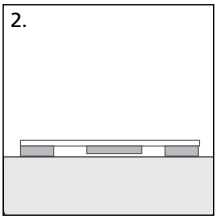


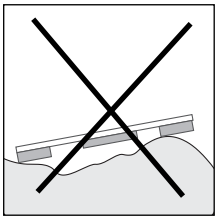
Produkt nie jest przeznaczony dla osób z elektronicznymi implantami (rozrusznikiem serca itp.)

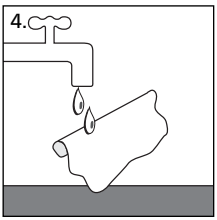
Wagę należy użytkować tylko na twardym, równym podłożu (podłoga ceramiczna, parkiet itp.). **Ustawienie wagi na dywanie może spowodować błędy w pomiarach.**

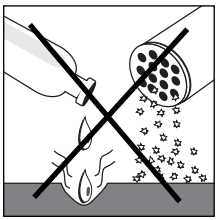


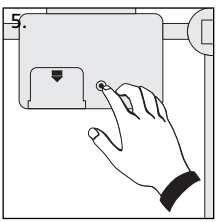


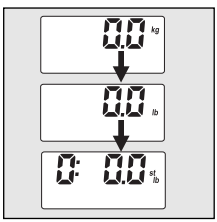












PRZYGOTOWANIE

1. Usunąć pasek zabezpieczający baterie.

   Wskazówka: Po usunięciu paska zabezpieczającego należy natychmiast (dopóki jeszcze wyświetlane jest 0.0) ustawić wagę na równej powierzchni i odczekać, aż waga samoczynnie się wyłączy.

   Dopiero wtedy należy rozpocząć wprowadzanie danych.

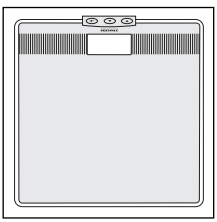
2. Przy każdym pomiarze ustawić wagę na równym i twardym podłożu (nie na dywanie).

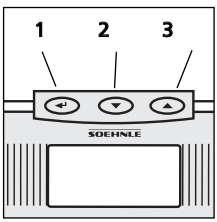
3. Uwaga! W przypadku mokrej powierzchni niebezpieczeństwo poślizgnięcia się.



4. Czyszczenie i pielęgnacja: czyścić wyłącznie za pomocą lekko zwilżonej szmatki. Nie używać rozpuszczalników ani środków szorujących, jak również nie zanurzać wagi w wodzie.

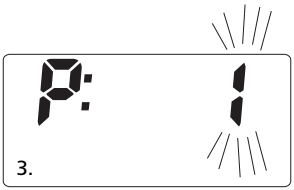
5. Możliwość przełączania na jednostki specyficzne dla danego kraju: kg/cm, lb/in lub st/in (przy włączonej wadze).



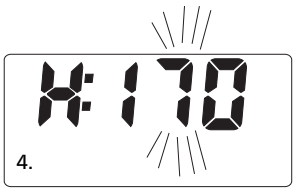


ELEMENTY OBSŁUGI

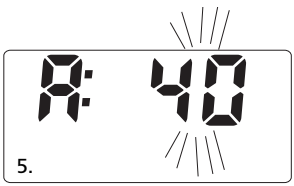
1. Potwierdź
2. Minus
3. Plus



3.



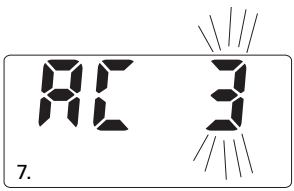
4.



5.



6.



7.

WPROWADZANIE DANYCH

Dla prawidłowego działania wagi należy wprowadzić osobiste dane poszczególnych osób, a następnie dana osoba musi bezzwłocznie stanąć na wadze bez obuwia.
Waga wyposażona jest w tryb oszczędzania energii i samoczynnie wyłącza się po ok. 1 minucie po ostatnim naciśnięciu przycisków.

1. Przy dokonywaniu ustawień wagę umieścić na stole.

2. Rozpoczęcie wprowadzania danych (↵).

3. Wybrać miejsce w pamięci (P1 ... P8) (**▼ = minus, ▲ = plus**) i potwierdzić (↵).

4. Ustawić wzrost (**▼ = minus, ▲ = plus**) i potwierdzić (↵).

5. Ustawić wiek (**▼ = minus, ▲ = plus**) i potwierdzić (↵).

6. Wybrać płeć (**▼ =** mężczyzna , **▲ =** kobieta) i potwierdzić (↵).

7. Ustawić żądaną wartość dla stopnia aktywności (**▼ = minus, ▲ = plus**). Wartość ta jest potrzebna do ustalenia zapotrzebowania energetycznego organizmu.



Nacisnąć przycisk ↵ i przytrzymać go przez 3 sekundy aż na wyświetlaczu ukaże się 0.0.

Następnie natychmiast ustawić wagę na podłodze i stanąć na niej bez obuwia.

Aktywności		
1	brak aktywności fizycznej	max. 2 godz./dzień w pozycji stojącej lub w ruchu
2	lekkie, aktywne zajęcia w pozycji siedzącej lub stojącej	
3	Prace domowe lub w ogrodzie, głównie w pozycji stojącej, tylko czasem na siedząco	
4	Sportowcy oraz osoby zażywające dużo ruchu	min. 5 godz./tydzień intensywnego treningu
5	Osoby wykonujące ciężką pracę, sportowcy wyczynowi	min. 10 godz./tydzień intensywnego treningu

ANALIZA CIĘŻARU CIAŁA

Analiza możliwa tylko boso. Wcześniej muszą być

wprowadzone dane osobiste.

1. Wejść na wagę.
   Pokazywany jest ciężar i — podczas przeprowadzania analizy (25 — 30 sek.) — na wyświetlaczu widoczna jest przesuwająca się kreska.

   Stać spokojnie do zakończenia analizy.

2. Po automatycznej identyfikacji osoby urządzenie ponownie pokazuje wagę ciała, zawartość tłuszczu ( ), wody ( ) oraz zapotrzebowanie energetyczne (kcal).
   Wartości mieszczące się w normie dla danej osoby znajdują się w 3 środkowych segmentach wyświetlacza.
   Interpretacja wartości pomiaru (strona 152).

3. Następnie na display'u pojawia się zalecenie dotyczące Państwa dalszego postępowania.
   Znaczenie poszczególnych symboli:

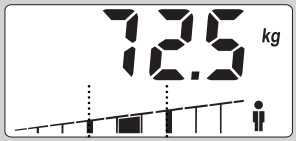
+ Przyjmować więcej płynów!
+ Rozpocząć trening mający na celu wzrost tkanki mięśniowej!
  Zmienić dietę!
  Wyniki przeprowadzonej analizy prawidłowe!

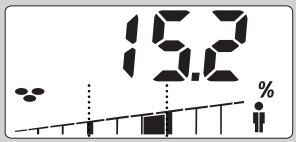
4. Zejść z wagi. Po pokazaniu miejsca w pamięci waga automatycznie się wyłącza.

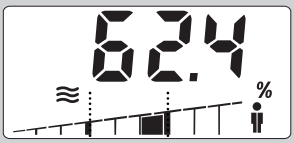
W rzadkich przypadkach nie można automatycznie przypisać wyników analizy do danej osoby. Waga wyświetla wtedy na przemian jednostki pamięci osób, które najlepiej odpowiadają wynikowi analizy. Ponieważ pomiar jest już ukończony, można zejść z wagi i potwierdzić swoją osobistą jednostkę pamięci za pomocą przycisku ▲ lub ▼ (przycisk ▼ dla pierwszej wyświetlonej jednostki pamięci, przycisk ▲ dla drugiej wyświetlonej jednostki pamięci). Waga wyświetla następnie ciężar ciała, zawartość tłuszczu, wody oraz zapotrzebowanie energetyczne organizmu.

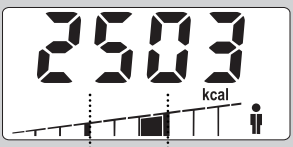
W przypadku zmiany wagi ciała o więcej niż +/- 3 kg w stosunku do ostatniego pomiaru użytkownik nie jest rozpoznawany i musi powtórnie wprowadzić swoje dane.

Proszę pamiętać, że przy wejściu na wagę w butach lub w skarpetach określany jest tylko ciężar ale nie jest przeprowadzana analiza ciężaru ciała!





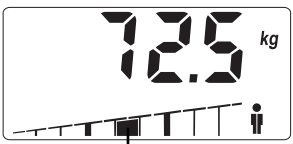




Zakres prawidłowy



ZALECENIA INDYWIDUALNE
Na podstawie wprowadzonych danych oraz zaleceń ekspertów medycznych waga ustala Twój idealny stan odnośnie ciężaru ciała i zawartości tłuszczu. Ponadto określa zawartość wody w organizmie.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5

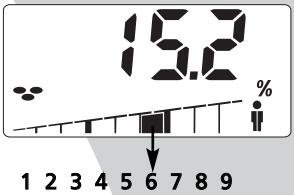
Oraz odchylenie od Państwa normy.

CIĘŻAR CIAŁA
Na display'u widoczny jest ciężar ciała wyrażony w kg, a pod nim na pasku jeden z 9 segmentów, przy czym położenie aktywnego segmentu stanowi ocenę zmierzonego ciężaru ciała, dokonaną na podstawie wartości BMI. BMI (Body Mass Index) to inaczej miara ryzyka zachorowania w wyniku nadwagi lub niedowagi. Kolejne przedziały BMI lekarze określają mianem "niedowagi", "wagi prawidłowej", "nadwagi" i "znacznej nadwagi".

$$BMI = \frac{\text{ciężar ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

ILOŚĆ TŁUSZCZU USTROJOWEGO

Na display'u widoczna jest ilość tłuszczu ustrojowego wyrażona w %, a pod nią na pasku jeden z 9 segmentów. Zbyt duża ilość tłuszczu ustrojowego jest niezdrowa i nieestetyczna. Istotniejszy jest jednak fakt, iż nadmierna ilość tłuszczu ustrojowego prowadzić może do podwyższenia zawartości tłuszczu we krwi, a w konsekwencji do powstania różnych schorzeń, np. cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia itd. Zbyt mała ilość tłuszczu ustrojowego jest równie niezdrowa, co jego nadmiar. Obok podskórnej tkanki tłuszczowej organizm magazynuje także pewne rezerwy tłuszczu służące do ochrony organów wewnętrznych i podtrzymujące istotne funkcje metaboliczne. Naruszenie tego jakże ważnego rezerwuaru tłuszczu może spowodować zaburzenia przemiany materii. W przypadku kobiet, u których stwierdzono ilość tłuszczu ustrojowego poniżej 10%, może dojść do zaniku menstruacji.
Rośnie ponadto ryzyko wystąpienia osteoporozy.
Prawidłowa ilość tłuszczu ustrojowego zależy od wieku i płci człowieka. U kobiet jest ona o ok. 10% wyższa niż u mężczyzn. Wraz z wiekiem organizm redukuje masę mięśniową, przez co zwiększa się ilość tłuszczu ustrojowego.

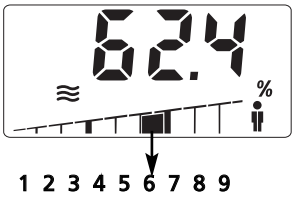


Oraz odchylenie od Państwa normy.

1	< -	12	%	bardzo niska ilość tłuszczu
2	-	12	%	niska ilość tłuszczu
3	-	7	%	
4	-	3	%	prawidłowa ilość tłuszczu
5		0	%	
6	+	3	%	
7	+	7	%	wysoka ilość tłuszczu
8	+	12	%	
9	> +	12	%	bardzo wysoka ilość tłuszczu

Przykład:
Zmierzona zawartość tłuszczu w organizmie
= 15,2% całkowitej masy ciała

wartość ta przewyższa o ok. 3% normę obliczoną dla tej osoby.



Oraz odchylenie od Państwa normy.

1	< -	6	%	bardzo niska ilość wody
2	-	6	%	niska ilość wody
3	-	4	%	
4	-	2	%	prawidłowa ilość wody
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	wysoka ilość wody
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Przykład:
Zmierzona zawartość wody w organizmie
= 62,4% całkowitej masy ciała

wartość ta przewyższa o ok. 2% normę obliczoną dla tej osoby.

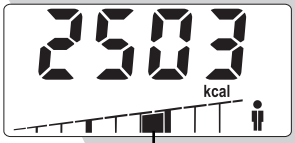
ILOŚĆ WODY USTROJOWEJ
Na display'u widoczna jest ilość wody ustrojowej wyrażona w %, a pod nią na pasku jeden z 9 segmentów. Wynik przeprowadzonej analizy odpowiada tzw. "ogólnej ilości wody w organizmie" lub "total body water (TBW)". Organizm dorosłego człowieka składa się w ok. 60% z wody, przy czym odsetek ten jest w przypadku ludzi starszych mniejszy niż u osób młodych, a u mężczyzn jest on wyższy niż u kobiet. Jeśli chodzi o mężczyzn i kobiety, to różnica w ilości wody ustrojowej sprowadza się do większej w przypadku kobiet masy tłuszczu ustrojowego. Ze względu na fakt, iż większość wody ustrojowej znajduje się w masie beztłuszczowej (73% tej masy to woda) oraz że zawartość wody w tkance tłuszczowej z natury rzeczy jest bardzo niska (ok. 10% tkanki tłuszczowej to woda), wraz ze wzrostem ilości tłuszczu ustrojowego automatycznie rośnie zawartość w organizmie wody.

ZUŻYCIE ENERGII
Gdy na wyświetlaczu pojawi się zapotrzebowanie energetyczne w kcal, to na wykresie słupkowym, znajdującym się poniżej, pojawi jeden z 9 segmentów.

Zapotrzebowanie energetyczne ustalane jest na podstawie indywidualnych danych – z uwzględnieniem współczynnika typu aktywności fizycznej – oraz zmierzonego rozłożenia ciężaru ciała.

Przemiana podstawowa
+ Przemiana aktywna
= Zapotrzebowanie energetyczne

W przypadku spożycia mniejszej liczby kilokalorii, niż wymagałoby tego indywidualne zapotrzebowanie energetyczne, organizm zareaguje utratą ciężaru ciała.
Ciężar ten wzrośnie, jeżeli spożycie kilokalorii będzie większe.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Oraz odchylenie od Państwa normy.

1	< -	15	%	bardzo niska ilość zużycie energii
2	-	15	%	niska ilość zużycie energii
3	-	10	%	
4	-	5	%	
5		0	%	prawidłowa zużycie energii
6	+	5	%	
7	+	10	%	wysoka ilość zużycie energii
8	+	15	%	
9	> +	15	%	

Przykład:
Zmierzone zapotrzebowanie energetyczne = 2503 kcal.

Wartość ta przewyższa o 5% obliczone normalne zapotrzebowanie energetyczne.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA WYNIK POMIARU

Analiza opiera się na pomiarze oporności elektrycznej ciała. Zwyczaje żywieniowe w ciągu dnia i indywidualny sposób życia mają wpływ na gospodarkę wodną. Uwidacznia się w wahaniach wskazań.

Aby otrzymany wynik analizy był możliwie dokładny i powtarzalny, należy zadbać o stałe warunki pomiarów, ponieważ tylko w ten sposób można przez dłuższy czas dokładnie obserwować zmiany.

W dodatku jeszcze inne czynniki mogą wpływać na gospodarkę wodną:

Po kąpieli może być pokazywany za mały udział tłuszczu i za duży udział wody w wadze ciała.

Po posiłku wskazanie może być wyższe.

U kobiet występują wahania uwarunkowane cyklem miesięcznym.

W przypadku utraty wody zawartej w ciele na skutek choroby lub po wysiłku fizycznym (sport). Po wysiłku związanym ze sportem należy przed pomiarem zaczekać 6 do 8 godzin.

Rozbieżne lub niezrozumiałe wyniki mogą pojawiać się u:

Osób z gorączką, obrzękami lub z osteoporozą.

Osób poddawanych dializie.

Osób, które przyjmują leki nasercowe i naczyniowe.

Kobiet w ciąży.

Sportowców, którzy trenują intensywnie więcej niż 10 godzin w tygodniu i mają tętno spoczynkowe poniżej 60/min.

Sportowców wyczynowych i kulturystów.

Młodzieży poniżej 17 lat.

Jeśli analiza jest przeprowadzana z wilgotnymi skarpetkami na stopach.

DANE TECHNICZNE

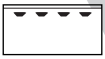
Nośność x podział = max 150 kg x 100 g
Dokładność wskazań: Udział tłuszczu: 0,1%
Dokładność wskazań: Udział wody: 0,1%
Wzrost: 100–250 cm
Wiek: 10–99 lat
8 osobistych miejsc pamięci
Wielkość wyświetlacza LCD
Baterie: 2 x 3V CR 2430
Baterie dołączone do dostawy.

KUMUNIKATY

1. Baterie rozładowane.



2. Przeciążenie: Od 150 kg.



3. Niezrozumiały wynik analizy — sprawdzić zaprogramowanie danych osobowych.



4. Zły kontakt stóp:
   Oczyścić wagę lub stopy lub zadbać o wystarczającą wilgotność skóry.
   Przy zbyt suchej skórze — nawilżyć stopy lub pomiar przeprowadzić po kąpieli lub prysznicu.



UTYLIZACJA BATTERII

Baterii nie wyrzucać do śmieci wraz z odpadkami z gospodarstwa domowego. Jako użytkownik jesteście Państwo ustawowo zobowiązani do zwrotu zużytych baterii. Stare baterie można zwrócić w publicznych gminnych punktach zbierania oraz we wszystkich placówkach sprzedających baterie danego rodzaju.

Pb = z zawartością ołowiu
Cd = z zawartością kadmu
Hg = z zawartością rtęci



UTYLIZACJA ZUŻYTYCH URĄDZEN ELEKTRYCZNYCH I ELECTRONICZNYCH

Simbol umieszczony na produkcie lub jego opakowaniu wskazuje, iż produkt ten nie jest przeznaczony do utylizacji wraz z odpadami pochodzącymi z gospodarstwa domowego, lecz musi być oddany do punktu utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Dalsze informacje na ten temat można uzyskać w przedsiębiorstwie komunalnym lub u sprzedawcy.



DEKLARACJA ZGODNOŚCI

Producent wagi, firma Soehnle, niniejszym oświadcza, że urządzenie Body Balance odpowiada podstawowym wymogom i pozostałym przepisom dyrektywy 1999/5/EU.

CE

W przypadku ewentualnych pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt:

Dział obsługi klienta

tel: (08 00) 5 34 34 34

od poniedziałku do czwartku

09:00 do 12:15 oraz od 13:00 do 16.00

piątek

09:00 do 12:15 oraz od 13:00 do 15.00

GWARANCJA

SOEHNLE gwarantuje przez okres 3 lat od daty zakupu bezpłatne usuwanie w drodze naprawy lub wymiany braków powstałych na skutek błędów materiałowych lub produkcyjnych. Proszę starannie przechowywać dowód zakupu i kartę gwarancyjną. W przypadku skorzystania z gwarancji proszę wagę zwrócić do Państwa sprzedawcy wraz kartą gwarancyjną i z dowodem zakupu.

Urządzenie jest odkłócone pod względem zakłóceń iskrowych odpowiednio do obowiązującej dyrektywy UE 89/336/EWG.

Wskazówka: Przy ekstremalnych oddziaływaniach elektromagnetycznych, np. przy użytkowaniu radiostacji w bezpośrednim sąsiedztwie urządzenia, możliwy jest wpływ na wartość wskazań. Po ustaniu zakłócających oddziaływań wyrób znowu nadaje się do użytku zgodnie z przeznaczeniem, ewentualnie konieczne jest ponowne włączenie.

KARTA GWARANCYJNA

W przypadku skorzystania z gwarancji proszę wagę zwrócić do Państwa sprzedawcy wraz z tą kartą gwarancyjną i z dowodem zakupu.

Nadawca

Powód reklamacji

Děkujeme vám za zakoupení této váhy s tělesnou analýzou značky Soehnle.

Tento značkový výrobek vás podpoří při hodnocení vašeho tělesného stavu.

Před prvním uvedením do provozu si prosím pečlivě přečtěte tento návod k obsluze a seznamte se s přístrojem.

Tento návod k obsluze si dobře uschovejte, aby vám byly tyto informace vždy k dispozici.

VÁHA NENÍ VŠE – ZÁLEŽÍ NA SPRÁVNÉ TĚLESNÉ ANALÝZE

Zatímco dříve byla měřítkem pro hodnocení těla absolutní váha člověka, dnes víme, že záleží mnohem více na „složení". Evoluce vytvořila člověka jako živého tvora, který se musí při skrovné výživě hodně pohybovat. „Moderní" člověk se chová přesně naopak: málo pohybu při bohaté a často nesprávné stravě.

Následky známe. Mnoha civilizačním chorobám by bylo možné předcházet, kdybychom se mohli naprogramovat na správný životní styl.

Zpravidla jsme příliš silní, protože máme příliš mnoho tuku! Ten, kdo tedy chce zhubnout, by měl zároveň formovat své svaly. Neboť tělo reaguje při nedostatečné stravě (= dieta) „nouzovým programem".

Než dojde na jeho tukové rezervy, spotřebuje nejprve svalovinu.
A naopak při normální stravě nejprve vytváří další tukové rezervy. To je onen obávaný „jojo efekt".

Současným trénováním svalů/fitness tréninkem vytvoříte správnou rovnováhu váhy, tělesného tuku a svaloviny.

Váha s tělesnou analýzou podstatnou měrou přispěje k Vašemu zdraví.
Elektronická váha s tělesnou analýzou

- pomocí vašich osobních údajů stanoví váš stav týkající se váhy, podíl tělesného tuku, tělesné vody i energetickou spotřebu.
- vám ukáže individuální vyhodnocení výsledků analýzy s osobním doporučením.
- disponuje pamětí pro 8 osob s automatickým rozpoznáváním osob.

DŮLÉŽITÁ UPOZORNĚNÍ
Jedná-li se o snížení tělesné váhy při nadváze nebo její zvýšení při podváze, doporučuje se konzultace s lékařem. Jakékoli jednání či dietu podstupujte pouze po konzultaci s lékařem.

Doporučení v oblasti cvičebních programů či odtučňovacích kůr na základě zjištěných hodnot by měl podat lékař nebo jiná kvalifikovaná osoba.

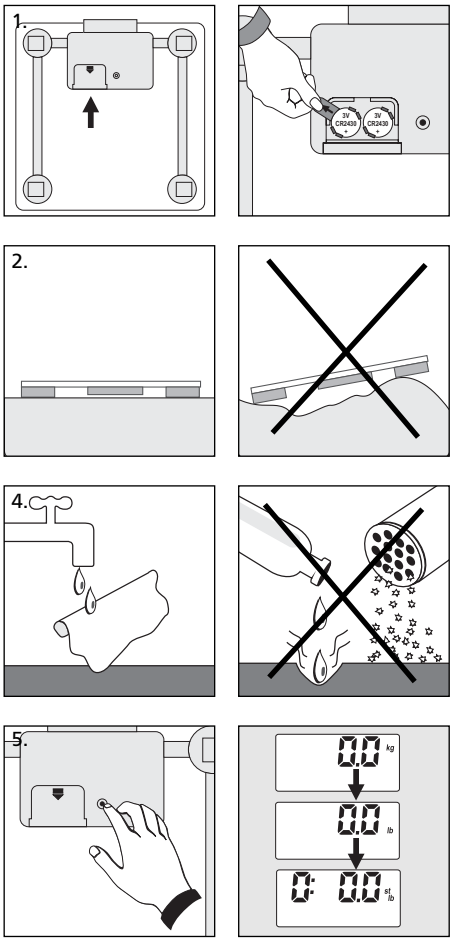
Společnost SOEHNLE nepřebírá odpovědnost za škody nebo ztráty způsobené prostřednictvím Body Balance, ani požadavky třetích osob.

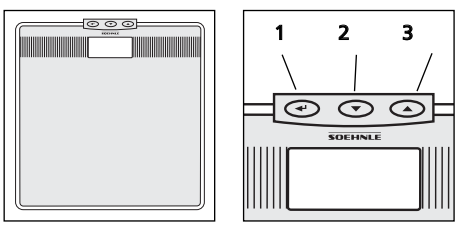
Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití spotřebitelem. Není určen pro profesionální provoz v nemocnicích či zdravotnických zařízeních.



Tento přístroj není vhodný pro osoby s elektronickými implantáty (kardiostimulátor atd.)

Tuto váhu s tělesnou analýzou používejte pouze na pevném, rovném podkladu (dlaždičky, parkety atd.). **Na podlaze s kobercem může být měření chybné.**





PŘÍPRAVA

Po odstranění ochranného pásku baterie ihned (dokud je ještě zobrazeno 0.0) postavte na rovnou plochu a počkejte, dokud se váha sama nevypne.

Až poté začněte zadávat údaje.

2. Pro veškerá měření musí být váha postavena na rovném a pevném podkladu (nikoli na koberci).
3. Pozor! Nebezpečí uklouznutí na vlhkém povrchu.



4. Čištění a péče: Čistěte pouze navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte rozpouštědla ani abrazivní prostředky a váhu neponořujte do vody.
5. Možnost změny měrných jednotek z kg/cm na lb/in nebo st/in podle země určení (při zapnuté váze).

OVLÁDACÍ PRVKY

1. Potvrdit
2. Mínus
3. Plus

ZADÁVÁNÍ ÚDAJŮ

Pro správnou funkci váhy s tělesnou analýzou je potřeba zadat osobní údaje příslušných osob a poté ihned bosky vstoupit na váhu.

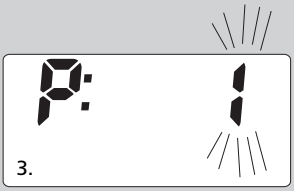
Váha disponuje režimem šetřícím energii, po cca 1 minutě se sama vypne bez nutnosti stisknutí tlačítka.

1. Pro nastavení si váhu položte na stůl.
2. Začetí vkládání dat (↵).
3. Paměť (P1 ... P8) zvolit **(▼ = mínus, ▲ = plus)** a potvrdit (↵).
4. Nastavení tělesné výšky **(▼ = mínus, ▲ = plus)** a potvrdit (↵).
5. Nastavení stáří **(▼ = mínus, ▲ = plus)** a potvrdit (↵).
6. Navolení pohlaví (▼ = mužské, ▲ = zenské) a potvrdit (↵).
7. Nastavte požadovaný stupeň aktivity **(▼ = mínus, ▲ = plus)**. Tato hodnota je nutná pro stanovení energetické spotřeby.

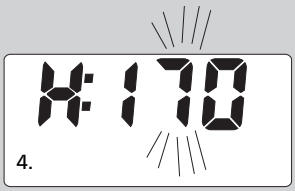


Stiskněte tlačítko ↵ a podržte ho 3 vteřiny, dokud se na displeji nezobrazí 0.0.

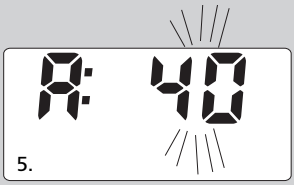
Pak váhu ihned umístěte na podlahu a bosky se na ni postavte.



3.



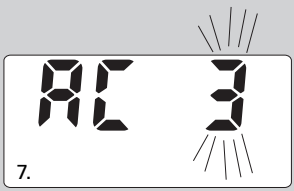
4.



5.

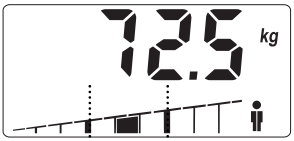


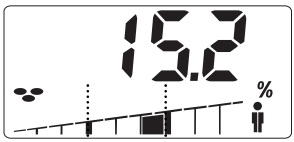
6.

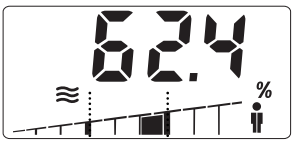


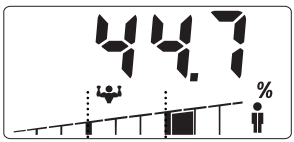
7.

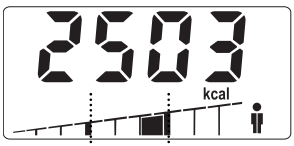
AKTIVITY		
1	Žádný tělesný pohyb	max. 2 h/den stání či pohybu
2	Lehké, aktivní, sedavé zaměstnání a zaměstnání ve stoje	
3	Domácí práce a práce na zahradě, většinou ve stoje, pouze občas v sedě	
4	Sportovci a lidé s velkým množstvím pohybu	min. 5 h/týdně intenzivního tréninku
5	Těžce pracující, vrcholoví sportovci	min. 10 h/týdně intenzivního tréninku



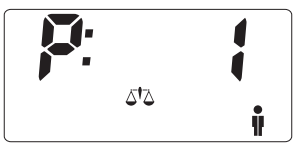








Normální rozmezí



ANALÝSA TĚLA

Analýza je možná jenom naboso. Osobní údaje musí být předtím zadány.

1. Postavte se na váhu. Následuje oznámení hmotnosti a po delší době se zobrazí analýza (25–30 vt.) – zobrazuje se nabíhající pruh.

   Setrvejte v klidném postoji až do ukončení analýzy.

2. Po automatickém rozpoznání osoby následuje opět zobrazení tělesné váhy, podílu tělesného tuku ( ), podílu tělesné vody ( ) a energetické spotřeby (kcal). Normální oblast příslušné osoby se nachází ve 3 středních segmentech sloupcového grafu. Interpretace naměřených hodnot (strana 165).

3. Následně zobrazená indikace představuje vaše osobní doporučení. Význam symbolů:

   \+ Měli byste více pít!
   \+ Doporučuje se cvičit k posílení svalstva!
   Doporučuje se změnit způsob stravování!
   Vaše analytické hodnoty jsou v pořádku!

4. Sestupte z váhy. Po oznámení paměťového místa se váha automaticky vypne.

V ojedinělých případech není automatické přiřazení výsledků analýzy možné. Pak váha ukazuje střídavě paměťová místa jednotlivých osob, které se výsledku analýzy nejvíce blíží. Jelikož je měření již dokončeno, můžete váhu opustit a potvrdit Vaše osobní paměťové místo stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼ (tlačítko ▼ pro první zobrazované paměťové místo, tlačítko ▲ pro druhé zobrazované paměťové místo). Pak se zobrazí tělesná váha, podíl tělesného tuku, tělesné vody i spotřeba kalorií.

V případě kolísání váhy oproti poslednímu měření o více než +/-3 kg nebude uživatel rozpoznán a údaje je nutné zadat znovu.

Prosíme, uvědomte si, že když se na váhu postavíte v botách nebo ponožkách, bude následovat jenom zjištění hmotnosti bez analýzy těla!

INDIVIDUÁLNÍ DOPORUČENÍ
Váha s tělesnou analýzou stanoví na základě Vašich osobních údajů a doporučení odborníků z oblasti zdraví Váš individuální ideální stav týkající se váhy a podílu tělesného tuku. Kromě toho celkový podíl tělesné vody
.

TĚLESNÁ HMOTNOST
Zatímco na displeji se zobrazuje tělesná hmotnost v kg, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.
Stav aktivního segmentu přitom značí posouzení naměřené tělesné hmotnosti na bázi hodnoty BMI. BMI (Body-Mass-Index) představuje míru zdravotního rizika vznikající na základě nadváhy nebo podváhy. Podle klasifikace BMI lékaři rozlišují mezi "nízkou hmotností", "normální hmotností", "mírně nadměrnou hmotností " a "velmi nadměrnou hmotností".

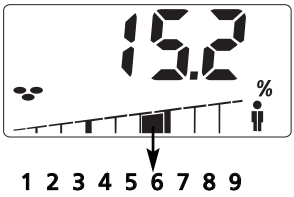
$$BMI = \frac{\text{tělesná hmotnost (kg)}}{\text{tělesná výška (m)}^2}$$



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Odchylka od Vaší nor mální osobní hodnoty

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5



Odchylka od Vaší normální osobní hodnoty

1	< -	12	%	velmi nízký podíl tuku
2	-	12	%	nízký podíl tuku
3	-	7	%	
4	-	3	%	normální podíl tuku
5		0	%	
6	+	3	%	
7	+	7	%	vysoký podíl tuku
8	+	12	%	
9	>+	12	%	velmi vysoký podíl tuku

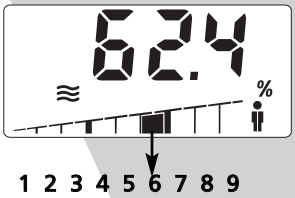
Příklad:
Naměřený podíl tělesného tuku = 15,2 % celkové váhy

tato hodnota se nachází cca 3 % nad vypočtenou normální osobní hodnotou.

KPODIL TĚLESNÉHO TUKU
Zatímco se na displeji zobrazuje podíl tělesného tuku v %, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.
Velký podíl tělesného tuku není zdravý ani krásný. Ještě závažnější je, že příliš vysoký podíl tělesného tuku je většinou provázen zvýšeným podílem krevního tuku a extrémně vysokým rizikem vzniku různých onemocnění, jako např. diabetu, srdečních onemocnění, vysokého tlaku atd.
Právě tak však není zdravý silně snížený podíl tělesného tuku. Vedle podkožního tukového vaziva tělo vytváří i důležité tukové depoty k ochraně vnitřních orgánů a zajištění důležitých metabolických funkcí. Je-li tato podstatná tuková rezerva narušena, může dojít k poruchám látkové výměny. Tak může např. u žen s hodnotami tělesného tuku pod 10 % vynechávat menstruace. Kromě toho stoupá riziko osteoporózy.
Normální podíl tělesného tuku je závislý na stáří a především na pohlaví. U žen je normální hodnota asi o 10 % vyšší než u mužů. S přibývajícím věkem tělo odbourává svalovou hmotu, čímž se zvyšuje podíl tělesného tuku.

PODIL VODY V ORGANISMU
Zatímco se na displeji zobrazuje podíl vody v organismu v %, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

Hodnota zobrazená při této analýze odpovídá takzvané "celkové vodě v organismu" (total body water — TBW). Tělo dospělého člověka se skládá přibližně z 60 % vody. Přitom existuje určité rozpětí, kde starší lidé vykazují menší podíl vody než mladší lidé a muži vykazují vyšší podíl vody než ženy. Rozdíl mezi muži a ženami se přitom opírá o vyšší hodnotu tělesného tuku u žen. Protože největší podíl vody v organismu se nalézá ve hmotě neobsahující tuk (73 % hmoty neobsahující tuk tvoří voda) a obsah vody v tukové tkáni je přirozeně velmi nepatrný (přibližně 10 % tukové tkáně tvoří voda), automaticky klesá u stoupajícího podílu tělesného tuku podíl vody v organismu.



Odchylka od Vaší normální osobní hodnoty

1	< -	6	%	velmi nízký podíl vody
2	-	6	%	nízký podíl vody
3	-	4	%	
4	-	2	%	normální podíl vody
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	vysoký podíl vody
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

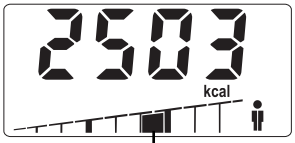
Příklad:
Naměřený podíl tělesné vody
= 62,4 % celkové váhy
tato hodnota se nachází cca 2 % nad vypočtenou normální osobní hodnotou.

SPOTŘEBA ENERGIE
Zatímco na displeji je znázorněna spotřeba energie v kcal, na grafu dole se objeví jeden z 9 segmentů.

Spotřeba energie se vypočítá z osobních údajů – upravených faktorem pro příslušný typ pohybu – a z naměřeného rozdělení tělesné hmoty.

Bazální metabolismus
+ předaný výkon
= spotřeba energie

Přijmete-li méně kilokalorií, než je Vaše individuální spotřeba energie, bude Vaše tělo reagovat úbytkem váhy. Váha bude stoupat, jestliže přijmete více kilokalorií.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Odchylka od Vaší normální osobní hodnoty

1	< -	15	%	velmi nízký podíl Spotřeba energie
2	-	15	%	nízký podíl Spotřeba energie
3	-	10	%	
4	-	5	%	
5		0	%	normální podíl Spotřeba energie
6	+	5	%	
7	+	10	%	vysoký podíl Spotřeba energie
8	+	15	%	
9	> +	15	%	

Příklad:
Naměřená energetická spotřeba = 2503 kcal.

Tato hodnota se nachází cca 5 % nad vypočtenou normální energetickou spotřebou.

FAKTOREI, KTERÉ OVLIVŇUJÍ VÝSLEDKY MĚŘENÍ

Analýza je založena na měření elektrického odporu těla. Stravovací a pitní zvyklosti během dne a individuální životní styl ovlivňují vodní režim. Toto je zjevné v kolísání naměřených hodnot.

Aby bylo možné získat co nepřesnější a opakovatelné výsledky analýzy, pečujte o neměnné podmínky měření, protože jenom vy můžete přesně sledovat změny během delší doby.

Kromě toho ještě jiné faktory mohou ovlivňovat vodní režim:

Po koupeli může být indikováno příliš málo podílu tělesného tuku a vysoký podíl vody.

Po jídle může být zjištěná vyšší hodnota.

Během menstruačního cyklu mohou být zaznamenány kolísání.

Při ztrátě tělesné vody v důsledku nemoci nebo po fyzické námaze (sportování). Po sportovní činnosti se doporučuje počkat s dalším ěřením 6 až 8 hodin.

Odlišné nebo nechtěné výsledky mohou vzniknout pro:

Osoby s horečkou, s otoky nebo osteoporosou.

Osoby, které podléhají léčení dialýzou.

Osoby, které pobírají kardiovaskulární léky.

Ženy v těhotenství.

Sportovce, kteří trénují víc než 10 hodin intenzivního tréninku za týden a kteří mají klidový puls pod 60/min.

Vrcholové sportovce a kulturisty.

Mladistvé pod 17 let.

Provádíte-li analýzu s vlhkými ponožkami na nohou.

TECHNICKÉ ÚDAJE

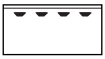
Nosnost x přesnost = Max 150 kg x 100 g
Přesnost měření: Podíl tělesného tuku: 0,1%
Přesnost měření: Podíl vody v těle: 0,1%
Výška těla: 100–250 cm
Stáří: 10–99 let
8 osobních paměťových míst
Velký LCD displej
Baterie: 2 x 3V CR 2430
Baterie jsou součástí dodávky.

HLÁŠENÍ

1. Opotřebované baterie.



2. Přetížení: nad 150 kg.



3. Nechtěné výsledky analýzy – zkontrolovat osobní naprogramování.



4. Špatný kontakt nohou: Vyčistit váhu nebo nohy nebo dát pozor na dostatečnou vlhkost pokožky. Při příliš suché pokožce – nohy navlhčit nebo vykonejte měření raději po koupeli nebo sprše.



LIKVIDACE BATTERIÍ

Baterie nevyhazujte do domovního odpadu. Jako spotřebitelé jste povinní ze zákona vrátit použité baterie. Vaše použité baterie můžete odhodit kdekoli na sběrných místech vaší obce nebo na místě prodeje daného druhu baterií.

Pb = obsahuje olovo
Cd = obsahuje kadmium
Hg = obsahuje rtuť



LIKVIDACE POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH PŘÍSTROJŮ

Symbol na výrobku nebo jeho obalu upozorňuje na to, že se s tímto výrobkem nemá zacházet jako s obyčejným domácím odpadem, ale že je třeba jej odevzdat ve sběrně zabezpečující recyklaci elektrických a elektronických přístrojů. Další informace obdržíte prostřednictvím obce, komunálního podniku pro likvidaci odpadu nebo prodejny, ve které jste výrobek zakoupili.



PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Tímto firma Soehnle prohlašuje, že se přístroj Body Balance shoduje se základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními směrnic 1999/5/ES.

CE

V případě dotazů a podnětů Vám jsou rády k dispozici následující kontaktní osoby:

Servis pro spotřebitele

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Pondělí až čtvrtek

09:00 až 12:15 hod. a od 13:00 do 16:00 hod.

Pátek

od 09:00 do 12:15 hod. a od 13:00 do 15:00 hod.

GARANCE

SOEHNLE poskytuje garanci 3 let od datumu zakoupení na bezplatnou opravu vad v důsledku materiálových nebo výrobních chyb výměnou nebo opravou. Prosíme dobře si uschovejte doklad o zakoupení a garanční list. V případě uplatnění garance vraťte, prosíme, váhu společně s dokladem o zakoupení a garančním listem vašemu prodejci.

Tento přístroj byl otestován na rádiové rušení podle platné směrnice ES 89/336/EHS.

Tip: Při extrémních elektromagnetických vlivech např. provoz rádia v bezprostřední blízkosti zařízení, mohou být ovlivněné zobrazené hodnoty. Po skončení rušení je přístroj opětovně použitelný ve shodě s ustanoveními, případně je potřebné přístroj restartovat.



GARANČNÍ LIST

IV případě uplatnění garance vraťte, prosíme, váhu společně s dokladem o zakoupení a garančním listem vašemu prodejci.

Odesilatel

Důvod reklamace

Благодарим Вас за приобретение весов для анализа состояния веса тела фирмы Soehnle.

Этот продукт поможет вам при оценке состояния Вашего тела.

Пожалуйста, перед первым использованием прибора тщательно изучите настоящую инструкцию и хорошо ознакомьтесь с прибором.

Храните настоящую инструкцию в удобном и доступном месте, чтобы всегда иметь возможность извлечь необходимую Вам информацию.

Вес это еще не все - необходимо правильно проанализировать состояние Вашего тела

Если раньше мерилом оценки состояния тела человека был его абсолютный вес, то сегодня мы знаем, что гораздо важнее знать его «состав». Эволюция сформировала человека как существо, которое должно много двигаться при достаточно скудном питании. «Современный» человек поступает с точностью до наоборот: мало движения при обильном или неправильном питании. Последствия нам известны. Многих болезней, обусловленных «цивилизацией», можно было бы избежать, если бы мы всего лишь смогли запрограммировать себя на правильный образ жизни.

Как правило, мы слишком тяжелы потому, что мы слишком жирны! Тот, кто хочет похудеть, тот должен одновременно наращивать мускульную массу. Потому что тело реагирует на недостаток питания (= диету) «аварийной программой».
Прежде, чем дело доходит до резервов жира, он сначала расходует мускульную массу.

И, наоборот, при нормальном питании сначала создаются дополнительные резервы жира. Наступает ужасный гJo-Jo-Effekt".
При одновременной тренировке мускулов и фитнес-тренировке Вы создаете правильный баланс веса, жира тела и мускульной массы.

Весы для анализа состояния тела (далее - весы) оказывают решающий вклад в Ваше здоровье. Эти электронные весы для анализа состояния тела:
> на основании Ваших персональных данных определяют Ваше состояние относительно веса, доли жира, тканевой жидкости, а также расхода энергии.
> дает Вам индивидуальную оценку результатов анализа и персональными рекомендациями по необходимым действиям.
> имеют 8 индивидуальных мест памяти с автоматическим распознаванием пользователя.

Важные рекомендации
Если речь идет о том, чтобы уменьшить вес при чрезмерном или увеличить его при недостаточном весе, то необходимо проконсультироваться с врачом. Любое лечение или диета проводится только после консультации с врачом.

Рекомендации по гимнастическим программам или лечению от ожирения на основе определенных данных должны даваться врачом или другим квалифицированным лицом.

Фирма SOEHNLE не несет ответственности ни за вред и потери, обусловленные балансом тела, ни за претензии третьих лиц.

Данный продукт предназначен только для домашнего применения пользователем. Он не предназначается для профессионального применения в больницах или других медицинских учреждениях.



Весы не пригодны для лиц с электронными имплантатами (кардиостимуляторами, и т.д.)

Использовать эти весы только на надежных, ровных поверхностях (плиточный пол, паркет, и т.п.). **При использовании на ковровом покрытии возможно получение ошибочных результатов измерений.**

Подготовка к использованию

1. Удалить предохранительные штрипсы батарей.

   Указание:
   После снятия штрипсов батарей сразу установить весы (пока показания на них составляют 0.0) на ровную поверхность и подождать автоматического отключения весов.
   Только потом запустить ввод данных.

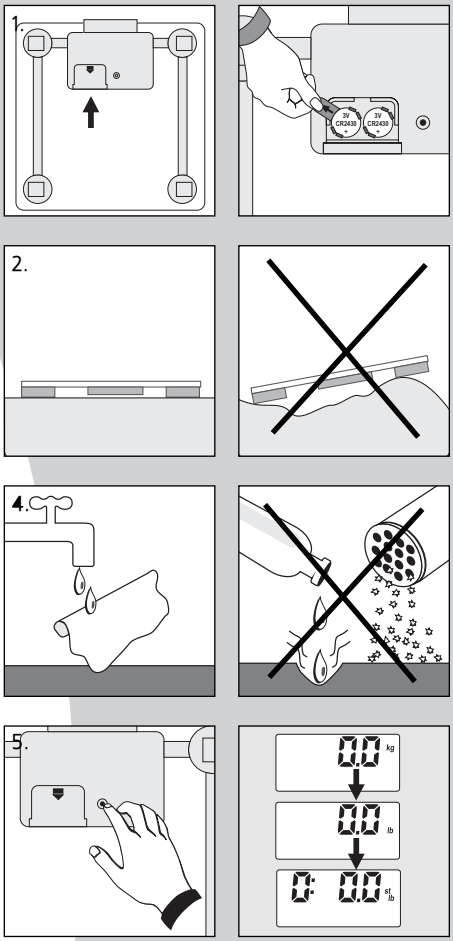
2. Для проведения всех измерений весы устанавливаются на ровной и надежной поверхности (не на полу с ковровым покрытием).

3. Внимание! Опасность скольжения на мокрой поверхности.



4. Чистка и уход: Чистить слегка влажной тряпкой. Не использовать растворяющие и чистящие средства и не допускать обильного смачивания весов водой.

5. Возможность переключения весов на меры весов, применяемые в различных странах: с кг/см на фунты/дюймы или унции/дюймы (при включенных весах).

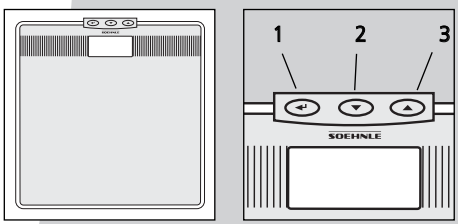


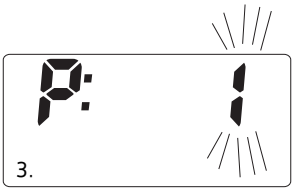
Элементы управления

1. Подтверждение

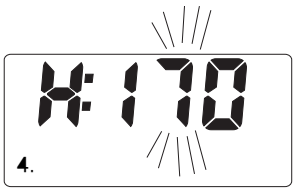
2. Минус

3. Плюс

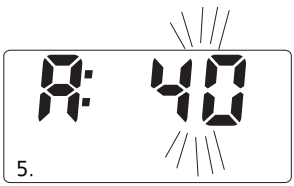




3.



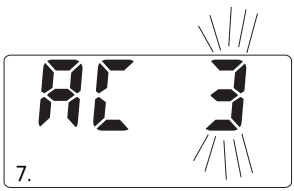
4.



5.



6.



7.

Ввод данных

Для правильной работы весов необходимо, чтобы были введены индивидуальные данные соответствующего пользователя, и пользователь сразу встал на весы босыми ногами.

Весы имеют экономичный режим, который автоматически включается примерно через 1 минуту без нажатия на клавиши управления.

1. Поставьте весы для установки на стол.
2. Начать ввод данных **(↵).**
3. Выберите ячейку памяти **(P1 ... P8), (▼ = меньше, ▲ = больше)** и подтвердите выбор **(↵).**
4. Установите рост **(▼ = меньше, ▲ = больше)** и подтвердите выбор **(↵).**
5. Установите возраст **(▼ = меньше, ▲ = больше)** и подтвердите выбор **(↵).**
6. Выберите пол (t = мужской, s = женский) и подтвердите выбор (↵).
7. Установить нужное значение степени активности (▼= минус, ▲= плюс). Это значение необходимо для определения расхода энергии.



нажать кнопку ↵ и держать в течение 3 секунд, пока на индикаторе не появится показание 0.0.

Затем сразу поставить весы на пол и встать на них босыми ногами.

1	почти без физических движений	макс. 2 час./день стоять или двигаться
2	легкая, активная, сидячая или стоячая деятельность	
3	работа по дому или в саду, преимущественно стоячая, только иногда сидячая	
4	спортсмены и лица с активной двигательной деятельностью	мин. 5 час./неделю интенсивных тренировок
5	рабочие с тяжелыми условиями работы, профессиональные спортсмены	мин. 10 час./неделю интенсивных тренировок

Анализ тела

Анализ возможен только с босыми ногами. Сначала должны быть введены личные данные.

1. Встаньте на весы.
   На дисплее появится вес и — пока продолжается анализ (25-30 сек.) — изображение бегущей черточки. Спокойно стойте до конца анализа.

2. После автоматического распознавания пользователя следует вновь отображение веса тела, доли жировой ткани (), тканевой жидкости (≋) и расхода энергии (ккал).
   Нормальный диапазон соответствующего пользователя размещается в трех средних сегментах шкалы индикатора.
   Интерпретация результатов измерения (страница 178).

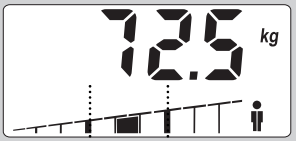
3. Следующий далее индикатор содержит рекомендации к действию для Вас. Значение символов:

+ ≋ Следует больше пить жидкости!
+ Рекомендуются физические занятия по развитию мышц!
  Рекомендуется переход на правильное питание!
  Данные по Вашему организму в порядке!

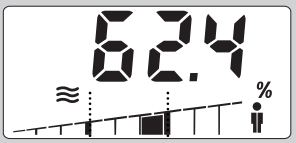
4. Сойдите с весов. После отображения номера ячейки памяти весы автоматически выключатся.

В редких случаях автоматическое упорядочение результатов оценки невозможно. Тогда весы попеременно показывают места памяти пользователей, которые наиболее близко подходят результату оценки. Поскольку измерение уже завершилось, Вы можете сойти с весов и подтвердить ваше персональное место памяти при помощи кнопок s или t (кнопка t для первого отображаемого места памяти, кнопка s для второго отображаемого места памяти). Затем отображаются вес тела, доля жировой ткани, тканевой жидкости а также потребность калорий. При колебаниях массы тела по отношению к последнему измерению более +/-3 кг пользователь не распознается и ввод данных необходимо провести вновь.

Пожалуйста, обратите внимание, что при нахождении на весах в обуви или носках производится только определение веса и не производится анализа тела!









Диапазон нормальных значений



Индивидуальная рекомендация

На основании ваших индивидуальных данных и рекомендации специалиста по оздоровлению весы определяют ваше индивидуальное идеальное состояние относительно веса и доли жировой ткани. Исходя из этого - долю тканевой жидкости.



1 2 3 **4** 5 6 7 8 9

отклонения от Ваших личных нормальных показателей

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5

Масса тела

В то время как на дисплее масса тела указывается в кг, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов.

При этом положение активных сегментов характеризует оценку измеренного веса тела на основе значения индекса массы тела. Индекс BMI (индекс массы тела) является мерилом фактора риска существующего для здоровья на основе избыточного веса или недостатка в весе. По шкале индекса массы тела врачи различают между «недостаточным весом», нормальным весом», «избыточным весом» и «сильно избыточным весом».

$$BMI = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м) (m)}^2}$$

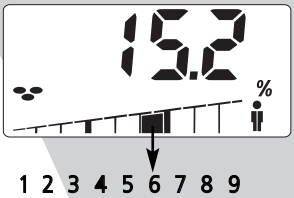
Доля жировых отложений в организме

В то время как на дисплее доля жировых отложений указывается в %, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов.

Слишком много жира в организме не красит и не способствует здоровью. Öще важнее то, что слишком высокое содержание жира в организме часто сопровождается повышенным содержанием жира в крови и способствует риску ускоренного развития различных заболеваний, таких как: диабета, заболеваний сердца, гипертонии итд.

Сильно заниженная доля жировых отложений тоже не укрепляют здоровье. В подкожной жировой ткани организм создает необходимые жировые «запасники» для защиты внутренних органов и для обеспечения важных метаболических функций. При заборе жира из данных резервов может произойти нарушение обмена веществ. Так у женщин с долей жировых отложений ниже 10% может наступить задержка (дисфункция) менструального цикла. äроме того, возрастает риски остеопороза.

Соответствующая норме доля жировых отложений зависит от возраста и, прежде всего, от пола. У женщин нормальное значение приблизительно на 10% выше, чем у мужчины. С возрастом в организме происходит снижение мышечной массы и наращивание тем самым жировых отложений.



отклонения от Ваших личных нормальных показателей

1	< -	12	%	очень низкая доля жировых отложений
2	-	12	%	низкая доля жировых отложений
3	-	7	%	
4	-	3	%	доля жировых отложений в норме
5		0	%	
6	+	3	%	
7	+	7	%	высокая доля жировых отложений
8	+	12	%	
9	> +	12	%	очень высокая доля жировых отложений

Beispiel:

Измеренное количество доли жировой ткани
= 15,2 % от общего веса тела

это значение находится примерно на 3 % выше рассчитанного персонального нормального значения.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

отклонения от Ваших личных нормальных показателей

1	< -	6 %	очень низкая доля воды
2	-	6 %	низкая доля воды
3	-	4 %	
4	-	2 %	доля воды в норме
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	высокая доля воды
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

Пример:
Измеренное количество тканевой жидкости
= 62,4 % от общего веса тела

это значение находится примерно на 2 % выше рассчитанного персонального нормального значения.

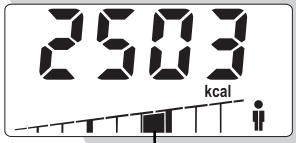
Доля воды в массе тела
В то время как на дисплее доля воды в массе тела указывается в %, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов. Показываемое при данном измерении значение соответствует так называемому «общему объему воды в теле» - "total body water (TBW)". Масса взрослого человека состоит примерно на 60% из воды. При этом существует вполне естественный предел колебаний: у пожилых людей доля воды в массе тела меньше, чем у молодых, а у мужчин больше, чем у женщин. Разница в значениях между мужчиной и женщиной обусловлена более высокой долей жировых отложений в массе тела женщин. Поскольку львиная доля воды в организме содержится в массе с отсутствием жировых отложений (73% массы с отсутствием жировых отложений является вода) и поэтому доля воды в жировой ткани по природе своей очень низкая (примерно 10% жировой ткани – это вода), при росте доли жировых отложений в массе тела автоматически снижается доля воды в массе тела.

Потребление энергии
В то время, как потребление энергии отображается в ккал. (килокалориях), ниже же на столбиковой диаграмме появляется один из 9 сегментов

Потребление энергии рассчитывается на основе персональных данных, помноженных на коэффициент для соответствующего типа физической активности и соответствующего индекса массы тела.

Основной обмен в состоянии покоя
\+ дополнительный обмен веществ при физической нагрузке
= потребление энергии

На прием меньшего количества калорий , чем требуется для покрытия Ваших индивидуальных энергозатрат, организм реагирует потерей веса. Вес повышается при приеме с пищей большего количества калорий.



1 2 3 **4** 5 6 7 8 9

отклонения от Ваших личных нормальных показателей

1	< -	15 %	очень низкая Потребление энергии
2	-	15 %	низкая Потребление энергии
3	-	10 %	
4	-	5 %	
5		0 %	Потребление энергии в норме
6	+	5 %	
7	+	10 %	высокая Потребление энергии
8	+	15 %	
9	> +	15 %	

Пример:
Измеренный расход энергии = 2503 ккал.

Это значение находится на 5% выше рассчитанного нормального расхода энергии.

Факторы, влияющие на результаты измерений

Анализ основывается на измерении электрического сопротивления тела.
Привычки еды и питья в течение дня и индивидуальный образ жизни влияют на содержание воды.
Это можно заметить по колебаниям результатов.
Чтобы получить наиболее точные и воспроизводимые значения результатов анализа, обеспечьте одинаковые условия измерений, только так Вы сможете точно наблюдать изменения на протяжении длительного времени.

Кроме этого на содержание воды могут влиять и другие факторы:
После ванны может показываться слишком низкое содержание жира и слишком высокое содержание воды.

После еды эта величина может быть выше.

У женщин имеются колебания, обусловленные циклами.

При потере воды в организме, обусловленной заболеванием или после физической нагрузки (спорт).
После спортивных упражнений следующее измерение должно производиться не ранее чем через 6-8 часов.

Отклоняющиеся или недостоверные результаты могут иметь место у:
людей с повышенной температурой, отечными симптомами или остеопорозом

лиц, подвергающихся лечению диализом

лиц, принимающих сердечно-сосудистые средства

беременных женщин

спортсменов, имеющих в неделю более 10 часов интенсивных тренировок и имеющих пульс в состоянии покоя пульс ниже 60/мин

профессиональных спортсменов и бодибилдеров

подростков до 17 лет.

Если оценка проводится с надетыми на ноги мокрыми носками.

Технические данные

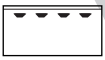
Нагрузка x точность = макс. 150 кг x 100 г
Точность индикации: доля жира в организме: 0,1%
Точность индикации: доля воды в организме: 0,1%
Рост: 100–250 см
Возраст: 10–99 лет
8 персональных ячеек памяти
Большой жидкокристаллический индикатор
Потребность в батареях: 2 x 3В CR 2430
Поставляется с батареями.

Сообщения

1. Батареи израсходованы.



2. Превышение допустимой нагрузки: от 150 кг.



3. Недостоверные результаты анализа – проверить личные настройки.



4. Плохой контакт с ногами: Очистить весы или носки или обеспечить достаточную влажность кожи.
   При слишком сухой коже – увлажнить ноги или проводить измерения по позможности после ванны или душа.



Утилизация батареи

Батареи не относятся к бытовому мусору. Будучи потребителем, вы по закону обязаны возвращать использованные батареи. Вы можете сдать свои использованные батареи в общих местах их сбора в Вашем районе или там, гда продаются батареи такого же типа.

Pb = содержит свинец
Cd = содержит кадмий
Hg = содержит ртуть



Утилизация использованных электрических и электронных приборов

Наличие символа на изделии



или его упаковке указывает на то, что при утилизации с этим продуктом следует обращаться не как с обычными бытовыми отходами, а доставить его в место приемки электрических и электронных приборов для использования их в качестве вторичного сырья. Более подробную информацию Вы сможете получить в Ваших местных органах самоуправления, коммунальных организациях по удалению отходов, в магазине, где Вы приобрели данное изделие.

Заявление о соответствии

Настоящим компания Soehnle



заявляет, что изделие Body Balance соответствует основным требованиям и остальным соответствующим положениям Директив 1999/5/ЕЭС.

Мы с удовольствием ответим на все возникающие у вас вопросы и предложения в следующее время:

Служба работы с клиентами:

Тел.: (08 00) 5 34 34 34

Понедельник-четверг

С 09:00 до 12:15 и с 13:00 до 16.00

Пятница

С 09:00 до 12:15 и с 13:00 до 15.00

Гарантия

SOEHNLE гарантирует на период 3 лет с момента покупки бесплатное устранение недостатков, вызванных дефектами материала или ошибками в изготовлении, путем замены или обмена. Пожалуйста, хорошо сохраните кассовый чек и гарантийный талон. В случае необходимости воспользоваться гарантией верните весы с гарантийным талоном и чеком Вашему продавцу.

Это устройство является помехозащищенным в соответствии с Директивой EC 89/336/EWG.

Указание: При сильных электромагнитных воздействиях, например, при эксплуатации радиоприбора в непосредственной близости от устройства, могут быть искажены отображаемые значения измерений.

По окончании воздействия помехи изделие снова можно использовать по назначению, при этом может потребоваться повторное включение.



Гарантийный талон

В случае необходимости воспользоваться гарантией верните весы с гарантийным талоном и чеком Вашему продавцу.

Отправитель _____

_____

_____

_____

Причина рекламации _____

_____

_____

_____

_____

Bu Soehnle vücut analiz tartéséné seçtiğiniz için teşekkürler!

Bu marka ürün, size vücudunuzun durumuna ilişkin bir yargéya varmanézda destek olacaktér.

Lütfen cihazé ilk kez kullanmadan önce bu kullanma talimaténé dikkatlice okuyunuz ve cihazé iyice tanémaya çaléşénéz.

İstediğiniz zaman bakabilmek için bu kullanma talimaténé muhafaza ediniz.

Kilo herşey demek değildir — Önemli olan doğru bir vücut analizidir.

Eskiden kişinin mutlak ağérléğé vücudun değerlendirilmesinde késtas olarak alénérken,
bugün arték biliyoruz ki, burada daha çok önemli olan "bileşimdir". Evrim, insané, az bir beslenmede bile çok hareket etmesi gereken bir canlé olarak şekillendirmiştir.
"Modern" insan ise bunun tam tersine davranmakta olup, bol ve çoğu zaman yanléş beslenirken, az hareket etmektedir.
Neticeleri ise malumdur.
Kendimizi doğru yaşam biçimine programlayabilmemiz halinde medeniyet hastaléklaré denilen hastaléklarén pek çoğu önlenebilir.

Aşéré şişman isek, ağér oluruz! Yani kilo vermek isteyenlerin, ayné zamanda kaslaréné da geliştirmeleri gerekmektedir. Çünkü vücut, gédadan yoksun kaldéğénda (= Diyet), bir "acil program" ile buna tepki verir.
Yağ rezervlerini kullanmaya başlamadan önce, kaslaré tüketmeye başlar.
Yine bunun tersi biçimde vücut, normal beslenmede de önce yağ rezervlerini arttérér.
O korkulan "yoyo etkisi" ortaya çékar.

Eş zamanlé olarak yapacağénéz kas/fitness egzersizleri ile kilonuzu, vücuttaki yağ oranéné ve kas oranéné doğru bir dengeye getirebilirsiniz.

Bu noktada vücut analiz tartésé, sağléğénéza önemli bir katké teşkil etmektedir.
Elektronik vücut analiz tartésé:
> Kişisel verilerinize dayarak kilo, vücut yağé, vücut suyu ile enerji tüketimine yönelik durumunuzu tespit eder.
> Kişisel davranéş tavsiyesi ile birlikte analiz neticelerinin bireysel bir değerlendirmesini gösterir.
> Otomatik kişi algélama fonksiyonu ile beraber 8 kişinin verilerine kadar veri haféza kapasitesine sahiptir.

Önemli bilgiler
Aşéré şişmanlék halinde kilo verme ya da aşéré zayéflék halinde kilo alma söz konusu olduğunda, bir doktora görünülmesinde fayda vardér. Lütfen her müdahale ve diyeti sadece doktor kontrolünde yapénéz.

Tarténén tespit ettiği değerler doğrultusunda jimnastik programlaré veya zayéflama kürleri bir doktor ya da uzman bir şahés taraféndan tavsiye edilmelidir.

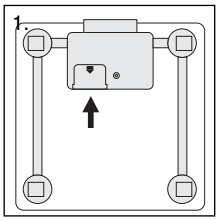
SOEHNLE, Body Balance'tan kaynaklanan hasar ya da kayéplar ile üçüncü taraflarén taleplerinden sorumluluk kabul etmez.

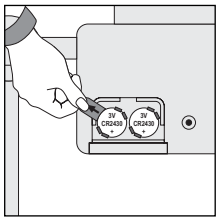
Bu ürün, sadece bireysel tüketicilerin evde kullanéména yöneliktir. Hastaneler ya da diğer tébbi kurumlarda profesyonel kullanéma uygun değildir.

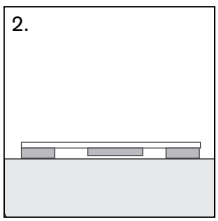
Elektronik implant (kalp pili, v.b.) taşéyanlarén kullanéména uygun değildir.

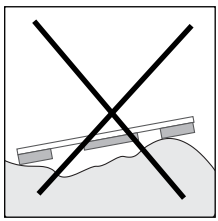


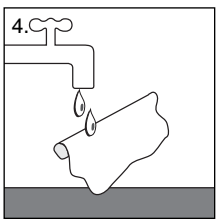
Vücut analiz tartéséné, sadece sağlam ve düz zeminlerde (fayans, parke, v.b.) kullanénéz. **Duvardan duvara halé kaplama zeminlerde yanléş ölçüm ihtimali ortaya çékar.**

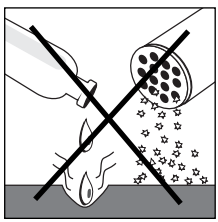


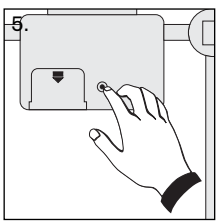


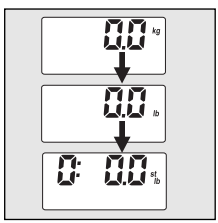












Hazérlék

1. Pil emniyet şeridini çékarénéz.

   Açéklama:
   Pil emniyet şeridinin çékarélmaséndan sonra vücut analiz tartéséné hemen (0.0 görünürken) düz bir zemine koyunuz ve tarté kendiliğinden kapanana kadar bekleyiniz.
   Ancak ondan sonra veri girişi starté yapénéz.

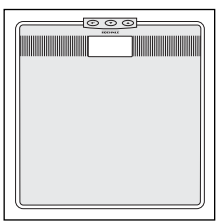
2. Tüm ölçümlerde vücut analiz tartéséné sağlam ve düz zeminleree (halé zemin değil) koyunuz.

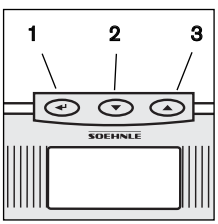
3. Dikkat! Islak yüzeyde kayma tehlikesi mevcuttur.



4. Temizlik ve bakım: Sadece nemli bir bezle temizleyiniz. Çözücü içeren ya da çizici temizlik maddeleri kullanmayénéz ve tartéyé suya daldérmayénéz.

5. Ölçü birimi olarak kg/cm yerine lb/in veya st/in birimine döndürme imkané (tarté açékken).





Kullanım düğmeleri

1. Onay
2. Eksi
3. Arté

Veri girişi
Vücut analiz tartésénén doğru biçimde çaléşabilmesi için tek tek kişilere ait bilgilerin girilmesi ve hemen ardéndan yalénayak tarténén üzerine çékélmasé gereklidir.

Tarté, bir enerji tasarruf moduna sahip olup, yaklaşék 1 dakika sonra herhangi bir tuşa basélmaséna gerek olmadan kendiliğinden kapanér.

1. Teraziyi ayarlamak için masanın üzerine koyunuz.

2. Veri girişini başlatınız (↵).

3. Belleği (P1 ... P8) seçiniz (▼= eksi, ▲= artı) ve seçimi onaylayınız (↵).

4. Boyunuzu ayarlayınız **(▼ = eksi, ▲ = artı)** ve yarı ınız (↵).

5. Yaşınızı ayarlayınız **(▼= eksi, ▲ = artı)** ve ayarı onaylayınız (↵).

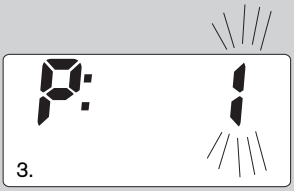
6. Cinsiyetinizi seçiniz (▼ = bay, ▲ = bayan) ve ayarı onaylayınız (↵).

7. Aktivasyon derecesini istediğiniz değere ayarlayénéz (▼= eksi, ▲ = arté). Bu değer, enerji tüketimi tesbitinde gereklidir.

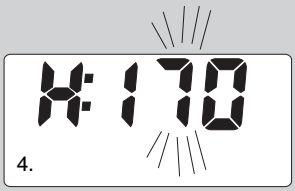


↵ tuşuna basénéz ve göstergede 0.0 görünene kadar 3 saniye basélé tutunuz.

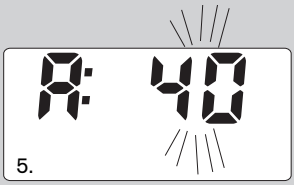
Sonra hemen vücut analiz tartéséné yere koyunuz ve yalénayak üzerine çékénéz.



3.



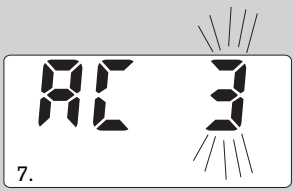
4.



5.

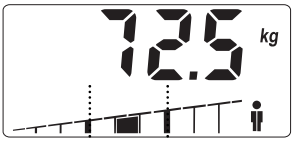


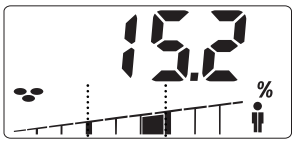
6.

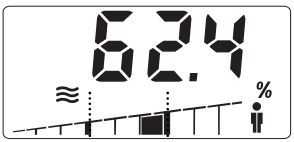


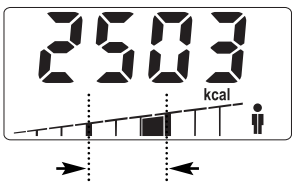
7.

1	Bedensel hareket yok	Günde azami 2 saat ayakta duruş veya hareket
2	Hafif aktif, oturarak veya ayakta meşguliyet	
3	Ev veya bahçe işleri, daha çok ayakta, sadece araséra oturuş	
4	Sporcular ve çok hareket edenler	Haftada asgari 5 saat yoğun egzersiz
5	Ağér işçiler, müsabaka sporcularé	Haftada asgari 10 saat yoğun egzersiz









Normal alan

Vücut analizi

Analiz yalnızca yalınayak mümkündür.

Kişisel verilerinizi daha önceden girmiş olmalısınız.

1. Teraziye çıkınız.
   Analiz devam ettiği sürece (25–30 saniye) değişen bir sütun gösterge gösterilir ve nihayet kesin ağırlığınız gösterilir. Analiz sona erinceye kadar kımıldamadan durunuz.

2. Otomatik kişi algélama işleminden sonra kilo, vücut yağ orané ( ), vücut su orané ( ) ve enerji tüketimi (kcal) yeniden ekranda görünür.
   İlgili kişinin normal değerleri, çubuklu göstergenin ortadaki 3 parçaséndadér.
   Ölçüm değerlerinin yorumlanmasé (Sayfa 191).

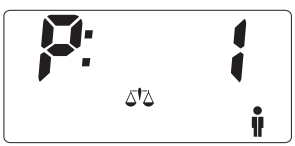
3. Bunu takip eden gösterge kişisel uygulama tavsiyenizdir. Simgelerin anlamları:

   \+ Daha fazla sıvı içmelisiniz!
   \+ Kas geliştirme idmanı tavsiye edilir!
   Beslenmenizi değiştirmeniz tavsiye edilir!
   Analiz değerlerinizde bir sorun yok!

4. Terazidenininiz. Bellek yerinin gösterilmesinden sonra terazi otomatik olarak kapanır.

Nadir durumlarda analiz neticelerinin otomatik tanzimi mümkün olmaz. Bu durumda tarté ekranénda dönüşümlü olarak kişilerin analiz neticesine en yakén haféza yerleri görünür. Ölçüm işlemi tamamlanméş olduğundan, tartédan inebilir ve kişisel haféza yerinizi ▲ veya ▼ tuşu ile onaylayabilirsiniz (▼ tuşu, ilk görünen haféza yeri , ▲ tuşu ise ikinci olarak görünen haféza yeri içindir). Ardéndan kilo, vücut yağé, vücut suyu ile kalori ihtiyacé ekranda görünür.

Son ölçüme göre +/-3 kg kilo oynamasénda, tartéya çékan kişi cihaz taraféndan algélanmaz ve yeniden veri girişi yapmak zorundadér.



Teraziye ayakkabı veya çoraplarla çıktığınız taktirde, yalnızca ağırlığınızın belirleneceğini ve vücut analizinin gerçekleşmeyeceğini lütfen dikkate alınız!

Özel tavsiye
Vücut analiz tartésé, kişisel verilerinize ve sağlék uzmanlarénén tavsiyelerine dayanarak, kilo ve vücut yağ orané açéséndan en ideal bireysel değerlerinizi saptar. Bunun déşénda tüm vücuttaki su da tespit eder.

Ağırlık
Ekranda kg cinsinden ağırlığınız gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir.
Bu sırada etkin göstergenin durumu, ölçülen vücut ağırlığının, BMI değerleri esas alınarak değerlendirilmesini tanımlamaktadır. BMI (Body Ölçü İndeksi), aşırı kilo veya aşırı zayıflık nedeniyle oluşan sağlık riski için bir ölçüdür. Doktorlar, BMI bölümlemesini dikkate alarak "aşırı zayıflık", "normal ağırlık", "fazla kilo" ve "aşırı kilo" arasında karar verirler.

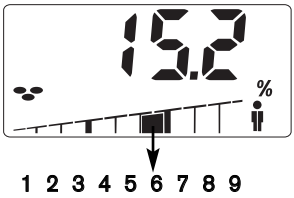
$$BMI = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{\text{Boy (m)}^2}$$



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Kişisel normal değerden sapma

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5



Kişisel normal değerden sapma

1	< -	12 %	Çok düşük yağ oranı
2	-	12 %	Düşük yağ oranı
3	-	7 %	
4	-	3 %	Normal yağ oranı
5		0 %	
6	+	3 %	
7	+	7 %	Yüksek yağ oranı
8	+	12 %	
9	> +	12 %	Çok yüksek yağ oranı

Örnek:
Ölçülen vücut yağ orané = Toplam ağérléğén % 15,2'si

Bu değer, hesaplanan normal bireysel değerin yaklaşék % 3 üzerindedir.

Vücuttaki yağ oranı
Ekranda % cinsinden vücuttaki yağ oranı gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir.

Çok fazla yağ sağlıksızdır ve kötü görünmektedir. Bundan daha önemlisi, vücuttaki çok yüksek yağ oranının çoğunlukla yüksek kan yağ oranının belirtisi olması ve diyabet, kalp hastalıkları, yüksek kan basıncı vs. gibi hastalık riskini aşırı derecede yükseltmesidir. Bununla birlikte vücuttaki çok düşük yağ oranı da ağlıksızdır. Vücut, cilt altı yağ dokusu ile birlikte iç organların korunması ve metabolik fonksiyonların işlemesi için önemli yağ depoları oluşturmaktadır. Bu esansiyel yağ deposuna saldırıldığı taktirde, metabolizma bozuklukları oluşabilir. Böylece kadınlarda vücut yağ oranı değeri %10'un altında olduğunda, kendilerinin adet görmesine neden olabilir. Ayrıca kemik erimesi riski de yükselmektedir.
Normal vücuttaki yağ oranı yaşa ve özellikle cinsiyete bağlıdır. Kadınlarda normal değer, erkeklere karşın yaklaşık %10 daha yüksektir. Yaşın artmasıyla vücuttaki kas oranı azalır ve böylece vücuttaki yağ oranı artar.

Vücuttaki su oranı
Ekranda % cinsinden vücuttaki su oranı gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir.

Bu analizde gösterilen değer, “Toplam su oranı” veya “total body water (TBW)” olarak bilinen değeri yansıtmaktadır. Yetişkin bir insan vücudunun %60’ı sudan oluşmaktadır. Bu arada belirli bir değer aralığı vardır. Daha yaşlı insanların vücuttaki su oranı genç insanlara göre daha düşüktür ve erkelerin su oranı kadınlara göre daha yüksektir. Erkekler ile kadınlar arasındaki fark, kadınların daha yüksek yağ oranına sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Vücut suyunun büyük bir ranının yağsız yerlerde (FFM’nin %73’ü sudur) bulunması ve yağ dokusunda su oranının çok düşük (yağ dokusunun yakl. %10’u sudur) olması nedeniyle, vücutta yağ oranının artması durumunda vücuttaki su oranı otomatik olarak düşer.



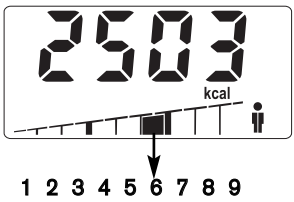
1 2 3 4 5 6 7 8 9

Kişisel normal değerden sapma

1	< -	6	%	Çok düşük su oranı
2	-	6	%	Düşük su oranı
3	-	4	%	
4	-	2	%	Normal su oranı
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	Yüksek su oranı
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Örnek:
Ölçülen vücut su orané = Toplam ağérléğén % 62,4’ü

Bu değer, hesaplanan normal bireysel değerin yaklaşék % 2 üzerindedir.



Kişisel normal değerden sapma

1	< - 15 %		Çok düşük enerji tüketimi
2	- 15 %		Düşük enerji tüketimi
3	- 10 %		
4	- 5 %		
5	0 %		Normal enerji tüketimi
6	+ 5 %		
7	+ 10 %		Yüksek enerji tüketimi
8	+ 15 %		
9	> + 15 %		

Örnek:
Ölçülen enerji tüketimi = 2503 kcal.

Bu değer, hesaplanan normal enerji tüketiminin yaklaşék % 5 üzerindedir.

Enerji tüketimi
Ekranda kcal cinsinden enerji tüketimi gösterildiği sırada, sütunlu grafiği altında 9 bölütten biri belirir.

Enerji tüketimi, ilgili hareket tipine iliflkin bir faktör ile düzeltilmifl kiflisel bilgilerden ve ölçülen vücut ölçüsü dağılımından hesaplanmaktadır.

Temel oran
+ Performans oranı
= Enerji tüketimi

Kiflisel enerji tüketiminizin ihtiyacına göre daha az kilo kalorisi aldığınız taktirde, vücudunuz kilo kaybı yaflar.

Ağırlık, gereğinden fazla kilo kalorisi aldığınızda artmaktadır.

Ölçüm sonucunu etkileyen etkenler

İlgili analiz, elektrikli vücut direncinin ölçümünü esas alır. Günlük akış içersindeki yemek yeme ve içme alışkanlıkları ile kişisel yaşam tarzı, vücuttaki su oranına etki eder. Bu etkiler göstergedeki değişmeler ile kendisini gösterir.

Kesin ve tekrarlanan analiz sonuçları elde etmek için ölçüm koşullarının aynı kalmasını sağlayınız. Yalnızca bu şekilde uzun süre dilimindeki değişiklikleri kesin ve doğru olarak gözlemleyebilirsiniz.

Aşağıda belirtilen etkenler de vücuttaki su oranını etkiler:

Duş alındıktan sonra çok düşük bir vücut yağ oranı ve çok yüksek vücut su oranı gösterilebilir.

Bir yemek öğününden sonra gösterge daha yüksek olabilir.

Kadınlarda döneme bağlı değişiklikler meydana gelir.

Hastalıktan veya fiziksel zorlanmadan (spor) dolayı vücuttaki su kaybı. Sportif bir faaliyetten sonraki vücut yağ oranının ölçümüne kadar 6 – 8 saat beklenmesi gerekmektedir.

Aşağıda belirtilen durumlarda sapma gösteren veya makul olmayan sonuçlar meydana gelebilir:

Ateşi, ödem semptomları veya kemik erimesi olan insanlar.

Diyaliz tedavisi gören insanlar.

Kardiyovasküler ilaç alan insanlar.

Hamile kadınlar.

Haftada 10 saatten daha fazla yoğun idman yapan ve istirahatta dakikada 60'tan daha az nabzı olan sporcular.

Ağır spor yapan ve vücut geliştiren insanlar.

17 yaşından küçük gençler.

Analiz ayakta nemli çorap varken yapélérsa.

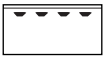
Teknik Özellikler

Taşıma kuvveti x Taksim = Maks. 150 kg x 100 g
Gösterge çözünürlüğü: Vücuttaki yağ oranı: %0,1
Gösterge çözünürlüğü: Vücuttaki su oranı: %0,1
Boy: 100–250 cm
Yaş: 10–99
Kişilere özgü 8 bellek
Büyük LCD gösterge
Pil gereksinimi: 2 x 3V CR 2430
Piller teslimat kapsamında yer alır.

Mesajlar



1. Piller bitti.



2. Aşırı yük: 150 kg'dan itibaren.



3. Makul olmayan analiz sonucu – Kişisel rogramlamanızı kontrol ediniz.



4. Kötü ayak teması:
   Teraziyi veya ayaklarınızı temizleyiniz veya yeterli cilt nemine dikkat ediniz.
   Çok kuru ciltte – Ayaklarınızı nemlendiriniz veya ölçümü yıkandıktan veya duş aldıktan sonra gerçekleştiriniz.

Pilin atılması

Piller kesinlikle ev çöpüne atılmamalıdır. Kullanıcı olarak kullanılmış pilleri yasal olarak iade etmekle yükümlüsünüz. Eski pilleri belediyenizin kamuya açık toplama yerlerine veya ilgili türdeki pillerin satıldığı her yere iade edebilirsiniz.

Pb = Kurşun içerir
Cd = Kadmiyum içerir
Hg = Cıva içerir



Kullanılmış elektrikli ve elektronik cihazların imha edilmesi

Ürün veya ambalaj üzerindeki simgeı ürünün normal evsel



çöplerle atılmaması gerektiğini, elektrikli ve elektronik cihazların geri dönüşümü için ilgili toplama yerlerine teslim edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Daha fazla bilgi için belediyeye, yerel imha kuruluşlarına veya ürünü satın aldığınız şirkete başvurunuz.

Uygunluk Beyanı

İşbu yazı ile Soehnle firması,



Body Balance cihazının, 1999/5/AB yönetmeliklerinin temel gerekliliklerine ve diğer geçerli talimatlarına uygun olduğunu beyan eder.

Sorularénéz ve önerileriniz için aşağéda belirtilen numara ve saatlerde her zaman memnuniyetle hizmetinizdeyiz:

Tüketici servisi

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Pazartesi - Perşembe

09:00 - 12:15 ve 13:00 - 16.00 saatleri arasénda

Cuma günleri

09:00 - 12:15 ve 13:00 - 15:00 saatleri arasénda

Garanti

SOEHNLE, satış tarihinden itibaren 3 yıl geçerli olmak üzere malzeme veya üretim hatasından kaynaklanan kusurların tamir veya değiştirme yoluyla ücretsiz olarak giderilmesini garanti eder. Faturayı ve garanti belgesini lütfen dikkatli bir şekilde saklayınız. Garanti durumunda teraziyi garanti belgesi ve fatura ile birlikte satıcıya teslim ediniz.
Bu cihaz, geçerli olan 89/336/EWG AB yönergelerine uygun olarak parazit yayımından etkilenmez.
Uyarı: Örneğin cihazın yakınında telsizin kullanılmasından dolayı aşırı elektromanyetik tesirler, terazide gösterge değerinin etkilenmesine neden olabilir. Arıza tesirin sona ermesinden sonra ürün tekrar usulüne uygun olarak kullanılabilir. Bazen terazinin kapatılıp yeniden çalıştırılması gerekli olabilir.



Garanti belgesi

Garanti durumunda teraziyi işbu garanti belgesi ve fatura ile birlikte satıcıya teslim ediniz.

Gönderen _____

_____

_____

Şikayet nedeni _____

_____

_____

_____

_____

_____

Ευχαριστούμε πολύ για την αγορά αυτής της ζυγαριάς λιπομέτρησης της Soehnle.

Αυτό το επώνυμο προϊόν θα σας βοηθήσει στην αξιολόγηση της σωματικής σας κατάστασης.

Παρακαλούμε, πριν την πρώτη χρήση διαβάστε προσεκτικά τις παρούσες οδηγίες χρήσης και εξοικειωθείτε με τη συσκευή.

Φυλάξτε καλά τις οδηγίες χρήσης, ώστε να έχετε στη διάθεσή σας τις πληροφορίες ανά πάσα στιγμή.

Το βάρος δεν είναι τα πάντα — σημαντική είναι επίσης και η λιπομέτρηση

Ενώ παλιότερα το απόλυτο βάρος ενός ανθρώπου ήταν το μοναδικό μέτρο αξιολόγησης του σώματός του, σήμερα γνωρίζουμε ότι σημαντικότερη είναι η "σύσταση" του σώματος. Κατά την εξέλιξη ο άνθρωπος διαμορφώθηκε έτσι, ώστε να μπορεί να μετακινείται πολύ τρώγοντας λίγο. Ο "σύγχρονος" άνθρωπος συμπεριφέρεται ακριβώς αντίθετα: ελάχιστη κίνηση με πολύ πλούσια και συχνά λάθος διατροφή. Τα αποτελέσματα είναι γνωστά. Πολλές ασθένειες της εποχής μας θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί, αν μπορούσαμε να ακολουθούμε ένα πρόγραμμα σωστού τρόπου ζωής.

Κατά κανόνα ζυγίζουμε πολύ, επειδή έχουμε λίπος! Όποιος θέλει να χάσει καλά, θα πρέπει ταυτόχρονα να ασχοληθεί με την αύξηση των μυών του. Γιατί ο οργανισμός αντιδρά στην έλλειψη διατροφής(= δίαιτα) με ένα "πρόγραμμα εκτάκτου ανάγκης". Πριν αρχίσει να αντλεί από τα αποθέματα λίπους του, αρχίζει η μείωση της μάζας των μυών.

Και αντίστροφα με κανονική διατροφή πρώτα αυξάνει τα αποθέματα λίπους του. Με αυτήν την εναλλαγή παρατηρείται το "φαινόμενο γιο-γιο". Με ταυτόχρονη μυϊκή προπόνηση μπορεί να επιτευχθεί η σωστή ισορροπία μεταξύ του βάρους, του σωματικού λίπους και της μυϊκής μάζας.

Με τη ζυγαριά λιπομέτρησης κάνετε ένα σημαντικό δώρο στην υγεία σας.
Αυτή η ηλεκτρονική ζυγαριά λιπομέτρησης
> υπολογίζει βάσει των προσωπικών σας στοιχείων την κατάσταση σας όσον αφορά το βάρος, νερού και μυών του σώματός σας και την κατανάλωση ενέργειας.
> σας παρουσιάζει μια ατομική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων ανάλυσης με προσωπική σύσταση.
> διαθέτει μνήμη 8 ατόμων με αυτόματη αναγνώριση.

Σημαντικές οδηγίες
Εάν το ζητούμενο είναι η μείωση ή η αύξηση του σωματικού βάρους, ανάλογα, θα πρέπει να συμβουλευθείτε ιατρό. Κάθε μέθοδος και δίαιτα πρέπει να ακολουθείται μόνο κατόπιν συνεννόησης με ιατρό. Συστάσεις για προγράμματα γυμναστικής ή μεθόδους αδυνατίσματος βάσει των υπολογισθείσων τιμών θα πρέπει να γίνονται από ιατρό ή άλλο καταρτισμένο άτομο.

Η SOEHNLE δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημίες ή απώλειες που προκαλούνται από τη ζυγαριά Body Balance, ούτε για αξιώσεις τρίτων.

Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση σε νοσοκομεία ή κλινικές.



Δεν είναι κατάλληλο για άτομα με ηλεκτρονικά εμφυτεύματα (βηματοδότες, κ.λπ.)

Χρησιμοποιείτε πάντα αυτή τη ζυγαριά λιπομέτρησης μόνο σε σταθερό, επίπεδο δάπεδο (πλακάκια, παρκέ, κ.λπ.). **Τοποθετώντας την πάνω σε χαλί ενδεχομένως οι μετρήσεις να είναι εσφαλμένες.**

Προετοιμασία

1. Αφαίρεση ταινιών ασφαλείας μπαταριών.

   Υπόδειξη: Αφού αφαιρέσετε τις ταινίας ασφαλείας των μπαταριών, τοποθετήστε αμέσως τη ζυγαριά (όσο εμφανίζεται ακόμη η ένδειξη 0.0) σε μια επίπεδη επιφάνεια και περιμένετε έως ότου απενεργοποιηθεί μόνη της. Τότε μόνο ξεκινήστε την εισαγωγή στοιχείων.

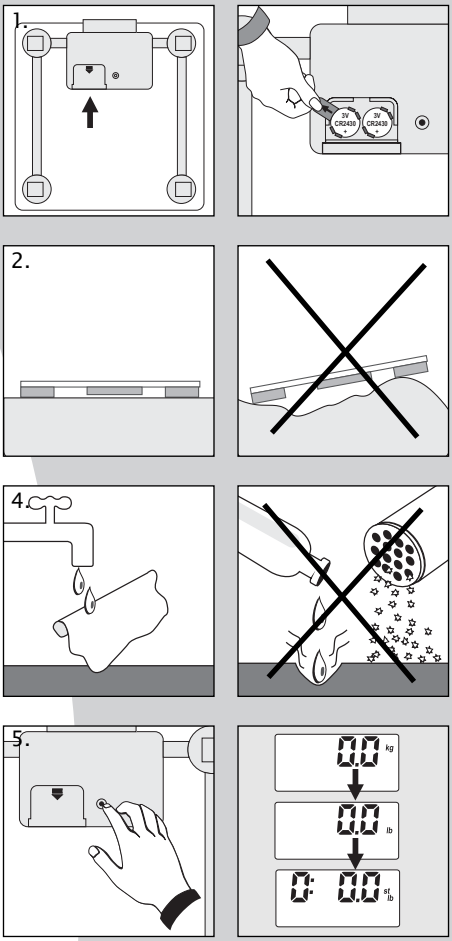
2. Για όλες τις μετρήσεις, τοποθετείτε τη ζυγαριά σε επίπεδη και στερεή επιφάνεια (όχι πάνω σε χαλί).

3. Προσοχή! Κίνδυνος ολίσθησης σε υγρές επιφάνειες.



4. Καθαρισμός και φροντίδα: Καθαρίζετε μόνο με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά ή λειαντικά μέσα και μην βυθίζετε τη ζυγαριά στο νερό.

5. Δυνατότητα αλλαγής ανάλογα με την εκάστοτε χώρα από kg/cm σε lb/in ή st/in (με ενεργοποιημένη ζυγαριά).

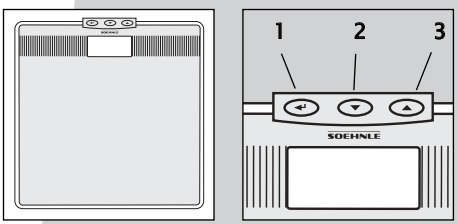


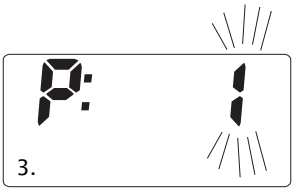
Στοιχεία χειρισμού

1. Επιβεβαίωση

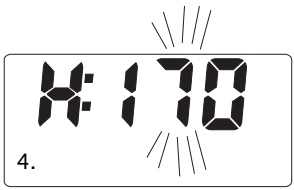
2. Μείον

3. Συν

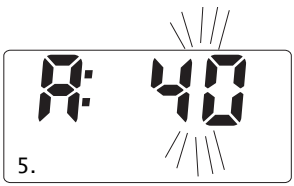




3.



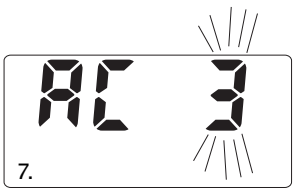
4.



5.



6.



7.

Εισαγωγή δεδομένων
Για τη σωστή λειτουργία της ζυγαριάς λιπομέτρησης είναι απαραίτητο να εισάγονται τα προσωπικά στοιχεία του εκάστοτε ατόμου και στη συνέχεια να ανεβαίνει αμέσως στη ζυγαριά χωρίς παπούτσια.

Η ζυγαριά διαθέτει μηχανισμό εξοικονόμησης ενέργειας: μετά από περ. 1 λεπτό απενεργοποιείται αυτόματα.

1. Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε ένα τραπέζι για να την ρυθμίσετε.
2. Έναρξη εισαγωγής δεδομένων **(↵).**
3. Επιλέξτε θέση μνήμης **(P1 ... P8) (▼ = μείον, ▲ = συν)** και επιβεβαιώστε **(↵).**
4. Εισαγάγετε το ύψος **(▼ = μείον, ▲ = συν)** και επιβεβαιώστε **(↵).**
5. Εισαγάγετε ηλικία **(▼ = μείον, ▲ = συν)** και επιβεβαιώστε **(↵).**
6. Επιλέξτε φύλλο (▼ = άνδρας, ▲ = γυναίκα) και επιβεβαιώστε (↵).
7. Ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή του βαθμού δραστηριότητας (▼= μείον, ▲= συν). Η τιμή αυτή είναι απαραίτητη για τον υπολογισμό της κατανάλωσης ενέργειας.



Πατήστε το πλήκτρο ↵ και κρατήστε το πατημένο για 3 δευτ. έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη 0.0.
Στη συνέχεια τοποθετήστε αμέσως τη ζυγαριά λιπομέτρησης στο δάπεδο και ανεβείτε επάνω με γυμνά πέλματα.

1	καθόλου σωματική κίνηση	έως 2 ώρες/ημέρα ορθοστασία ή κίνηση
2	ελαφριά, ενεργή, καθιστική και όρθια απασχόληση	
3	οικιακές εργασίες, εργασίες κήπου, κυρίως ορθοστασία, μόνο σπάνια καθιστική εργασία	
4	αθλητές και άτομα που κινούνται πολύ	τουλάχιστον 5 ώρες/ εβδομάδα εντατική προπόνηση
5	βαριά επαγγέλματα, επαγγελματίες αθλητές	τουλάχιστον 10 ώρες/εβδομάδα εντατική προπόνηση

Ανάλυση σωματικής μάζας/λιπομέτρηση

Η ανάλυση γίνεται με γυμνά πέλματα.
Τα προσωπικά στοιχεία πρέπει να έχουν εισαχθεί εκ των προτέρων.

1. Ανεβείτε στη ζυγαριά. Εμφανίζεται το βάρος και – για όσο διαρκεί η ανάλυση (25-30 δευτ.) – μια ένδειξη προόδου.
   Παραμείνετε ακίνητοι μέχρι το τέλος της ανάλυσης.
2. Μετά την αυτόματη αναγνώριση εμφανίζεται ξανά μια ένδειξη του σωματικού βάρους, του ποσοστού λίπους (), του ποσοστού νερού (≋) και της κατανάλωσης ενέργειας (kcal).
   Η φυσιολογική περιοχή του εκάστοτε ατόμου βρίσκεται στα μεσαία 3 τμήματα της ένδειξης προόδου. Ερμηνεία των τιμών μέτρησης (σελίδα 204).
3. Η παρακάτω ένδειξη είναι η προσωπική σας σύσταση για τις ενέργειες που πρέπει να ακολουθήσετε.

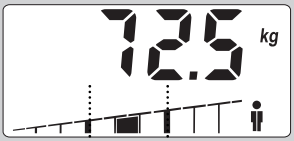
Σημασία των συμβόλων:

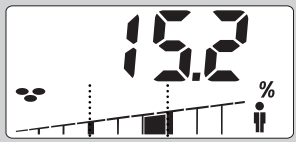
+ ≋ Δεν πρέπει να πιείτε άλλο!
+ Συνιστώνται ασκήσεις για την τόνωση των μυών!
  Συνιστάται αλλαγή διατροφής!
  Οι τιμές της ανάλυσής σας είναι εντάξει!

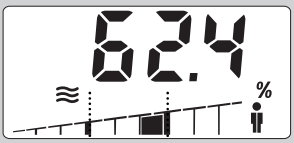
4. Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα μετά την εμφάνιση της θέσης της μνήμης

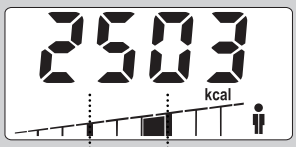
Σε σπάνιες περιπτώσεις δεν είναι δυνατή η αυτόματη αντιστοίχιση του αποτελέσματος της ανάλυσης. Έπειτα η ζυγαριά εμφανίζει εναλλάξ τις θέσεις της μνήμης των ατόμων, οι οποίες προσεγγίζουν περισσότερο το αποτέλεσμα της ανάλυσης. Εφόσον η μέτρηση έχει ήδη ολοκληρωθεί, μπορείτε να κατεβείτε από τη ζυγαριά και να επιβεβαιώστε την προσωπική θέση μνήμης σας πατώντας το παρακάτω πλήκτρο ▲ ή ▼ (πλήκτρο ▼ για τη θέση μνήμης που εμφανίζεται πρώτη, πλήκτρο ▲ για τη θέση μνήμης που εμφανίζεται δεύτερη). Στη συνέχεια εμφανίζεται το σωματικό βάρος νερού και μυών, καθώς και η θερμιδική ανάγκη.
Σε περίπτωση απόκλισης βάρους άνω των +/-3kg από την τελευταία μέτρηση ο χρήστης δεν αναγνωρίζεται και πρέπει να επαναλάβει την εισαγωγή στοιχείων.

Παρακαλούμε, προσέξτε ότι αν ανεβείτε στη ζυγαριά μια παπούτσια ή κάλτσες θα γίνει μόνο ζύγιση και όχι λιπομέτρηση!





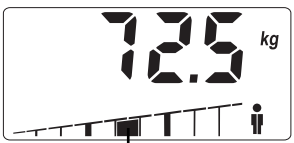




Φυσιολογική περιοχή



Ατομική σύσταση
Η ζυγαριά λιπομέτρησης υπολογίζει, βάσει των προσωπικών σας στοιχείων και συστάσεων από γιατρούς, την προσωπική σας ιδανική κατάσταση όσον αφορά το βάρος και



1 2 3 4 5 6 7 8 9

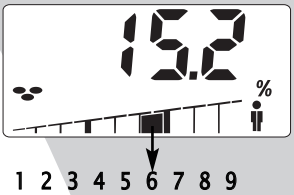
Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5

Σωματικό βάρος
Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το σωματικό βάρος σε κιλά, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα.
Σε αυτό, η θέση του ενεργού τμήματος δείχνει την αξιολόγηση του μετρημένου σωματικού βάρους βάσει της τιμής BMI. Η τιμή BMI (δείκτης σωματικής μάζας) είναι μια μονάδα μέτρησης για του κινδύνους που μπορούν να προκύψουν για την υγεία εξαιτίας υπερβολικά μεγάλου ή υπερβολικά μικρού βάρους. Σύμφωνα με την κατανομή του BMI, οι γιατροί κάνουν το διαχωρισμό μεταξύ "υπόβαρους", "κανονικού βάρους", "υπέρβαρους" και "πολύ υπέρβαρους".

$$BMI = \frac{\text{Σωματικό βάρος (kg)}}{\text{ύψος (m)}^2}$$

Ποσοστό λίπους
Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό σωματικού λίπους σε %, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα.
Το μεγάλο ποσοστό σωματικού λίπους δεν είναι υγιές ούτε όμορφο. Ακόμη πιο σημαντικό είναι ότι ένα πολύ υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους συνοδεύεται συνήθως από ένα υψηλό ποσοστό λίπους στο αίμα και από εξαιρετικά υψηλό κίνδυνο διαφόρων ασθενειών, όπως π.χ. διαβήτης, καρδιοπάθειες, υπέρταση κ.λπ.
Ωστόσο, ένα πολύ χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους δεν είναι επίσης καθόλου υγιές. Εκτός από το υποδόριο λίπος το σώμα δημιουργεί επίσης σημαντικές αποθήκες λίπους για την προστασία των εσωτερικών οργάνων και για τη διασφάλιση σημαντικών λειτουργικών μεταβολισμού. Αν προσβληθούν αυτές οι απαραίτητες εφεδρείες λίπους, μπορεί να διαταραχθεί ο μεταβολισμός. Στις γυναίκες με σωματικό λίπος κάτω από 10% μπορεί να διακοπεί η εμμηνόρροια. Εκτός αυτού, αυξάνεται ο κίνδυνος οστεοπόρωσης.
Το κανονικό ποσοστό σωματικού λίπους εξαρτάται από την ηλικία και κυρίως από το φύλο. Στις γυναίκες το ποσοστό αυτό είναι περ. 10% υψηλότερο από ό,τι στους άντρες. Με την αύξηση της ηλικίας μειώνεται η μάζα των μυών και έτσι αυξάνεται το ποσοστό σωματικού λίπους.

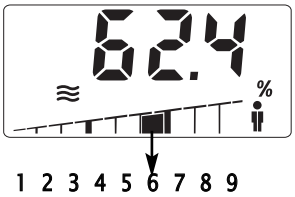


Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< -	12	%	πολύ χαμηλό ποσοστό λίπους
2	-	12	%	χαμηλό ποσοστό λίπους
3	-	7	%	
4	-	3	%	κανονικό ποσοστό λίπους
5		0	%	
6	+	3	%	
7	+	7	%	υψηλό ποσοστό λίπους
8	+	12	%	
9	> +	12	%	πολύ υψηλό ποσοστό λίπους

Παράδειγμα:
Μετρημένο ποσοστό σωματικού λίπους = 15,2 % επί του συνολικού βάρους

η τιμή αυτή είναι περ. 3 % κάτω από την υπολογισμένη προσωπική κανονική τιμή.



Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< -	6	%	πολύ χαμηλό ποσοστό νερού
2	-	6	%	χαμηλό ποσοστό νερού
3	-	4	%	
4	-	2	%	κανονικό ποσοστό νερού
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	υψηλό ποσοστό νερού
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Παράδειγμα:
Μετρημένο ποσοστό νερού
= 62,4 % επί του συνολικού βάρους

η τιμή αυτή είναι περ. 2 % κάτω από την υπολογισμένη προσωπική κανονική τιμή.

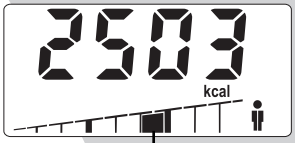
Ποσοστό νερού
Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό νερού στο σώμα σε %, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα.
Η τιμή που εμφανίζεται με την ανάλυση αυτή αντιστοιχεί στο "σύνολο νερού στο σώμα" ή "total body water (TBW)". Το σώμα ενός ενήλικα αποτελείται από περ. 60% νερό. Ωστόσο, οι ηλικιωμένοι άνθρωποι έχουν μικρότερο ποσοστό νερού από τους νέους και οι άντρες μεγαλύτερο ποσοστό νερού από ό,τι οι γυναίκες. Η διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών οφείλεται στη μεγαλύτερη μάζα σωματικούς λίπους των γυναικών. Καθώς το μεγαλύτερο μέρος του νερού βρίσκεται στη μάζα χωρίς λίπος (73% του FFM είναι νερό) και η περιεκτικότητα σε νερό στον λιπώδη ιστό είναι φυσιολογικά πολύ χαμηλή (περ. 10% του λιπώδους ιστού είναι νερό), όσο αυξάνεται το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται παράλληλα το ποσοστό νερού στο σώμα.

Κατανάλωση ενέργειας
Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό κατανάλωσης σε kcal, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα.

Η κατανάλωση ενέργειας υπολογίζεται από τα προσωπικά στοιχεία - διορθωμένα μέσω ενός συντελεστή για τον εκάστοτε τύπο κίνησης - και από την κατανομή σωματικής μάζας.

Βασικός μεταβολισμός
+ ενεργειακή δαπάνη
= Κατανάλωση ενέργειας

Λαμβάνοντας λιγότερες θερμίδες από την κατανάλωση ενέργειάς σας, ο οργανισμός αντιδρά με απώλεια βάρους.
Το βάρος αυξάνεται σε περίπτωση λήψης περισσότερων θερμίδων.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< -	15	%	πολύ χαμηλό Κατανάλωση ενέργειας
2	-	15	%	χαμηλό Κατανάλωση ενέργειας
3	-	10	%	
4	-	5	%	
5		0	%	κανονικό Κατανάλωση ενέργειας
6	+	5	%	
7	+	10	%	υψηλό Κατανάλωση ενέργειας
8	+	15	%	
9	> +	15	%	

Παράδειγμα:
Μετρημένη κατανάλωση ενέργειας = 2503 kcal.

Η τιμή αυτή είναι περ. 5 % κάτω από την υπολογισμένη κανονική κατανάλωση ενέργειας.

Συντελεστές που επηρεάζουν το αποτέλεσμα της μέτρησης

Η ανάλυση βασίζεται στη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης του σώματος.
Οι διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της ημέρας και ο τρόπος ζωής του καθενός είναι παράγοντες που επηρεάζουν το απόθεμα νερού. Αυτό καθίσταται εμφανές με διακυμάνσεις στην ένδειξη.

Για τη λήψη ενός όσο το δυνατόν πιο ακριβούς και επαναλήψιμου αποτελέσματος, φροντίστε για σταθερές συνθήκες μέτρησης, καθώς μόνο έτσι μπορείτε να παρατηρείτε επακριβώς τις αλλαγές στη διάρκεια ενός μεγάλου χρονικού διαστήματος.

Επιπλέον, ενδέχεται το απόθεμα νερού να επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες:

Μετά το μπάνιο μπορεί να εμφανίζεται χαμηλό ποσοστό λίπους και υψηλό ποσοστό νερού.

Μετά από ένα γεύμα μπορεί η ένδειξη να είναι υψηλότερη.

Στις γυναίκες παρατηρούνται αποκλίσεις που εξαρτώνται από τον κύκλο τους.

Η απώλεια νερού που οφείλεται σε ασθένεια ή σε σωματική καταπόνηση (άθληση). Μετά από μια αθλητική δραστηριότητα θα πρέπει να περιμένετε 6 έως 8 ώρες μέχρι την επόμενη μέτρηση.

Αποτελέσματα που αποκλίνουν ή δεν είναι αληθοφανή ενδέχεται να εμφανιστούν στις παρακάτω περιπτώσεις:

Άτομα με πυρετό, συμπτώματα οιδήματος ή οστεοπόρωση.

Άτομα σε θεραπεία αιμοκάθαρσης.

Άτομα που ακολουθούν καρδιαγγειακή αγωγή.

Γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης.

Αθλητές που κάνουν περισσότερες από 10 ώρες έντονη προπόνηση την εβδομάδα και έχουν παλμό κάτω από 60/λεπτό.

Επαγγελματίες αθλητές και body-builder.

Νέοι κάτω των 17 ετών.

Αν η ανάλυση γίνει με υγρές κάλτσες στα πόδια.

Τεχνικά στοιχεία

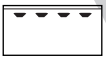
Αντοχή x κατανομή = το πολύ 150 kg x 100 g
Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό λίπους σώματος: 0,1%
Ανάλυση οθόνης: Ποσοστό νερού σώματος: 0,1%
Ύψος: 100–250 cm
Ηλικία: 10–99 ετών
8 ατομικές θέσεις αποθήκευσης
Μεγάλη οθόνη LCD
Μπαταρίες: 2 x 3V CR 2430
Οι μπαταρίες περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

Μηνύματα

1. ξάντληση μπαταριών.



2. Υπερφόρτωση: Από 150 kg.



3. Μη αληθοφανές αποτέλεσμα ανάλυσης – έλεγχος προσωπικών ρυθμίσεων.



4. Κακή επαφή ποδιών: Καθαρίστε τη ζυγαριά ή τα πόδια ή ελέγξτε για επαρκή υγρασία δέρματος.
   Αν το δέρμα είναι πολύ ξηρό – Βρέξτε τα πόδια ή κατά προτίμηση εκτελέστε τη μέτρηση μετά από μπάνιο ή ντους.



Απόρριψη μπαταριών

Οι μπαταρίες δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Ως καταναλωτής είστε νομικά υποχρεωμένος να επιστρέφετε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες. Μπορείτε να παραδώσετε τις παλιές μπαταρίες σε δημόσιους χώρους που εξυπηρετούν το σκοπό αυτό ή σε σημεία όπου πωλούνται μπαταρίες αντίστοιχου τύπου.



Pb = περιέχει μόλυβδο
Cd = περιέχει κάδμιο
Hg = περιέχει υδράργυρο

Απόρριψη χρησιμοποιημένων ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών

Το σύμβολο πάνω στο



προϊόν ή στη συσκευασία του υποδεικνύει ότι αυτό το προϊόν δεν πρέπει να απορριφθεί μαζί με τα κανονικά οικιακά απορρίμματα, αλλά να μεταφερθεί σε ένα κέντρο συγκέντρωσης για την ανακύκλωση ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών. Περισσότερες πληροφορίες θα λάβετε από το δήμο σας, τις κοινοτικές αρχές διαχείρισης απορριμμάτων ή το κατάστημα από όπου αγοράσατε το προϊόν.

Δήλωση συμμόρφωσης



Δια του παρόντος η Soehnle δηλώνει ότι η συσκευή Body Balance συμμορφώνεται απόλυτα με τις θεμελιώδεις απαιτήσεις και τις άλλες σχετικές προδιαγραφές της Οδηγίας 1999/5/ΕΕ.

Είμαστε στη διάθεσή σας για τυχόν ερωτήσεις ή παρατηρήσεις:

Κέντρο εξυπηρέτησης πελατών

Τηλ.: (08 00) 5 34 34 34

Δευτέρα έως Πέμπτη

09:00 έως 12:15 και 13:00 έως 16:00

Παρασκευές

09:00 έως 12:15 και 13:00 έως 15:00

Εγγύηση
Η SOEHNLE παρέχει εγγύηση **3 ετών** από την ημερομηνία αγοράς για δωρεάν αποκατάσταση βλαβών που οφείλονται σε σφάλματα υλικού ή κατασκευής μέσω επισκευής ή αντικατάστασης. Φυλάξτε την απόδειξή σας και την εγγύηση.
Σε ανάγκη χρήσης της εγγύησης, επιστρέψτε τη ζυγαριά μαζί με την εγγύηση και την απόδειξη στον έμπορο λιανικής.

Η συσκευή αυτή δεν προκαλεί παρεμβολές σύμφωνα με την ισχύουσα ευρωπαϊκή οδηγία 89/336/ΕΟΚ.

Σημείωση: Υπό ισχυρές ηλεκτρομαγνητικές επιδράσεις, π.χ. σε περίπτωση λειτουργίας ενός ασυρμάτου κοντά στη συσκευή, ενδέχεται να επηρεαστεί η τιμή ένδειξης. Μετά το τέλος της επίδρασης, το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί πάλι κανονικά ενδεχομένως κατόπιν επανενεργοποίησης.

Απόκομμα εγγύησης
Σε ανάγκη χρήσης της εγγύησης, επιστρέψτε τη ζυγαριά μαζί με το παρόν απόκομμα εγγύησης και την απόδειξη στον έμπορο λιανικής.

Αποστολέας _____

_____

_____

Αιτία παραπόνου _____

_____

_____

_____

_____

_____

Zahvaljujemo se vam za nakup tehtnice z analizo telesa Soehnle.

Izdelek te znamke vam bo pomagal pri ocenjevanju stanja vašega telesa.

Prosimo, pred prvo uporabo temeljito preberite to navodilo za uporabo in se seznanite z upravljanem naprave.

Navodilo za uporabo skrbno shranite, tako da vam bodo potrebne informacije kadarkoli na voljo.

TEŽA NI VSE - VSE IZHAJA IZ PRAVILNE ANALIZE TELESA

Medtem, ko je bila včasih absolutna teža človeka merilo za ocenjevanje njegovega telesa, danes vemo, da je za to potrebno veliko več "skupnih podatkov". Evolucija je človeka spremenila kot bitje, ki se mora, pri pravilni prehrani, veliko gibati.
"Moderen" človek se obnaša ravno nasprotno: Malo gibanja in pogosto prebogata ali celo nepravilna prehrana. Posledice so poznane. Mnogo civilizacijskih bolezni bi lahko preprečili, če bi se znali naravnati na pravilni način življenja.

Praviloma smo pretežki, ker smo preveč zamaščeni! Kdor torej želi zmanjšati svojo težo, mora istočasno izgrajevati mišice. Telo se odziva:
Pri pomanjkanju hrane (= dieta) s „programom za hude čase".
Preden telo porabi maščobne rezerve, najprej porabi mišično maso.
Nasprotno, pri normalni prehrani telo najprej poveča maščobne rezerve. Pojavi se strašni „Jo-Jo-efekt" .
Z istočasnim treningom mišic/fitnesom pravilno uravnavate težo, telesno maščobo in mišično maso.

Tehtnica z analizo telesa vam lahko odločilno pomaga pri vašem zdravju.
Elektronska tehtnica z analizo telesa:
> Določa na podlagi vaših osebnih podatkov, vaše stanje, ki se nanaša na težo, telesno maščobo, deleža vode kakor tudi porabe energije.
> Prikazuje vam individualno obdelavo rezultatov analize, z osebnim priporočilom za nadaljnje delovanje.
> Razpolaga s preko 8 pomnilniških mest, s samodejnim prepoznavanjem osebe.

POMEMBNI NAPOTKI
Če nameravate zmanjšati preveliko telesno težo ali povečati premajhno telesno težo, se prej posvetujte z zdravnikom. Vse postopke in dieto izvajajte samo po predhodnem razgovoru z zdravnikom.

Priporočila za gimnastične programe ali diet za hujšanje na podlagi izmerjenih vrednosti vam mora predložiti zdravnik ali druga ustrezno kvalificirana oseba.

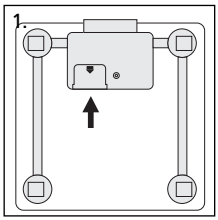
Družba SOEHNLE ne prevzema nobene odgovornosti za poškodbe ali izgube, ki bi bile povzročene zaradi neuravnovesja telesa, kakor tudi zaradi zahtev tretjih oseb.

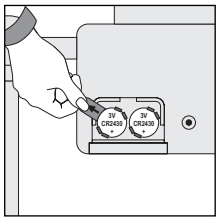
Izdelek je namenjen za domačo uporabo, za osebno uporabo. Ni primeren za profesionalno uporabo v bolnišnicah ali medicinskih ustanovah.

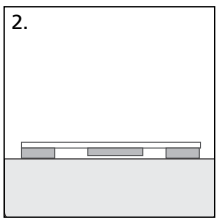


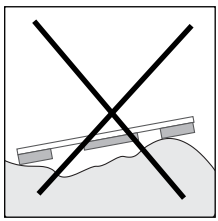
Ni primeren za osebe z elektronskimi vsadki (srčni spodbujevalnik itd.)

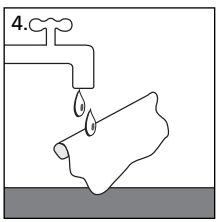
Tehtnico z analizo telesa uporabljajte samo na trdni, ravni podlagi (ploščice, parket itd.) **Na mehki podlagi, ko je preproga, lahko pride do napačnih meritev.**

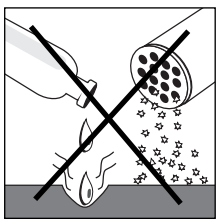


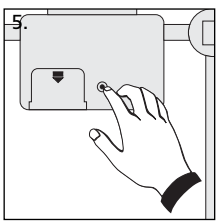


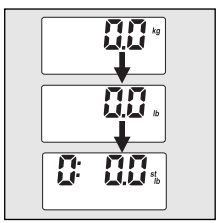












PRIPRAVA

1. Odstranite zaščitni trak za baterije.

   Opozorilo: Ko boste odstranili zaščitni trak za baterije, tehtnico z analizo telesa (ko še prikazuje vrednost 0.0) postavite na ravno površino in počakajte, da se tehtnica samodejno izključi.

   Šele potem začnite z vpisom podatkov.

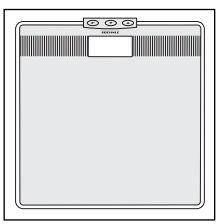
2. Pri vseh meritvah postavite tehtnico na trdno podlago (ne na preprogo).

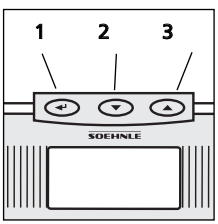
3. Pozor! Nevarnost zdrsa na vlažni površini.



4. Nega in čiščenje: Čistite samo z rahlo navlaženo krpo. Ne uporabljajte topil ali grobih čistilnih sredstev, tehtnice ne potapljajte v vodo.

5. Možnost deželno specifičnih nastavitev s kg/cm na lb/in ali st/in. (pri vklopljeni tehtnici).





UPRAVLJANI ELEMENTI

1. Potrditev
2. Minus
3. Plus

VPIS PODATKOV

Za pravilno delovanje tehtnice z analizo telesa je nujno potrebno vpisati osebne podatke konkretne osebe, ki naj takoj potem stopi z bosimi nogami na tehtnico.

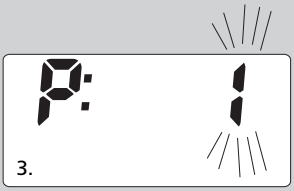
Tehtnica je opremljena z varčevalnim modulom in se po eni minuti brez dotikanja tehtnice, samodejno izklopi.

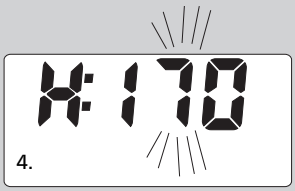
1. Zaradi lažjih nastavitev postavite tehtnico na mizo!
2. Vklopite vpis podatkov (↵).
3. Pomnilnik (P1 ... P8) izberite **(▼= minus, ▲= plus)** in potrdite (↵).
4. Nastavite velikost telesa **(▼= minus, ▲= plus)** in potrdite (↵).
5. Nastavite starost **(▼= minus, ▲= plus)** in potrdite (↵).
6. Izberite spol (▼ = moški, ▲ = ženska) in potrdite (↵).
7. 7. Nastavitev želene vrednosti stopnje aktivnosti **(▼= minus, ▲= plus)**. Ta vrednost je nujno potrebna za določitev porabe energije.

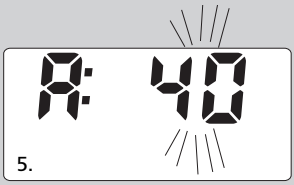


Pritisnite tipko - ↵ in počakajte 3 sekunde, da se na zaslonu prikaže 0.0.

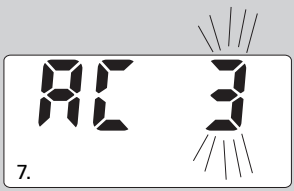
Potem takoj postavite tehtnico z analizo telesa na tla in bosi stopite na tehtnico.



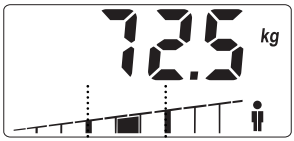


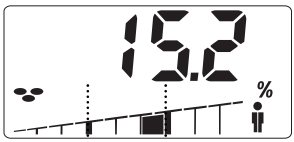


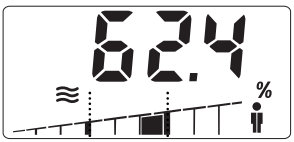


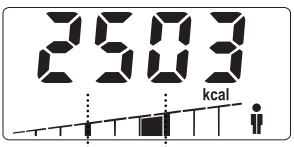


Aktivnosti		
1	Zelo malo telesne aktivnosti	Maks. 2 uri./dnevno hoje ali stoje na nogah
2	Lahko, aktivno, sedeče in stoječe delo	
3	Delo v hiši in na vrtu, večinoma stoje, včasih sede	
4	Športniki in ljudje z veliko gibanja	Min. 5 ur./tedensko intenzivnega treninga
5	Težko delo, intenzivni športniki	Min. 10 ur./tedensko intenzivnega treninga









Normalja meja

TELESNA ANAIZA

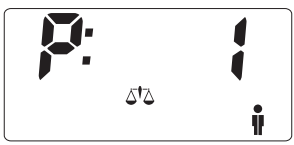
Analizo je možno izvesti samo ko smo bosi. Pred tem je potrebno vpisati osebne podatke.

1. Stopite na tehtnico. Izvaja se prikaz teže in – tako dolgo kot traja analiza (25–30 sek.) – tekoči stolpčni prikaz.

   Ostanite mirni do zaključka analize.

2. Po avtomatskem prepoznavanju osebe se ponovno izvede prikaz telesne teže, deleža telesne maščobe (), deleža telesne vode () in porabe energije (kcal).
   V normalnem območju konkretne osebe se nahajajo v sredini 3-segmenti stolpičnih diagramov.
   Pojasnitev izmerjenih vrednosti (stran 217).

3. Sledeči pokazatelj je Vaše osebno priporočilo.
   Pomen simbolov:



+ Pijte več tekočin!
+ Priporočamo razgibavanje mišic!
  Priporočamo, da spremenite način prehrane!
  Vaše analizirane vrednosti so v redu!

4. Stopite s tehtnice. Po prikazu pomnilnika se tehtnica avtomatsko izključi.

V redkih primerih ni možna samodejna dodelitev rezultata analize. V tem primeru tehtnica izmenično prikazuje pomnilniška mesta oseb, ki so najbližje rezultatom analize. Ko je meritev končana, lahko zapustite tehtnico in potrdite vaše osebno pomnilniško mesto s tipko - ▲ ali - ▼ (▼-tipka za prvo prikazano pomnilniško mesto, ▲-tipka za drugo prikazano pomnilniško mesto). Potem se prikažejo vrednosti deležev telesne teže, telesne maščobe, telesne vode in potrebe po kalorijah.

Pri razliki telesne teže, glede na zadnje merjenje, ki je večje +/-3 kg, tehtnica ne prepozna uporabnika in je potrebno ponoviti vpis podatkov.

Prosimo upoštevajte, da v primeru ko na tehtnico stopite obuti ali v nogavicah, se izvede samo tehtanje; ni možno izvesti telesne analize!

INDIVIDUALNO PRIPOROČILO
Tehtnica z analizo telesa določi, glede na vaše osebne podatke in priporočila strokovnjakov za zdravje, vaše individualno idealno stanje, glede na težo in delež telesne maščobe. Iz tega potem določi celotni delež telesne vode.

TELESNA TEŽA
Medtem, ko je na prikazovalniku izpisana vaša telesna teža v kilogramih, se v stolpcih grafa prikaže eden od devetih segmentov.
Pri tem položaj aktivnega segmenta prikaže vrednost izmerjene telesne teže na osnovi vrednosti BMI. BMI (Body-Mass-Index) je stopnja zdravstvenih težav, nastalih zaradi neprimerne višje ali nižje telesne teže. Na osnovi razdelitve BMI zdravniki razlikujejo »nižja telesna teža«, »normalna telesna teža«, »višja telesna teža« in »prekomerna telesna teža«.

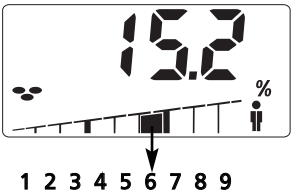
$$BMI = \frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{telesna višina (m)}^2}$$



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5



Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	< -	12	%	zelo nizek delež maščob
2	-	12	%	nizek delež maščob
3	-	7	%	
4	-	3	%	normalni delež maščob
5		0	%	
6	+	3	%	
7	+	7	%	visok delež maščob
8	+	12	%	
9	> +	12	%	zelo visok delež maščob

PRIMER :
Izmerjeni delež telesne maščobe = 15,2 % od skupne teže

Ta vrednost se nahaja ca. 3 % nad izračunano osebno normno vrednostjo.

DELEŽ TELSNE MAŠČOBE
Medtem, ko je na prikazovalniku izpisan delež telesne maščobe v %, se v stolpcih v grafu prikaže eden od devetih segmentov.

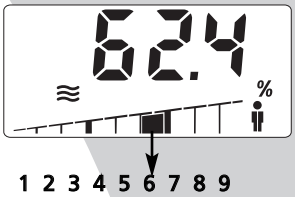
Večji delež telesnih maščob ni zdrav in je neestetski. Dosti bolj pomembno pa je, da je preveliki delež telesne maščobe večinoma povezan z visokim deležem maščob v krvi, ki zelo povečuje nevarnost različnih bolezni, npr. sladkorne bolezni, srčnih bolezni visokega krvnega pritiska itd.

Manjši delež telesnih maščob pa prav tako ni zdrav. Razen podkožnega maščobnega tkiva telo shranjuje pomembne rezerve maščob za zaščito notranjih organov, da si zagotovi pomembne funkcije v presnovi. Če je osnovna rezerva maščob ogrožena, lahko pride do nepravilne presnove v telesu. Pri ženskah lahko vrednost telesnih maščob pod 10 % povzroči npr. neredno menstruacijo. Hkrati pa je večja nevarnost osteoporoze.

Normalni delež telesnih maščob je odvisen od starosti in spola. Pri ženskah je normalna vrednost za približno 10% večja od vrednosti pri moških. S starostjo mišice slabijo, delež telesnih maščob pa raste.

DELEŽ VODE V TELESU
Medtem, ko je na prikazovalniku izpisan delež vode v %, se v stolpcih grafa prikaže eden od devetih segmentov. Prikazana vrednost analize odgovarja ti.

»skupni delež vode v telesu« ali “total body water (TBW)”. Telo odrasle osebe vsebuje približno 60% vode. Pri tem je potrebno računati tudi z določeno rezervo, kajti starejši ljudje imajo v primerjavi z mladimi manjši delež vode v telesu, moški pa imajo več vode v telesu kot ženske. Razlika med moškimi in ženskami pa je prav zaradi večjega deleža telesnih maščob pri ženskah. Glede na to, da se večina vode v telesu nahaja v drugem tkivu (73% v nemaščobnem tkivu je voda) vsebuje maščobno tkivo zelo malo vode (približno 10 % maščobnega tkiva je voda), tako da več kot je v telesu maščobnega tkiva manj je v telesu vode.

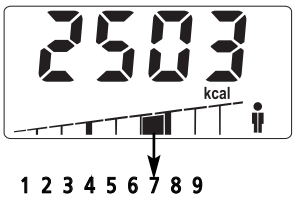


Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	< -	6	%	zelo nizek delež vode
2	-	6	%	nizek delež vode
3	-	4	%	
4	-	2	%	normalen delež vode
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	visok delež vode
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

PRIMER :
Izmerjeni delež telesne vode = 62,4 % od skupne teže

Ta vrednost se nahaja ca. 2 % nad izračunano osebno normno vrednostjo.



Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

1	< -	15	%	zelo nizek poraba energije
2	-	15	%	nizek poraba energije
3	-	10	%	
4	-	5	%	
5		0	%	normalni poraba energije
6	+	5	%	
7	+	10	%	visok poraba energije
8	+	15	%	
9	> +	15	%	

PRIMER:
Izmerjena poraba energije = 2503 kcal.
Ta vrednost se nahaja za 5 % nad izračunano normalno porabo energije.

PORABA ENERGIJE
Medtem, ko se na displayu za porabo energije prikazujejo kilo-kalorije, se v spodnjem stolpičnem diagramu prikazuje 9 segmentov.

Poraba energije se izračuna iz osebnih podatkov – korigirano s faktorjem za konkretno vrsto gibanja – in glede izmerjene razdelitve mase telesa.

Metabolizem
+ učinkovitost
= poraba energije

Če zaužijete manj kilo-kalorij, kot je vaša individualna poraba energije, potem telo reagira z izgubo teže. Teža se povečuje, če zaužijete več kilo-kalorij.

FAKTORIJ, KI VPLIVAJO NA IZMERJENE VREDNOSTI

Analiza se nanaša na meritve električnega odpora telesa. Navade pitja in hranjenja med potekom dneva in individualni življenjski stil vplivajo na razmerje vode. To se opazi z nihanjem v prikazovanju podatkov.

Da bi obdržali eksakten in ponovljiv rezultat analize, poskrbite za enake pogoje merjenja, kajti le na ta način boste lahko na daljši rok eksaktno opazovali spremembe.

Poleg tega lahko še drugi faktorji vplivajo na razmerje vode:

Po kopanju se lahko prikaže znižanje deleža telesne.

Maščobe in povečanje deleža telesne vode.

Po obedu, pa je lahko vrednost prikaza višja.

Pri ženskah prihaja do cikličnih nihanj.

Izguba telesne vode je pogojena tudi z morebitno

Boleznijo ali telesnimi napori (šport). Po športnih dejavnostih bi morali počakati 6 do 8 ur do naslednjega merjenja deleža telesne maščobe.

Odklonski ali impulzivni podatki lahko nastanejo pri:

Osebah z vročico, oteklinami-simptomi ali osteoporozi.

Osebah, ki so na dializnem postopku.

Osebah, ki jemljejo kardiovaskularna zdravila, Ženske v nosečnosti.

Športnikih, ki izvajajo več kot 10 urni tedenski intenzivni trening in imajo pulz srca v mirovanju pod 60/min.

Vrhunskih športnikih in bodybilderjih.

Mladostniki pod 17 leti.

Če izvajate analizo z mokrimi nogavicami na nogah.

TENIČNI PODATKI

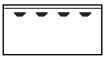
Nosilnost x razdelitev = max 150 kg x 100 g
Razdelitev prikaza: Delež telesne maščobe 0,1%
Razdelitev prikaza: Delež telesne vode 0,1%
Velikost telesa: 100–250 cm
Starost: 10–99 let
8 osebni specifični pomnilnik
Velik LCD prikaz
Vrsta baterij: 2 x 3V CR 2430
Baterije so v obsegu pošiljke.

JAVLJANJE

1. Izrabljene baterije.



2. Preobremenitev: Od 150 kg.



3. Impulzivni rezultati analize – preverite osebno programiranje.



4. Slab stik z nogami: Očistite tehtnico ali noge in bodite pozorni na zadostno stično površino. Pri presuhi koži – navlažite noge, ali meritev izvedite takoj po kopanju ali tuširanju.



ODSTRANITEV BATTERIJ

Baterije ne sodijo v kuhinjske odpadke. Kot uporabnik ste zakonsko zadolženi, da vrnete izrabljen baterije. Vaše izrabljene baterije lahko odložite na javnih zbirnih mestih v vašem kraju, ali pa na vseh mestih, kjer prodajajo te vrste baterij.

Pb = vsebuje svinec
Cd = vsebuje kadmij
Hg = vsebuje živo srebro



ODSTRANITEV IZRABJENIH ELEKTRIÝNIH IN ELEKTRONSKIH NAPRAV

Simbol na izdelku ali na embalaĺi izdelka opozarja na to, da ta izdelek po uporabi ne sodi v gospodinjske odpadke, ampak ga je potrebno oddati na ustrezno sprejemno mesto za recikliranje elektriýnih in elektronskih naprav. Nadaljnje informacije dobite na obýinski upravi, pri vaši komunalni službi, ki skrbi za odpadke ali pa v prodajalni, kjer ste izdelek kupili.



IZJAVA O SKLADNOSTI

S tem pojasnjuje družba Soehnle, da je naprava Body Balance zgrajena tako, da je v soglasju z osnovnimi zahtevami in ostalimi veljavnimi določili smernic 1999/5/ES.

CE

Če imate vprašanja ali nejasnosti smo vam vedno na voljo za pogovor na sledeči telefonski številki:

Služba za uporabnike

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Od ponedeljka do četrtka

09:00 do 12:15 ure in od 13:00 do 16.00 ure

Ob petkih

od 09:00 do 12:15 ure in od 13:00 do 15.00 ure

GARANCIJA

SOEHNLE zagotavlja, 3 letno garancijo, od datuma nakupa, brezplačno odpravo napak ali tovarniških napak in sicer s popravilom ali zamenjavo. Prosimo, skrbno shranite račun in garancijski list. V primeru garancijskih zahtev, prosimo da tehtnico z računom in garancijskim listom predate vašemu prodajalcuzastopniku.

Ta naprava ne moti radijskih valov in je izdelana v skladu EG-smernicami 89/336/EWG.

Opozorilo: Pod ekstremnimi elektromagnetnimi vplivi, npr. pri delovanju radijske naprave v neposredni bližini, lahko vpliva na vrednost prikaza.
Ko se te motnje odpravijo, je izdelek ponovno popolnoma uporaben v skladu z določili; eventualno se priporoča ponoven vklop.

GARANCIJSKI IZSLEDEK

V primeru garancijskih zahtev, prosimo da tehtnico z računom in garancijskim listom predate vašemu prodajalcu- zastopniku.

Odpošiljatelj

Vzrok reklamacije

Puno se zahvaljujemo na kupnji ove vage za tjelesnu analizu Soehnle.

Ovaj će Vam proizvod pomoći kod procjene Vašeg tjelesnog statusa.

Molimo da prije prvog puštanja u rad pažljivo pročitate ovu uputu za uporabu i da se upoznate s uredajem.

Dobro pohranite ovu uputu za uporabu da bi Vam informacije uvijek stajale na raspolaganju.

NIJE SVE U TEŽINI - ODLUČUJUĆA JE PRAVILNA TJELESNA ANALIZA

Dok je prije apsolutna težina čovjeka bila mjerodavna za procjenu njegovog tijela, danas znamo da je odlučujući njezin "sastav". Evolucija je čovjeka oblikovala kao živo biće koje se pri oskudnoj prehrani mora puno kretati. "Moderni" se čovjek ponaša upravo suprotno: malo kretanja uz obilnu i često pogrešnu ishranu. Posljedice su poznate. Puno civilizacijskih oboljenja bi se moglo izbjeći, kad bismo se mogli programirati na pravilan način života.

Mi smo u pravilu preteški, jer imamo previše masnoće u sebi! Dakle, tko želi smršaviti, trebao bi ojačati svoje mišiće. Jer tijelo reagira kod nestašice hrane (= dijeta) s "programom za slučaj nužde". Prije nego što načne svoje rezerve masnoće, prvo se razgraduje mišićna masa. I obratno, kod normalne ishrane prvo se stvaraju nove rezerve masnoće. Dolazi do zastrašujućeg "jo-jo-efekta". Istovremenim treniranjem mišića i tjelesne forme pravilno ćete izbalansirati težinu, tjelesnu masnoću i mišićnu masu.

Vaga za tjelesnu analizu daje odlučujući doprinos Vašem zdravlju.
Elektronska vaga za tjelesnu analizu

> na temelju Vaših osobnih podataka utvrduje Vaše stanje u pogledu težine, tjelesne masnoće, tjelesne tekućine te utroška energije.

> prikazuje Vam individualnu ocjenu rezultata analize s osobnom preporukom daljnjeg ponašanja.

> raspolaže s 8 osobnih memorijskih mjesta s automatskim prepoznavanjem osobe.

VAŽNE NAPOMENE
Kad se radi o smanjivanju tjelesne težine kod gojaznosti, ili povećanju premale težine, trebate se posavjetovati s liječnikom. Obavezno se savjetujete s liječnikom kod svake terapije i dijete.

Savjete u pogledu programa gimnastičkih vježbi ili mršavljenja, na osnovu ustanovljenih vrijednosti treba dati liječnik ili neka druga osposobljena osoba.

SOEHNLE ne preuzima odgovornost za štete ili gubitke prouzrokovane Body Balanceom, niti za potraživanja trećih osoba.

Ovaj je proizvod namijenjen samo za kućnu upotrebu od strane potrošača. Nije pogodan za profesionalnu upotrebu u bolnicama ili u medicinskim ustanovama.



Nije pogodan sa upotrebu kod osoba s elektronskim implantatima (pace-makerima, itd.)

Ovu vagu za tjelesnu analizu koristite samo na čvrstim, ravnim podlogama (pločicama, parketu, itd.). **Na tepihu može doći do iskrivljenih rezultata mjerenja.**

PRIPREMA

1. Uklonite sa baterija sigurnosnu traku.

   Napomena: Nakon skidanja sigurnosne trake baterija vagu za tjelesnu analizu odmah stavite (još dok je prikazano 0.0) na ravnu podlogu, i pričekajte dok se vaga sama ne isključi.

   Tek nakon toga započnite s unošenjem podataka.

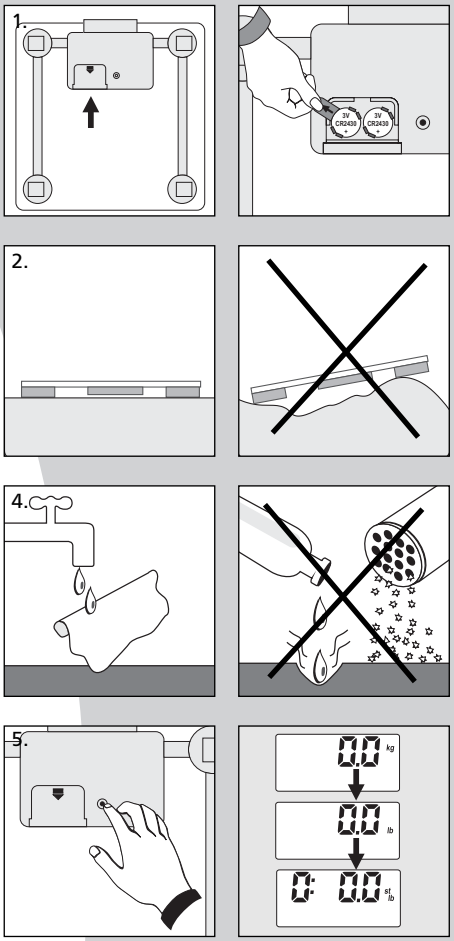
2. Kod svih mjerenja vaga mora stajati na ravnoj i čvrstoj podlozi (ne na tepihu).

3. Pažnja! Opasnost od sklizanja na mokroj podlozi.



4. Čišćenje i održavanje: Čistite samo s malo navlaženom krpom. Nemojte upotrebljavati otapala niti ribajuća sredstva, vagu nemojte uranjati u vodu.

5. Mogućnost prilagodbe pojedinim zemljama sa kg/cm na lb/in ili st/in (dok je vaga uključena).

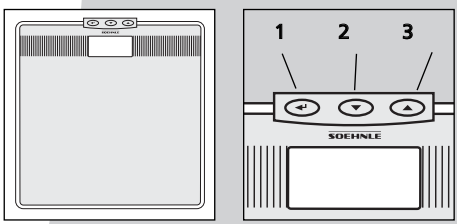


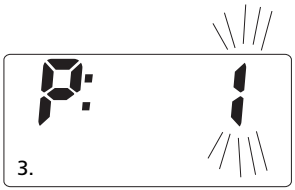
ELEMENTI ZA RUKOVANJE

1. Aktiviranje

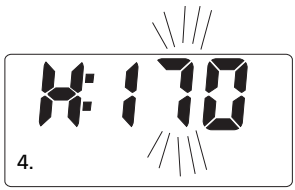
2. Minus

3. Plus

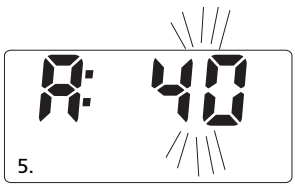




3.



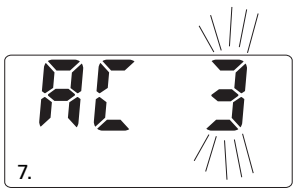
4.



5.



6.



7.

UNOS PODATAKA

Za pravilno funktioniranje vage za tjelesnu analizu neophodno je unošenje osobnih podataka za pojedine osobe, i nakon toga odmah treba stati na vagu neobuven.

Vaga je opremljena režimom za uštetu energije, samostalno se isključuje nakon otprilike 1 minutu, ako se ne pritisne nijedna tipka.

1. Vagu postavite na stol prije podešavanja.

2. Pokrenite unos podataka (↵).

3. Odaberite pretinac za podatke (P1 ... P8) (▼ = **minus,** ▲ = **plus**) i potvrdite (↵).

4. Unesite tjelesnu visinu (▼ = **minus,** ▲ = **plus**) i potvrdite (↵).

5. Unesite starosnu dob (▼ = **minus,** ▲ = **plus**) i potvrdite (↵).

6. Odaberite spol (▼ = muški, ▲ = ženski) i potvrdite (↵).

7. Podesite željenu vrijednost stupnja aktivnosti (▼ = **minus,** ▲ = **plus**). Ta je vrijednost potrebna za utvrdivanje utroška energije.



Pritisnuti tipku ↵ i držati 3 sekunde stisnutom, dok se ne prikaže 0.0.

Aktivinosti		
1	minimalno tjelesno kretanje	maksimalnlo 2 sata/ dnevnog stajanja ili kretanja
2	lagana, aktivna, sjedeća ili stojeća aktivnost	
3	Rad u kući i vrtu, uglavnom stojećki, samo povremeno sjedeći	
4	Sportaši i ljudi koji se puno kreću	najmanje 5 sati/tjedno intenzivan trening
5	Teški fizički radnici, vrhunski sportaši	najmanje 10 sati/tjedno intenzivan trening

ANALIZA UDJELA

Analizu je moguće izvršiti samo ako se važete bosonogi. Prije toga potrebno je unijeti osobne podatke.

1. Stanite na vagu.
   Bit će prikazana težina, a sve dok traje analiza (25-30 sekundi), prikazivat će se pokazivač napredovanja.

   Ostanite mirno stajati dok analiza ne bude dovršena.

2. Nakon automatskog prepoznavanja osobe uslijedit će ponovno prikaz tjelesne težine, udjela tjelesne masnoće ( ), tjelesne tekućine ( ) i utroška energije (kcal).
   Normalno područje za pojedinu osobu nalazi se u srednja 3 letvičasta segmenta. Interpretacija izmjerenih vrijednosti (stranica 230).

3. Slijedeći pokazatelj je Vaša osobna preporuka.
   Značenje simbola:

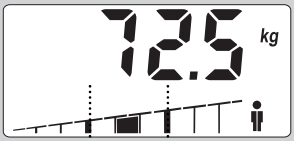
+ Trebali bi više piti!
+ Preporučuje se jačanje mišića!
  Preporučuje se promjena hrane!
  Vaše analizirane vrijednosti su u redu!

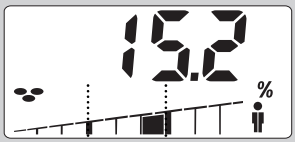
4. Siđite s vage. Nakon što vaga prikaže mjesto spremanja, automatski se isključuje.

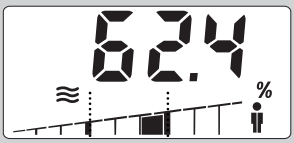
U rijetkim slučajevima automatsko pridruživanje rezultata analize odredenoj osobi nije moguće. U tom slučaju vaga naizmjenično prikazuje memorijska mjesta osoba koja analiziranim vrijednostima najviše dolaze u obzir. Pošto je mjerenje već izvršeno, vagu možete napustiti i potvrditi Vaše memorijsko mjesto tipkama ▲ ili ▼ (tipka ▼ za prvo prikazano memorijsko mjesto, tipka ▲ za drugo prikazano memorijsko mjesto). Nakon toga će se prikazati tjelesna težina, tjelesne masnoće, tjelesna tekućina te potražnja za kalorijama.

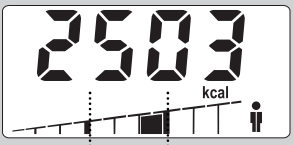
Kod oscilacija težine u odnosu na zadnje mjerenje od preko +/-3kg korisnik neće biti prepoznat i podaci se moraju unijeti ponovno.

Imajte na umu da će, ako na vagu stanete u čarapama ili cipelama, vaga izmjeriti samo težinu te da analiza udjela u tjelesnoj masi neće biti provedena!









Normalna granica



INDIVIDUALNA PREPORUKA
Vaga za tjelesnu analizu utvrduje, na osnovu Vaših osobnih podataka, Vaše idalno stanje u pogledu težine i udjela tjelesnih masnoća. Osim toga i udjel ukupne tekućine u tijelu.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

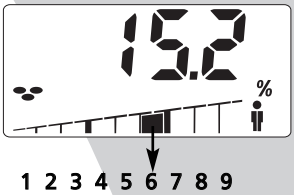
	BMI
1	< - 7,5
2	- 7,5
3	- 5,0
4	- 2,5
5	0,0
6	+ 2,5
7	+ 5,0
8	+ 7,5
9	> + 7,5

TJELESNA TEŽINA
Dok se na displeju prikaže tjelesna težina u kg, u dijagramu dolje niže prikazat će se jedan od 9 segmenata.
Pritom položaj aktivnog segmenta prikazat će ocjenu mjerenja tjelesne težine na bazi vrijednosti BMI.
BMI (Body-Mass-Index) je mjera zdravstvenog rizika koji se javlja na bazi težine ispod normale ili težine iznad normale. Prema podjeli BMI liječnici razlikuju težinu na “težinu ispod normale", “normalnu težinu", “težinu iznad normale" i “prekomjernu težinu iznad normale".

$$\text{BMI} = \frac{\text{tjelesna težina u (kg)}}{\text{tjelesna visina u (m)}^2}$$

UDJEL TJELESNIH MASTI
Dok se na displeju prikaže udjel tjelesnih masti u %, u dijagramu dolje niže prikazat će se jedan od 9 segmenata.

Povećani udjel tjelesnih masti je nezdravo i neestetski. Ali važno je istaći, da prilično veliki udjel tjelesnih masti je većinom spojen sa visokim udjelom masti u krvi i ekstremno povećava rizik raznih bolesti, npr. šećerne bolesti, srčanih oboljenja, visokog krvnog tlaka itd.
Smanjeni udjel tjelesnih masti je također nezdrav. Osim potkožnog masnog tkiva tijelo stvara važne rezerve masti za zaštitu unutarnjih organa i za osiguravanje važnih metaboličkih funkcija. Ukoliko je ova bazična rezerva masti ugrožena, može to dovesti do remećenja izmjene tvari u tijelu. Tako to može kod žena sa vrijednostima tjelesnih masti ispod 10% izazvati prestanak menstruacije. A pored toga raste i rizik osteoporoze.
Normalni udjel tjelesne masti ovisan je od starosti i pola. Kod žena je normalna vrijednost za približno 10 % veća nego kod muškaraca. Sa starenjem tijelo smanjuje mišićnu težinu i s time raste udjel masnog tkiva.

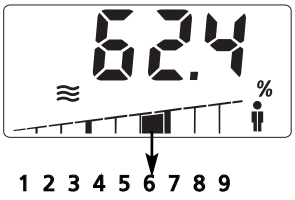


Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

1	< -	12	%	vrlo nizak udjel masnog tkiva
2	-	12	%	nizak udjel masnog tkiva
3	-	7	%	
4	-	3	%	normalan udjel masnog tkiva
5		0	%	
6	+	3	%	
7	+	7	%	visok udjel masnog tkiva
8	+	12	%	
9	> +	12	%	vrlo visok udjel masnog tkiva

Primjer:
Izmjereni udjel tjelesne masnoće = 15,2 % ukupne tjelesne težine

Ta je vrijednost oko 3 % viša od izračunate osobne normalne vrijednosti.



Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

1	< -	6	%	vrlo nizak udjel vode
2	-	6	%	nizak udjel vode
3	-	4	%	
4	-	2	%	normalan udjel vode
5		0	%	
6	+	2	%	
7	+	4	%	visok udjel vode
8	+	6	%	
9	> +	6	%	

Primjer:
Izmjereni udjel tjelesne tekućine = 62,4 % ukupne tjelesne težine

Ta je vrijednost oko 2 % viša od izračunate osobne normalne vrijednosti.

UDJEL VVODE U TIJELU
Dok se na displeju prikaže udjel vode u %, u dijagramu ispod će se prikazati jedan od 9 segmenata.

Prikazana vrijednost kod ove analize odgovara tzv. “cjelokupnoj tjelesnoj vodi” ili “total body water (TBW)". Tijelo odraslog čovjeka sastoji se vjerojatno od 60 % vode. Pri tome moramo računati sa određenim rasponom, pri čemu starije osobe imaju manji udjel tjelesne vode nego mlađe osobe i muškarci imaju veći udjel vode nego žene.

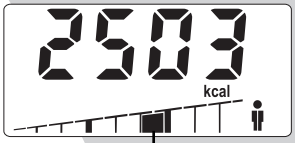
Razlika između muškaraca i žena počiva na većoj količini masnog tkiva kod žena. Budući da se pretežni udjel tjelesne vode nalazi u nemasnom tkivu (73 % nemasnog tkiva je voda) i sadržaj vode u masnom tkivu je prirođeno vrlo nizak (približno 10 % masnog tkiva je voda), pada kod rastućeg udjela masti automatski udjel vode.

POTROŠNJA ENERGIJE
Za vreme dok se na displeju prikazuje potrošnja energije izražena u kcal, u grafičkom prikazu ispod toga se pojavljuje jedan od 9 segmenata.

Potrošnja energije se izračunava na osnovu ličnih podataka - korigovano faktorom pojedinog tipa fizičke aktivnosti - i izmerenoj raspore enosti telesne mase.

Osnovna vrednost
+ vrednost učinka
= potrošnja energije

Ako uzimate manje kilokalorija nego što je vaša lična potrošnja energije telo će da reaguje smanjenjem telesne težine.
Težina će da se poveća ako uzimate više kilokalorija.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

1	< -	15	%	vrlo nizak potrošnja energije
2	-	15	%	nizak potrošnja energije
3	-	10	%	
4	-	5	%	
5		0	%	normalan potrošnja energije
6	+	5	%	
7	+	10	%	visok potrošnja energije
8	+	15	%	
9	> +	15	%	

Primjer:
Izmjereni utrošak energije = 2503 kcal.
Ta je vrijednost za 5 % viša od izračunate vrijednosti normalnog utroška energije.

FAKTORI KOJI UTJEĆU NA REZULTATE MJERENJA

Analiza se temelji na mjerenju električnog otpora tijela. Dnevne navike uzimanja jela i tekućina te životni stil pojedinca utječu na udio vode. Taj udio primjećuje se kroz kolebanja u prikazu.

Da bi se dobili što vjerodostojniji i ujednačeniji rezultati analiza, utvrdite uvjete u kojima ćete provoditi mjerenja, jer samo tako možete promatrati promjene kroz dulji vremenski period.

Na udio vode mogu utjecati i drugi faktori:

Nakon kupanja može pasti udio masti i povećati se udio vode.

Nakon jela vrijednosti mogu biti povišene.

Kod žena se mogu uočiti kolebanja vezana uz mjesečni ciklus.

Do gubitka vode dolazi uslijed oboljenja ili tjelesnih napora (sport). Nakon sportskih aktivnosti potrebno je pričekati 6 do 8 sati prije sljedećeg mjerenja.

Odstupanja ili nerealni rezultati mogući su kod:

Osoba s povišenom tjelesnom temperaturom, simptomima edema ili osteoporoze.

Osoba koje su na dijalizi.

Osoba koje uzimaju preparate za kardiovaskularni sustav.

Trudnica

Sportaša koji se intenzivno bave sportom više od 10 sati tjedno i koji u stanju mirovanja imaju puls sporiji od 60 otkucaja u minuti.

Bodi-bildera i sportaša-rekreativaca.

Osoba mla©Ęih od 17 godina.

Kad se analiza vrši s vlažnim čarapama na nogama.

TEHNIČKI PODACI

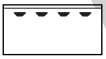
Nosivost x podjela skale = maks. 150 kg x 100 g
Tolerancija: Masno tkivo: 0,1%
Tolerancija: Udio vode: 0,1%
Tjelesna visina: 100–250 cm
Dob: 10–99 godina
8 pretinaca za spremanje osobnih podataka
Veliki LCD zaslon
Baterije: 2 x 3V CR 2430
Baterije čuvajte u izvornoj ambalaži.

PORUKE

1. Baterija istrošena.



2. Prevelika težina: preko 150 kg.



3. Nerealni rezultati analize – provjerite programiranje osobnih podataka.



4. Loš kontakt nogama: Operite vagu ili noge ili pripazite na dovoljnu vlažnost kože. Ako vam je koža presuha – navlažite noge ili mjerenje obavite nakon tuširanja ili kupanja.



ODLAGANJE BATTERIJA

Baterije se ne ubrajaju u kućni otpad. Kao korisnik, zakonski ste obavezni deponirati upotrijebljene baterije. Stare baterije možete odlagati na sakupljališta u vašem susjedstvu, ili na bilo koje mjesto gdje se baterije otkupljuju.

Pb = sadrži olovo
Cd = sadrži kadmij
Hg = sadrži živu



USUWANIE UŻYWANYCH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH

Symbol, umieszczony na produkcie lub jego opakowaniu, oznacza, że nie można go traktować jako zwykłego odpadu domowego, lecz oddać do punktu zajmującego się recyklingem urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Bliższych informacji na ten temat udzielą Państwu władze gminne, lokalne przedsiębiorstwo oczyszczania lub sklep, w którym dokonano zakupu danego produktu.

IZJAVA O KONFORMNOSTI

Ovime Soehnle izjavljuje da uređaj Body Balance odgovara osnovnim zahtevima i ostalim odgovarajućim odredbama smernica 1999/5/EU.

Kod pitanja i primjedaba rado Vam stojimo na raspolaganju preko slijedećih sugovornika:

Servis za potrošače

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Ponedjeljkom do četvrtkom

09:00 do 12:15 sati i od 13:00 do 16.00 sati

Petkom

09:00 do 12:15 sati i od 13:00 do 15.00 sati

JAMSTVO

SOEHNLE daje trogodišnje jamstvo od datuma kupnje i besplatno otklanjanje kvarova nastalih uslijed nedostataka u materijalu ili izradi, popravkom ili zamjenom.
Molimo da dobro čuvate dokaz o kupnji i jamstveni list.
U slučaju reklamacije molimo da vagu i jamstveni list te dokaz o kupnji vratite prodavaču.
Ovaj je aparat uskla©Ęen s važećim smjernicama o radio smetnjama EG 89/336/EWG.

Napomena: Ekstremni elektromagnetski uvjeti, primjerice upotreba uređaja koji uzrokuju radijske smetnje u neposrednoj blizini ovog uređaja, mogu utjecati na prikazane vrijednosti.
Po nestanku smetnji proizvod se može ponovo koristiti sukladno odredbama, tj. potrebno ga je ponovo uključiti.

JAMSTVENI LIST

Molimo da u slučaju reklamacije vagu i ovaj jamstveni list te dokaz o kupnji vratite prodavaču.

Pošiljatelj _____

_____

_____

Razlog reklamacije _____

_____

_____

_____

_____

_____

SOEHNLE

Quality & Design
by
LEIFHEIT AG
56377 Nassau
Germany
www.soehnle.com

117609 01/2007 JFS