

SOEHNLE

Body Balance Shape F4



BEDIENUNGSANLEITUNG
OPERATING INSTRUCTIONS
MODE D' EMPLOI
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSAANWIJZING
INSTRUCCIONES DE MANEJO
MANUAL DE INSTRUCOES
BRUKSANVISNING
BRUGSANVISNING
KÄYTTÖOHJEET
KEZELESI UMUTATO
INSTRUKCJA OBSŁUGI
NÁVOD K POUŽITÍ
Руководство по обспуживанию
KULLAMA KILAVUZU
Οδηγίες χρήσης
NAVODILA ZA UPORABO
UPUTA ZA UPORABU



Deutsch	3
English	16
Français	29
Italiano	42
Nederlands	55
Español	68
Poertuguês	81
Dansk	94
Svenska	107
Suomi	120
Magyar	133
Polsku	146
Česky	159
по русском языку	172
Türkçe	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.

Wichtige Hinweise

Wenn es darum geht, das Körpergewicht bei Übergewicht zu verringern oder bei Untergewicht zu erhöhen, sollte vorher 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.**



Gewicht ist nicht alles – auf die richtige Körper- analyse 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 einen zu hohen Körperfettanteil haben! Wer 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-/Fitnessstraining bringen Sie Gewicht, Körperfett und Muskelmasse in die richtige Balance.

Mit der Body Balance leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Diese elektronische Körper-Analyse-Waage hat folgende Funktionen:

Die Body Balance ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheits- und Body Composition Experten, Ihren Zustand hinsichtlich Körperfett-, Körperwasser-, Muskelanteil und Gewicht.

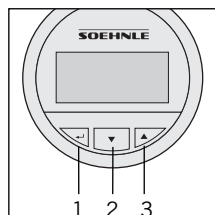
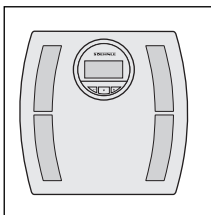
Es erfolgt eine individuelle Auswertung des Analyseergebnisses mit persönlicher Empfehlung.

8-facher Personenspeicher mit automatischer Personenerkennung.

Für Sportler stehen 2 zusätzliche Messmodi zur Verfügung.

Bedienelemente

1. Bestätigen (↵)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)



Vorbereitung

1. Batterien einsetzen.

Hinweis:

Die Körperanalysewaage – nach Einsetzen der Batterien – sofort (solange noch 0.0 angezeigt wird) auf eine ebene Fläche stellen und abwarten bis Waage selbstständig ausschaltet.

Erst dann die Dateneingabe starten.

Ansonsten wäre es möglich, dass das Waagengewicht in die erstmalige Wägung fälschlicher Weise mit einfließt.

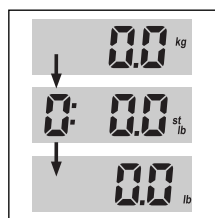
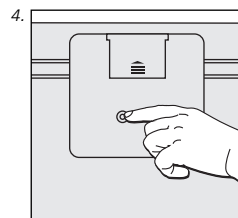
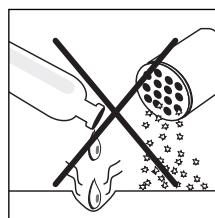
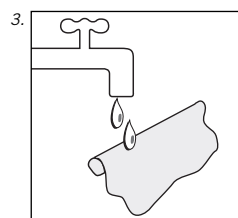
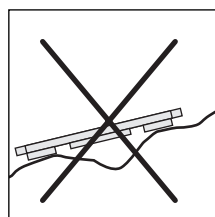
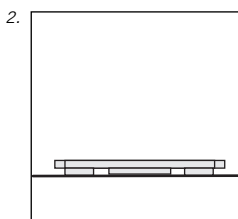
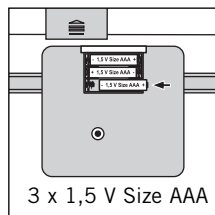
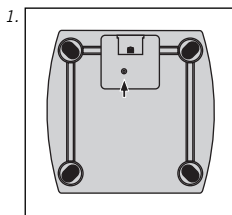
Dasselbe kann auch im normalen Betrieb passieren, wenn die Waage vor der Wägung in die Hand genommen wird.

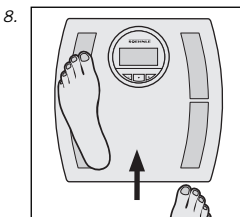
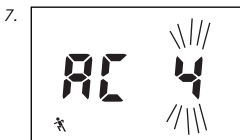
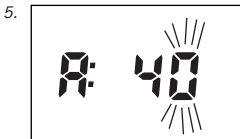
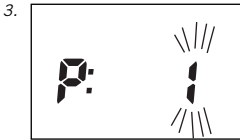
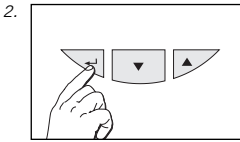
2. Für alle Messungen Waage eben und auf festem Untergrund aufstellen (nicht auf Teppichboden).

3. Reinigung und Pflege: Nur mit leicht feuchtem Tuch reinigen. Keine Lösungs- oder Scheuermittel verwenden. Waage nicht in Wasser tauchen.

4. Möglichkeit der länderspezifischen Umstellung von kg/cm auf st/in oder lb/in durch Umschalten mit der Bedientaste auf der Rückseite der Waage.

Achtung! Rutschgefahr bei nasser Oberfläche.





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.

1. Waage zum Einstellen auf einen Tisch stellen.
2. Dateneingabe starten (←-Taste 1 Sekunde drücken).
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 mit ▼/▲ auswählen (♂ = männlich, ♀ = weiblich) und bestätigen (←).
7. Wert des persönlichen Aktivitätsgrades gemäß der Tabelle auf der nächsten Seite einstellen (▼ = minus, ▲ = plus).



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



8. Dann sofort Körperanalysewaage auf Boden stellen, 0.0-Anzeige abwarten und barfuß betreten.



Die erste Messung ist zur Speicherung der Daten für die spätere automatische Personenerkennung unerlässlich. Wird die Waage nicht betreten, muss die Dateneingabe wiederholt werden.

Nach Betreten der Waage erfolgt die erste Körperanalyse.

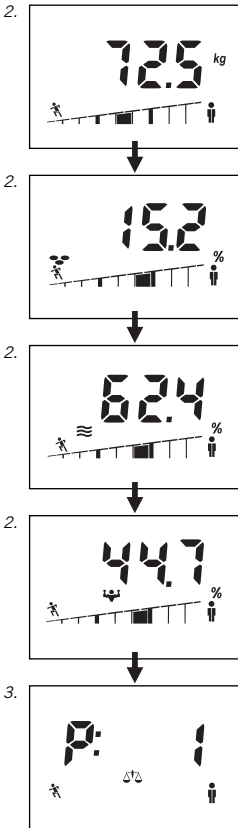
Die Waage verfügt über einen Time out-Modus. Sie schaltet nach ca. 40 Sekunden ohne Tastenbedienung wieder aus.

Nach einem Batteriewechsel müssen die Daten erneut eingegeben werden.

Aktivitätsgrad		
1-3	Normal aktive Menschen mit leichter sitzender oder stehender Beschäftigung	max. 2 Std./Tag stehen oder bewegen
4*	 Sportler und Menschen mit viel Bewegung	min. 5 Std./Woche intensives Training
5*	 Schwerarbeiter, stark aktive Sportler	min. 10 Std./Woche intensives Training

* Intensives Training hat erhebliche Auswirkungen auf die Analyse-Ergebnisse. Deshalb verfügt diese Waage über zwei unterschiedliche Sportler-Modi. Sie erkennen den eingestellten Wert an folgenden Symbolen:  oder .

Hinweis: Bei diesem Gerät hat die Auswahl der Aktivitätsgrade 1-3 keine unterschiedlichen Messergebnisse zur Folge.



Körperanalyse

Für eindeutige Ergebnisse die Waage unbekleidet betreten.

1. Waage betreten. Es folgt die Anzeige des Gewichts und – so lange die Analyse andauert (5-10 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 Muskelanteils (♣) zusammen mit dem jeweiligen Statusbalken. 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- und Muskelanteil angezeigt.

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

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

Kontinuierlich exakte Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie sich möglichst immer auf die gleiche Position auf der Waage stellen.

Auswertung der Messergebnisse

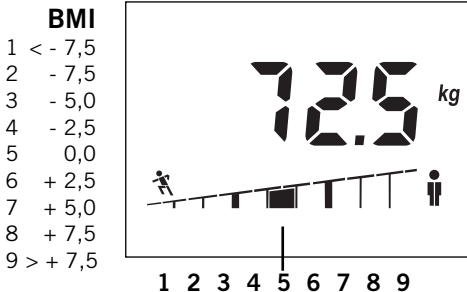
Die Körperanalysewaage ermittelt, anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheitsexperten, Ihren individuellen Idealzustand hinsichtlich Gewicht und Körperfettanteil. Darüberhinaus den Gesamtkörperwasseranteil und

den Muskelanteil. Bitte beachten Sie, dass in den Muskeln ebenfalls Körperwasser enthalten ist, das bereits in der Körperwasseranalyse mit berücksichtigt ist. Deshalb ergibt die Gesamtrechnung immer einen Wert über 100 %.

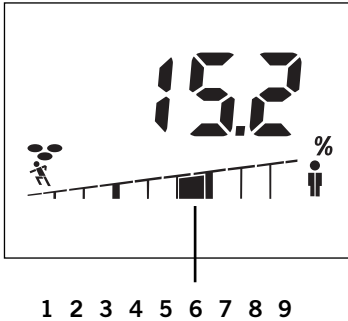
Körpergewicht

Während im Display das Körpergewicht in kg angezeigt wird, erscheint in der Balkengrafik darunter eines der 9 Segmente. Dabei bezeichnet die Lage des angezeigten 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 entstehende Gesundheitsrisiko. Nach BMI-Einteilung unterscheiden die Ärzte zwischen "untergewichtig", "normalgewichtig", "übergewichtig" und "stark übergewichtig".

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



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 Körperfettanteil = 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 aussetzen. Außerdem steigt das Risiko für Osteoporose.

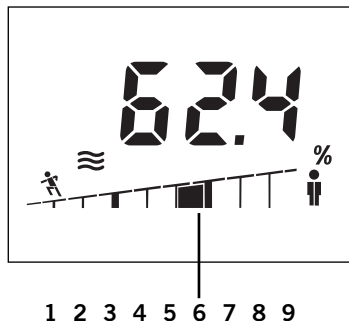
Der normale Körperfettanteil ist abhängig vom Alter und vor allem vom Geschlecht. Bei Frauen liegt der Normalwert ca. 10% höher als beim Mann. Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse ab und es erhöht sich somit der Körperfettanteil.

Körperwasseranteil

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

Der bei dieser Analyse 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.



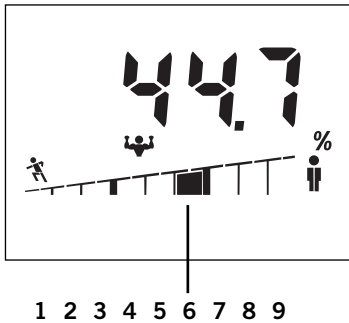
Abweichung von Ihrem persönlichen Normalwert

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 vom persönlichen Normalwert

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

Beispiel:

Gemessener Muskelanteil = 44,7 % vom Gesamtgewicht

Dieser Wert liegt ca. 4 % über dem errechneten persönlichen Normalwert.

Muskelanteil

Während im Display der Muskelanteil in % angezeigt wird, erscheint in der Balken grafik darunter eines der 9 Segmente.

Die Muskelmasse ist der Motor unseres Körpers. In den Muskeln findet der größte Anteil unseres Energieumsatzes statt. Die Muskeln sorgen für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und sind die Basis unserer körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein trainierter, muskulöser Körper wird als ästhetisch empfunden.

Die Kontrolle der Muskelmasse ist insbesondere wichtig für Personen mit Gewichts- oder Fettproblemen. Da der Körper die Muskeln benötigt, um überschüssige Energie- reserven oder Fettpolster abzubauen, kann eine Gewichtsreduktion nur unter gleichzeitigem Muskelaufbau nachhaltig erfolgreich sein.

Faktoren, die das Messergebnis beeinflussen

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

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

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%

Körperwasseranteil: 0,1%

Muskelanteil: 0,1%

Körpergröße: 100-250 cm

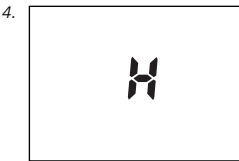
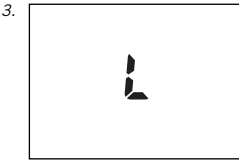
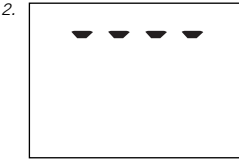
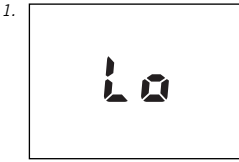
Alter: 10-99 Jahre

8 personenspezifische Speicherplätze

Große LCD Anzeige

Batteriebedarf: 3 x 1,5 V AAA

Batterien im Lieferumfang enthalten.



Meldungen

1. Batterien verbraucht.
Neue Batterien einlegen.
2. Überlast: Ab 150 kg.
3. Unplausibles Analyseergebnis – persönliche Programmierung überprüfen.
4. Schlechter Fußkontakt:
Waage oder FüÙe reinigen oder auf ausreichende Hautfeuchtigkeit achten. Bei zu trockener Haut – FüÙe 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.

Für Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen mit den folgenden 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

Sie finden auf der SOEHNLE-Homepage www.soehnle.com unter dem Menüpunkt "Service / Internationale Kontakte" den Ansprechpartner Ihres Landes.

Konformitätserklärung

CE Hiermit erklärt Soehnle, dass sich dieses Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2004/108/EC befindet.

Dieses Gerät ist funkentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 2004/108/EC. 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.

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.



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.

Important 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.



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 "yo-yo" effect. With simultaneous muscle and fitness training you will be able to balance your weight, body fat and muscle mass.

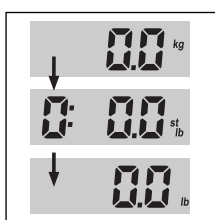
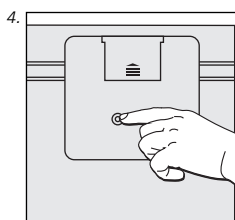
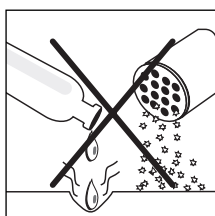
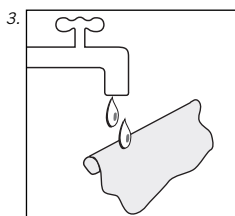
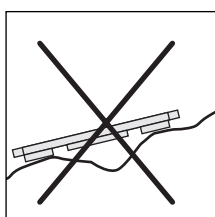
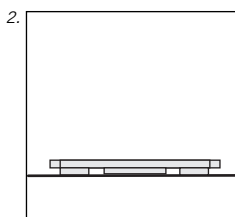
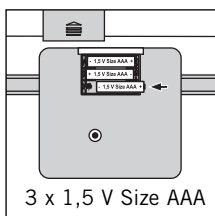
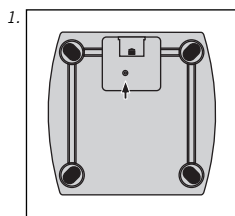
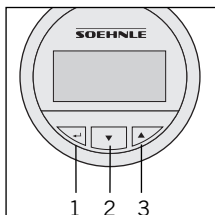
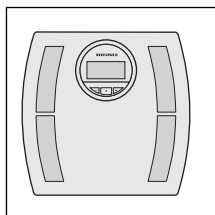
The Body Balance will be a decisive contribution to your health. This electronic body analysis scale features the following functions:

The Body Balance will determine your condition in regard to body fat and body water content, muscle mass and weight based on your personal data and the recommendations of health and body composition experts.

An individual evaluation of the analysis results with personal recommendations will be performed.

Memory slots for 8 persons and automatic recognition of persons.

2 additional measurement modes are available for athletes.



Operating Elements

1. Confirm (←)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)

Preparation

1. Insert batteries.

Note: Immediately after inserting the batteries (while "0.0" is still being displayed), place the body analysis scale on a level surface and wait until the scale powers down automatically. Then begin with data entry. Otherwise, it might be possible that the weight of the scale would erroneously be added to the initial weighting process. The same might occur if the scale is held in the hand prior to the weighting process.
















2. For all measurements: place scale level on a hard surface (not carpet).
3. Cleaning and care: clean only using slightly damp cloth. Do not use solvents or abrasives. Never submerge scale in water.
4. A country-specific option to switch from kg/cm to st/in or lb/in is possible by pushing the key on the bottom of the scale.

Attention! Slipping hazard if surface is wet.




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.

1. Place scale on a table for programming.
2. Start data entry (push  key for 1 second).
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. Select sex using  /  (♂ = male, ♀ = female) and confirm ().
7. Set the value of your individual activity level according to the table on the next page ( = minus,  = plus).



Push  key and hold for **3 seconds** until "0.0" appears on the screen.

8. Following this, immediately place the body analysis scale on the floor, wait until the screen displays "0.0" and then step on the scale with bare feet.

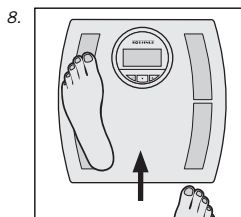
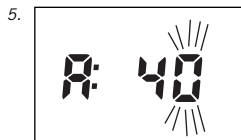
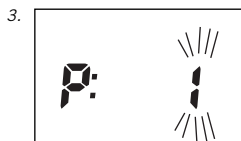
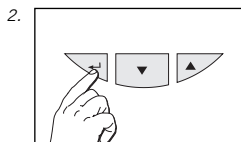
The initial measurement is indispensable and serves to store the data and to automatically recognize persons at a later time. If no person steps on the scale, data entry must be repeated.

The first body analysis is performed after a person steps on the scale.



This scale is equipped with a Time-Out mode.



It will automatically switch off after approx. 40 seconds if no keys are pressed.

Data must be entered again after battery change.



Activity level

1-3		Persons with average activity level, with light work while sitting or standing	Stand or move for max. 2 hours/day
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

* Intensive training significantly influences the results of the analysis. Therefore, this scale is equipped with two different modes for athletes. You can recognize the selected value based on the following symbols  or .

Note: For this model, the selection of the activity levels 1-3 does not result in different measurement results.

Body Analysis

For most precise results, please step on the scale while unclothed.

1. Step on scale. The weight and – for the duration of the analysis (5 to 10 seconds) - a moving bar indicator will be displayed. Please stand still until the analysis is complete.
2. After automatic recognition of persons, the body weight, body fat content (☹), body water content (≡) and muscle mass (👊) is displayed along with the corresponding status bar. The respective person's average range of values is located in the median 3 segments of the bar indicator. Interpretation of measurement values: see page 22.
3. Next, your personal action recommendations are displayed.

Meaning of symbols:

- + ☹ You should drink more fluids
- + 👊 Muscle growth training is recommended!
- + 🍌 Change of diet is recommended!
- ⚖ Your analysis values are ok!

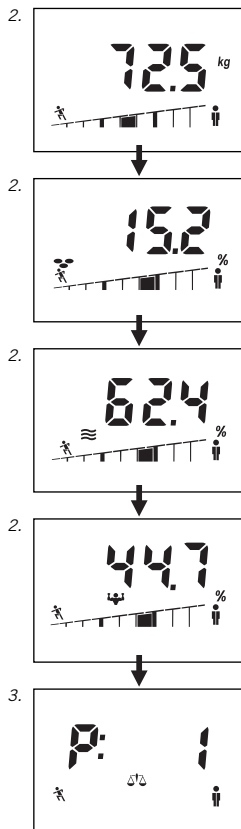
4. Step away from the scale. After display of your memory slot, the scale will switch off automatically.

In rare cases it is not possible to automatically allocate the analysis results. If this occurs, the scale will alternately display the memory slots of persons coming closest to the analysis result. Since weight measurement is already completed, you may now step off the scale and use the key "▼" (for the first memory slot displayed) or "▲" (for the second memory slot displayed) to select your individual memory slot. Following this, body weight, body fat, body water content and muscle mass 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.

Please note that when stepping on the scale while wearing footwear or socks, only the weight is being determined; a body analysis is not performed or performed incorrectly!

You will achieve continuously accurate results if you always stand at the same spot on the scale, if possible.



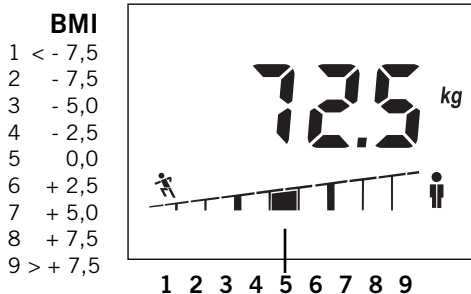
Individual Recommendation

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 content and muscle mass.

Please remember that muscles also contain body water, which is already calculated in the body water analysis.

Therefore, the total result will always exceed 100%.



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".

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

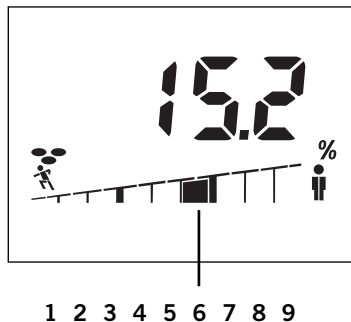
Proportion of Body Fat

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.



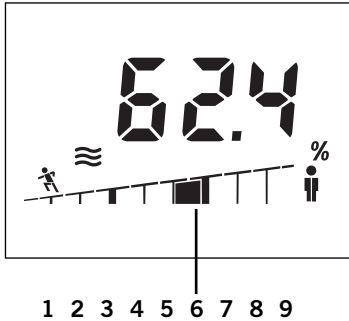
Difference compared with your individual standard value

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.

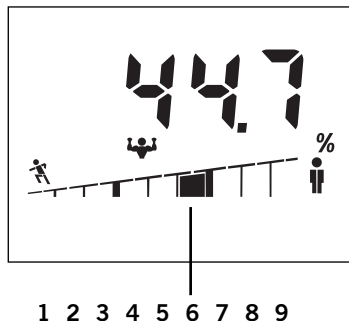
The distinction between men and women is a result of the higher mass of body fat in women. Since the majority of the body's water is to be found in the fat-free mass (73% of the FFM is water) and since the water content in the fat is very low by its nature (about 10% of the fatty tissue is water), the proportion of body fat automatically decreases with an increasing proportion of water in the body.

Proportion of Muscle

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

The muscle mass is the engine of our bodies. Most of our energy conversion takes place in our muscles. The muscles take care of the maintenance of body temperature and they are the basis of our bodily performance. An exercised, muscular body is seen as aesthetically pleasing.

A check of the muscle mass is particularly important for people with weight and fat problems. Since the body needs muscles to reduce excess energy reserves or folds of fat, longterm weight reduction can only



Difference compared with your individual standard value

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

Example:

Measured muscle mass = 44.7 % of total weight

This value is approx. 4 % above the calculated personal normal value.

Factors Influencing Measurement 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 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.

If the analysis is performed while wearing wet socks.

Technical Specifications

Load capacity x graduation = max. 150 kg x 100 g

Display resolution:

Body fat content: 0.1%

Body water content: 0.1%

Muscle mass: 0.1%

Body height: 100-250 cm

Age: 10-99 years

8 memory slots for individual persons

Large LCD screen

Batteries requirements: 3 x 1.5 V AAA

Batteries included.

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.

Messages

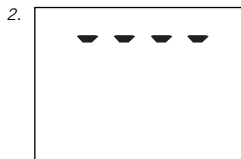
1. Batteries spent.
Insert new battery.
2. Overload: From 150 kg.
3. Implausible analysis result – check individual programming.
4. Bad foot-contact:
Clean scale or feet or check for sufficient skin moisture. If skin is too dry – moisten feet or carry out measurement after taking a bath or shower.

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 can return 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



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.

Please visit the SOEHNLE homepage www.soehnle.com and see the menu item "Service / International Contacts" to find a contact person in your country.

Compliance Declaration

CE Soehnle hereby declares that the Body Balance device complies with the basic requirements and the other relevant terms of Directive 2004/108/EC.

This device is screened in accordance with the applicable EC Directive 2004/108/EC.

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)

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.



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 acheté 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.

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

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.



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.

Grâce à la « Body Balance », vous participez de façon déterminante à votre état de santé. Cette balance électronique d'analyse corporelle comporte les fonctions suivantes :

Sur base de vos données personnelles et de la recommandation d'experts en matière de santé et de structure corporelle, la « Body Balance » calcule votre état relatif à la teneur corporelle en graisse, en eau et en muscles ainsi que votre poids.

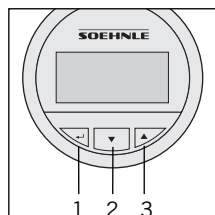
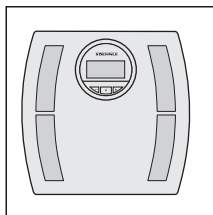
Elle fournit une évaluation personnalisée du résultat d'analyse accompagnée d'une recommandation personnelle.

Possibilité de sauvegarder les données de 8 personnes avec identification automatique de la personne.

Les sportifs disposent de 2 modes supplémentaires de pesée.

Éléments de commande

1. Confirmer (↵)
2. Moins (▼)
3. Plus (▲)

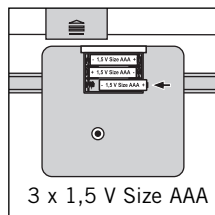
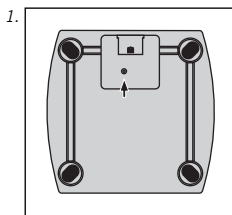


Préparation

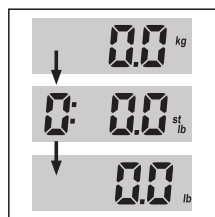
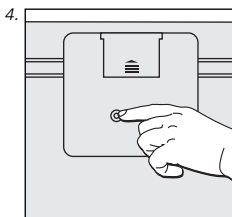
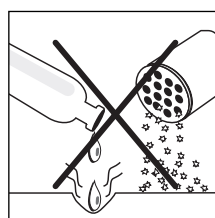
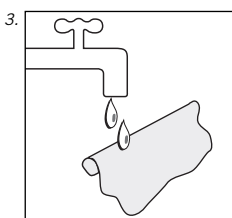
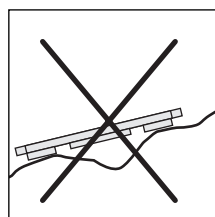
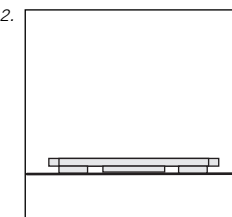
1. Insérer les piles.

Remarque :

Après avoir inséré les piles poser la balance d'analyse corporelle directement (tant que « 0.0 » est encore affiché) sur une surface plane et attendre que la balance se mette automatiquement hors tension. Procéder alors seulement à la saisie de données, sans quoi, il se peut que la tare de la balance soit incluse erronément dans la première pesée. Le même scénario peut se produire également en fonctionnement normal, si la balance est prise en main avant d'effectuer une pesée.

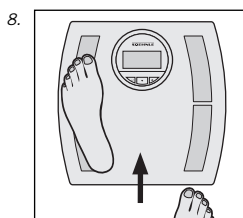
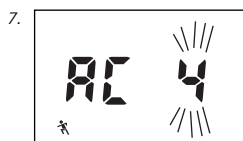
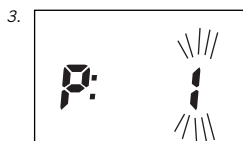
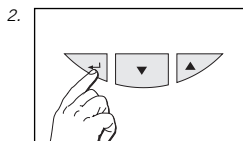


2. Pour toutes les pesées, placer la balance sur un support plat et ferme (par sur une moquette).
3. Nettoyage et entretien : nettoyer uniquement à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Ne pas utiliser de produits solvants ou abrasifs. Ne pas plonger la balance dans l'eau.
4. Possibilité de transposer selon le pays des kg/cm en st/in ou lb/in à l'aide de la touche de commande située sur la face arrière de la balance.



Attention ! Risque de glissement en cas de surface humide.





Saisie de données

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.

1. Mettez la balance sur une table pour procéder au réglage.
2. Démarrer la saisie de données (appuyer une seconde sur la touche (←)).
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. Sélectionner le sexe de la personne à l'aide de ▼/▲ (♂ = masculin, ♀ = féminin) et valider (←).
7. Définir le niveau individuel d'activités selon le tableau de la page suivante (▼ = moins, ▲ = plus).



- Appuyer sur la touche ← et la maintenir enfoncée pendant 3 secondes jusqu'à ce que 0.0 apparaisse à l'affichage.

8. Ensuite poser immédiatement la balance d'analyse corporelle sur le sol, attendre que l'affichage « 0.0 » apparaisse et monter sur la balance à pieds nus. La première pesée est indispensable pour sauvegarder les données en vue de l'identification automatique ultérieure de la personne.



Si personne ne monte sur la balance, les données devront être ressaisies.



La première analyse corporelle est effectuée après être monté sur la balance.

La balance dispose d'un mode Time out. Elle se met à nouveau hors circuit après env. 40 secondes si aucune touche n'a été actionnée.

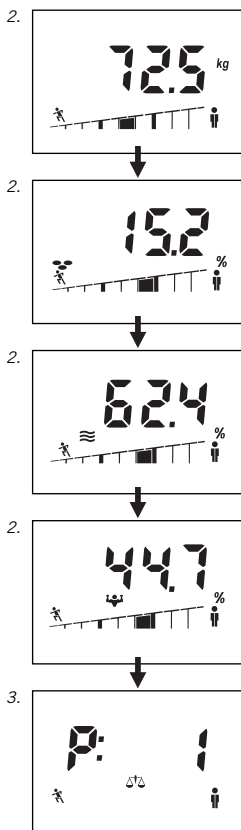
Après un remplacement de pile, les données doivent être à nouveau saisies.

Niveau d'activité

1-3	Personnes ayant un niveau d'activités normal et une activité debout ou par-fois assise	Debout ou exercice max. 2 h/jour
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

* L'entraînement intensif a des conséquences importantes sur les résultats de l'analyse. C'est pour cela que ce pèse-personne dispose de deux modes Sportif différents. Vous reconnaîtrez la valeur définie grâce aux symboles  ou .

Remarque: sur cet appareil, la sélection des niveaux d'activités 1-3 n'a aucune conséquence sur les différents résultats de mesure.



Analyse corporelle

Pour obtenir un résultat univoque, monter sur la balance non habillé.

1. Monter sur la balance. Le poids s'affiche ainsi qu'un barre-graphe pendant toute la durée de l'analyse (5-10 sec.). Rester immobile jusqu'à la fin de l'analyse.

2. Après identification automatique de la personne, l'afficheur indique à nouveau le poids corporel, la teneur en graisse (🍌), la teneur en eau (≡) et la teneur en muscles (⚡) parallèlement avec la barre respective de statut.

La zone normale de la personne correspondante se situe dans les 3 segments moyens du barre graphe. Interprétation des valeurs de pesée Page 35.

3. L'affichage qui suit vous fournit une recommandation personnelle d'action.

Signification des symboles :

- + ≡ Vous devez boire davantage
- + ⚡ Un entraînement pour le développement musculaire est recommandé !
- + 🍌 Un changement d'alimentation est recommandé !
- ⚖ Vos valeurs d'analyse sont normales !

4. Descendre de la balance. Après affichage de l'emplacement mémoire, la balance se met automatiquement hors circuit.

Dans de rares cas, une affectation automatique du résultat d'analyse n'est pas possible. La balance affiche alors alternativement les emplacements mémoire des personnes qui se rapprochent le plus du résultat d'analyse. Etant donné que la pesée est terminée, vous pouvez descendre de la balance et confirmer votre emplacement mémoire personnel à l'aide des touches «▲» ou «▼» (touche «▼» pour le premier emplacement mémoire affiché, touche «▲» pour le deuxième emplacement mémoire affiché). Ensuite, le poids corporel, la teneur en graisse, en eau et en muscles s'affichent ainsi que le besoin en calories.

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.

À noter que si vous montez sur la balance avec des chaussettes ou des chaussures, vous ne pourrez déterminer que le poids, mais pas effectuer une analyse corporelle, ou alors une analyse qui risque d'être erronée.

Pour obtenir des résultats tout le temps exacts, montez sur la balance en adoptant toujours, autant que possible, la même position.

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 grasseuse.

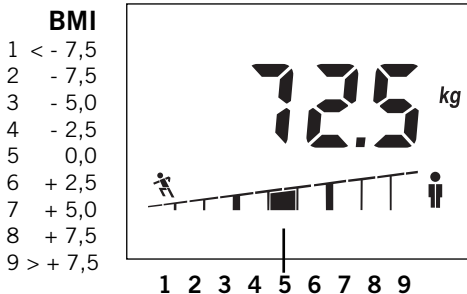
Il communique également la masse hydrique totale et la masse musculaire. Nous vous rappelons que les muscles contiennent également de l'eau et cet élément a été pris en compte dans l'analyse de la masse hydrique corporelle. Par conséquent, le total donne toujours une valeur supérieure à 100 %.

Poids

Lorsque le poids en kg s'affiche sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres.

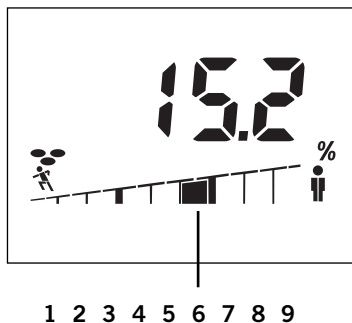
La position du segment actif décrit l'évaluation du poids mesuré sur la base de la valeur IMC. L'IMC (Indice de masse corporelle) est une mesure des risques de santé qui pourraient survenir suite à une surcharge pondérale ou à un manque de poids.

En fonction de la graduation IMC, les médecins différencient les états « poids insuffisant », « poids normal », « obèse » et « très obèse ».



Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

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



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.

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.

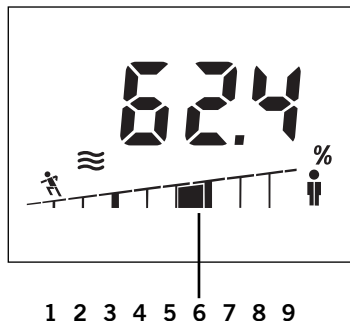
Cette valeur est environ 3 % supérieure à la valeur normale individuelle calculée.

Pourcentage 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 grasseuse 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.



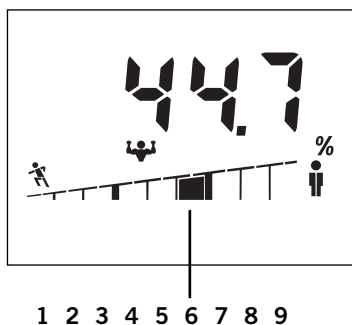
Différence par rapport à votre valeur normale personnelle

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

Exemple:

Mesure du pourcentage de muscles = 44,7 % du poids total.

Cette valeur est environ 4 % supérieure à la valeur normale individuelle calculée.

Pourcentage de muscles

Lorsque le pourcentage de muscles est affiché sur l'écran, un des 9 segments apparaît dans le graphique en barres.

La masse musculaire est le moteur de notre corps. C'est dans les muscles qu'a lieu la plus importante transformation d'énergie.

Les muscles pourvoient au maintien de la température du corps et sont la base de notre condition physique. Un corps musclé et entraîné aura un côté esthétique.

Le contrôle de la masse musculaire est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de poids ou de graisses. Etant donné que le corps a besoin des muscles pour éliminer les réserves excédentaires d'énergie ou de graisses, un régime sera efficace s'il est accompagné d'exercices de musculation.

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

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

Caractéristiques techniques

Capacité de charge x répartition = Max 150 kg x 100 g

Résolution d'affichage :

Teneur corporelle en graisse : 0,1%

Teneur corporelle en eau : 0,1%

Teneur corporelle en muscles : 0,1%

Taille corporelle : 100-250 cm

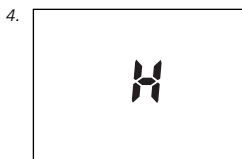
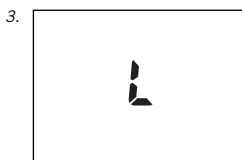
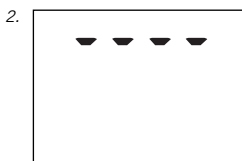
Age : 10-99 ans

8 emplacements de sauvegarde réservés aux personnes

Grand affichage LCD

Piles : 3 x 1,5 V AAA

La fourniture comprend les piles.



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 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 électriques 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.

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

Vous trouverez sur le site Internet SOEHNLE www.soehnle.com l'interlocuteur pour votre pays sous «Service/Internationale Kontakte».

Déclaration de conformité

 Par la présente, Soehnle déclare que l'appareil Body

Balance est conforme aux exigences et aux dispositions correspondantes issues des directives 2004/108/EC.

Cet appareil est déparasité conformément à la directive de la CE 2004/108/EC 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.

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.



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.

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.



Il peso non è tutto – ha importanza anche la giusta 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.

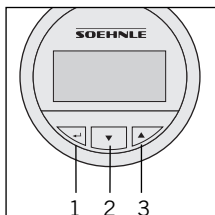
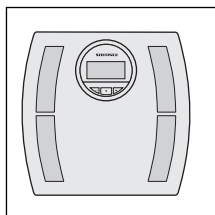
Con la Body Balance apportate un contributo decisivo alla vostra salute. Questa bilancia elettronica per l'analisi corporea presenta le funzioni qui di seguito:

Sulla base dei vostri dati personali e delle raccomandazioni degli esperti in campo sanitario e nel campo della composizione corporea, la Body Balance rileva il vostro stato per quanto riguarda il peso e la percentuale di grasso nel corpo, di acqua nel corpo e della massa muscolare.

Avviene un'interpretazione individuale dei risultati dell'analisi con suggerimenti personali.

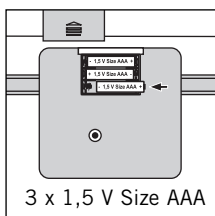
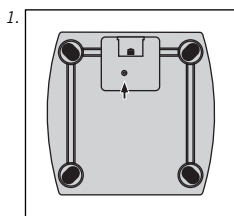
8 memorie personali con riconoscimento automatico delle persone.

Per gli sportivi sono a disposizione 2 modalità supplementari di misurazione.



Elementi di comando

1. Confermare (←)
2. Meno (▼)
3. Più (▲)



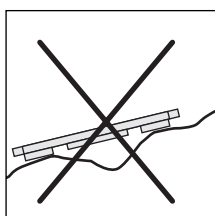
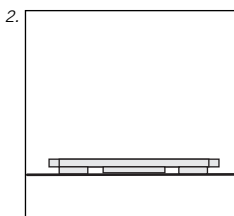
Preparativi

1. Inserire le batterie.

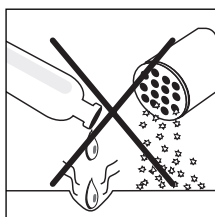
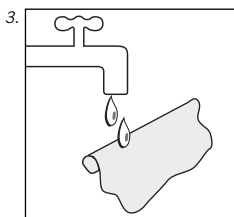
Nota: Dopo l'inserimento delle batterie posizionare immediatamente la bilancia di analisi corporea su una superficie piana (fin quando viene visualizzato 0.0) e attendere fino a quando essa non si spegne automaticamente.

Solamente dopo è possibile iniziare l'immissione dei dati. Altrimenti è possibile che durante la prima pesatura il peso della bilancia possa causare delle misurazioni errate.

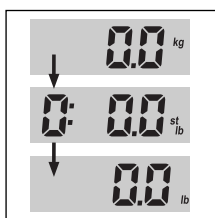
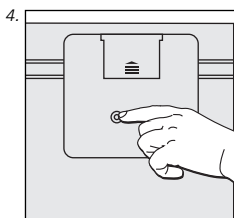
La stessa cosa può accadere durante il funzionamento normale, se la bilancia viene presa in mano prima della pesatura.



2. Per tutte le misurazioni collocare la bilancia su una superficie piana e resistente (non sulla moquette).



3. Pulizia e manutenzione: pulire solamente con un panno umido. Non usare solventi o detersivi abrasivi. Non immergere la bilancia nell'acqua.




















4. Possibilità di conversione delle unità specifiche al Paese da kg/cm a st/in o lb/in grazie al tasto presente sul retro della bilancia.

Attenzione! Pericolo di scivolare in caso di superficie bagnata.




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.

1. Per impostare la bilancia, collocare questa su un tavolo.
2. Iniziare l'immissione dei dati (premere per 1 secondo il tasto .
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 con  /  ( = maschio,  = donna) e confermare (.
7. Impostare nella schermata successiva il valore del grado personale di attività conformemente alla tabella ( = meno,  = più).



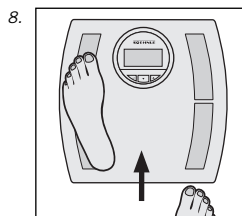
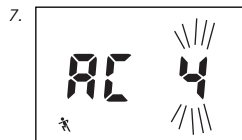
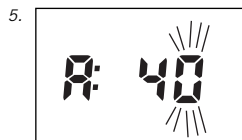
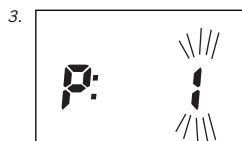
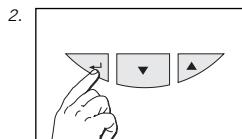
Premere il tasto  e tenerlo premuto per 3 secondi fino a quando sul display non compare 0.0.

8. Poi, collocare immediatamente la bilancia di analisi corporea sul pavimento, attendere la visualizzazione 0.0 e salirci sopra a piedi nudi.



La prima misurazione è indispensabile per la memorizzazione dei dati per il futuro riconoscimento automatico delle persone. L'immissione dei dati deve essere ripetuta se non si sale sulla bilancia. La prima analisi corporea avviene dopo essere saliti sulla bilancia.



La bilancia dispone di una modalità Time out. Dopo circa 40 secondi essa si spegne automaticamente senza dover premere alcun tasto.

Dopo la sostituzione delle batterie i dati devono essere immessi di nuovo.



Grado di attività

1-3	Personale attive in modo normale con attività leggermente da seduti o in piedi.	max. 2 ore/giorno in piedi oppure in moto
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

* L'allenamento intenso ha notevoli effetti sui risultati dell'analisi. Per questo motivo la bilancia è dotata di due diverse modalità per sportivi. Voi riconoscete il valore impostato in base ai seguenti simboli  oppure .

Avvertenza: Con questo apparecchio la selezione dei gradi di attività 1-3 non dà alcun risultato di misurazione differente.

Analisi corporea

Per dei risultati chiari salire sulla bilancia svestiti.

1. Salire sulla bilancia. Vengono visualizzati il peso e, per tutta la durata dell'analisi (5-10 sec), una visualizzazione a barre continua. Stare fermi fino alla termine dell'analisi.
2. Dopo il riconoscimento automatico della persona avviene nuovamente la visualizzazione del peso corporeo, della percentuale di grasso nel corpo (☹️), della percentuale di acqua nel corpo (≈), della percentuale della massa muscolare (🏋️) insieme alle rispettive barre di stato. L'intervallo normale delle rispettive persone si trova nei 3 segmenti centrali della visualizzazione a barre. Interpretazione dei valori di misurazione a pagina 48.
3. La visualizzazione che segue è il consiglio individuale.

Significato dei simboli:

- + ≈ Bere di più!
- + 🏋️ Allenamento per sviluppare i muscoli!
- + 🍌 Cambiare abitudini alimentari!
- ⚖️ I valori dell'analisi sono in ordine!

4. Scendere dalla bilancia. La bilancia si spegne automaticamente dopo la visualizzazione del posto di memoria.

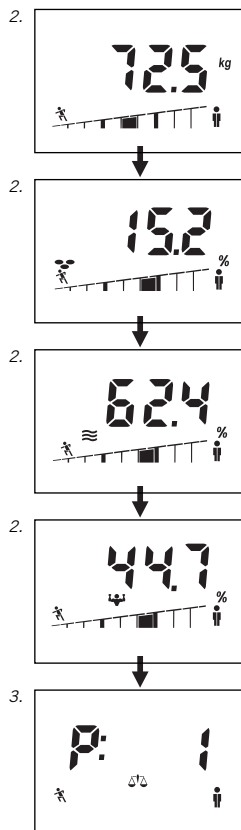
In casi rari non è possibile un assegnamento automatico dei risultati dell'analisi.

Successivamente, la bilancia visualizza alternativamente i posti di memoria delle persone, che seguono immediatamente il risultato dell'analisi. Poiché la misurazione è già terminata, è possibile scendere dalla bilancia e confermare il proprio posto di memoria mediante il tasto "▲" o il tasto "▼" (tasto "▼" per il primo posto di memoria visualizzato, tasto "▲" per il secondo posto di memoria visualizzato). Successivamente vengono visualizzati il peso corporeo, la percentuale di grasso corporeo, di acqua nel corpo e di massa muscolare, nonché 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 se si sale sulla bilancia con scarpe o calzini sarà possibile solamente una determinazione del peso e l'analisi del corpo sarà errata o non avverrà per nulla!

È possibile ottenere dei risultati costantemente esatti se ci si colloca sulla bilancia il più possibilmente nella stessa posizione.

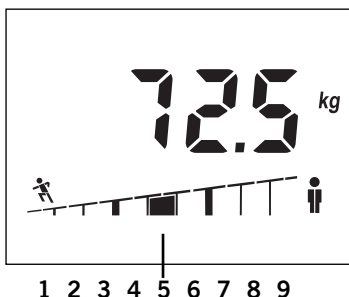


Consigliere individuale

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, che anche i muscoli contengono dell'acqua del corpo, di cui si è già tenuto conto nell'analisi dell'acqua del corpo. Perciò nel calcolo complessivo risulta sempre un valore superiore a 100 %.

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



Allontanamento dal proprio valore personale normale

Peso corporeo

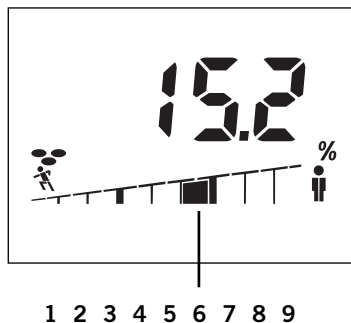
Mentre sul display viene indicato il peso corporeo in kg, compare nel grafico a segmenti di sotto uno dei 9 segmenti.

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".

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

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.



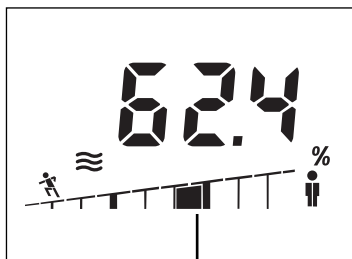
Allontanamento dal proprio valore personale normale

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.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

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.

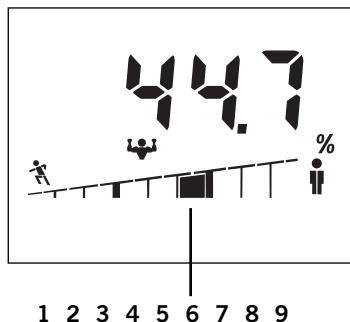
La differenza tra uomini e donne dipende dalla maggiore massa di grasso corporeo presente nelle donne. Poiché la percentuale predominante dell'acqua nel corpo è da ricercare nella massa alipidica (il 73% della massa alipidica è costituita da acqua) e il contenuto idrico nel tessuto adiposo è per natura 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.

Massa muscolare

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

La massa muscolare è il motore del nostro corpo. Nei muscoli si ha la più alta percentuale del nostro consumo energetico. I muscoli garantiscono il mantenimento della temperatura corporea e rappresentano la base per il nostro rendimento corporeo. Un corpo allenato e muscoloso è considerato bello dal punto di vista estetico.

Il controllo della massa muscolare è particolarmente importante per persone che hanno problemi di peso e di grasso. Poiché il corpo necessita dei muscoli per demolire cuscinetti di grasso o riserve energetiche in eccesso, una riduzione del peso può dare risultati positivi durevoli solamente se accompagnata da un contemporaneo potenziamento della muscolatura.



Allontanamento dal proprio valore personale normale

1	< - 6 %	Massa muscolare molto ridotta
2	- 6 %	Massa muscolare ridotta
3	- 4 %	
4	- 2 %	Massa muscolare normale
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	Massa muscolare elevata
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

ESEMPIO:

Aliquota muscolare misurata = 44,7 % del peso complessivo.

Questo valore supera di circa il 4 % il valore personale normale calcolato.

Fattori che influenzano il risultato dell' analisi

L'analisi si basa sulla misurazione della resistenza elettrica del corpo umano. Le abitudini alimentari 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.

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

Dati tecnici

Portata x ripartizione = max 150 kg x 100 g

Risoluzione visualizzazione:

Percentuale di grasso corporeo: 0,1%

Percentuale di acqua nel corpo: 0,1%

Percentuale della massa muscolare: 0,1%

Statura: 100 -250 cm

Età: 10-99 anni

8 posti di memoria personali

Grande display LCD

Batterie: 3 x 1,5 V AAA

Batterie comprese nella fornitura.

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.

Avvisi

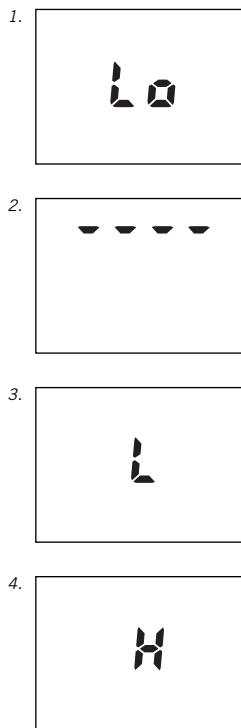
1. Batterie esaurite.
2. Sovraccarico: a partire da 150 kg.
3. Risultato dell'analisi non plausibile controllare la programmazione personale.
4. Contatto piedi insufficiente: pulire la bilancia o i piedi o garantire una sufficiente umidità della pelle. In caso di pelle troppo asciutta inumidire i piedi 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



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

Sulla home page di SOEHNLE www.soehnle.com alla voce "Service/ Internationale Kontakte" è possibile trovare la persona di contatto per il proprio Paese.



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

Dichlarazione di conformità

CE Con la presente Soehnle dichiara che l'apparecchiatura Body Balance è conforme ai requisiti essenziali e alle ulteriori disposizioni pertinenti della Direttiva 2004/108/EC.

Questo apparecchio è schermato contro i radiodisturbi conformemente alla vigente direttiva 2004/108/EC. 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.

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.

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.

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.



Gewicht is niet alles – op de juiste lichaamsanalyse 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-/fitnessstraining breng je je gewicht, lichaamsvet en spiermassa in het juiste evenwicht.

Met de Body Balance levert u een doorslaggevende bijdrage tot uw gezondheid. Deze elektronische lichaamsanalyseweegschaal heeft de volgende functies:

De Body Balance berekent op basis van uw persoonlijke gegevens en de aanbeveling van gezondheids- en Body Composition deskundigen, uw toestand met betrekking tot lichaamsvet-, lichaamswater-, spierenaandeel en gewicht.

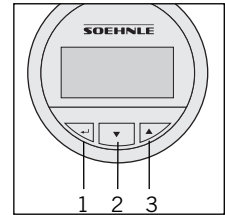
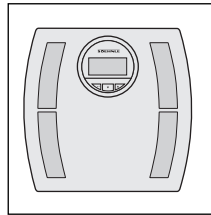
Er vindt een individuele evaluatie van het resultaat van de analyse met een persoonlijke aanbeveling plaats.

8-voudige personengeheugen met automatische personenherkenning.

Voor sportlui zijn er 2 bijkomende meetmodi beschikbaar.

Bedieningselementen

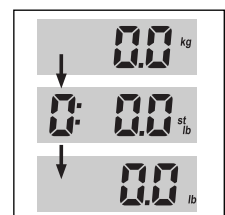
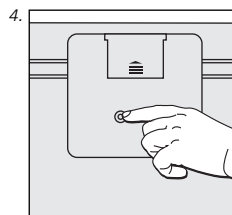
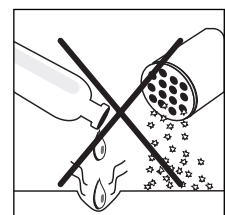
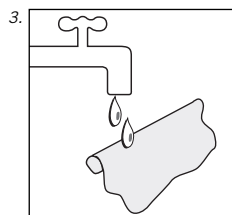
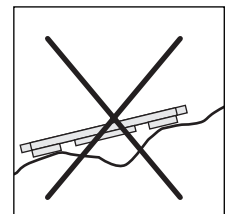
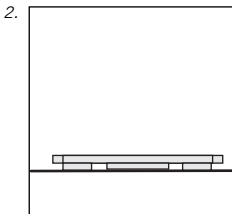
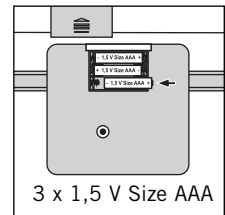
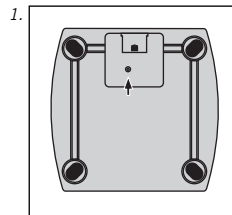
1. Bevestigen (←)
2. Min (▼)
3. Plus (▲)

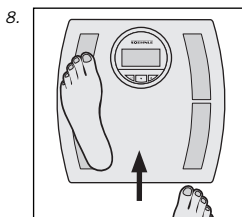
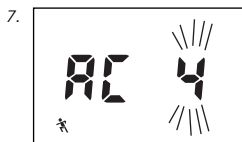
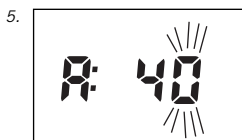
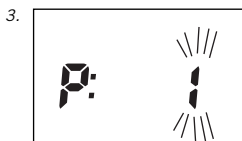
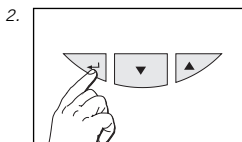


Voorbereiding

1. De batterijen aanbrengen.
Opmerking:
De lichaamsanalyseweegschaal – na het aanbrengen van de batterijen – onmiddellijk (zolang 0.0 in het display verschijnt) op een effen oppervlak plaatsen en wachten tot de weegschaal zelfstandig uitschakelt.
Pas dan kan de data-invoer starten. Anders zou het mogelijk zijn dat het gewicht van de weegschaal bij de eerste weging per vergissing meegerekend wordt. Hetzelfde kan ook in het normale bedrijf gebeuren wanneer de weegschaal voor het wegen in de hand genomen wordt.
2. Voor alle metingen de weegschaal op een effen en vaste ondergrond plaatsen (niet op een tapijt).
3. Reiniging en onderhoud: enkel met een lichtjes vochtige doek reinigen. Geen oplossings- of schuurmiddelen gebruiken. De weegschaal niet in water onderdompelen.
4. Mogelijkheid van de landenspecifieke verandering van kg/cm naar st/in of lb/in door omschakeling met de bedienings-toets aan de achterkant van de weegschaal.

Pas op! Slipgevaar bij een nat oppervlak.





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.

1. De weegschaal t.b.v. het instellen op een tafel zetten.
2. Gegevensinvoer starten (← -toets 1 seconde indrukken).
3. Geheugenplaats (P1 ... P8) kiezen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (←).
4. Lichaamsgrootte instellen (▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (←).
5. Lichaamsgrootte instellen ((▼ = min, ▲ = plus) en bevestigen (←).
6. Het geslacht met ▼/▲ selecteren (♂ = mannelijk, ♀ = vrouwelijk) en bevestigen (←).
7. De waarde van de persoonlijke activiteitsgraad volgens de tabel op de volgende pagina instellen (▼ = minus, ▲ = plus).



De ← -toets indrukken en **3 seconden** ingedrukt houden tot 0.0 in het display verschijnt.



8. Dan de lichaamsanalyse-weegschaal onmiddellijk op de grond zetten, de 0.0-indicatie afwachten en de weegschaal blootsvoet betreden.
De eerste meting is onontbeerlijk voor het opslaan van de gegevens voor de latere automatische personenherkenning. Indien de weegschaal niet betreden wordt moet de gegevensinvoer herhaald worden.



Na het betreden van de weegschaal vindt de eerste lichaamsanalyse plaats.

De weegschaal beschikt over een time-out modus. De weegschaal schakelt na ca. 40 seconden zonder ingedrukt toets weer uit.

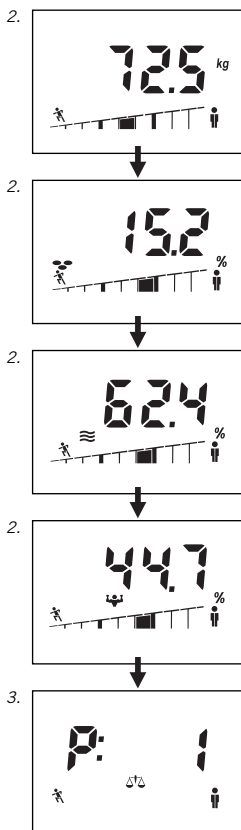
Na vervanging van een batterij moeten de gegevens opnieuw ingevoerd worden.

Activiteitsgraad

1-3	Normaal actieve mensen met een licht zittend of staande beroep	max 2 uur/dag staan of bewegen
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

* Een intensieve training heeft een aanzienlijke invloed op de analyseresultaten. Daarom beschikt de weegschaal over twee verschillende sportbeoefenaar-modi. U herkent de ingestelde waarde aan de volgende symbolen  of .

Opmerking: Bij dit toestel heeft de selectie van de activiteitsgraden 1-3 geen verschillende meetresultaten tot gevolg.



Lichaamsanalyse

Voor duidelijke resultaten de weegschaal naakt betreden.

1. De weegschaal betreden. Het gewicht wordt weergegeven en – zolang de analyse duurt (5-10 sec.) – verschijnt een lopende balk. Rustig blijven staan tot het einde van de analyse.
2. Na de automatische personenherkenning gebeurt weer de weergave van het lichaamsgewicht, het lichaamsvetaandeel (☹), het lichaamswateraandeel (≡) en het spierenaandeel (♣), samen met de bijhorende statusbalk. De normale waarden van de persoon in kwestie liggen in de middelste 3 segmenten van de balk. Voor de interpretatie van de meetwaarden, zie pagina 61.
3. De volgende weergave is uw persoonlijke aanbeveling.

Betekenis van de symbolen:

- + ≡ U moet meer drinken
- + ♣ Spierenopbouwtraining aanbevolen!
- + ☹ Verandering voedingsgewoonten aanbevolen!
- ☹ ⚖ Uw analysewaarden zijn in orde!

4. De weegschaal verlaten. Na indicatie van de geheugenplaats schakelt de weegschaal automatisch uit.

Zelden is een automatische toewijzing van het resultaat van de analyse niet mogelijk. Dan geeft de weegschaal afwisselend de geheugenplaatsen van de personen aan die het resultaat van de analyse het meest benaderen. Omdat de meting al beëindigd is, kunt u de weegschaal verlaten en uw persoonlijke geheugenplaats met de ▲- of ▼-toets bevestigen (▼-toets voor de eerste aangegeven geheugenplaats, ▲-toets voor de tweede aangegeven geheugenplaats). Daarna worden lichaamsgewicht, lichaamsvet-, lichaamswater- en spierenaandeel evenals de vereiste calorieën aangegeven.

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 van de weegschaal met schoenen of kousen alleen maar een gewichtsberekening, en geen of een foutieve lichaamsanalyse uitgevoerd wordt!

U bereikt constant exacte resultaten wanneer u in de mate van het mogelijke altijd op dezelfde positie op de weegschaal gaat staan.

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, lichaamsvocht en spieren.

Houd er rekening mee dat in de spieren ook lichaamsvocht aanwezig is, waarmee reeds rekening werd gehouden in de lichaamsvochtanalyse. Daarom ontstaat er in de algemene berekening steeds een waarde boven de 100 %.

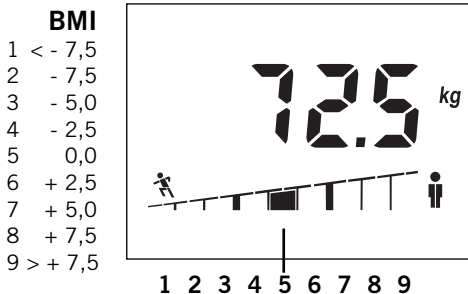
Lichaamsgewicht

Terwijl op de display het lichaamsgewicht in kg wordt weergegeven, verschijnt in de balkgrafiek daaronder één van de 9 segmenten.

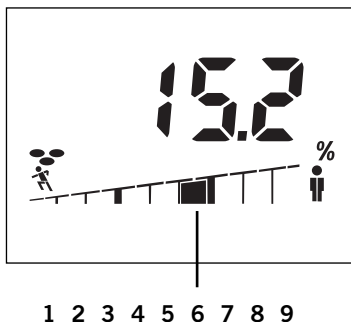
Daarbij betekent de plaats van het actieve segment de beoordeling van het gemeten lichaamsgewicht op basis van de BMI-waarde.

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".

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



Afwijking van uw 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.

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.

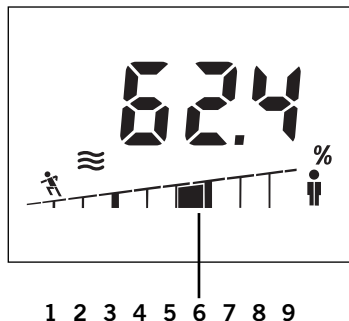
Deze waarde ligt ongeveer 3 % boven de berekende persoonlijke normale waarde.

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.



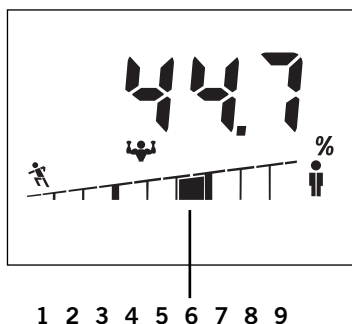
Afwijking van uw persoonlijke, normale waarde

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

Voorbeeld :

Gemeten percentage spieren = 44,7 % van het totale gewicht.

Deze waarde ligt ongeveer 4 % boven de berekende persoonlijke normale waarde.

Spieraandeel

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

De spiermassa is de motor van ons lichaam. In de spieren vindt het grootste deel van onze energieomzetting plaats. De spieren zorgen voor de handhaving van de lichaamstemperatuur en vormen de basis van de prestatiebekwaamheid van ons lichaam. Een getraind, gespierd lichaam wordt als esthetisch beschouwd.

De controle van de spiermassa is in het bijzonder belangrijk voor personen met gewicht- en vetproblemen. Daar het lichaam spieren nodig heeft om overtollige energiereserves of vetkussens af te bouwen, kan een gewichtsreductie enkel met een gelijktijdige spieropbouw blijvend succesvol zijn.

Factoren die het meetresultaat beïnvloeden

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

Wanneer de analyse gebeurt met vochtige sokken aan de voeten.

Technische gegevens

Draagvermogen x deling = Max 150 kg x 100 g

Resolutie display:

Lichaamsvetaandeel: 0,1%

Lichaamswateraandeel: 0,1%

Spiereaandeel: 0,1%

Lichaamsgrootte: 100-250 cm

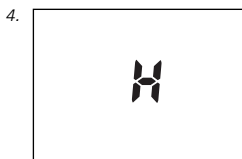
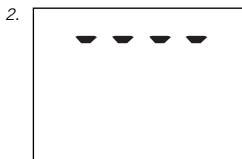
Leeftijd: 10-99 jaar

8 personenspecifieke geheugenplaatsen

Groot LCD display

Batterij: 3 x 1,5 V AAA

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

Verwijderen van gebruikte elektronische toestellen



Het symbol op het product of op de verpakking wijst erop dat dit product niet huishoudafval mag worden behandeld. Het moet echter naar een plaats worden 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.

Voor vragen en suggesties staan wij graag tot uw beschikking:

Consumentenservice

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Maandag tot donderdag

van 09:00 tot 12:15 en van 13:00 tot 16:00

Vrijdags

van 09:00 tot 12:15 en van 13:00 tot 15:00

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

Conformiteitverklaring

CE Hiermee verklaart Soehnle dat het toestel Body Balance aan de fundamentele eisen en de andere geldige bepalingen van de richtlijnen 2004/108/EC voldoet.

Dit apparaat is radio-ontstoot overeenkomstig de daarvoor geldende EG-richtlijn 2004/108/EC. 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.

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.



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.

Indicaciones importantes

Si se trata de disminuir el peso corporal en caso de exceso de peso o de peso insuficiente, se debe consultar un médico. 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 (baldozas, parqué, etc.).

Encima de una moqueta las mediciones pueden ser erróneas.



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.

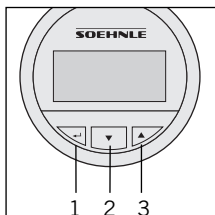
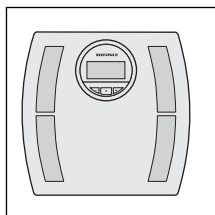
Con el peso Body Balance usted contribuye de forma decisiva a su salud. Este peso electrónico de análisis corporal tiene las siguientes funciones:

En base a sus datos personales y la recomendación de expertos de la salud y de la composición del cuerpo, el peso Body Balance calcula su estado con respecto al porcentaje de la grasa corporal, el porcentaje del agua corporal, el porcentaje muscular y el peso.

Se produce una evaluación individual del resultado del análisis con recomendación personal.

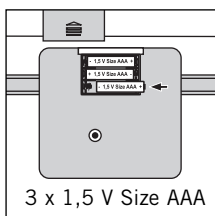
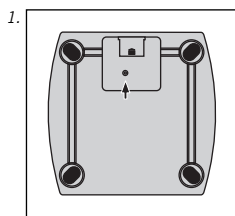
8 posiciones de memoria con reconocimiento automático de la persona en cuestión.

Para deportistas hay 2 modos de medición adicionales.



Elementos de operación

1. Confirmar (←)
2. Menos (▼)
3. Más (▲)

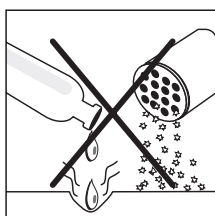
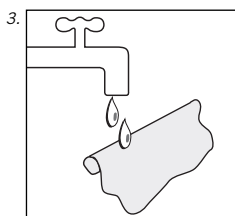
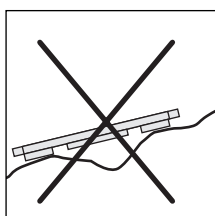
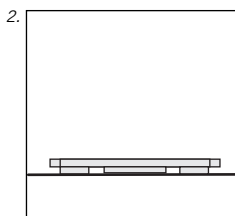


Preparación

1. Introducir las baterías.

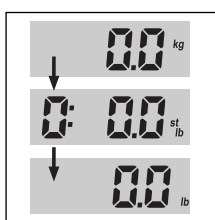
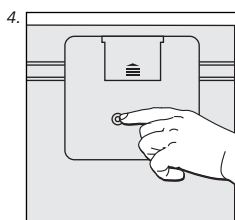
Observación:

Colocar el peso de análisis corporal – después de insertar las baterías - enseguida (mientras que aparezca 0.0) en una superficie plana y esperar hasta que el peso se desconecte automáticamente. Ahora iniciar la introducción de datos. Si no espera es posible que el peso da unos valores incorrectos con motivo de la primera vez que usted se pesa. Eso también es posible durante el modo normal cuando se toma el peso con la mano antes de pesarse.



2. Para todas las mediciones colocar el peso en una base plana y fija (no en una alfombra).

3. Limpieza y mantenimiento: solamente limpiar con un trapo ligeramente húmedo. No utilizar disolventes o productos agresivos. No introducir el peso en agua.




















4. Posibilidad del cambio de kg/cm a st/in o lb/in con la ayuda de la tecla en la parte trasera del peso.

Atención! Peligro de deslizamiento en caso de una superficie mojada.




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.

1. Para realizar ajustes en la báscula, colocarla sobre un mesa
2. Iniciar entrada de datos (pulsar 1 segundo la tecla )
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. Seleccionar sexo con / ( = hombre ,  = mujer) y confirmar ().
7. Introducir el valor del grado de actividad personal según la tabla en la siguiente página ( = menos,  = más).



Mantener 3 segundos pulsada la tecla  hasta que aparezca 0.0 en el display.

8. Luego colocar el peso enseguida en el suelo, esperar hasta que aparezca 0.0 y pisar el peso con los pies desnudos.

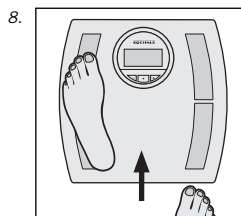
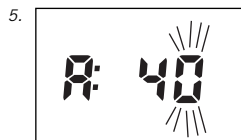
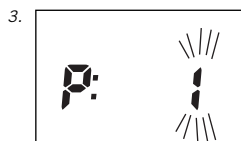
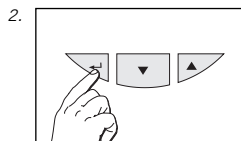
La primera medición es imprescindible para el almacenamiento de los datos para el posterior reconocimiento personal de la persona.

Si no se sube a la báscula, deberá repetir la entrada de datos.



Después de haber pisado el peso, se produce el primer análisis corporal.



El peso dispone de un modo de time-out. Al no apretar ninguna tecla durante aproximadamente 40 segundos se desconecta.

Tras el cambio de baterías deben volverse a introducir los datos.



Grado de actividad

1-3		Personas de actividad normal con ocupaciones suaves, sentadas o de pie	de pie o moverse máx. 2 horas/día
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

* un entrenamiento intensivo tiene repercusiones importantes en los resultados del análisis. Por esta razón, la balanza dispone de dos modos diferentes para deportistas. Reconocen el valor ajustado por los símbolos siguientes  o .

Nota: En este aparato, la selección del grado de actividad 1-3 no tiene como consecuencia diferentes resultados de medida.

Análisis corporal

Para unos resultados claros, pisar el peso sin ropa.

1. Pisar el peso. Aparece la indicación del peso y - mientras que siga el análisis (5-10 seg.) - una indicación de una barra. Quedarse tranquilo hasta el final del análisis.
2. Después del reconocimiento personal automático aparece otra vez el peso corporal, el porcentaje de la grasa corporal (☹), el porcentaje del agua corporal (≡) y el porcentaje muscular (♣), junto con la barra de status correspondiente. El valor normal de la persona en cuestión está situado en los 3 segmentos centrales de la barra. Para la interpretación de los valores de medición, véase página 74.
3. Los valores que aparecen a continuación constituyen su recomendación personal.

Significado de los símbolos:

- + ☹ Tiene que beber más
- + ♣ Recomendamos ejercicios para fortalecer la masa muscular!
- + 🍷 Recomendamos un cambio en sus hábitos nutritivos!
- ⚖ Valores de su análisis correctos!

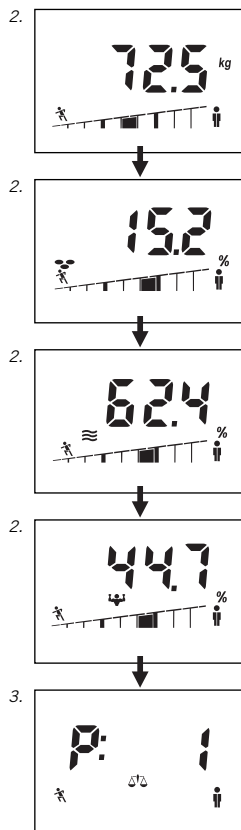
4. Salir del peso. Después de la indicación de la posición de memoria, el peso de desconecta automáticamente.

En muy raras veces una adjudicación automática del resultado del análisis no es posible. En este caso el peso indica alternativamente las posiciones de memoria de las personas que más se aproximan al resultado. Puesto que la medición ya ha terminado, se puede salir del peso y confirmar su posición de memoria personal con la tecla ▲ o ▼ (tecla ▼ para la primera posición de memoria indicada, tecla ▲ para la segunda posición de memoria indicada). A continuación se indican el peso corporal, el porcentaje de la grasa corporal, el porcentaje del agua corporal y el porcentaje muscular, al igual que las calorías necesarias.

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 presente que al subirse a la báscula con zapatos o calcetines sólo se obtendrá el peso, pero no se podrá realizar un análisis corporal, o este será incorrecto!

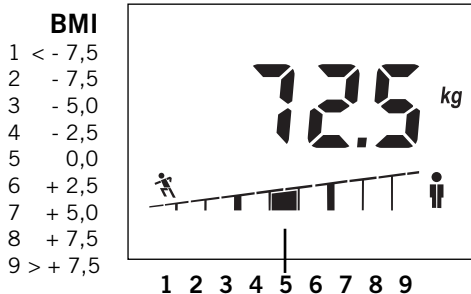
Para obtener siempre un resultado exacto, colóquese siempre en la misma posición en la báscula.



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 y de músculos. Tenga en cuenta que los músculos también contienen agua corporal, que ya ha sido tomada en consideración en el análisis de agua corporal. Por eso, siempre resulta en el cálculo total un valor superior a 100 %.



Desviación de su valor personal normal.

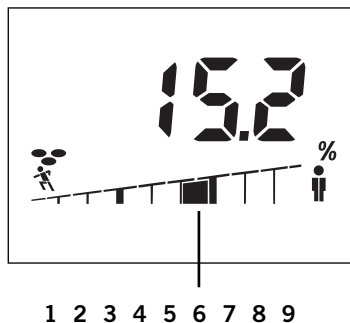
Peso corporal

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"

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

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.



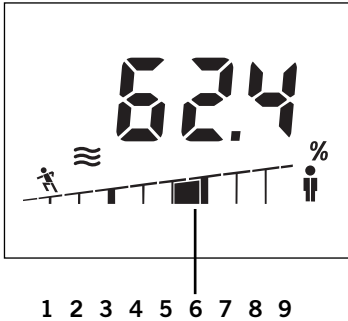
Desviación de su valor personal normal

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.

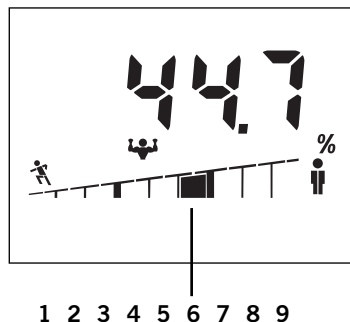
La diferencia entre hombres y mujeres se basa en unas medidas de grasa corporal mayor en las mujeres. Dado que la porción dominante de agua corporal se encuentra en la masa libre de grasa (el 73% de la masa libre de grasa es agua) y el contenido de agua en el tejido graso es naturalmente muy bajo (cerca del 10% del tejido graso es agua), al aumentar la porción de grasa corporal, automáticamente aumenta la porción de agua corporal.

Porción muscular

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

La porción muscular es el motor de nuestro cuerpo. En los músculos se encuentra nuestra mayor porción de recambio de energía. Los músculos vigilan el mantenimiento de la temperatura corporal y son la base de la capacidad de rendimiento de nuestro cuerpo. Un cuerpo entrenado, musculoso es considerado estético.

El control de la masa muscular es especialmente importante para las personas con problemas de peso y de grasa. Dado que el cuerpo necesita músculos para descargar las reservas de energía o capas de grasa sobrantes, una reducción de peso sólo puede tener un éxito duradero si se mantiene al mismo tiempo la formación muscular.



Desviación de su valor personal normal

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

Ejemplo:

Proporción de músculos medida = 44,7 % del peso total.

Este valor se encuentra un 4 % por encima del valor normal personal 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 por una 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.

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

Datos técnicos

Poder portador x paso = Max 150 kg x 100 g

Resolución display:

Porcentaje de la grasa corporal: 0,1%

Porcentaje del agua corporal: 0,1%

Porcentaje muscular: 0,1%

Altura: 100-250 cm

Edad: 10-99 años

8 posiciones de memoria específicas

Gran display LCD

Batería: 3 x 1,5 V AAA

Baterías incluidas en el suministro.

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 producto 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 adquirió el producto.

Avisos

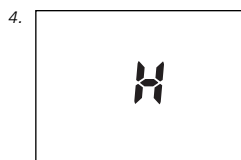
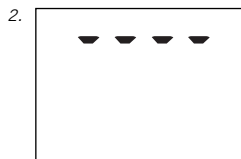
1. Baterías usadas
2. Sobrecarga: Desde 150 kg.
3. Resultado de análisis no posible-revisar la programación personal
4. Mal contacto de los pies: Limpiar la balanza o los pies o tener cuidado de tener suficiente humedad dérmica. Piel demasiado seca – humedecer los pies o realizar la medición preferentemente 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



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

En la página web de SOEHNLE, www.soehnle.com, bajo el punto del menú "Service / Internationale Kontakte" encontrará a la persona de contacto en su país.

Declaración de conformidad

CE Soehnle declara que el aparato Body Balance cumple las exigencias básicas y las demás disposiciones aplicables de las directivas 2004/108/EC.

Este aparato es antiparásito de acuerdo con la directiva de la UE 2004/108/EC.

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.

Garantía

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



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.

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.



O peso não é todo - o importante é uma análise 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.

Com a Body Balance presta uma contribuição decisiva para a sua saúde. Esta balança electrónica de análise corporal possui as seguintes funções:

A Body Balance determina, com base nos seus dados pessoais e no aconselhamento de especialistas de saúde e de composição corporal, o seu estado relativamente à percentagem de gordura corporal, de água corporal, de músculo e ao peso.

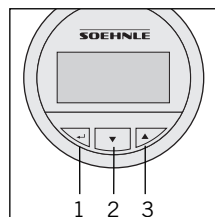
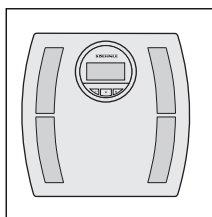
É efectuada uma avaliação individual do resultado da análise com aconselhamento pessoal.

Memória de utilizador com capacidade para 8 registos com identificação automática do utilizador.

Encontram-se disponíveis 2 modos de medição para desportistas.

Elementos de comando

1. Confirmar (↔)
2. Menos (▼)
3. Mais (▲)



Preparação

1. Colocar pilhas.

Aviso:

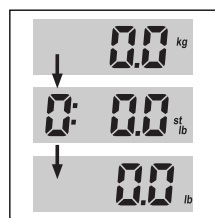
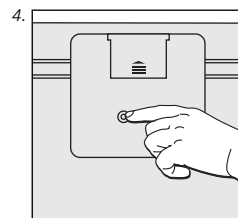
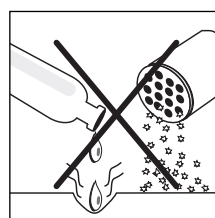
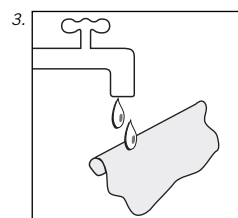
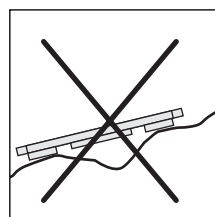
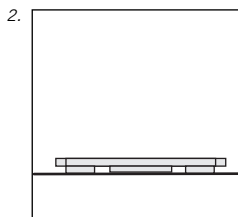
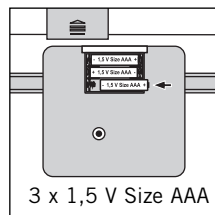
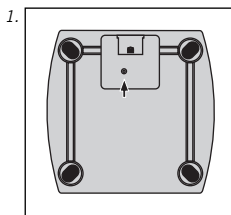
Colocar a balança de análise corporal – após a colocação das pilhas - imediatamente (enquanto ainda é indicado 0.0) sobre uma superfície plana e aguardar que a balança se desligue por si.

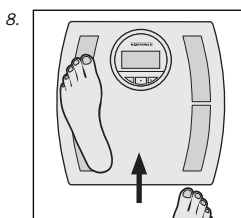
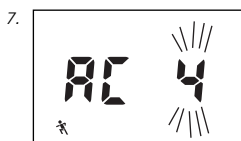
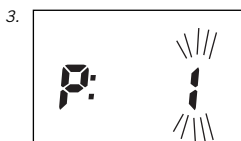
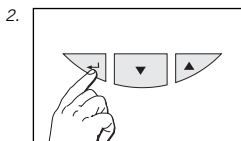
Iniciar a introdução de dados apenas agora. Caso contrário seria possível que o peso da balança fosse incluído erradamente na primeira pesagem.

O mesmo pode também acontecer na operação normal se a balança for pegada na mão antes da pesagem.

2. Para todas as medições colocar a balança sobre uma superfície plana e estável (não sobre tapetes).
3. Limpeza e conservação: Limpar apenas com um pano ligeiramente húmido. Não utilizar produtos solventes ou abrasivos. Não mergulhar a balança em água.
4. Possibilidade de alteração específica nacional de kg/cm para st/in ou lb/in accionando a tecla na parte de trás da balança.

Atenção! Perigo de escorregar em superfícies molhadas.





Introdução 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.

1. Para ajustar a balança coloque-a sobre uma mesa.
2. Iniciar a introdução de dados (premir a tecla durante 1 segundo).
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 com / (= masculino , = feminino) e confirmar ().
7. Definir o grau de actividade pessoal de acordo com a tabela na página (= menos, = mais).



Premir continuamente a tecla durante 3 segundos até aparecer 0.0 no visor.

8. De seguida colocar a balança de análise corporal imediatamente no chão, aguardar a indicação 0.0 e colocar-se sobre a balança descalço.

A primeira medição é indispensável para a memorização dos dados para a posterior identificação automática do utilizador.

Se não se colocar sobre a balança é necessário repetir a introdução dos dados.



Depois de se colocar sobre a balança dá-se início à primeira análise corporal.



A balança dispõe de um modo Time out.

A balança desliga-se após ca. 40 segundos sem qualquer activação de teclas.

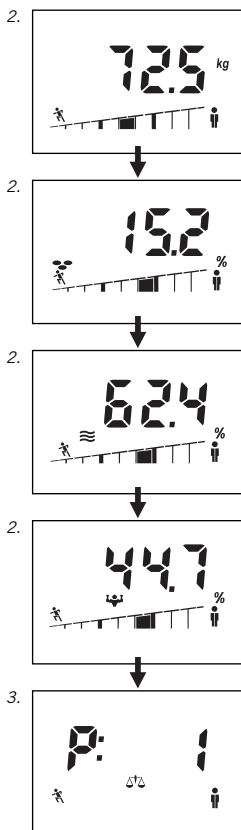
Após a substituição das pilhas é necessário introduzir os dados novamente.

Grau de actividade

1-3	As pessoas com uma actividade normal com uma ocupação ligeiramente sentada ou em pé	máx 2 horas/dia de pé ou em movimento
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

* O treino intensivo tem efeitos consideráveis sobre os resultados da análise. Por esse motivo a balança dispõe sobre dois modos de desportistas diferentes. Estes identificam o valor definido pelos seguintes símbolos  ou .

Aviso: Neste aparelho a selecção dos graus de actividade 1-3 não tem como consequência resultados de medição diferentes.



Análise corporal

Para obter resultados claros colocar-se sempre descalço sobre a balança.

1. Colocar-se sobre a balança.
Efectua-se a indicação do peso e, durante a duração da análise (5-10 seg.) – uma indicação de barra constante. Manter-se imóvel até a análise estar concluída.
2. Após a identificação automática do utilizador tem lugar a indicação do peso corporal, da percentagem de gordura corporal (☼), da percentagem de água corporal (≡) e da percentagem de músculo (☼) juntamente com a respectiva barra de estado.
A zona normal do respectivo utilizador encontra-se nos 3 segmentos centrais da indicação de barras. Interpretação dos valores de medição na página 87.
3. A indicação seguinte é a sua recomendação pessoal de procedimento.

Significado dos símbolos:

- + ≡ Deveria beber mais
- + ☼ Recomenda-se treino de preparação muscular!
- + ☼ Recomenda-se mudança de regime alimentar!
- ☼ Os seus valores de análise estão em ordem!

4. Sair da balança.

Após a indicação do local de memorização a balança desliga-se automaticamente.

Em casos raros não é possível a atribuição automática do resultado da análise. De seguida a balança indica alternadamente os locais de memorização dos utilizadores que mais se aproximam ao resultado da análise. Como a medição já está concluída, pode sair da balança e confirmar o seu local de memorização pessoal com a tecla ▲ ou ▼ (tecla ▼ para o primeiro local de memorização indicado, tecla ▲ para o segundo local de memorização indicado). De seguida são indicados o peso corporal, a percentagem de gordura corporal, de água corporal e de músculo, 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.

Note que ao colocar-se sobre a balança calçado ou com meias se irá realizar apenas uma medição do peso, uma análise corporal incorrecta ou mesmo nenhuma análise corporal!

Obterá resultados correctos constantes se se colocar preferencialmente sempre na mesma posição sobre a balança.

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.

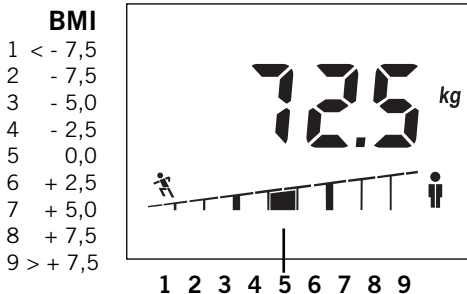
E ainda a percentagem total de água corporal e a percentagem de músculo. Tenha em atenção que os músculos também contêm água, que já se encontra incluída na análise de água corporal. Por isso o resultado total soma sempre 100 %.

Peso corporal

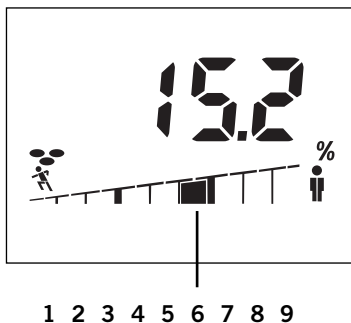
Enquanto no visor é indicado o peso corporal em kg, aparece no gráfico de barras por baixo um dos 9 segmentos. A situação do segmento activo representa a avaliação do peso corporal medido baseado no valor do BMI (Índice de massa corporal). O BMI (Índice de massa corporal) é uma medida dos riscos de saúde decorrentes do excesso de peso ou peso a menos.

De acordo com a divisão BMI os médicos diferenciam entre "peso a menos", "peso normal", "excesso de peso" e "obeso".

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



Desvios do seu valor normal pessoal



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 elevado 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.

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.

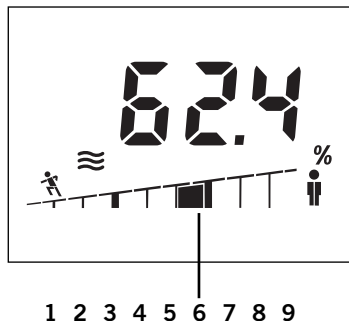
Percentagem de água corporal

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.



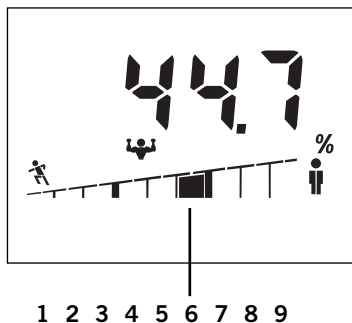
Desvios do seu valor normal pessoal

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.



Percentagem de músculo

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

A massa muscular é o motor do nosso corpo. Nos músculos desenrola-se a maior parte do nosso metabolismo energético. Os músculos destinam-se à manutenção da temperatura corporal e são a base da nossa performance corporal. Um corpo treinado, musculado é considerado estético.

O controlo da massa corporal é especialmente importante para pessoas com problemas de peso ou de gordura. Dado que o corpo necessita dos músculos para decompor reservas de energia em excesso ou acumulações de gordura, uma redução de peso apenas pode ser bem sucedida a longo prazo com uma construção de músculos em simultâneo.

Desvios do seu valor normal pessoal

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

Exemplo:

Percentagem de músculo medida = 44,7 % do peso total.

Este valor encontra-se ca. 4 % acima do valor normal pessoal calculado.

Factores 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

Quando a análise é efectuada com meias húmidas calçadas.

Dados técnicos

Capacidade x Divisão = Máx 150 kg x 100 g

Resolução do visor:

Percentagem de gordura corporal: 0,1%

Percentagem de água corporal: 0,1%

Percentagem de músculo: 0,1%

Altura: 100-250 cm

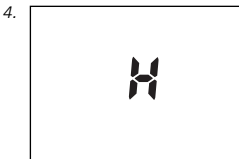
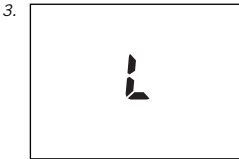
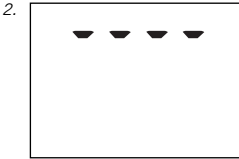
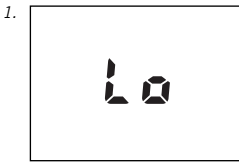
Idade: 10-99 anos

8 locais de memorização personalizados

Visor LCD grande

Pilhas: 3 x 1,5 V AAA

As pilhas estão 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.

Elimination 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 mercúrio

Eliminação de aparelhos eléctricos e electrónicos 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.

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

Na página da SOEHNLE, www.soehnle.com, encontra no ponto de menu "Service / Internationale Kontakte" o contacto do seu país.

Declaração 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 2004/108/EC respectivas.

Este aparelho está de acordo com a directiva 2004/108/EC.

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.

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.



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 kropanalysevægt fra Soehnle. Dette mærkevareprodukt vil hjælpe dig, når du skal vurdere din kropps 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.

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 slankekur 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 kropanalysevægten på et fast og plant underlag (fliser, parketgulv osv.).

På gulvtæpper kan der forekomme fejlmålinger.



Vægt er ikke alt – det kommer an på den rigtige kroppsanalyse

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-/fitnessstræning får du vægt, kropsfedt og muskelmasse i den rigtige balance.

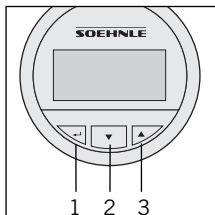
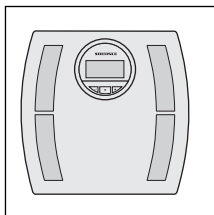
Body Balance vil yde et afgørende bidrag til din sundhed. Denne elektroniske kroppsanalysevægt har følgende funktioner:

Body Balance formidler din sundhedstilstand ud fra dine personlige data og anbefalinger fra sundheds- og kropstrimningseksperter hensyn til forekomsten af kropsfedt, væske og muskelmasse samt vægt.

Der foretages en individuel vurdering af analyseresultatet og en personlig anbefaling.

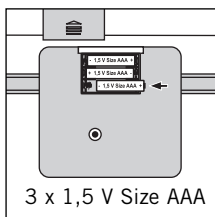
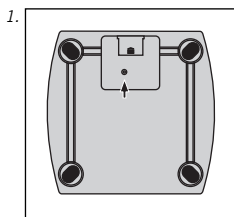
8-dobbelt personhukommelse med automatisk personregistrering.

Til sportsfolk er der to yderligere målefunktioner til rådighed.



Betjeningslementer

1. Bekræfte (↵)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)



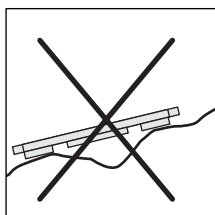
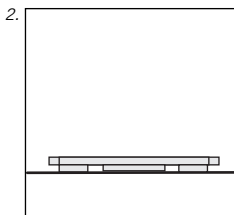
Forberedelse

1. Isætning af batteri.

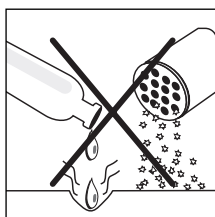
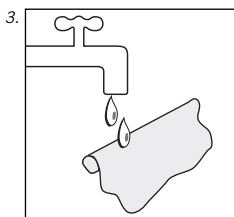
NB:

Når batterierne er sat i skal kroksanalysevægten straks (så længe, der står 0.0) stilles på en jævn flade. Vent til vægten selv slukker.

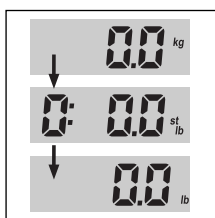
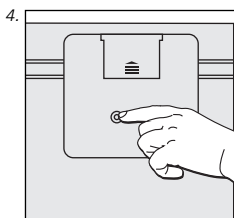
Først da, kan dataindtastningen begynde. Ellers vil vægten's egenvægt muligvis utilsigtet blive medtaget i den første vejning. Det samme kan også ske i normal drift, hvis vægten tages i hånden før vejningen.



2. Ved samtlige målinger stilles vægten lige på et fast underlag (ikke på gulv med tæppe).



3. Rengøring og pleje: Rengør kun med en fugtig klud. anvend ingen opløsnings- eller rengøringsmidler. Undgå at dyppe vægten i vand.




















4. Mulighed for landsspecifik omstilling fra kg/cm til st/in eller lb/in ved hjælp af betjeningsstasten på bagsiden af vægten.

Advarsel! Fare for at glide, når overfladen er våd.



Dataindlæsning

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.

1. Stil vægten på et bord for at indstille den.
2. Start indtastning af data (tryk på -tasten i 1 sekund).
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 med / ( = mand,  = kvinde), og bekræft ().
7. Indstil værdien for den personlige aktivitetsgrad i henhold til tabellen på næste side ( = minus,  = plus).



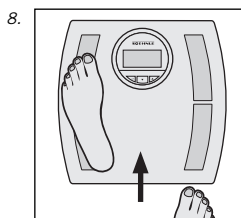
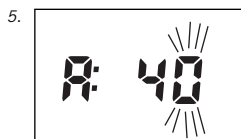
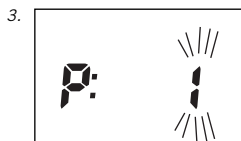
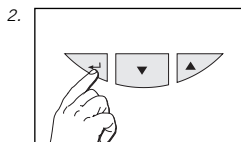
Tryk på x-tasten, og hold den inde i 3 sekunder, indtil 0.0 vises på displayet.

8. Stil derefter straks kropsanalysevægten på gulvet, vent til der vises 0.0, og betræd med bare fødder. Den første vejning er nødvendig for at gemme dataene til senere automatisk personregistrering. Hvis du ikke træder op på vægten, skal dataene indtastes igen.



Når der er trådt på vægten, følger den første kropsanalyse.

Vægten har en timeout-indstilling til rådighed. Vægten slukkes igen, når der er gået ca. 40 sekunder uden tastbetjening.



Efter batteriskift skal dataene indtastes igen.



Aktivitetsniveauet

1-3	Normalt aktive mennesker med let siddende eller stående arbejde	maks. 2 timer/dag ståen op eller aktivitet
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

* Intensiv træning påvirker analyseresultaterne i væsentlig grad. Derfor råder denne vægt over to forskellige idrætsudøver-modi. Du kan kende den indstillede værdi på følgende symboler

 eller  .

Bemærk: På dette apparat giver valget af aktivitetsgraderne 1-3 ikke forskellige måleresultater.

Kropsanalyse

For at opnå entydige resultater skal man klæde sig af, før vægten betrædes.

1. Træd op på vægten.
Vægten vises, og - så længe analysen varer (5-10 sek.) - vises der en løbende bjælke. Bliv stående roligt, til analysen er slut.
2. Efter automatisk personregistrering vises kropsvægten, kroppens fedtandel (👤), væskeandel (👤) og muskelandel (👤) sammen med den aktuelle statusbjælke.
Normalområdet for den aktuelle person ligger i de 3 midterste segmenter af bjælkevisningen.
Fortolkning af målte værdier side 100.
3. Den derpå følgende visning angiver din personlige anbefalede handling.

Symbolernes betydning:

- + 🍷 Du skal drikke mere
- + 🏋️ Muskelopbyggende træning anbefales!
- + 🍌 Kostændring anbefales!
⚖️ Dine analyseværdier er i orden!

4. Forlad vægten.
Efter visning af vægtens hukommelsesplads, slår vægten automatisk fra.

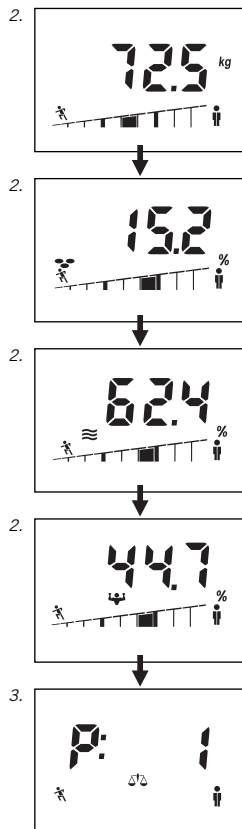
I sjældne tilfælde er en automatisk tilknytning af alalyseresultatet ikke mulig. Så vises hukommelsespladserne på vægten vekselvist for de personer, som analyseresultatet passer bedst til.

Da målingen allerede er afsluttet, kan du forlade vægten og bekræfte din personlige hukommelsesplads med ▲- eller ▼-tasten (▼-tast for den først viste hukommelsesplads, ▲-tasten for den anden viste hukommelsesplads). Så vises kropsvægten, andelen af fedt, kropsvæske og muskler samt koloriebehovet.

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

Bemærk, at der kun udføres vejning og ikke kropsanalyse eller en forkert kropsanalyse, hvis du træder op på vægten med sko eller strømper!

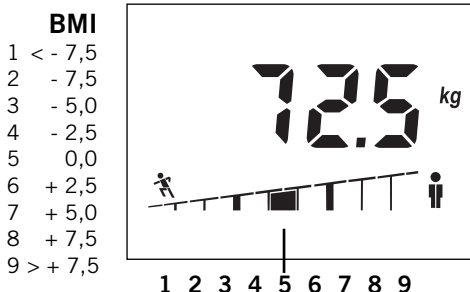
Du opnår kontinuert nøjagtige resultater, hvis du så vidt muligt altid stiller dig i samme position på vægten.



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 og muskelprocenten. Vær opmærksom på, at musklerne indeholder kropsvæske, som der allerede er taget hensyn til i kropsvæskeanalysen. Derfor fører det samlede regnestykke altid til en værdi over 100 %.



Afvigelse fra din personlige normalværdi

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"

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

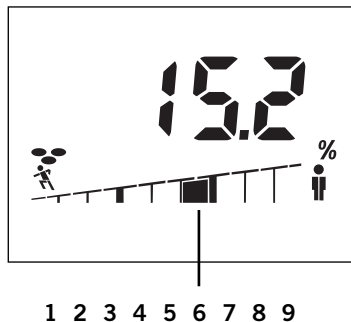
Fedtprocent

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 underhudsfedt vævet anlægger kroppen også vigtige fedtdepoter til beskyttelse af de indre organer og til sikring af vigtige metaboliske funktioner.

Angribes denne essentielle 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.



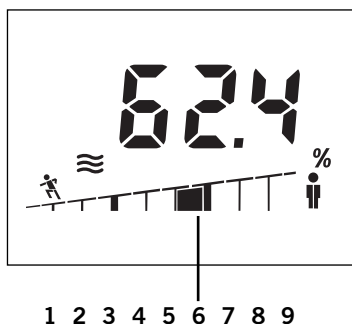
Afvigelse fra din personlige normalværdi

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.

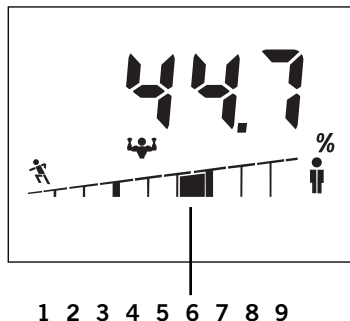
Da den største del af kropsvandet skal findes i den fedtfrie masse (73% af den fedtfrie masse er vand), og vandindholdet i fedtvæv i sagens natur er meget lavt i fedtvævet (ca 10% af fedtvævet er vand), falder kropsvandandelen automatisk, når kropfedtandelen stiger.

Muskelandel

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

Muskelmassen er vores krops motor. I musklerne sker den største del af vores energiom-sætning. Musklerne sørger for at opretholde kropstemperaturen og er basis for vores fysiske ydeevne. En trænet, muskuløs krop opfattes som æstetisk.

Kontrollen af muskelmassen er særligt vigtig for personer med vægt- eller fedtproblemer. Da kroppen skal bruge musklerne for at kunne bruge overskydende energireserver eller fedtdepoter, kan en vægtreduktion kun lykkes permanent ved samtidig muskelopbygning.



Afvigelse fra din personlige normalværdi

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

Eksempel:

Målt muskelprocent = 44,7 % af totalvægten.

Denne værdi ligger ca. 4 % over den beregnede personlige nominelle værdi.

Faktorer, som påvirker måleresultatet

Analysen er baseret på måling af den elektriske kroppsmodstand. 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.

Hvis analysen gennemføres med fugtige sokker på fødderne.

Tekniske data

Bæreevne x deling = Maks. 150 kg x 100 g

Visningsopløsning:

Fedtandel: 0,1%

Væskeandel: 0,1%

Muskelandel: 0,1%

Kropsstørrelse: 100-250 cm

Alder: 10-99 Jahre

8 personspecifikke hukommelsespladser

Størrelse LCD-skærm

Batteri: 3 x 1,5 V AAA

Batterier indeholdt i leverancen.

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.

Meddelelser

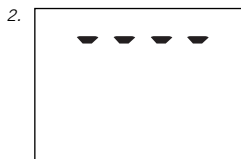
1. Batterier flade.
2. Overbelastning: Fra og med 150 kg.
3. Usandsynligt måleresultat – kontroller den personlige programmering.
4. Dårlig fodkontakt: Vask vægten eller fødderne, eller sørg for, at huden er tilstrækkelig fugtig. Er huden for tør – fugt fødderne, eller foretag målingen, efter at du har 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



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

På SOEHNLEs hjemmeside www.soenhle.com finder du under menupunktet "Service / Internationale Kontakte" kontaktpersonen for dit land.

Obverensstemmelses-erklæring

 Hermed erklærer Soehnle, at apparatet Body Balance er i overensstemmelse med de principielle krav og de øvrige gældende forskrifter i direktivet 2004/108/EC.

Dette apparat er radiostøj-dæmpet i henhold til gældende EF-direktiv 2004/108/EC. 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.

Garanti

SOEHNLE garanterer for en periode på 3 år fra købsdatoen at regne, at mangler, som skyldes materialeeller fabriktionsfejl, 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.



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.

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.



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.

Body Balance är ett avgörande bidrag till Din hälsa. Denna elektroniska kroppsanalys-vågen har den följande funktionen:

Baserad på Din personliga data och rekommendationerna från hälso- och Body Compositions-experterna tar Body Balance fram tillstånd beträffande kroppsfett-, kroppsvatten-, muskelandel och vikt.

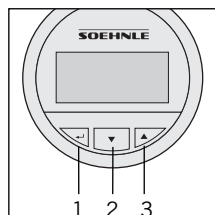
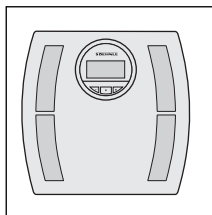
Du får en individuell utvärdering av analysresultatet med personliga tips.

8-faldig personminne med automatisk personidentifikation.

För idrottare står ytterligare 2 extra mättningsmodus till förfogande.

Manöverelement

1. Bekräfta (↵)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)



Förberedelse

1. Sätt in batterierna.

Tips:

Placera kroppsanalysvågen - när batterierna har sätts in (medan 0.0 fortfarande visas) på en plan yta och vänta tills vågen stänger av sig själv.

Först därefter kan datainmatningen påbörjas. I annat fall är det möjligt att vågens vikt av misstag ingår i den första vägningen.

Det samma kan hända under normal drift om vågen lyfts upp före vägningen.

2. För mätningar skall vågen alltid placeras på ett plant och fast underlag (ingen matta).s

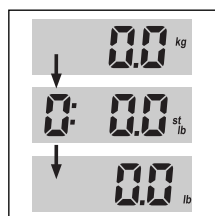
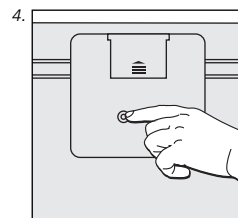
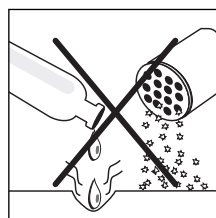
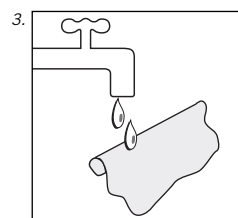
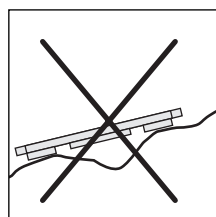
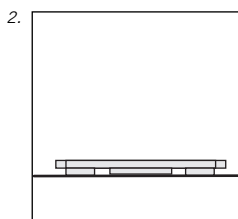
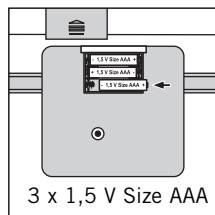
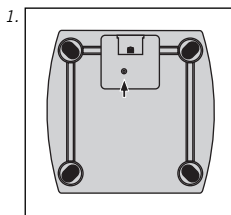
3. Rengöring och skötsel:

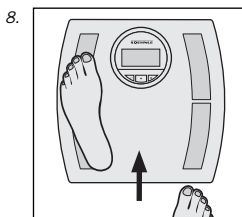
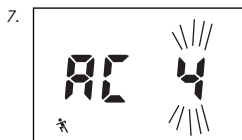
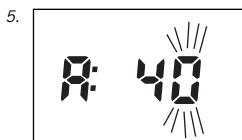
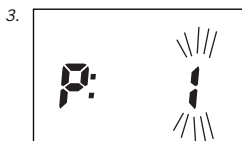
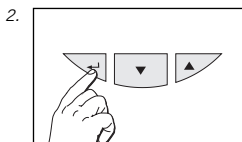
Får bara rengöras med en fuktig duk. Lösningss- eller skurmedel får inte användas. Vågen får inte doppas i vatten.

4. Möjlighet för landsspecifik omkoppling mellan kg/cm till st/in eller lb/in genom omkoppling av manöverknappen på baksidan.

Observera!


















Glidrisk med vått yta.






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

1. Ställ vågen på ett bord för att ställa in den.
2. Starta datainmatningen (Tryck på -knappen 1 sekund).
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 med / ( = man,  = kvinna) och bekräfta ().
7. Ställ in värdet för personlig aktivitetsgrad enligt tabellen på nästa sida ( = minus,  = plus).



Tryck på -knappen och håll den intryckt 3 sekunder tills displayen visar 0,00.

8. Placera därefter kroppsanalysvågen direkt på golvet, invänta 0.0-indikeringen och ställ Dig på den barfota. Den första mätningen krävs för att registrera data för den senare automatiska personidentifikation. Om man inte stiger upp på vågen, måste datainmatningen upprepas.



När Du har ställt dig på vågen, genomförs den första kroppsanalysen.



Vågen har en timeout-modus.

Den stänger av sig igen efter ca 40 sekunder utan knapptryckning.

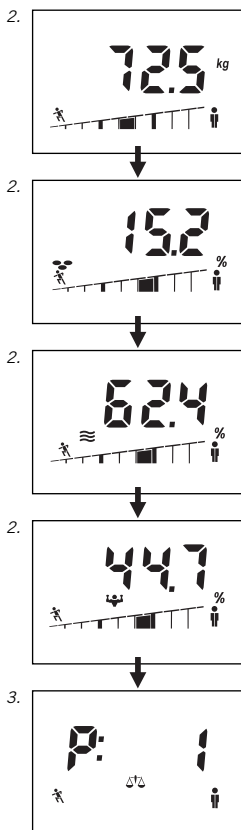
Efter batteribyte måste data matas in igen.

Aktivitetsgrad

1-3	Normalt aktiva människor med lätt, sittande eller stående verksamhet	står eller rör sig max 2 timmar/dag
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

* intensiv träning har stor påverkan på analysresultaten. Därför har den här vågen två olika lägen för idrottare. Du ser vilket värde som är inställt genom symbolerna  eller .

Observera: På den här vågen medför valet av aktivitetsgraderna 1-3 inga förändringar av mätresultaten.



Kroppsanalys

För entydiga resultat skall Du ställa Dig på vågen utan kläder.

1. Ställ Dig på vågen. Vikten indikeras och - medan analysen pågår (5-10 sek) - en löpande balk. Stå stilla tills analysen är klar.

2. Efter den automatiska personidentifikationen sker ännu en indikering av kroppsvikten, kroppsfettandelen (☹), kroppsvattenandelen (≡) och muskelandelen (♣) tillsammans med respektive statusbalk. Varje persons normalområde ligger inom de mittersta tre segmenten på balkindikeringen. Tolkning av mätvärden på sida 113.

3. Den därefter följande indikeringen är Din personliga rekommendation.

Symbolernas betydelse:

- + ≡ Du bör dricka mera
- + ♣ Muskeluppbyggnadsstråning rekommenderas!
- + ☹ Näringsjustering rekommenderas!
- ⚖ Dina analysvärden är OK!

4. Lämna vågen. Efter indikering av minnesplatsen stängs vågen av automatiskt.

I vissa, sällsynta fall fungerar den automatiska tilldelningen av analysresultaten inte. Då indikerar vågen omväxlande minnesplatserna för de personer som ligger närmast analysresultaten. Eftersom mätningen redan är klar kan Du lämna vågen och bekräfta Din personliga minnesplats med ▲- eller ▼-knappen (▼-knappen för den första indikerade minnesplatsen, ▲-knappen för den andra indikerade minnesplatsen). Därefter indikeras kroppsvikt, kroppsfett- och muskelandel samt kaloribehovet.

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 eller en felaktigt kroppsanalys genomförs!

Du uppnår kontinuerligt exakta resultat om du alltid ställer dig på vågen på samma sätt.

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 och muskler i kroppen. Observera då att det finns vatten även i musklerna och att detta redan ingår i analysen av vattenandelen. Därför blir summan alltid över 100 %.

Kroppsvikt

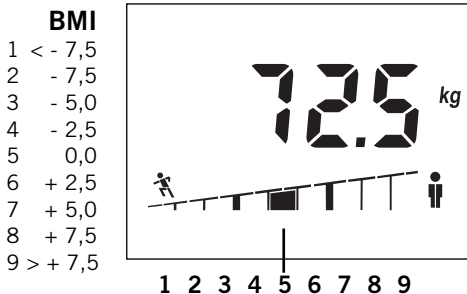
Medan kroppsvikten i kilo visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten i stapeldiagrammet nedanför.

Det aktiva segmentets läge visar hur din vikt förhåller sig till BMI-normen.

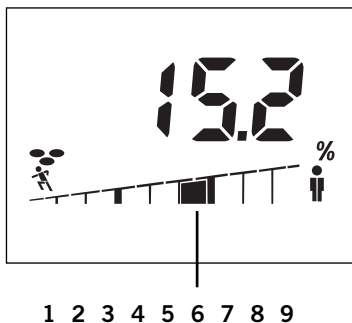
BMI (Body-Mass-Index) är ett mått på hälsoriskerna med över- eller undervikt.

Beroende på BMI-värdet talar läkare om "undervikt", normalvikt, övervikt, fetma och grav fetma.

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



Avvikelsen från ditt personliga normalvärde



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 blodfettthalt och ökar risken extremt för olika sjukdomar som t ex diabetes, hjärtsjukdomar, högt blodtryck osv.

En mycket låg andel kroppsfett är också den skadliga 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 ämnesomsättningsrubbingar.

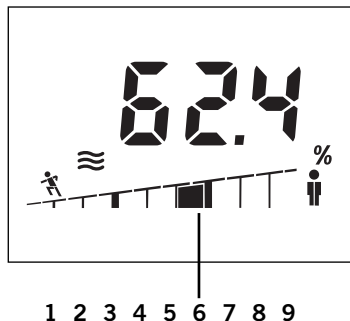
Exempelvis kan mensen utebli hos kvinnor om kroppsfettandelen sjunker under 10%. Dessutom ökar risken för osteoporos (benskörhet).

Den normala kroppsfettandelen beror på ålder och framför allt på kön. Hos kvinnor ligger normalvärdet cirka 10% högre än hos män. Med tilltalande 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.



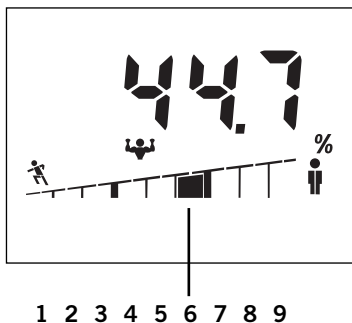
Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

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.



Andelen muskler

Medan muskelandelen i % visas på displayen, visas ett av de 9 segmenten i stapeldiagrammet nedanför.

Muskelmassan är motorn i vår kropp. I musklerna sker det mesta av energiomsättningen. Musklerna håller kroppstemperaturen uppe och de är basen för kroppens arbetsförmåga. En vältränad, muskulös kropp uppfattas dessutom som estetiskt tilltalande.

Kontrollen av muskelmassan är speciellt viktig för personer med vikt- eller fettproblem. Eftersom kroppen behöver musklerna för att göra sig av med överflödiga energireserver eller "bilringar", kan en viktnedgång endast bli varaktig om den kombineras med en uppbyggnad av muskelmassan.

Avvikelsen från ditt personliga normalvärde

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

Exempel:

Uppmätt muskelandel = 44,7 % av den totala vikten.

Detta värde ligger cirka 4 % över det beräknade personliga normalvärdet.

Faktorer som påverkar 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.

Om analysen genomförs med fuktiga sockar på fötterna.

Teknisk data

Bärkraft x delning = max 150 kg x 100 g

Indikeringsupplösning:

Kroppsfettandel: 0,1%

Kroppsvattenandel: 0,1%

Muskelandel: 0,1%

Kroppsstorlek: 100-250 cm:

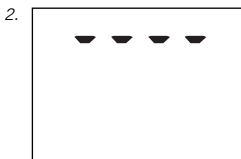
Ålder: 10-99 år

8 personspecifika minnesplatser

Stor LCD display

Batteribehov: 3 x 1,5 V AAA

Batterier ingår i leveransen.



Meddelanden

1. Batterierna slut.
2. Överbelastning: Från 150 kg.
3. Osannolikt mätresultat – kontrollera din personliga programmering.
4. Dålig fotkontakt: Rengör vägen eller fötterna. Du kan ha för torr hud. Vid för torr hud, – fukta fötterna eller utför mätningen efter bad eller dusch.

Avfallshantering av batterier

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.

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

På SOEHNLE:s hemsida www.soehnle.com finns ditt lands kontaktperson under punkten "Service / internationale Kontakte".

Konformitetsförklaring

CE Härmed förklarar Soehnle, att vågen Body Balance överensstämmer med grundläggande krav och övriga tillämpliga bestämmelser i direktiven 2004/108/EC.

Denna apparat är radioavstörd enligt gällande EG-riktlinje 2004/108/EC.
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.

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.



GARANTISEDEL

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

Avsändare _____

Orsak till reklamationen _____

Kiitämme Sinua Soehnen 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.

Tärkeät ohjet

Jos kyse on kehonpainon vähentämisestä ylipainon vuoksi tai painon lisäämisestä alipainon vuoksi, tulee kysyä lääkärin neuvoa. Kaikki hoidot ja dieetit vain lääkärin neuvot-
telun yhteydessä.

Lääkärin tai toisen pätevän henkilön tulisi antaa suosittu-
set liikuntaohjelmista tai lai-
dutushoidoista 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 koti-
käyttöön. Tuotetta ei ole suun-
niteltu ammattimaiseen käyt-
töön sairaaloissa tai hoitolai-
toksissa.

Tuote ei sovellu henkilöille, joilla on elektronisia istutteita (sydämen tahdistin tms.) Käytä tätä kehonanalyysivaa-
kaa vain kiinteällä, tasaisella lattialla (kaakelit, parketti jne.).

**Maton päällä voi sattua vir-
heellisiä mittauksia.**



Paino ei merkitse kaikea - tärkeämpää on oikea kehonalyysi

Kun aikaisemmin ihmisen absoluuttinen paino on ollut kehon arvioimisen mittapuuna, tiedämme nykyään, että "koostumus" on paljon tärkeämpää. Evoluutio on muovannut ihmisen olennoksi, jonka liikuttava paljon vähällä ravinnolla. "Moderni" ihminen käyttäytyy juuri päinvastoin: vähän liikuntaa ja runsaasti ja usein vääränlaista ravintoa. Sairaukset 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.

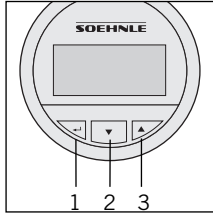
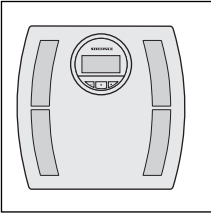
Body Balance -vaa'alla huolehdit itse ratkaisevasti terveydestäsi. Tässä elektronisessa kehonanalyysivaa'assa on seuraavat toiminnot:

Body Balance selvittää henkilökohtaisten tietojesi ja terveystietosi ja Body Composition -asiantuntijoiden suosituksen perusteella tilanteesi koskien kehon rasvapitoisuutta, kehon nestepitoisuutta, lihasten osuutta ja painoa.

Analyysitulokset arvioidaan yksilöllisesti henkilökohtaisine suosituksineen.

8-kertainen henkilömuisti, jossa on henkilön automaattinen tunnistus.

Urheilijoilla on käytettävissä 2 lisämittaamuotoa.



Hallintaelementit

1. Vahvistus (←)
2. Miinus (▼)
3. Plus (▲)

Valmistelu

1. Aseta paristot paikoilleen.

Ohje:

Aseta kehonanalyysivaaka - paristojen paikoilleen asettamisen - heti (niin kauan kuin vielä näytetään 0.0) tasaiselle lattialle ja odota, kunnes vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Käynnistä vasta sen jälkeen tietosyöttö. Muussa tapauksessa on mahdollista, että vaa'an paino lisätään vahingossa ensimmäisessä punnituksessa.

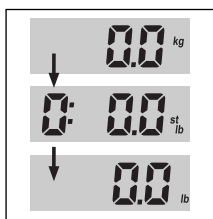
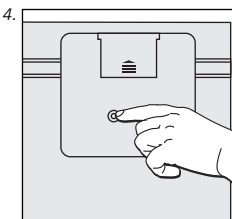
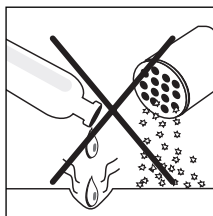
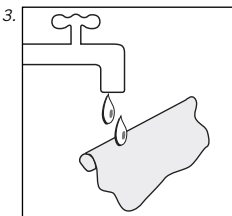
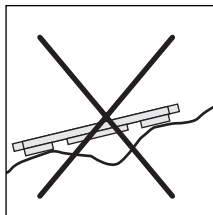
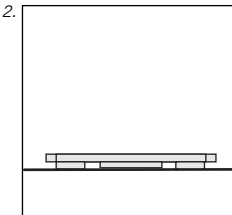
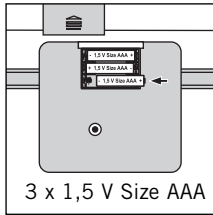
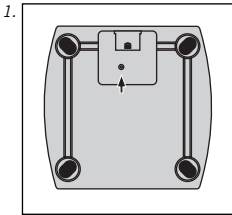
Sama voi tapahtua myös normaalikäytössä, kun vaaka otetaan käteen ennen punnitusta.

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

3. Puhdistus ja hoito: Puhdista tuote vain kevyesti kostealla liinalla. Älä käytä liuottimia tai hankausaineita. Älä upota vaaka veteen.


















4. Mahdollisuus muuttaa yksiköt maakohtaisen arvojen mukaan yksiköstä kg/cm yksikköön st/in tai lb/ in vaa'an takasivulla sijaitsevan painikkeen avulla.

Huomio! Märällä pinnalla liukastumisvaara.




Tiedonsyöttö

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

1. Aseta vaaka säätämistä varten pöydälle.
2. Käynnistä tietosyöttö (paina -painiketta 1 sekunti).
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 / painikkeella ( = mies,  = nainen) ja vahvista ().
7. Valitse henkilökohtaisen aktiivointiasteen arvo seuraavan sivun taulukon mukaan ( = miinus,  = plus).



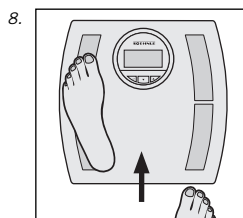
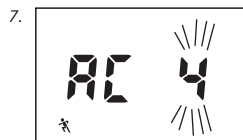
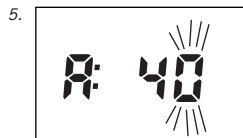
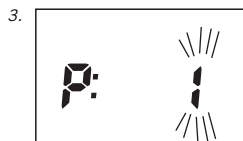
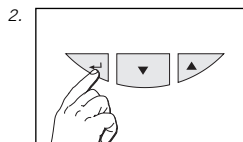
Paina -painiketta ja pidä painiketta 3 sekuntia painettuna, kunnes näyttöön ilmestyy 0.0.

8. Aseta kehonanalyysivaaka heti sen jälkeen lattialle, odota kunnes näytössä on 0.0 ja astu vaa'alle paljain jaloin. Tarvitaan ehdottomasti ensimmäinen mittaus tietojen tallentamiseksi myöhempää henkilön automaattista tunnistamista varten. Jos vaa'alle ei astuta, on toistettava tietosyöttö.



Vaa'alle astumisen jälkeen tapahtuu ensimmäinen kehonanalyysi.



Vaaka on varustettu taukumuodolla. Ilman painikkeiden käyttöä vaaka kytkeytyy taas pois päältä n. 40 sekunnin kuluttua.

Vaihdettaessa paristo on syötettävä tiedot uudelleen.



Aktiviteetin

1-3	Normaalisti aktiiviset henkilöt, jotka ovat kevyessä istuma- tai seisomatyössä	enint. 2 t/pv seisomista tai liikkumista
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

* Intensiivinen harjoittelu vaikuttaa huomattavasti analyysituloksiin. Tästä syystä tämä vaaka on varustettu kahdella eri urheilijamuodolla. Tunnistat asetetun arvon seuraavista symboleista  tai .

Ohje: Tässä laitteessa aktivointiasteen 1-3 valinta ei johda erilaisiin mittaustuloksiin.

Kehonanalyysi

Selkeiden tulosten saamiseksi on noudettava vaa'alle ilman vaatteita.

1. Astu vaa'alle. Seuraavaksi näytetään paino ja -niin kauan kuin analyysi kestää (5-10 s) - liikkuva palkki. Seiso rauhallisesti analyysin loppuun asti.

2. Henkilön automaattisen tunnistamisen jälkeen seuraa uudelleen kehonpainon, kehon rasvapitoisuuden (☹), kehon nestepitoisuuden (≡) ja lihasten osuuden (☺) näyttäminen yhdessä kyseisen tilapalkin kanssa.

Kulloisenkin henkilön normaali alue sijaitsee palkkinäytön 3 keskisegmentissä. Mittausarvojen tulkinta sivu 126.

3. Sen mukainen näyttö on henkilökohtainen toimintasuositukseksi.

Symbolien merkitys:

- + ☹ Sinun tulisi juoda enemmän
- + ☺ Suositellaan lihasten kehittämisharjoittelua!
- + ☹☺ Suositellaan muuttamaan ravitsemusta!
- ☹☺ Analyysiarvosivi ovat kunnossa!

4. Astu pois vaa'alta.

Muistipaikan näyttämisen jälkeen vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

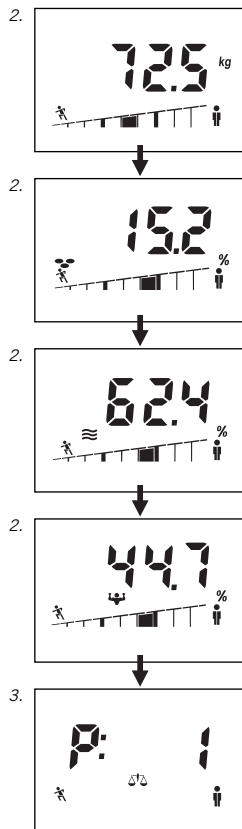
Harvoissa tapauksissa analyysituloksen automaattinen kohdentaminen ei ole mahdollista. Silloin vaaka näyttää vuorotellen niiden henkilöiden muistipaikat, jotka ovat lähellä analyysitulosta.

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 ja lihasten osuus sekä kalorien tarve.

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

Huomaa, että jos astut vaa'alle kengillä tai sukilla, tapahtuu vain painon mittaus, mutta ei lainkaan eikä väärää kehonanalyysiä!

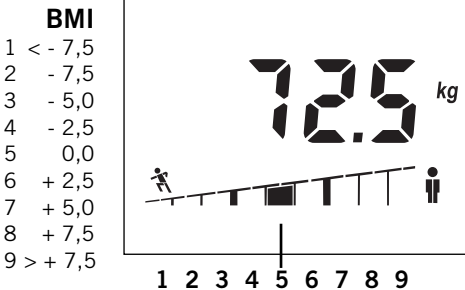
Tulos pysyy jatkuvasti tarkkana, kun astut vaa'alle mahdollisuuksien mukaan aina samalle kohdalle.



Yksilöllinen suositus

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

Huomioi, että myös lihakset sisältävät kehon nestettä, joka on jo huomioitu mukana kehon nesteanalysissa. Tästä syystä kokonaislaskelmassa arvo on aina yli 100 %.



Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

Kehonpaino

Kun näytössä näytetään kehon paino kg:na, ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgraafiikkaan 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".

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

Kehon rasvapitoisuus

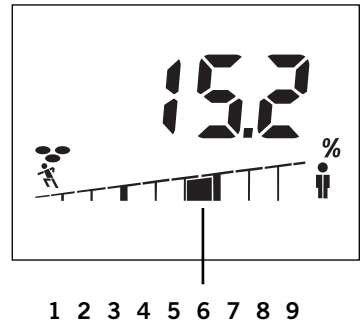
Kun näytössä näytetään kehon rasvapitoisuus prosentteina (%), ilmestyy näytön alapuolella sijaitsevaan pylväsgrafiikkaan yksi 9 segmentistä.

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 hupeenee, seurauksena voi olla aineenvaihduntahäiriöitä. Jos esimerkiksi kehonrasva-arvot ovat alle 10 %, naisten menstruaatio saattaa lykkäytyä. 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.



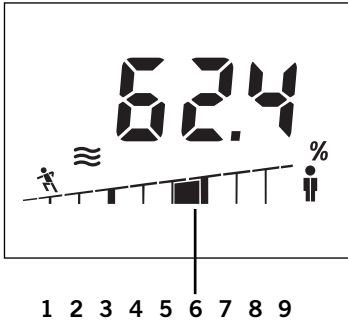
Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

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 pylväsgraafiikkaan yksi 9 segmentistä.

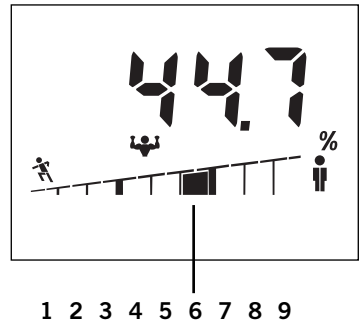
Tässä analyysissä näytetty arvo vastaa niin sanottua "kehon kokonaisnestettä" (TBW - total body water). Aikuisen ihmisen keho koostuu noin 60 % nesteestä. Tällöin on olemassa tietty spektri, jolloin vanhempien ihmisten nestepitoisuus on alhaisempi kuin nuorten ihmisten ja miesten nestepitoisuus on korkeampi 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.

Lihasten osuus

Kun näytössä näytetään lihas-
sten osuus prosentteina (%),
ilmestyy näytön alapuolella
sijaitsevaan pylväsgraafiikkaan
yksi 9 segmentistä.

Lihasmassa on kehomme
moottori. Lihaksissa tapahtuu
suurin osa energianmuunnok-
sesta. Lihakset huolehtivat
ruumiin lämpötilan ylläpitä-
misestä ja ne ovat ruumiilli-
sen suorituskykymme perusta.
Treenattua, lihaksikasta
kehoa pidetään esteettisenä.

Lihasmassan kontrolli on
erityisen tärkeää henkilöille,
joilla on paino- ja rasvaongel-
mia. Koska keho tarvitsee
lihaksia ylimääräisten energi-
areservien tai rasvapatjojen
poistamiseen, voi painon ale-
neminen olla pysyvästi mene-
styksellistä vain, kun lihakset
kasvavat samanaikaisesti.



Poikkeama henkilökohtaisesta normaaliarvostasi

1	< - 6 %	erittäin pieni lihas- sten osuus
2	- 6 %	pieni lihas- sten osuus
3	- 4 %	
4	- 2 %	normaali lihas- sten osuus
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	suuri lihas- sten osuus
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Esimerkki:

Mitattu lihas-
sten osuus = 44,7 % kokonaispainosta.

Tämä arvo on n. 4 % lasketun henkilökohtaisen normaaliarvon
yläpuolella.

Tekijät jotka vaikuttavat mittaustulokseen

Analyyssi 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 analyysitulokset, 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.

Jos analyysi suoritetaan kosteat sukut jaloissa.

Tekniset tiedot

Kantavuus x jako = maks. 150 kg x 100 g

Näytön erottelutarkkuus:

Kehon rasvapitoisuus: 0,1 %

Kehon nestepitoisuus: 0,1 %

Lihasten osuus: 0,1%

Kehonkoko: 100-250 cm

Ikä: 10-99 vuotta

8 henkilökohtaista muistipaikkaa

Suuri LCD-näyttö

Paristot: 3 x 1,5 V AAA

Paristot kuuluvat toimitukseen.

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.

Ilmoitukset

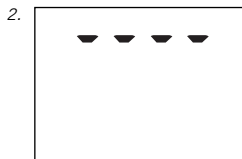
1. Paristot kuluneet.
2. Ylikuormitus: Alkaen 150 kg.
3. Selittämätön analyysitulokset – tarkasta henkilökohtainen ohjelmointi.
4. Huono jalankosketus: Puhdista vaaka tai jalat tai huolehdi riittävästä ihonkosketuksesta. Liian kuiva iho – kostuta jalat tai suorita mittaus ensisijaisesti kylvyn, saunan 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



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

Maasi yhteyshenkilön löydät SOHNLE-kotisivulta osoitteesta www.soehnle.com valikkokohdasta "Huolto/kansainväliset yhteydet".

Standardinmukaisuustodistus

CE Täten Soehnle todistaa, että Body Balance -laite on yhteensopiva EU-direktiivin 2004/108/EC perusvaatimusten ja muiden yksiselitteisten määräysten kanssa.

Tämä laite on häiriövaimennettu voimassa olevan EU-direktiivin 2004/108/EC 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.

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.



Tkuutodistus

Tarvitessasi takuuta toimita vaaka yhdessä takuutodistuksen ja ostokuitin kanssa myyjällesi.

Lähetettäjä _____

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.

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.



Szönyegpadlón téves mérési eredmények fordulhatnak elő.

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 élőlényé 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 elhízunk! 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 Body Balance használata döntően hozzájárul az egészség fenntartásához. Az emberi test összetételét elektronikus úton kiértékelő mérleg az alábbi műveletek végzésére képes:

A személyes adatok és az egészségkutatók ajánlása alapján a Body Balance meghatározza az emberi test zsír- és víztartalmát, izomtömegét és súlyát.

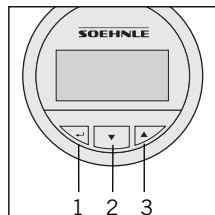
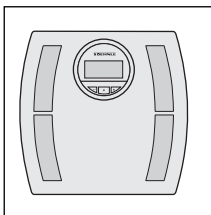
Az elemzés eredményét személyre szabottan kiértékeli és személyre szabott ajánlást ad.

A memória 8 személy adatait tudja tárolni és önműködően fel tudja ismerni a személyeket.

Sportolók számára további 2 mérési mód áll rendelkezésre.

Kezelőelemek

1. Megerősítés (←→)
2. Mínusz (▼)
3. Plusz (▲)



Előkészítés

1. Az elemeket rakja be.

Útmutatás:

Rögtön az elemek berakása (illetve amíg a 0.0 kijelzés látható) tegye sima felületre a testelemző mérleget és várja meg, amíg a mérleg magától kikapcsol.

Csak ezután kezdje el az adatok bevitelét. Különbözőleg történhet, hogy a mérleg súlya helytelenül bele fog játszani az első mérlegelés eredményébe.

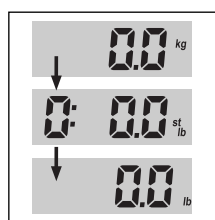
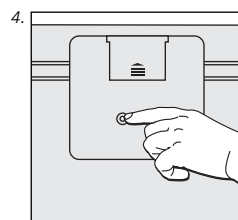
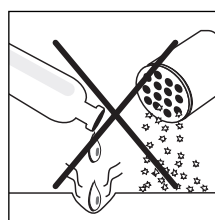
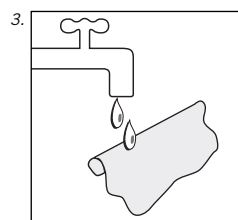
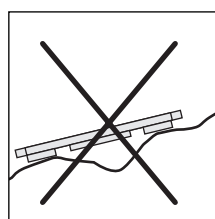
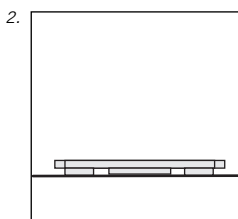
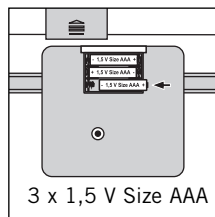
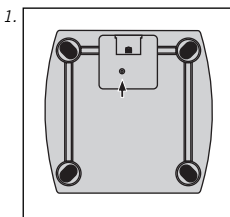
Ugyanez történhet normál üzemben is, ha a mérlegelés előtt kézbe veszi a mérleget.

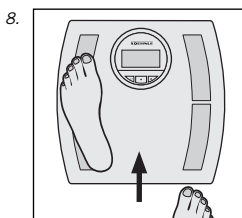
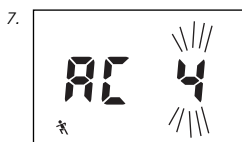
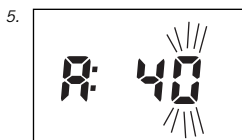
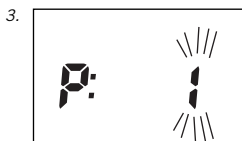
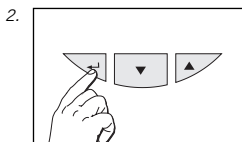
2. Minden mérésnél sima és szilárd felületre állítsa a mérleget (szőnyegpadlón ne használja).

3. Tisztítás és ápolás: Csak enyhén nedves kendővel tisztítsa a készüléket. Oldó- vagy súrolószert ne alkalmazzon. A mérleget ne tegye vízbe.

4. A mérleg hátulján lévő kezelógomb átkapcsolásával át lehet állítani a mérleget kg/cm-ről st/hüvelykre ill. font/hüvelykre aszerint, hogy melyik mértékegységet használják az Ön országában.

Figyelem! Vizes felület esetén csúszásveszély áll fenn.





Adatok bevitele

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

1. Beállítás előtt a mérleget helyezze egy asztalra.
2. Kezdje beadni az adatokat (az gombot nyomja meg 1 másodpercig).
3. Memóriahely (P1 ... P8) kiválasztása (= mínusz, = plusz) és megerősítése ().
4. Testmagasság beállítása (= mínusz, = plusz) és megerősítése ().
5. Életkor beállítása (= mínusz, = plusz) és megerősítése ().
6. A /-el válassza ki a nemét (= férfi, = nő) és hagyja jóvá ().
7. Olvassa ki a következő oldali táblázatból és állítsa be a személyes tevékenységi fok értékét (= mínusz, = plusz).



Az gombot nyomja meg és tartsa nyomva 3 másodpercig, amíg a kijelzőn 0.0 nem jelenik meg.



8. Utána rögtön tegye a földre a testelemző mérleget, várja meg a 0.0 kijelzést és lépjen rá meztláb. Az első mérés elengedhetetlen feltétele annak, hogy a készülék eltárolja a későbbi önműködő személyazonosításhoz szükséges adatokat. Ha nem lép rá a mérlegre, meg kell ismételnie az adatok bevitelét.



Rálépés után a mérleg elvégzi az első testelemzést.

A mérleg időzítő móddal rendelkezik. Kb. 40 másodperc múlva kikapcsol, ha egyik gombot sem nyomja meg.

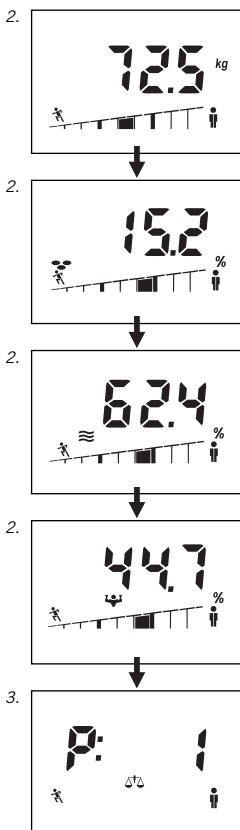
Elemcsere után újra be kell vinnie az adatokat.

Tevékenységi fok

1-3		Normális tevékenységet folytató, kevés ülésel járó vagy álló foglalkozású emberek	legfeljebb napi 2 órás állás vagy mozgás
4*		sportember és sokat mozgó egyén	legkevesebb heti 5 órás intenzív edzés
5*		nehéz fizikai dolgozó, v ersenysportoló	legkevesebb heti 10 órás intenzív edzés

* Az intenzív edzésnek komoly hatásai vannak az összetétel elemzési eredményeire. Ezért a mérleg két különböző sportoló móddal rendelkezik. A beállított értéket az  ill.  jelképeken lehet felismerni.

Tudnivaló: Az 1-3-as tevékenységi fok kiválasztásakor nem változnak a mért eredmények a készüléken.



Testelemzés

Egyértelmű eredmények eléréséhez meztelenül álljon rá a mérlegre.

1. Álljon rá a mérlegre. A kijelzőn megjelenik a testsúlya és az elemzés időtartama (5-10 mp) alatt a folyamatjelző mozog. Az elemzés végéig álljon mozdulatlanul.

2. Az önműködő személyfelismerés után újra megjelenik a testsúly, a zsírtartalom (☹), a víztartalom (≈) és az izomtömeg (♣) a mindenkori folyamatjelzővel együtt.

Egészséges személynél a normál tartomány a folyamatjelző középső 3 szegmensében van. A mért értékek értelmezése (139. oldal).

3. Ezt követi az Ön személyére szabott cselekvési ajánlás kijelzése.

A jelképek jelentése:

- + ≈ Többet kell innia
- + ♣ Ajánlatos izomépítő edzést végeznie!
- ☹ Ajánlatos átállnia más táplálkozásra!
- + ☹ Az Ön elemzési adatai rendben vannak!

4. Szálljon le a mérlegről. A memóriahely kijelzése után önműködően kikapcsol a mérleg.

Ritkán előfordulhat, hogy a készülék önmagától nem tudja hozzárendelni az elemzési eredményeket valamelyik 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 meg lehet erősíteni a személyes memóriahelyet az ▲- vagy ▼ gomb megnyomásával (a ▼ gombbal az elsőnek kijelzett memóriahelyet, az ▲ gombbal pedig a másodiknak kijelzett memóriahelyet). Ekkor megjelenik a kijelzőn az Ön testének súlya, zsír- és víztartalma, izomtömege, valamint a kalória felhasználás.

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

Ne feledje, ha cipővel vagy zokniban lép a mérlegre, csak a testsúlyát tudja meghatározni, testelemzést azonban nem végezhet illetve ha mégis, hamis eredményeket fog kapni!

Tartósan pontos eredményeket akkor érhet el, ha a mérlegnek lehetőleg mindig ugyanarra a helyre lép.

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.

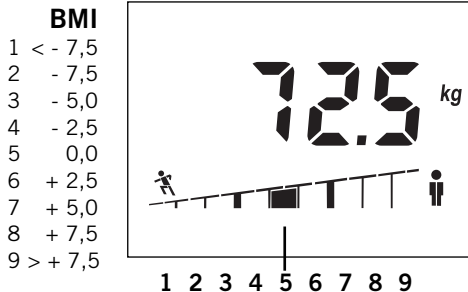
Továbbá kideríti az egész test víz- és izom hányadát is. Vegye figyelembe, hogy az izmokban is van testvíz, amely már benne szerepel a testvíz elemzési értékében. Ezért van, hogy 100 % feletti érték szerepel az összesítő elszámolásban.

Testsúly

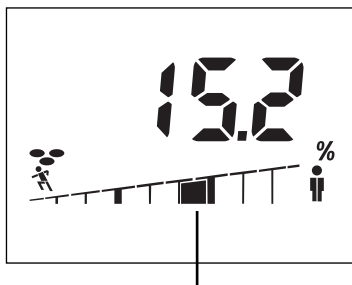
A kijelző kg egységben jelzi ki a testsúlyt, alatta pedig a 9 közül egyetlen szegmens látható az oszlopgrafikán. Az éppen élő szegmens helyzete jelzi, hogy a BMI érték alapján hogyan ítélt meg a mért testsúly.

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".

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



Eltérés az Ön személyes normál értékétől



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Eltérés az Ön személyes normál értékétől

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

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.

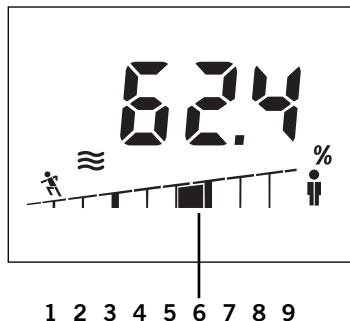
A test erősen lecsökkent zsíráránya azonban ugyanúgy egészségtelen. A bőr alatti zsírszövetek mellett az emberi test fontos zsírlerakódásokat is kialakít, hogy védje a belső szerveket és biztosítsa a fontos metabolikus funkciókat. Ha ezeket a lényeges zsírtartalékokat valami kikezdi, anyagcsere zavarokra kerülhet sor. A nőknél például 10 % alatti testzsír értékeknél kimaradhat a menstruáció. Azonfelül a csontritkulás veszélye is megnő.

A test normál zsíráránya 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 zsírárány.

Testvíz 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 zsírszövetben található (a ZSMT 73 %-a víz) és a zsírszövet víztartalma természetesen kicsi (a zsírszövetnek kb. 10%-a víz), minél nagyobb a test zsíráránya, annál kisebb a testben lévő víz aránya.



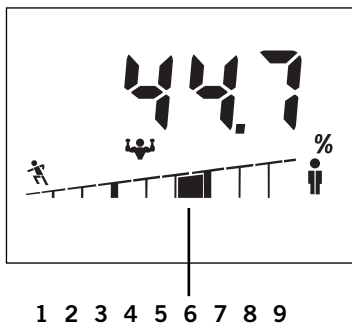
Eltérés az Ön személyes normál értékétől

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

Példa:

A test mért izomhányada = az összsúly 44,7 %-a.

Ez az érték kb. 4 %-al meghaladja az illető személyre kiszámított normál értéket.

Izomarány

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

Az izomtömeg az emberi test motorja. Az energiaforgalom legnagyobb része az izmokban bonyolódik le. Az izmok gondoskodnak a testhőmérséklet fenntartásáról és képezik az alapját a fizikai teljesítőképességnek. A isportolt, izmos testet esztétikusnak látjuk.

Az izomtömeg ellenőrzése különösen fontos azoknál, akik súly- vagy zsírproblémákkal küszködnek. Mivel a test az izmok segítségével éli fel a felesleges energiatartalékokat vagy dolgozza le a zsírpárnákat, a súlycsökkenés csak akkor lehet tartós, ha a helyükre izom épül be.

A mérések eredményét befolyásoló tényezők

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 mutat-hat.

Étkezés után az érték magasabb lehet.

Nőknél a menstruációs ciklustól függően eltérések jelentkezhetnek.

A testvíz mennyiségének csökkenése jelentkezhet

betegség vagy fizikai igénybe-vétel (sportolás) következté-ben. Sporttevékenység után a következő mérésig 6-8 órát kell várni.

Eltérő vagy valószínűtlen eredmény léphetnek fel a következő esetekben:

Lázás, ödémás vagy csontritkulásos személyeknél.

Műveskezelésben részesülőknél.

Szívgyógyszereket szedő személyeknél.

Terhes nőknél.

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

Műszaki adatok

teherbírás x osztás = max 150 kg x 100 g

Kijelző felbontása:

Zsírtartalom: 0,1%

Víztartalom: 0,1%

Izomtömeg: 0,1%

Testmagasság: 100 - 250 cm

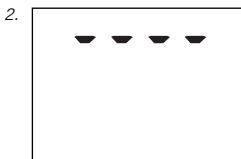
Életkor: 10-99 év

Memóriahely 8 személyre

Nagy LCD kijelző

Kívánt elem: 3 x 1,5 V AAA

Az elemek benne vannak a csomagolásban.



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 eltávolítása

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 elektromos 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.

Kérdéseiket és javaslatokat szívesen fogadják az alábbi helyeken:

Fogyasztói Szolgálat

Tel: (08 00) 5 34 34 34

Hétfőtől 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

Az Ön országában működő ügyfélszolgálati munkatárs nevét és elérhetőségét a SOEHNLE www.soehnle.com honlapján, a "Szerviz / Nemzetközi kapcsolatok" menüpont alatt találja.

Nyilatkozat az EU szabványok teljesítéséről

CE A Soehnle kijelenti, hogy a Body Balance készülék összhangban van az 2004/108/EC jelű irányelv alapvető követelményeivel és a többi vonatkozó rendelkezéssel.

A berendezés az érvényben lévő 2004/108/EC EU-szabály előírásainak megfelelően rádiószugárzás 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.

Garancia

A SOEHNLE az eladás dátumától 3 évig garatálja, 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.



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 instrukcję obsługi i zapoznać się z urządzeniem.

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

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.



Waga to nie wszystko - wszystko zależy od prawidłowej 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 odchudzić, 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.

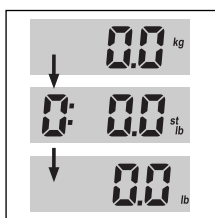
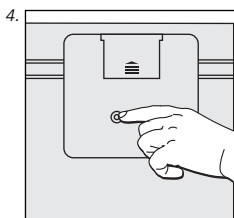
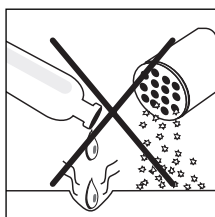
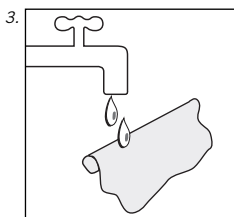
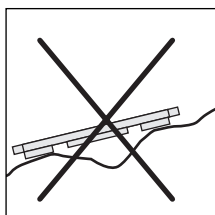
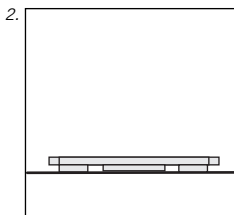
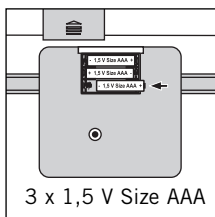
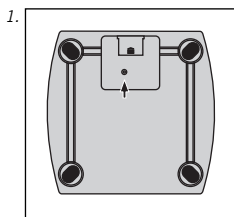
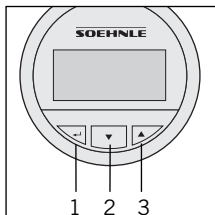
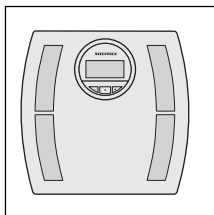
Body Balance pomoże Ci zachować dobre zdrowie. Ta elektroniczna waga do analizy składu organizmu posiada następujące funkcje:

W oparciu o Twoje indywidualne dane i zalecenia ekspertów do spraw zdrowia i składu organizmu waga Body Balance określi zawartość tłuszczu, wody i masy mięśniowej w Twoim ciele oraz jego ciężar.

Po indywidualnej ocenie wyników analizy otrzymasz informację odnośnie dalszego postępowania.

Waga posiada pamięć umożliwiającą zapis danych dla 8 różnych osób oraz automatyczną identyfikację osoby korzystającej z wagi.

Dla sportowców przewidziano 2 dodatkowe tryby pomiaru.



Elementy sterujące

1. Zatwierdź (↵)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)

Przygotowanie

1. Włóż baterie.

Wskazówka:

Po włożeniu baterii wagę należy od razu (dopóki wyświetlana jest wartość 0.0) postawić na równej powierzchni i poczekać, aż sama się wyłączy.

Dopiero wtedy można rozpocząć edycję danych. W przeciwnym razie ciężar własny wagi mógłby zostać doliczony do pierwszego ważenia.

To samo może się zdarzyć podczas normalnego użytkowania wagi, jeżeli przed ważeniem weźmie się ją do ręki.

2. Przed każdym pomiarem wagę należy ustawić na równym, stabilnym podłożu (nie na dywanie).
3. Czyszczenie i pielęgnacja: Czyścić lekko zwilżoną szmatką. Nie stosować rozpuszczalników ani środków do szorowania. Nie zanurzać wagi w wodzie.
4. Przycisk z tyłu wagi umożliwia zmianę jednostki z kg/cm na st/in lub lb/in.


Uwaga! Ryzyko poślizgnięcia na mokrej powierzchni.




















Wprowadzanie danych

Dla prawidłowego działania wagi należy wprowadzić osobiste dane poszczególnych osób, a następnie dana osoba musi bezzwłocznie stanąć na wadze bez obuwia.



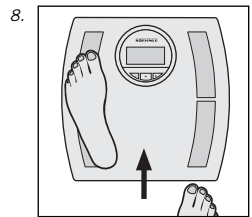
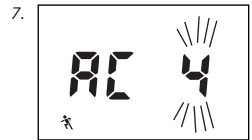
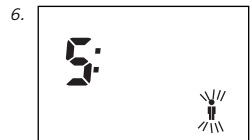
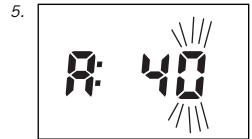
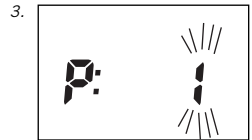
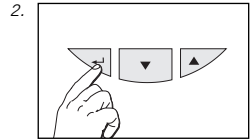
Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 3 sekundy, aż na wyświetlaczu pojawi się 0.0.

1. Przy dokonywaniu ustawień wagę umieścić na stole.
2. Rozpocznij wprowadzanie danych (naciskaj przycisk  przez 1 sekundę).
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. Wybierz płeć przyciskiem / ( = mężczyzna,  = kobieta) i potwierdź ().
7. Wprowadź wartość osobistego stopnia aktywności zgodnie z tabelą na następnej stronie ( = minus,  = plus).
8. Następnie szybko postawić wagę na podłodze, poczekać, aż pojawi się 0.0 i boso wejść na wagę. Pierwszy pomiar jest niezbędny ze względu na zapis danych potrzebnych do późniejszej, automatycznej identyfikacji osób korzystających z wagi. Jeżeli nie wejdiesz na wagę, konieczne będzie ponowne wprowadzenie danych.



Po wejściu na wagę rozpocznie się pierwsza analiza składu organizmu.



Waga posiada tryb Timeout. Nieużywana wyłącza się automatycznie po upływie ok. 40 sekund.

Po wymianie baterii należy ponownie wprowadzić wszystkie dane.



Aktywności

1-3		Normalnie aktywne osoby z lekką pracą siedzącą lub stojącą	max. 2 godz./dzień w pozycji stojącej lub w ruchu
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

* Intensywny trening ma duże znaczenie dla wyników analizy. Z tego powodu niniejsza waga wyposażona została w dwa różne tryby dla sportowców. Ustawiona wartość można rozpoznać za pomocą następującego symbolu  lub .

Wskazówka: wybór stopni aktywności 1-3 nie powoduje w tym urządzeniu różnych wyników pomiaru.

Analiza składu organizmu

Aby wyniki były miarodajne, na wagę powinno się wchodzić bez ubrania.

1. Wejdź na wagę. Pokaże się ciężar i – do chwili zakończenia analizy (5-10 sek.) – bieżący wykres słupkowy. Nie schodzić z wagi aż do końca analizy
2. Po automatycznej identyfikacji osoby ponownie pojawi się ciężar oraz ilość tłuszczu (👤), wody (🌊) i masy mięśniowej (👤) w organizmie wraz z odpowiednim wykresem słupkowym. Zakres normy dla danej osoby obejmuje 3 środkowe segmenty wykresu słupkowego. Interpretacja wyników znajduje się na stronie 152.
3. Kolejną informacją jest indywidualne zalecenie odnośnie dalszego postępowania.

Znaczenie symboli:

- + 🌊 Zalecana większa ilość płynów.
- + 👤 Zalecany trening mający na celu zwiększenie masy mięśniowej!
- + 🍏 Zalecana zmiana diety!
- ⚖️ Wyniki analizy w porządku!

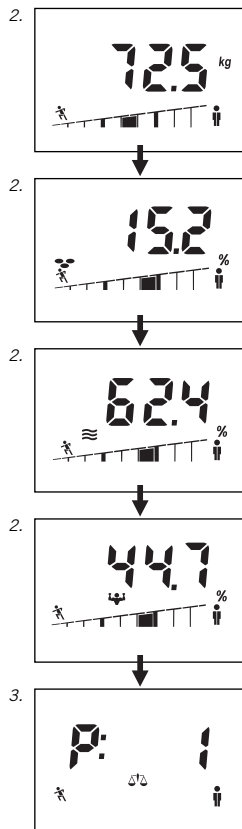
4. Zejdź z wagi. Po wyświetleniu numeru miejsca w pamięci waga automatycznie się wyłączy.

Czasem, choć rzadko, zdarza się, że automatyczne przyporządkowanie wyniku analizy nie jest możliwe. Waga wyświetla wówczas na zmianę numery miejsc w pamięci tych osób, które są najbliższe wyniku analizy. Pomiar został zakończony i można zejść z wagi, zatwierdzając swoje indywidualne miejsce w pamięci odpowiednim przyciskiem ▲ lub ▼ (przycisk ▼ dla pierwszego, a przycisk ▲ dla drugiego wyświetlanego miejsca w pamięci). Następnie wyświetla się ciężar ciała oraz ilość tłuszczu, wody i masy mięśniowej w organizmie, a także zapotrzebowanie energetyczne.

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.

Należy pamiętać, że po wejściu na wagę w butach lub skarpetkach albo pończochach nastąpi tylko oznaczenie wagi ciała, natomiast nie pojawią się wyniki analizy wagi ciała lub będą one błędne!

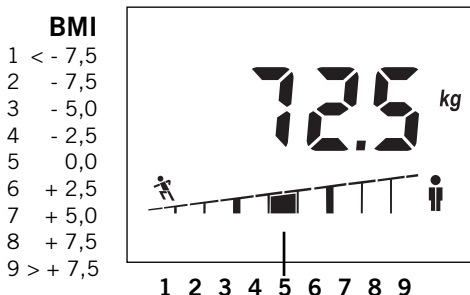
Ciągłe dokładne wyniki można uzyskać, stawając na wadze możliwie zawsze w tym samym miejscu.



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 oraz masy mięśniowej w organizmie.

Należy pamiętać, że w mięśniach znajdują się również cząsteczki wody, które zostały już uwzględnione w analizie zawartości wody w organizmie. Dlatego zsumowanie wszystkich wartości daje zawsze wynik przekraczający 100%



Oraz odchylenie od Państwa normy

Ciężar ciała

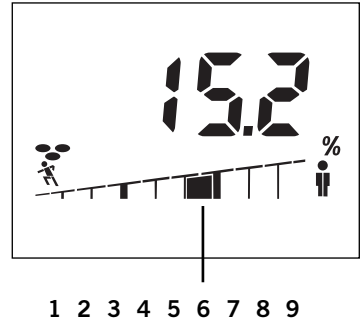
Na display'u widoczny jest ciężar ciała wyrażony w kg, a pod nim na pasku jeden z 9 segmentów, przy czym położenie aktywnego segmentu stanowi ocenę zmierzonego ciężaru ciała, dokonaną na podstawie wartości BMI. BMI (Body Mass Index) to inaczej miara ryzyka zachorowania w wyniku nadwagi lub niedowagi.

Kolejne przedziały BMI lekarze określają mianem "niedowagi", "wagi prawidłowej", "nadwagi" i "znacznej nadwagi".

$$\text{BMI} = \frac{\text{ciężar ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

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, choroby serca, nadciśnienia itd. Zbyt mała ilość tłuszczu ustrojowego jest również 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.



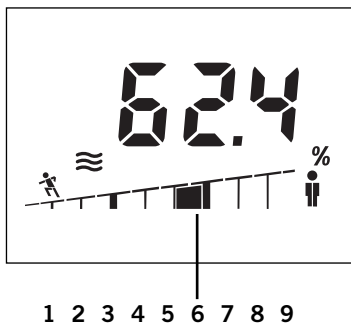
Oraz odchylenie od Państwa normy

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.

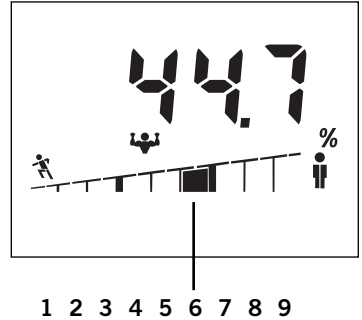
Ilość mięśni

Na display'u widoczna jest ilość mięśni wyrażona w %, a pod nią na pasku jeden z 9 segmentów.

Masa mięśniowa to siła napędowa naszego organizmu.

To właśnie w mięśniach przetwarzana jest największa ilość energii i dzięki nim utrzymujemy stałą temperaturę ciała. Mięśnie stanowią podstawę naszej sprawności fizycznej. Wytrenowane, umięśnione ciało uchodzi za estetyczne. Kontrola masy mięśniowej jest szczególnie ważna u osób mających problemy z wagą ciała lub ilością tłuszczu w organizmie.

Dzięki mięśniom nasze ciało może spalić nadmiar energii i istniejące odłogi tłuszczu, przez co redukcja nadwagi może być trwała jedynie przy jednoczesnym treningu zmierzającym do wzrostu tkanki mięśniowej.



Oraz odchylenie od Państwa normy

1	< -	6 %	bardzo niska ilość mięśni
2	-	6 %	niska ilość mięśni
3	-	4 %	
4	-	2 %	prawidłowa ilość mięśni
5		0 %	
6	+	2 %	
7	+	4 %	wysoka ilość mięśni
8	+	6 %	
9	> +	6 %	

Przykład:

Zmierzona zawartość masy mięśniowej w organizmie = 44,7% całkowitej masy ciała.

Wartość ta przewyższa o ok. 4% normę obliczoną dla tej osoby.

Czynniki wpływające na wynik pomiaru

Analiza opiera się na pomiarze oporności elektrycznej ciała. Zwyczajne 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 kąpeli 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.

Jeśli analiza jest przeprowadzana z wilgotnymi skarpetkami na stopach.

Dane techniczne

Udźwig x podziałka = maks. 150 kg x 100 g

Dokładność wskazań:

Ilość tłuszczu w organizmie: 0,1%

Ilość wody w organizmie: 0,1%

Ilość masy mięśniowej: 0,1%

Wzrost: 100-250 cm

Wiek: 10-99 lat

8 indywidualnych miejsc w pamięci

Duży wyświetlacz LCD

Baterie: 3 x 1,5 V AAA

Baterie znajdują się w zestawie.

Utylizacji urządzeń elektrycznych i elektro- nicznych



Symbol 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.

Kumunikaty

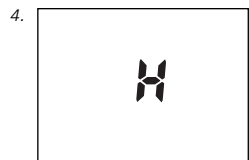
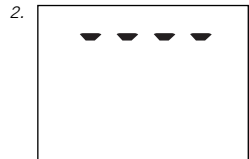
1. Baterie rozładowane.
2. Przeciężenie: Od 150 kg.
3. Niezrozumiały wynik analizy — sprawdzić zaprogramowanie danych osobowych.
4. Zły kontakt stóp:
Oczyścić wagę lub stopy lub zadbać o wystarczającą wilgotność skóry.
Przy zbyt suchej skórze — nawilżyć stopy lub pomiar przeprowadzić po kąpieli lub prysznicu.

Utylizacja baterii

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



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

W punkcie menu "Serwis / kontakty międzynarodowe" witryny internetowej firmy SOEHNLE (www.soehnle.com) znajdziesz adres kontaktowy swojego kraju.

Deklaracja zgodności

 Producent wagi, firma Soehnle, niniejszym oświadcza, że urządzenie Body Balance odpowiada podstawowym wymagom i pozostałym przepisom dyrektywy 2004/108/EC.

Urządzenie jest odklócone pod względem zakłóceń iskrowych odpowiednio do obowiązującej dyrektywy 2004/108/EC.

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.

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.



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 seznámete se s přístrojem.

Tento návod k obsluze si dobře uschovejte, aby vám byly tyto informace vždy k dispozici.

Důležitý tip

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 kúr 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.



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.




S přístrojem Body Balance přispíváte výraznou měrou ke svému zdraví. Tato elektromechanická váha k tělesné analýze má následující funkce:

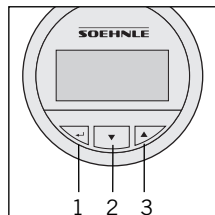
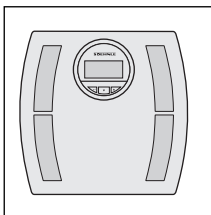
Body Balance na základě vašich osobních údajů a doporučení zdravotních expertů a odborníků na skladbu těla určí Váš stav z pohledu podílu tělesného tuku, vody v organizmu, svalů a hmotnosti. Individuální vyhodnocení výsledku analýzy s osobním doporučením.

8 osobních pamětí s automatickou identifikací osob.

Sportovci mají k dispozici dva doplňkové režimy měření.

Ovládací prvky

1. Potvrdit ()
2. Minus ()
3. Plus ()



Příprava

1. Vložte baterie.

Upozornění:

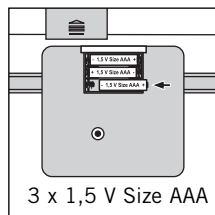
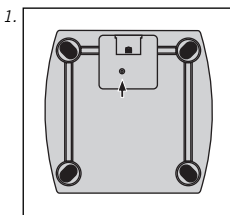
Po vložení baterií ihned (dokud je ještě zobrazeno 0.0) postavte na rovnou plochu a počkejte, až se váha sama vypne.

Teprve potom začnete se zadáváním údajů. Jinak by se mohlo stát, že by se hmotnost váhy nesprávně započítala do prvního vážení.

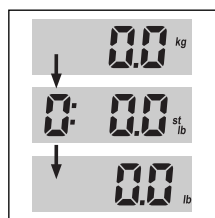
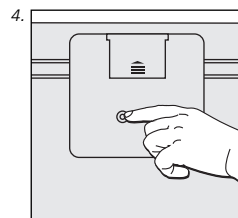
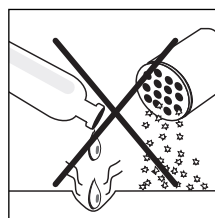
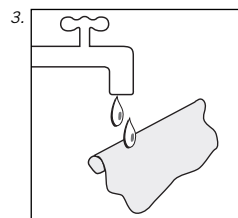
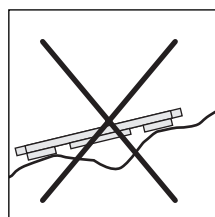
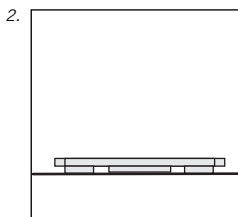
Totéž se může stát i v normálním režimu, jestliže se váha před vážením vezme do ruky.

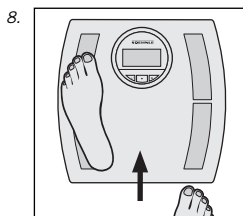
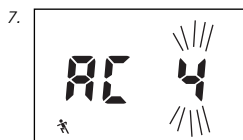
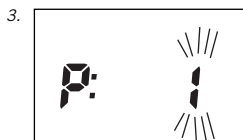
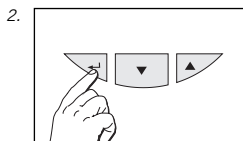
2. Při každém měření váhu postavte na rovnou a pevnou podložku (ne na koberec).
3. Čištění a údržba: Čistěte pouze lehce navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte rozpouštědla nebo prostředky na drhnutí. Nenamáčejte váhu do vody.
4. Možnost změny podle země použití z kg/cm na st/in nebo lb/in přepnutím pomocí ovládacího tlačítka na zadní straně váhy.

Pozor! Nebezpečí uklouznutí na mokřém povrchu.




















3 x 1,5 V Size AAA






Zadávání údajů

Pro správnou funkci váhy s tělesnou analýzou je potřeba zadat osobní údaje říšlužných osob a poté ihned bosky vstoupit na váhu.

1. Pro nastavení si váhu položte na stůl.
2. Spouštění zadávání dat (Klávesu  stlačte po dobu 1 sekundy).
3. Paměť (P1 ... P8) zvolit ( = minus,  = plus) a potvrdit (.
4. Nastavení tělesné výšky ( = minus,  = plus) a potvrdit (.
5. Nastavení stáří ( = minus,  = plus) a potvrdit (.
6. Pohlaví vyberte pomocí / ( = mužské,  = ženské) a potvrdte (.
7. Hodnotu osobního aktivního stupně nastavte podle tabulky na následující straně ( = minus,  = plus).



Stlače klávesu  a podržte ji po dobu 3 sekund, až se na indikátoru zobrazí 0.0.



8. Hned potom postavte váhu na podlahu, počkejte na zobrazení 0.0 a postavte se na váhu bosýma nohama. První měření je nezbytné k uložení údajů pro pozdější automatickou identifikaci osob. Když na váhu nestoupíte, musíte zadávání dat zopakovat.

Po vstoupení na váhu dochází k první tělesné analýze.



Váha disponuje režimem time out. Po cca 40 vteřinách bez ovládání tlačítek se opět vypne.

Po výměně baterií musíte data zadat opakovaně.

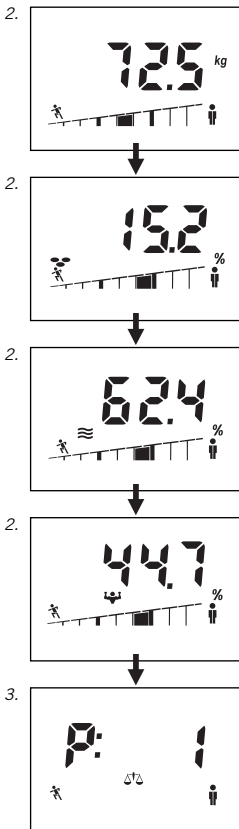
Stupeň aktivity

1-3		Běžně aktivní osoby s lehce sedavým zaměstnáním, nebo zaměstnáním ve stoje	max. 2 h/den stání či pohybu
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

* Intenzivní trénink má značný dopad na výsledky analýzy. Proto tato váha disponuje dvěma různými režimy pro sportovce. Nastavenou hodnotu poznáte podle následujících symbolů

 nebo .

Upozornění: Při tomto zařízení nemá výběr stupně aktivity 1-3 žádný odlišný výsledek měření.



Tělesná analýza

Aby byly výsledky jednoznačné, vstupujte na váhu bez oblečení.

1. Vstupte na váhu. Následuje zobrazení hmotnosti a – dokud trvá analýza (5-10 sekund) – běžící sloupcové zobrazení. Zůstaňte stát klidně až do ukončení analýzy.
2. Po automatické identifikaci osob se znovu zobrazí tělesná hmotnost, podíl tělesného tuku (☹), podíl vody v organismu (≡) a podíl svalové hmoty (♂) společně s příslušným stavovým grafem. Normální rozmezí příslušné osoby leží v prostředních 3 segmentech sloupcového zobrazení. Interpretace naměřených hodnot na straně 165.
3. Zobrazení, které následuje, je Vaše osobní doporučení co učinit.

Význam symbolů:

- + ≡ Měli byste více pít
- + ♂ Doporučuje se cvičení k vypracování svalstva!
- + ☹ Doporučuje se změna stravy!
- ⚖ Hodnoty Vaší analýzy jsou v pořádku!

4. Opusťte váhu. Po zobrazení paměťového místa se váha automaticky vypne.

Ve vzácných případech není automatické přiřazení výsledku analýzy možné. Váha potom střídavě zobrazuje paměťová místa osob, která se nejvíce blíží výsledku analýzy. Protože je měření již ukončeno, můžete váhu opustit a potvrdit své osobní paměťové místo tlačítkem ▲ nebo ▼ (tlačítko ▼ pro první zobrazené paměťové místo, tlačítko ▲ pro druhé zobrazené paměťové místo). Potom se zobrazí tělesná hmotnost, podíl tělesného tuku, vody v organismu a svalové hmoty a potřeba kalorií.

V případě kolísání váhy oproti poslednímu měření o více než +/-3 kg nebude uživatel rozpoznán a údaje je nutné zadat znovu.

Respektujte prosím, že při stoupnutí na váhu s botami nebo ponožkami dojde jenom ke stanovení hmotnosti a nedojde k provedení žádné nebo dojde k stanovení chybné tělesné analýzy!

Vždycky přesné výsledky dosáhnete tehdy, když se postavíte dle možnosti vždycky na stejnou pozici na váze.

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 a podíl svaloviny. Uvědomte si, že i ve svalech je obsažena voda, která je již v tělesné analýze zohledněna. Proto se v celkovém výpočtu vždy zobrazí hodnota vyšší než 100 %.

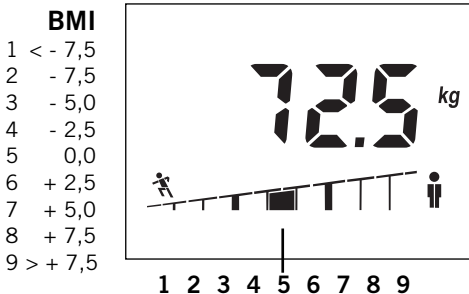
Tělesná hmotnost

Zatímco na displeji se zobrazuje tělesná hmotnost v kg, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

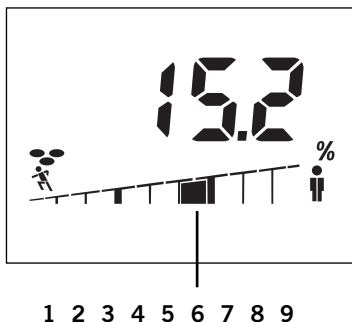
Stav aktivního segmentu přitom značí posouzení naměřené tělesné hmotnosti na bázi hodnoty BMI. BMI (Body-Mass-Index) představuje míru zdravotního rizika vznikající na základě nadváhy nebo podváhy.

Podle klasifikace BMI lékaři rozlišují mezi "nízkou hmotností", "normální hmotností", "mírně nadměrnou hmotností" a "velmi nadměrnou hmotností".

$$\text{BMI} = \frac{\text{tělesná hmotnost (kg)}}{\text{tělesná výška (m)}^2}$$



Odchylka od Vaší nor mální osobní hodnoty



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.

Kpodíl 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.

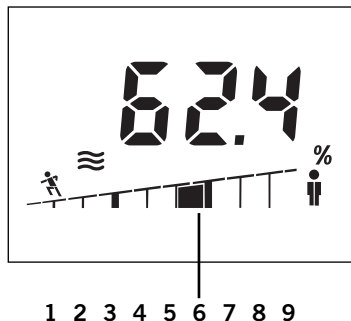
U žen je normální hodnota asi o 10 % vyšší než u mužů. S přibývajícím věkem tělo odbourává svalovou hmotu, čímž se zvyšuje podíl tělesného tuku.

Podíl 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.



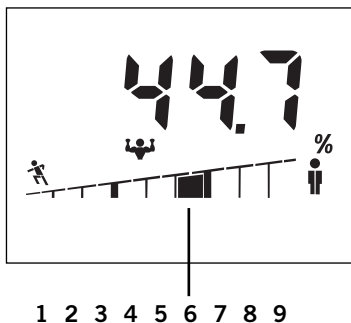
Odchylka od Vaší normální osobní hodnoty

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.



Odchylka od Vaší normální osobní hodnoty

1	<- 6 %	velmi nízký podíl svalové hmoty
2	- 6 %	nízký podíl svalové hmoty
3	- 4 %	
4	- 2 %	normální podíl svalové hmoty
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	vyšší podíl svalové hmoty
8	+ 6 %	
9	>+ 6 %	

Příklad:

Naměřený podíl svaloviny = 44,7 % celkové váhy.

Tato hodnota se nachází cca 4 % nad vypočtenou normální osobní hodnotou.

Podíl svalové hmoty

Zatímco se na displeji zobrazuje podíl svalové hmoty v %, pod ním se ve sloupcové grafice objeví jeden z 9 segmentů.

Svalová hmotnost je motorem našeho těla. Ve svazech se koná největší část naší přeměny energie. Svaly udržují tělesnou teplotu a tvoří základ naší tělesné výkonnosti. Trénované svalnaté tělo je považováno za estetičtější.

Kontrola svalové hmoty je zvláště důležitá pro osoby, které mají problémy s hmotností nebo tukem. Protože tělo svaly potřebuje k odbourávání přebytečných energetických zásob nebo tukových polštářů, může být snížení hmotnosti trvale úspěšné jen při současné tvorbě svalů.

Faktory, 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 zjištěna 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 měřením 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 kardiiovaskulární léky.

Ženy v těhotenství.

Provádíte-li analýzu s vlhkými ponožkami na nohou.

Technické údaje

Nosnost x dělení = max 150 kg x 100 g

Rozlišení displeje:

Podíl tělesného tuku: 0,1%

Podíl vody v organizmu: 0,1%

Podíl svalové hmoty: 0,1%

Tělesná velikost : 100-250 cm

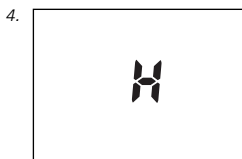
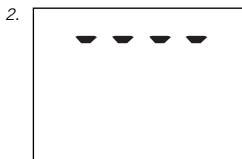
Věk: 10-99 let

8 osobních paměťových míst

Velký LCD displej

Baterie: 3 x 1,5 V AAA

Baterie jsou součástí balení.



Hlášení

1. Opatřované 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 dosta-
tečnou vlhkost pokožky.
Při příliš suché pokožce –
nohy navlhčit nebo vyko-
nejte měření raději po kou-
peli nebo sprše.

Likvidace baterií

Baterie nevyhazujte do domovního odpadu. Jako spotřebitelé jste povinni 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.

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.

Na domovské stránce SOEHNLE www.soehnle.com naleznete pod bodem menu "Service / Internationale Kontakte" obchodního partnera Vaši krajinu.

Prohlášení o shodě

 Tímto firma Soehnle prohlašuje, že se přístroj Body Balance shoduje se základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními směrnic 2004/108/EC.

Tento přístroj byl otestován na rádiové rušení podle platné směrnice 2004/108/EC.
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.

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.



Garanční list

IV případě uplatnění garance vraťte, prosíme, váhu společně s dokladem o zakoupení a garančním listem vašemu prodejci.

Odesílatel

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.

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.



Вес это еще не все – необходимо правильно проанализировать состояние Вашего тела

Если раньше мерилom 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 Jo-Jo-Effekt“.

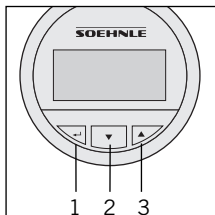
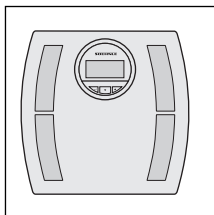
При одновременной тренировке мускулов и фитнес-тренировке Вы создаете правильный баланс веса, жира тела и мускульной массы.

При помощи весов Body Balance Вы внесёте решающий вклад в поддержание Вашего здоровья. Эти электронные весы для анализа состояния тела имеют следующие функции:

Весы Body Balance на основании Ваших персональных данных и рекомендаций экспертов по здоровью и составу тела определяют Ваше состояние относительно доли внутреннего жира, тканевой жидкости, мышечной ткани и веса.

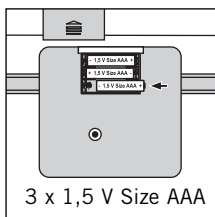
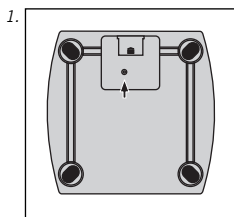
Затем проводится индивидуальный анализ результатов с последующей персональной рекомендацией.

8-кратная персональная память с автоматическим распознаванием пользователя. Для спортсменов предусмотрены два дополнительных режима измерения.



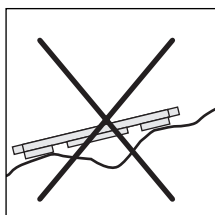
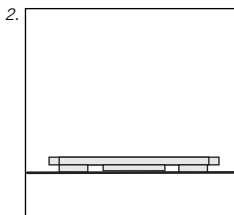
Элементы управления

1. подтверждение (↵)
2. минус (▼)
3. плюс (▲)

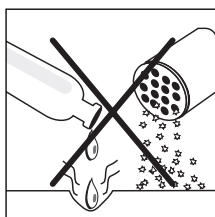
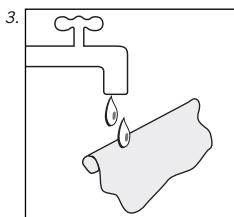


Подготовка к работе

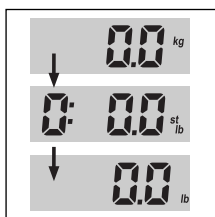
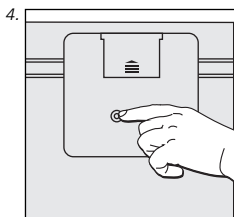
1. Установить элементы питания.
Указание: Весы для анализа состояния тела - после установки элементов питания - сразу же (пока на индикации ещё отображается 0.0) установить на ровной поверхности и дождаться автоматического отключения весов. Только после этого начинать ввод данных. В противном случае, возможно, что вес весов ошибочным образом будет прибавлен при первом взвешивании. То же самое может произойти в стандартном режиме, если перед взвешиванием взять весы в руки.



2. Для всех взвешиваний необходимо размещать весы на ровной и устойчивой поверхности (не на ковровом покрытии).



3. Чистка и уход: чистить только слегка влажной тряпкой. Не применять растворяющих и чистящих средств. Не опускать весы в воду.




















4. Возможность переключения на различные единицы измерения (с кг/см на унции/дюймы или фунты/дюймы) при помощи кнопки управления на обратной стороне весов.

Внимание! При мокрой поверхности весов существует опасность поскользнуться.




Ввод данных

Для правильной работы весов необходимо, чтобы были введены индивидуальные данные соответствующего пользователя, и пользователь сразу встал на весы босыми ногами.

1. Поставьте весы для установки на стол.
2. Начать ввод данных (на 1 секунду нажать кнопку ) .
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. При помощи  /  выбрать пол ( = мужской,  = женский) и подтвердить ввод ().
7. В соответствии с таблицей на следующей странице установить величину персональной степени активности ( = минус,  = плюс).



Нажать кнопку  и удерживать в течение 3 секунд, пока на индикаторе не появится 0.0 дюймов.

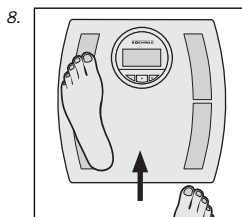
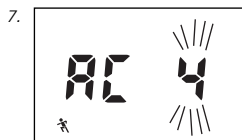
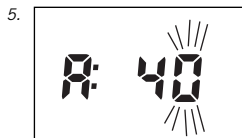
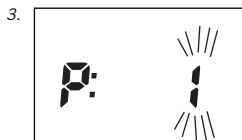
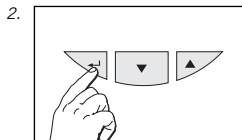
8. Затем немедленно поставить весы на пол, подождать высветивания на индикаторе значения 0.0 и босыми ногами встать на весы.

Первое измерение является необходимым для сохранения данных в памяти и для последующего автоматического распознавания пользователя. Если на весы никто не встал, то ввод данных необходимо повторить.



После вставания на весы происходит первый анализ состояния веса тела.



Весы имеют режим отключения (тайм-аут). Они отключаются примерно через 40 секунд бездействия (кнопки не нажимаются).

После замены элементов питания данные должны вводиться снова.



АКТИВНОСТИ

1-3		Стандартно активные люди с лёгкой сидячей или стоячей работой	макс. 2 час./день стоять или двигаться
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

* Интенсивные тренировки оказывают большое влияние на результаты оценки. Поэтому веса имеют два различных режима для спортсменов. Установленные значения распознаются по следующим символам:  или .

Примечание: Выбор в данном приборе степеней активности 1-3 не приводит к к отличающимся результатам измерения.

Анализ параметров веса тела

Для достоверности результатов рекомендуется вставать на весы неодетым.

1. Встать на весы. Происходит отображение на индикаторе веса тела и - пока идёт анализ (5-10 сек.) - бегущая полоска индикации. Необходимо стоять спокойно до окончания анализа.

2. После автоматического распознавания пользователя вновь происходит анализ веса тела, доли внутреннего жира (☹), доли тканевой жидкости (≈) и доли мышечной ткани (👤) вместе с соответствующим отображением полоски состояния.

Нормальный диапазон соответствующего пользователя находится в трёх средних сегментах полоски индикации.

Интерпретация результатов измерения - страница 178.

3. Высвечиваемая затем информация является Вашей персональной рекомендацией по программе действий.

Значение символов:

- + ≈ Вам следует пить больше жидкости!
- + 👤 Рекомендуется тренировка мускулатуры!
- + 🍷 Рекомендуется смена характера питания!
- ⚖ Результаты Вашего анализа в норме!

4. Сойти с весов. После отображения ячейки памяти весы автоматически отключаются.

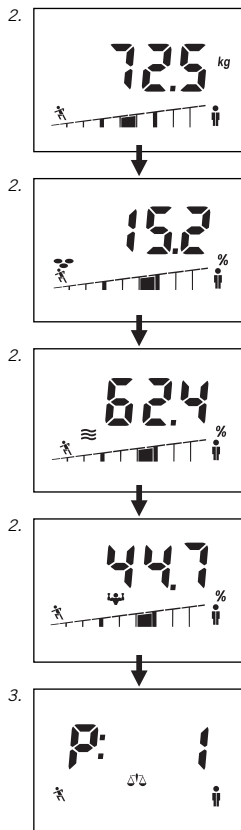
В редких случаях бывает невозможно автоматическое соотнесение результатов анализа с пользователем. Тогда весы поочередно отображают ячейки памяти пользователей, которые более всего подходят под результаты анализа.

Поскольку измерения уже закончены, Вы можете сойти с весов и при помощи кнопок ▲ или ▼ подтвердить Вашу персональную ячейку (▼ - для первой отображаемой ячейки памяти, ▲ - для второй отображаемой ячейки памяти). Затем происходит отображение веса тела, доли внутреннего жира, тканевой жидкости и доли мышечной ткани, а также потребность в энергии.

При колебаниях массы тела по отношению к последнему измерению более +/-3 кг пользователь не распознается и ввод данных необходимо провести вновь.

Следует учитывать, что если стать на весы в обуви или в носках, то будет проведено только измерение веса; анализ веса тела произведён не будет или будет произведён неправильно!

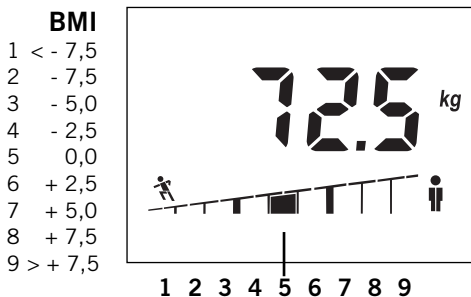
Постоянно точные результаты измерения достигаются в том случае, если Вы всегда будете вставать на весы на как можно более одну и ту же позицию.



Индивидуальная рекомендация

На основании ваших индивидуальных данных и рекомендации специалиста по оздоровлению веса определяют ваше индивидуальное идеальное состояние относительно веса и доли жировой ткани. Исходя из этого - долю тканевой жидкости и мускульной ткани.

Пожалуйста, учтите, что в мускулах также содержится тканевая жидкость, что уже учтено при анализе доли тканевой жидкости. Поэтому при полном расчете значение всегда превышает 100 %.



отклонения от Ваших личных нормальных показателей

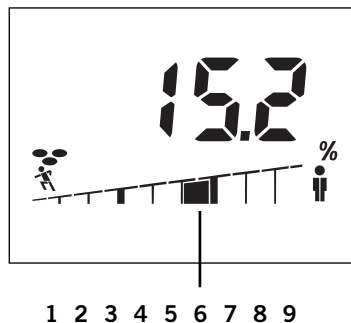
Масса тела

Во 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 мерилем 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».

$$BMI = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

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. Еще 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. Кроме того, возрастает риск остеопороза.



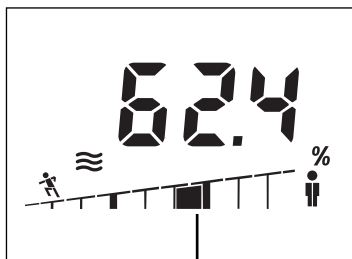
отклонения от Ваших личных нормальных показателей

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

Пример:

Измеренное количество доли жировой ткани = 15,2 % от общего веса тела.
это значение находится примерно на 3 % выше рассчитанного персонального нормального значения.

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.



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

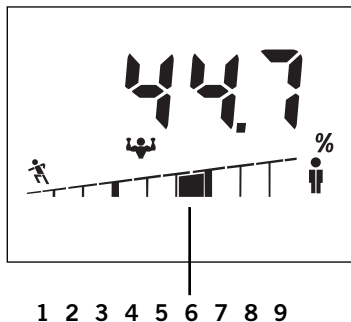
автоматически снижается доля воды в массе тела.

Доля мышечной массы

В то время как на дисплее доля мышечной массы указывается в %, то на столбиковой диаграмме под ним появляется один из 9 сегментов.

Мышечная масса — это двигатель нашего тела. В мышцах происходит большая часть превращения энергии в организме. Мышцы обеспечивают поддержание температуры тела и являются основой нашей физической работоспособности. Тренированное мускулистое тело импонирует своей эстетичностью.

Контроль за мышечной массой особенно важен для лиц с весовыми и жировыми проблемами. Поскольку для тела нужны мышцы для расщепления избыточных резервов энергии или жировых подушек, продолжительное снижение веса может быть успешным только при условии одновременного наращивания мышечной массы.



отклонения от Ваших личных нормальных показателей

1	< - 6 %	очень низкая доля мышечной массы
2	- 6 %	низкая доля мышечной массы
3	- 4 %	
4	- 2 %	доля мышечной массы в норме
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	высокая доля мышечной массы
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Пример:

Измеренная доля мускульной массы = **44,7** % от общего веса.

это значение находится примерно на **4** % выше рассчитанного персонального нормального значения.

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

Если оценка проводится с надетыми на ноги мокрыми носками.

Технические данные

Грузоподъёмность x цена деления = макс. 150 кг x 100 г

Разрешение индикатора:

Доля внутреннего жира: 0,1%

Доля тканевой жидкости: 0,1%

Доля мышечной ткани: 0,1%

Рост: 100-250 см

Возраст: 10-99 лет

8 персональных ячеек памяти

Размер ЖК-дисплея

Питание от элементов питания: 3 x 1,5 В ААА

Элементы питания входят в комплект поставки.

Утилизация использованных электрических и электронных приборов

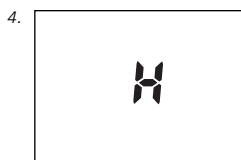
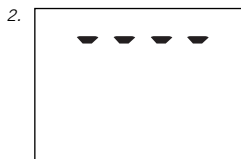


Наличие символа на изделии или его упаковке указывает на то, что при

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.

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 возможности после ванны или душа.



Утилизация батарей

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, где продаются батареи такого же типа.



Pb = содержит свинец
 Cd = содержит кадмий
 Hg = содержит ртуть

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

Данные контактного лица в Вашей стране Вы можете найти на странице фирмы SOEHNLE в Интернете: www.soehnle.com в пункте меню "Service / Internationale Kontakte" (международные контакты/сервис).



Заявление о соответствии

CE Настоящим компания Soehnle заявляет, что изделие Body Balance соответствует основным требованиям и остальным соответствующим положениям Директив 2004/108/ЕС. Это устройство является помехозащищенным в соответствии с Директивой 2004/108/ЕС. 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.

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.

Гарантийный талон

В случае необходимости воспользоваться гарантией верните весы с гарантийным талоном и чеком Вашему продавцу.

Отправитель

Причина рекламации

Bu Soehnle vücut analiz tartéséné seçtiđiniz için teşekkürler! Bu marka ürün, size vücudunuzun durumuna ilişkin bir yardıya varmanızda destek olacaktır.

Lütfen cihazé ilk kez kullanmadan önce bu kullanma talimaténé dikkatlice okuyunuz ve cihazé iyice tanımaya çalışınéz.

İstediđiniz zaman bakabilmek için bu kullanma talimaténé muhafaza ediniz.

Önemli bilgiler

Aşéré şişmanlık halinde kilo verme ya da aşéré zayıflık halinde kilo alma söz konusu olduđunda, bir doktora görünülmesinde fayda vardır. Lütfen her müdahale ve diyeti sadece doktor kontrolünde yapınız.

Tarténen tespit ettiđi deđerler dođrultusunda jimnastik programlaré veya zayıflama kürleri bir doktor ya da uzman bir şahés tarafından tavsiye edilmiştir.

SOEHNLE, Body Balance'tan kaynaklanan hasar ya da kayéplar ile üçüncü taraflarén taleplerinden sorumluluk kabul etmez.

Bu ürün, sadece bireysel tüketicilerin evde kullanémena yöneliktir. Hastaneler ya da diđer tıbbi kurumlarda profesyonel kullanéma uygun deđildir. Elektronik implant (kalp pili, v.b.) taşıyanlarén kullanémena uygun deđildir.

Vücut analiz tartéséné, sadece sađlam ve düz zeminlerde (fayans, parke, v.b.) kullanınız.

Duvarдан duvara halé kaplama zeminlerde yanlış ölçüm ihtimali ortaya çékar.



**Kilo herşey demek
değildir —
Önemli olan doğru bir
vücut analizidir.**

Eskiden kişinin mutlak ağırlığına vücudun değerlendirilmesinde kistas olarak alénırken, 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 yanlış beslenirken, az hareket etmektedir. Neticeleri ise malumdur. Kendimizi doğru yaşam biçimine programlayabilmemiz halinde medeniyet hastaléklerine denilen hastaléklerin pek çoğu önlenebilir.

Aşéré şişman isek, ağır oluruz! Yani kilo vermek isteyenlerin, ayné zamanda kaslarıné da geliştirmeleri gerekmektedir. Çünkü vücut, gédadan yoksun kaldéğında (= Diyet), bir “acil program” ile buna tepki verir. Yağ rezervlerini kullanmaya başlamadan önce, kasları tüketmeye başlar. Yine bunun tersi biçimde vücut, normal beslenmede de önce yağ rezervlerini arttırér. O korukulan “yoyo etkisi” ortaya çékar.

Eş zamanlé olarak yapacağénéz kas/fitness egzersizleri ile kilonuzu, vücuttaki yağ oranéné ve kas oranéné doğru bir dengeye getirebilirsiniz.

Body Balance ile sağlığınıza önemli katkıda bulunursunuz. Bu elektronik vücut analiz terapisinin aşağıda belirtilen işlevleri vardır:

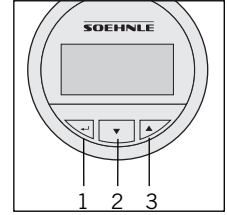
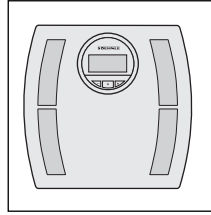
Body Balance, kişisel verilerinizden ve sağlık ile Body Composition uzmanlarının önerilerinden yola çıkarak vücuttaki yağ oranı, vücuttaki su oranı, kas oranı ve ağırlık konularında kişisel durumunuzu belirler. Özel tavsiye ile analiz sonuçları kişisel olarak değerlendirilmektedir.

Otomatik kişi tanımalı kişilere özgü 8 bellek.

Sporcular için 2 adet ek ölçüm modu vardır.

Kullanım elemanları

1. Onaylamak (↵)
2. Eksi (▼)
3. Artı (▲)



Hazırlık

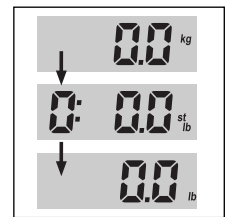
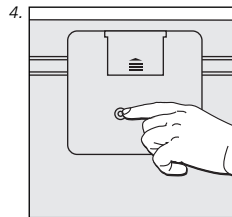
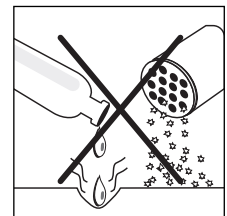
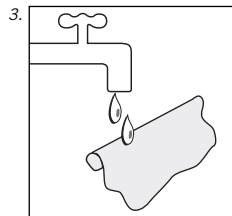
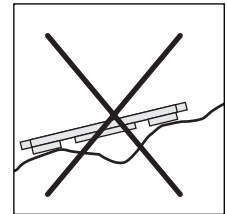
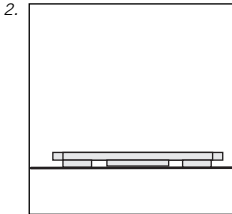
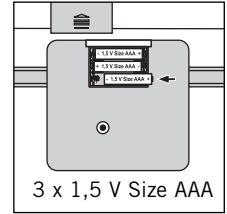
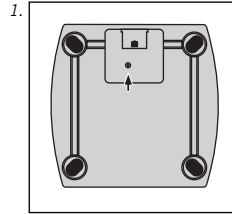
1. Pilleri yerleştirin.

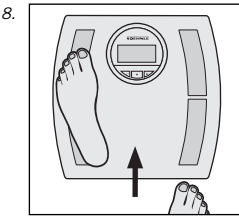
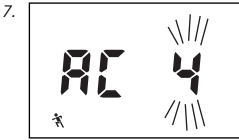
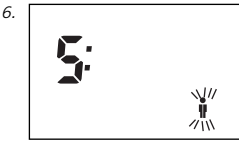
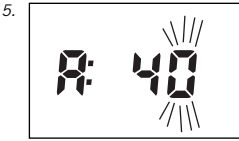
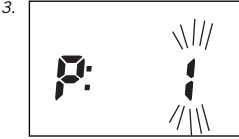
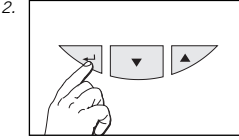
Uyarı:

Pilleri yerleştirdikten sonra vücut analizi terazisini, hemen (0.0 gösterildiği sürece) düz bir zemine oturtunuz ve terazi kendiliğinden kapanıncaya kadar bekleyiniz. Ancak bu işlemi yaptıktan sonra veri girişini başlatınız. Aksi takdirde, terazinin kendi ağırlığının ilk tartma işleminde ölçülen değerlere dahil olması söz konusu olabilir. Aynı husus, ölçme işleminden önce teraziyi elle tutularak kaldırıldığında da söz konusu olabilir.

2. Tüm ölçümler için teraziyi düz ve sağlam bir yüzeye koyunuz (halıfleksli zeminler uygun değil).
3. Temizlik ve bakım: Yalnızca nemli bir bez ile temizleyiniz. Çözelti maddesi ve aşındırıcı madde kullanmayınız. Teraziyi suya daldırmayınız.
4. Terazinin arka yüzündeki kullanım düğmelerini kullanarak kg/cm biriminden st/in veya lb/in (yalnızca İngilizce konuşulan yerlerdeki terazilerde) gibi ükleye özgü birimlere değiştirme olanağı bulunur.

Dikkat! Islak üst yüzey durumunda kayma tehlikesi.





Veri giriři

Vücut analiz tartésénén doğru biçimde çalıřabilmesi için tek tek kişilere ait bilgilerin girilmesi ve hemen ardından yalénayak tarténén üzerine çekélmásé gereklidir.

1. Teraziyi ayarlamak için masanın üzerine koyunuz.
2. Veri giriřini başlatın (← tuřunu 1 saniye basılı tutun).
3. Belleęi (P1 ... P8) seçiniz (▼ = eksi, ▲ = artı) ve seçimi onaylayınız (←).
4. Boyunuzu ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve yarınız (←).
5. Yařınızı ayarlayınız (▼ = eksi, ▲ = artı) ve ayarı onaylayınız (←).
6. Cinsiyeti ▼/▲ ile seçin (♂ = Erkek , ♀ = Kadın) ve onaylayın (←).
7. Kiřisel aktivite derecesi deęerini, bir sonraki sayfada bulunan tabloya belirtilenlere uygun bir řekilde ayarlayın (▼ = Eksi, ▲ = Artı).



← tuřuna basın ve göstergede 0.0 belirinceye kadar tuřu 3 saniye basılı tutun.



8. Ardından vücut analizi terazisini hemen zemine koyunuz, 0-0 göstergesinin belirmesini bekleyiniz ve yalınayak terazinin üzerine çıkınız. Birinci ölçüm verilerin kaydedilmesi ve sonraki otomatik kiři tanıma için önemlidir. Terazinin üzerine çıkılmadıęı takdirde, veri giriři tekrarlanmalıdır.

Terazinin üzerine çıkıldıktan sonra ilk vücut analizi gerçeleřir.

Terazi Time out (Zaman ařımı) moduna sahiptir. Yaklařık 40 saniye süreyle herhangi bir tuřa basılmadıęında otomatik olarak kapanmaktadır.



Pil deęiřtirildikten sonra verileri yeniden girmelidir.

Aktivite değere

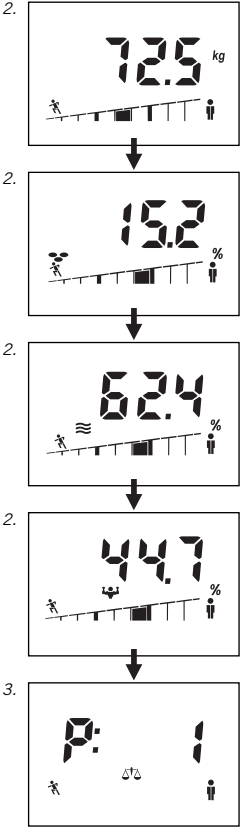
1-3	Hafif oturarak veya ayakta çalışın, normal aktiviteli insanlar	Günde azami 2 saat ayakta duruş veya hareket
4*	 Sporcular ve çok hareket edenler	Haftada asgari 5 saat yoğun egzersiz
5*	 Ağır işçiler, müsabaka sporcuları	Haftada asgari 10 saat yoğun egzersiz

* Yoğun egzersizin analiz neticelerine önemli etkisi olmaktadır.

O nedenle bu tartıda iki farklı sporcu modu bulunmaktadır.

Ayarlanan değeri şu işaretlerden anlarsınız:  veya .

Bilgi: Bu cihazda aktivite derecesi 1-3 seçimi, farklı ölçüm sonuçlarına yol açmaz.



Vücut analizi

Sağlıklı sonuçlar elde etmek için terazinin üzerine kıyafet giymeden çıkınız.

1. Terazinin üzerine çıkınız. Ağırlığınız gösterilir ve analiz devam ettiği sürece (5-10 saniye) değişen bir sütun gösterge belirir. Analiz sona erinceye kadar kılmıddama-dan durunuz.
2. Otomatik kişi tanımasından sonra ilgili durum sütunu ile yeniden ağırlık, vücuttaki yağ oranı (☹️), vücuttaki su oranı (≈) ve kas oranı (🏋️) göstergesi gösterilir. İlgili kişinin normal aralığı, sütun göstergenin ortasındaki 3 bölüt arasında yer almaktadır. Ölçülen değerlerin yorumlanması Sayfa 191.
3. Bunu takip eden göstergede kişisel uygulama tavsiye-niz gösterilir.

Simgelerin anlamı:

- + ≈ Daha fazla sıvı içmelisiniz
- + 🏋️ Kas geliştirme idmanı tavsiye edilir!
- + ☹️ Beslenmenizi değiştirmeniz tavsiye edilir!
- ⚖️ Analiz değerleriniz normal!

4. Teraziden ininiz. Bellek gösterildikten sonra terazi otomatik olarak kapanır.

Nadir durumlarda analiz sonuçlarının otomatik olarak düzenlenmesi mümkün olmayabilir. Bu durumlarda terazi değişerek analiz sonuçları en yakın olan kişilerin belleğini gösterir. Ölçüm işlemi sona erdiğinden dolayı teraziden inebilir ve kişisel belleğinizi ▲ veya ▼ tuşu (gösterilen ilk bellek için ▼ tuşu, gösterilen ikinci bellek için ▲ tuşu) ile onaylayabilirsiniz Bu durumda ağırlık, vücuttaki yağ oranı, su oranı ve kas oranı ve kalori ihtiyacı gösterilir.

Son ölçüme göre +/-3 kg kilo oynamasında, tartıya çıkan kişi cihaz tarafından algılanmaz ve yeniden veri girişi yapmak zorundadır.

Terazinin üzerine ayakkabılar veya çoraplar ile çıkıldığında, sadece ağırlığınızın belirleneceğini ve vücut analizinin yanlış gerçekleşeceği veya hiç gerçekleşmeyeceğini lütfen dikkate alınız!

Sürekli doğru sonuçları, mümkün olduğunca terazinin üzerine aynı pozisyonda durduğunuzda elde edersiniz.

Özel tavsiye

Vücut analiz tartésé, kişisel verilerinize ve sađlık uzmanların tavsiyelerine dayanarak, kilo ve vücut yağ orané açéséndan en ideal bireysel deđerlerini saptar. Bunun deđerında tüm vücuttaki su ve kas oranéné da tespit eder.

Lütfen, kasların da, vücut suyu analizinde dikkate alénan su içerdđini unutmayénez. Bu nedenle toplu neticede deđer her zaman % 100'ün üzerinde çékar.

Ađırlık

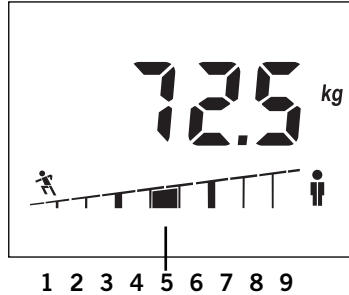
Ekranda kg cinsinden ađırlığınız gösterildiđi sırada, sütun grafiđi altında 9 göstereden biri belirir.

Bu sırada etkin göstergenin durumu, ölçülen vücut ađırlığının, BMI deđerleri esas alınarak deđerlendirilmesini tanımlamaktadır. BMI (Body Ölçü İndeksi), aşırı kilo veya aşırı zayıflık nedeniyle oluşan sađlık riski için bir ölçüdür. Doktorlar, BMI bölümlemesini dikkate alarak "aşırı zayıflık", "normal ađırlık", "fazla kilo" ve "aşırı kilo" arasında karar verirler.

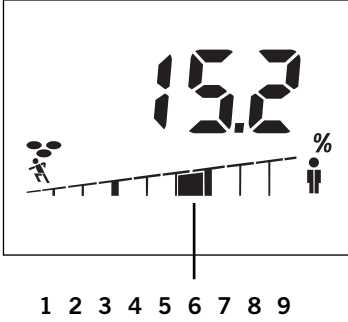
$$\text{BMI} = \frac{\text{Vücut ađırlığı (kg)}}{\text{Boy (m)}^2}$$

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



Kişisel normal deđerden sapma



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 oranı = Toplam ağırlığının % 15,2'si.

Bu değer, hesaplanan normal bireysel değerinin yaklaşık % 3 üzerindedir.

Vücuttaki yağ oranı

Ekranında % cinsinden vücuttaki yağ oranı gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir.

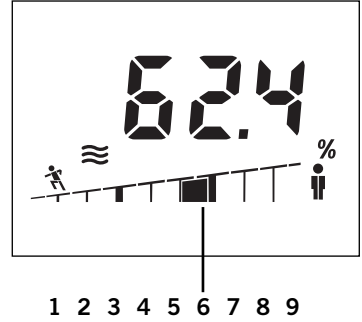
Çok fazla yağ sağlıksızdır ve kötü görünmektedir. Bundan daha önemlisi, vücuttaki çok yüksek yağ oranının çoğunlukla yüksek kan yağ oranının belirtisi olması ve diyabet, kalp hastalıkları, yüksek kan basıncı vs. gibi hastalık riskini aşırı derecede yükseltmesidir. Bununla birlikte vücuttaki çok düşük yağ oranı da ağırlıksızdır. 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 göstereden 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.



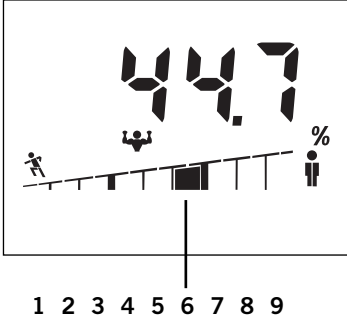
Kişisel normal değerden sapma

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 oranı = Toplam ağırlığın % 62,4'ü.

Bu değer, hesaplanan normal bireysel değerden yaklaşık % 2 üzerindedir.



Kişisel normal değerden sapma

1	< - 6 %	Çok düşük kas oranı
2	- 6 %	Düşük kas oranı
3	- 4 %	
4	- 2 %	Normal kas oranı
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	Yüksek kas oranı
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Örnek:

Ölçülen kas oranı = Toplam ağırlığın % 44,7'si.

Bu değer, hesaplanan normal bireysel değer yaklaşık % 4 üzerindedir.

Kas oranı

Ekranda % cinsinden kas oranı gösterildiği sırada, sütun grafiği altında 9 göstergeden biri belirir.

Kas kütlesi, vücudumuzun motorudur. Enerji dönüşümlerinin büyük bir oranı kaslarda gerçekleşmektedir.

Kaslar vücut ısısının normal olmasını sağlamaktadır ve fiziki performansımızın temelini oluşturmaktadır.

İdmanlı ve kaslı bir vücut estetik açıdan güzel bulunmaktadır. Kas kütlelerinin kontrolü, özellikle kilo ve yağ sorunları yaşayan insanlarda önemlidir.

Kilonun düşürülmesinde, vücudun fazla enerji yedeklerini veya yağ katmanlarını tüketmek için kaslara ihtiyacı olduğunda, yalnızca aynı zamanda gerçekleşen kas oluşturma ile kalıcı şekilde başarı sağlanır.

Ölçüm sonucunu etkileyen etkenler

İlgili analiz, elektrikli vücut direncinin ölçümünü esas alır. Günlük akış içerisindeki yemek yeme ve içme alışkanlıkları ile kişisel yaşam tarzı, vücuttaki su oranına etki eder. Bu etkiler göstergedeki değişimler 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.

Analiz ayakta nemli çorap varken yapılırsa.

Teknik Özellikler

Taşıma kuvveti x Taksim = Maks. 150 kg x 100 g

Gösterge çözünürlüğü:

Vücuttaki yağ oranı: %0,1

Vücuttaki su oranı: %0,1

Kas oranı: %0,1

Boy: 100-250 cm

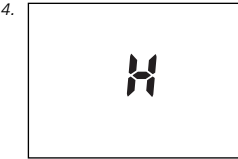
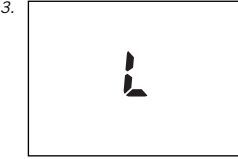
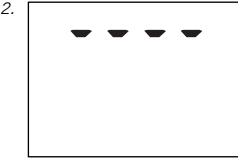
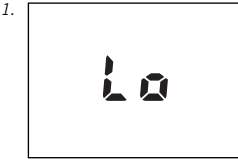
Yaş: 10-99

Kişilere özgü 8 bellek

Büyük LCD gösterge

Pil gereksinimi: 3 x 1,5 V AAA

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 belediyenin 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 simge 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.

Sorularınız ve önerileriniz için aşağıda 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 arasında

Cuma günleri

09:00 - 12:15 ve 13:00 - 15:00 saatleri arasında

SOEHNLE firmasının www.soehnle.com Internet sayfasında, "Servis / Uluslararası Yetkililer" menü noktası altında ülkenizdeki muhatap kişinin bilgilerini bulursunuz.

Uygunluk Beyanı

CE İşbu yazı ile Soehnle firması, Body Balance cihazının, 2004/108/EC yönetmeliklerinin temel gerekliliklerine ve diğer geçerli talimatlarına uygun olduğunu beyan eder.

Bu cihaz, geçerli olan 2004/108/EC yönergelerine uygun olarak parazit yayımından etkilenmez. Uyarı: Örneğin cihazın yakınında telsizin kullanılmasından dolayı aşırı elektromanyetik tesirler, terazi de gösterge değerinin etkilenmesine neden olabilir. Arıza tesirin sona ermesinden sonra ürün tekrar usulüne uygun olarak kullanılabilir. Bazen terazinin kapatılıp yeniden çalıştırılması gerekli olabilir.

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.



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.

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 ζημιές 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.).

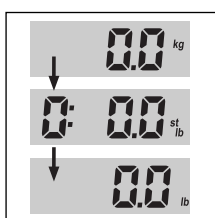
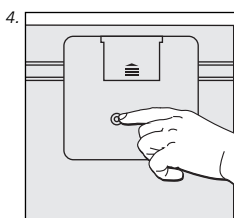
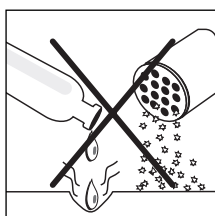
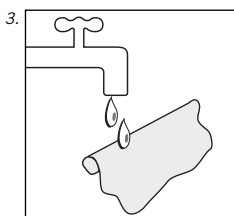
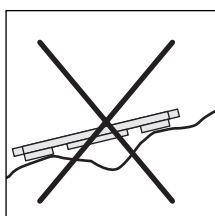
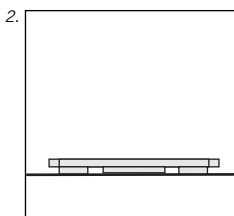
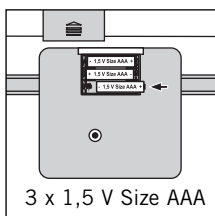
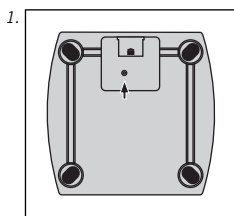
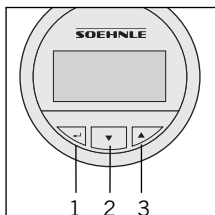
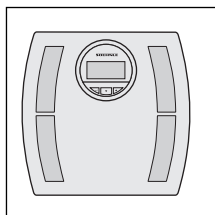
Τοποθετώντας την πάνω σε χαλί ενδεχομένως οι μετρήσεις να είναι εσφαλμένες.



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 μυσική προπόνηση μπορεί να επιτευχθεί η σωστή ισορροπία μεταξύ του βάρους, του σωματικού λίπους και της μυϊκής μάζας. Με τη ζυγαριά Body Balance κάνετε ένα σημαντικό δώρο στην υγεία σας. Αυτή η ηλεκτρονική ζυγαριά σωματικής ανάλυσης διαθέτει τις παρακάτω λειτουργίες: Η ζυγαριά Body Balance υπολογίζει βάσει των προσωπικών σας στοιχείων και της σύστασης του ιατρού και των ειδικών επί της σωματικής σύνθεσης, την κατάσταση σας όσον αφορά το ποσοστό λίπους και νερού του σώματός σας και το ποσοστό μυών και βάρους σας. Γίνεται μια ατομική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων ανάλυσης με προσωπική σύσταση. 8πλή μνήμη ατόμων με αυτόματη αναγνώριση. Για τους αθλητές διατίθενται 2 πρόσθετοι τρόποι μέτρησης.



Στοιχεία χειρισμού

1. Επιβεβαίωση (←)
2. Μείον (▼)
3. Συν (▲)

Προετοιμασία
















1. Τοποθετήστε τις μπαταρίες.
Υπόδειξη:
Αφού τοποθετήσετε τις μπαταρίες, 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. Διαφορετικά υπάρχει η πιθανότητα να συυπολογιστεί το βάρος της ζυγαριάς στην πρώτη ζύγιση. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και κατά την κανονική λειτουργία, εάν πάρετε τη ζυγαριά στα χέρια σας πριν ζυγιστείτε.
2. Για όλες τις μετρήσεις, τοποθετείτε τη ζυγαριά σε ευθεία και στερεή επιφάνεια (όχι πάνω σε χαλί).
3. Καθαρισμός και φροντίδα:
Καθαρίζετε μόνο με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά ή λειαντικά μέσα. Μην βυθίζετε τη ζυγαριά στο νερό.
4. Δυνατότητα αλλαγής ανάλογα με την εκάστοτε χώρα από kg/cm σε st/in ή lb/in μέσω εναλλαγής με το πλήκτρο χειρισμού στην πίσω πλευρά της ζυγαριάς.

Προσοχή! Κίνδυνος ολίσθησης σε υγρές επιφάνειες.




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.

1. Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε ένα τραπέζι για να την ρυθμίσετε.
2. Ξεκινήστε την εισαγωγή δεδομένων (πατήστε το πλήκτρο  για 1 δευτερόλεπτο).
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 με το  (♂ = άνδρας,  = γυναίκα) και επιβεβαιώστε (.
7. Ρυθμίστε το βαθμό προσωπικής δραστηριότητας σύμφωνα με τον πίνακα στην επόμενη σελίδα ( = μείον,  = συν).



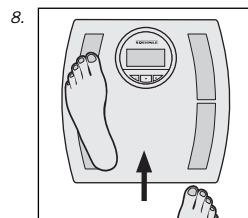
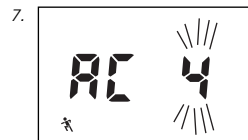
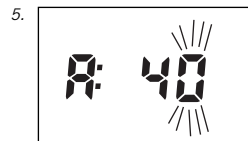
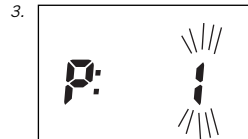
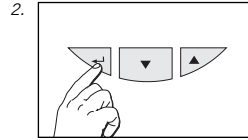
Πατήστε το πλήκτρο  και κρατήστε το πατημένο για 3 δευτερόλεπτα έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη 0.0 στην οθόνη.

8. Στη συνέχεια τοποθετήστε αμέσως τη ζυγαριά λιπομέτρησης στο δάπεδο, περιμένετε να εμφανιστεί η ένδειξη 0.0 και ανεβείτε επάνω με γυμνά πέλματα. Η πρώτη ζύγιση είναι απαραίτητη για την αποθήκευση των δεδομένων για τη μετέπειτα αυτόματη αναγνώριση. Αν δεν ανεβείτε στη ζυγαριά, θα πρέπει να επαναλάβετε την εισαγωγή δεδομένων.



πρέπει να επαναληφθεί. Μόλις ανεβείτε στη ζυγαριά γίνεται η πρώτη λιπομέτρηση.



Η ζυγαριά διαθέτει έναν τρόπο λειτουργίας λήξης χρόνου. Μετά από περ. 40 δευτερόλεπτα χωρίς να πατηθεί κανένα πλήκτρο απενεργοποιείται.

Μετά την αλλαγή της μπαταρίας θα πρέπει να εισαγάγετε εκ νέου τις τιμές.



Βαθμού δραστηριότητας

1-3	Άτομα με κανονική δραστηριότητα, με ελαφριά καθιστική ή όρθια απασχόληση	έως 2 ώρες/ημέρα ορθοστασία ή κίνηση
4*	 αθλητές και άτομα που κινούνται πολύ	τουλάχιστον 5 ώρες/ εβδομάδα εντατική προπόνηση
5*	 βαριά επαγγέλματα, επαγγελματίες αθλητές	τουλάχιστον 10 ώρες/εβδομάδα εντατική προπόνηση

* Η εντατική προπόνηση έχει σημαντικές επιδράσεις στα αποτελέσματα της ανάλυσης. Γι αυτό η ζυγαριά αυτή διαθέτει δύο διαφορετικές επιλογές για αθλητές. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τη ρυθμισμένη τιμή από τα παρακάτω σύμβολα  ή .

Σημείωση: Στη συσκευή αυτή ο βαθμός δραστηριότητας 1-3 δεν οδηγεί σε διαφορετικά αποτελέσματα μέτρησης.

Λιπομέτρηση

Για ακριβέστερα αποτελέσματα, αναβείτε στη ζυγαριά γυμνοί.

1. Ανεβείτε στη ζυγαριά.

Εμφανίζεται το βάρος και - για όσο διαρκεί η ανάλυση (5-10 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 του ποσοστού μυών (👤) μαζί με την εκάστοτε γραμμή προόδου.

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:

- + 🔄 Πίνετε περισσότερα υγρά
- + 🏋️ Συνιστώνται ασκήσεις για την τόνωση των μυών!
- + 🍎 Συνιστάται αλλαγή διατροφής!
- ⚖️ Οι τιμές της ανάλυσής σας είναι εντάξει!

4. Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Μετά την

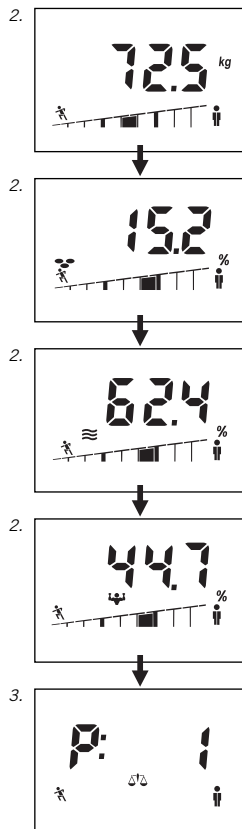
εμφάνιση της θέσης της μνήμης η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα. Σε σπάνιες περιπτώσεις δεν είναι δυνατή η αυτόματη αντιστοίχιση του αποτελέσματος της ανάλυσης. Έπειτα η ζυγαριά εμφανίζει εναλλάξ τις θέσεις της μνήμης των ατόμων, οι οποίες προσεγγίζουν περισσότερο το αποτέλεσμα της ανάλυσης.

Εφόσον η μέτρηση έχει ήδη ολοκληρωθεί, μπορείτε να κατεβείτε από τη ζυγαριά και να επιβεβαιώσετε την προσωπική θέση μνήμης σας πατώντας το πλήκτρο ▲ ή ▼ (πλήκτρο ▼ για τη θέση μνήμης που εμφανίζεται πρώτη, πλήκτρο ▲ για τη θέση μνήμης που εμφανίζεται δεύτερη).

Στη συνέχεια εμφανίζεται το σωματικό βάρος, το ποσοστό λίπους, νερού και μυών, καθώς και η θερμοιδική 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 με παπούτσια ή κάλτσες θα γίνει μόνο ζύγιση ή η λιπομέτρηση θα είναι εσφαλμένη!

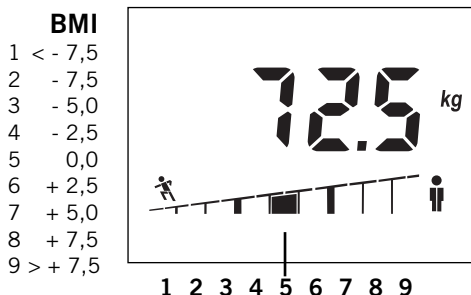
Για συνεχώς ακριβή αποτελέσματα, θα πρέπει να στέκεστε πάντα κατά το δυνατόν στην ίδια θέση στη ζυγαριά.



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 το ποσοστό λίπους σας.

Επιπλέον μετράει το συνολικό ποσοστό νερού στο σώμα και το ποσοστό των μυών. Σημειωτέον ότι και οι μυς περιέχουν νερό, το οποίο υπολογίζεται ήδη στη λιπομέτρηση. Έτσι το συνολικό αποτέλεσμα δίνει πάντα την τιμή 100 %.



Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

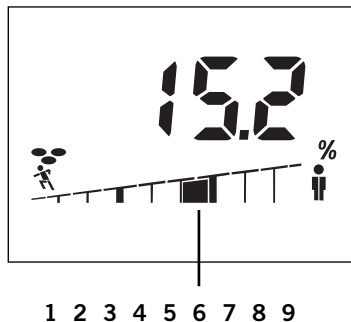
Σωματικό βάρος

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".

$$\text{BMI} = \frac{\text{Σωματικό βάρος (kg)}}{\text{ύψος (m)}^2}$$

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. διαβήτη, 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.



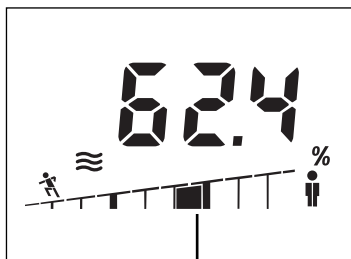
Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

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.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

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

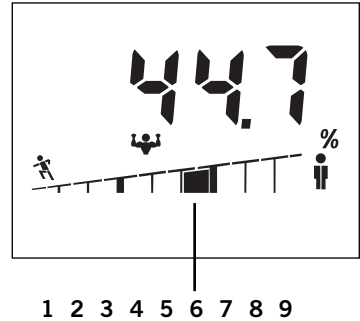
Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό νερού στο σώμα σε %, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα. Η τιμή που εμφανίζεται με την ανάλυση αυτή αντιστοιχεί στο "σύνολο νερού στο σώμα" ή "total body water (TBW)". Το σώμα ενός ενήλικα αποτελείται από περ. 60% νερό. Ωστόσο, οι ηλικιωμένοι 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 σωματικών 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.

Ποσοστό μυών

Ενώ στην οθόνη εμφανίζεται το ποσοστό μυών σε %, στο ραβδόγραμμα από κάτω εμφανίζεται ένα από τα 9 τμήματα.

Η μυϊκή μάζα είναι ο κινητήρα του σώματός μας. Στους μύες γίνεται το μεγαλύτερο μέρος της κατανάλωσης ενέργειας. Οι μύες φροντίζουν για τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος και αποτελούν τη βάση της σωματικής μας ικανότητας. Ένα γυμνασμένο, μυώδες σώμα εκλαμβάνεται ως όμορφο.

Ο έλεγχος της μυϊκής μάζας είναι ιδιαίτερα σημαντικός για άτομα με προβλήματα βάρους. Καθώς το σώμα χρειάζεται τους μύες, ώστε να κάψει τα περιττά αποθέματα ενέργειας ή το λίπος, ενδεχομένως η μείωση του βάρους να μπορεί να επιτευχθεί μόνο με παράλληλη αύξηση των μυών.



Απόκλιση από την προσωπική σας κανονική τιμή

1	< - 6 %	πολύ χαμηλό ποσοστό μυών
2	- 6 %	χαμηλό ποσοστό μυών
3	- 4 %	
4	- 2 %	κανονικό ποσοστό μυών
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	υψηλό ποσοστό μυών
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Παράδειγμα:

Μετρημένο ποσοστό μυών = 44,7 % επί του συνολικού βάρους.

η τιμή αυτή είναι περ. 4 % κάτω από την υπολογισμένη προσωπική κανονική τιμή.

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 αράγοντες 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 παρατηρήτε 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.

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%

Ποσοστό νερού σώματος: 0,1%

Ποσοστό μυών: 0,1%

ΥΨΓΓρσι\GRος: 100-250 cm

Ηλικία: 10 -99 ετών

8 προσωπικές θέσεις μνήμης

Μεγάλη οθόνη LCD

Μπαταρίες: 3 x 1,5 V AAA

Οι μπαταρίες περιλαμβάνονται στη συσκευασία.

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.

Μηνύματα

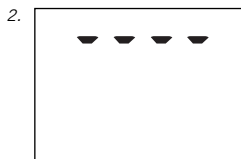
1. Ξάντληση μπαταριών.
2. Υπερφόρτωση: Από . . .
150 kg.
3. Μη αληθοφανές
αποτέλεσμα ανάλυσης
- έλεγχος προσωπικών
ρυθμίσεων.
4. Κακή επαφή ποδιών:
Καθαρίστε τη ζυγαριά
ή τα πόδια ή ελέγξτε
για επαρκή υγρασία
δέρματος. Αν το δέρμα
είναι πολύ ξηρό -
Βρέξτε τα πόδια ή
κατά προτίμηση
εκτελέστε τη μέτρηση
μετά από μπάνιο ή
ντους.

Απόρριψη μπαταριών

Οι μπαταρίες δεν πρέπει
να απορρίπτονται μαζί
με τα οικιακά
απορρίμματα. Ως
καταναλωτής είστε
νομικά υποχρεωμένος να
επιστρέψετε 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



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

Στον ιστότοπο της SOEHNLE στη διεύθυνση www.soehnle.com στο μενού "Service / Internationale Kontakte" (Σέρβις / Διεθνείς επαφές) θα βρείτε τον αντιπρόσωπο της χώρας σας.



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

Δήλωση συμμόρφωσης

CE Δια του παρόντος η Soehnle δηλώνει ότι η συσκευή Body Balance συμμορφώνεται απόλυτα με τις θεμελιώδεις απαιτήσεις και τις άλλες σχετικές προδιαγραφές της Οδηγίας 2004/108/EC. Η συσκευή αυτή δεν προκαλεί παρεμβολές σύμφωνα με την ισχύουσα ευρωπαϊκή οδηγία 2004/108/EC. 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.

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.

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.

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.



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“.

Predem 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.

Z tehtnico Body Balance boste občutno prispevali k vašemu zdravju. Elektronska tehtnica za analizo telesa ima sledeče funkcije:

Tehtnica Body Balance določa, na podlagi vaših osebnih podatkov in priporočil strokovnjakov za zdravje in zgradbo telesa, vaše stanje, ki zadeva delež maščobe v telesu, delež vode, delež mišične mase in težo.

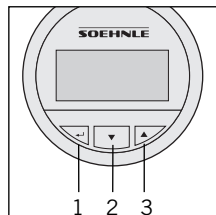
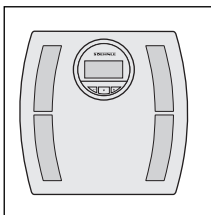
Izvede individualno ovrednotenje rezultatov analize, z osebnim priporočilom.

8-pomnilniškimi mesti, s samodejnim prepoznavanjem osebe.

Za športnike sta na voljo 2 dodatna merilna modula.

Upravljeni elementi

1. Potrditev (←)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)



Priprava

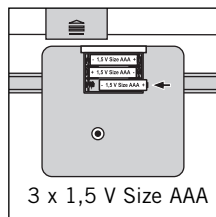
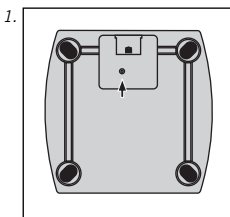
1. Vstavite baterije.

Opozorilo:

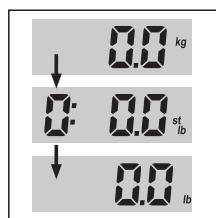
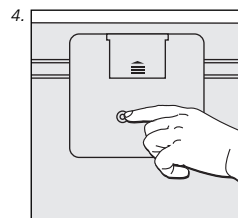
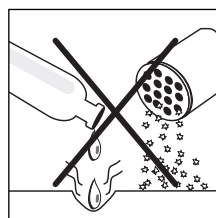
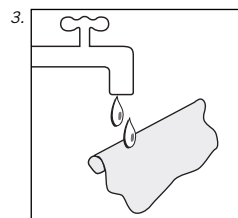
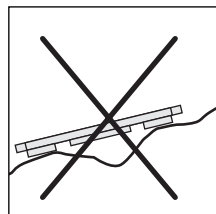
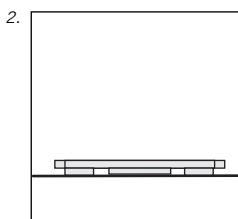
Tehtnico za analizo telesa – takoj po namestitvi baterije (dokler se prikazuje 0.0) postavite na ravno površino in počakajte, da se tehtnica samodejno izklopi. Šele potem začnite z vpisom podatkov. V nasprotnem primeru lahko pride do tega, da bo tehtnica pri prvem tehtanju, nepravilno shranila podatke. To se lahko zgodi tudi pri običajni uporabi, če dvignete tehtnico pred tehtanjem.

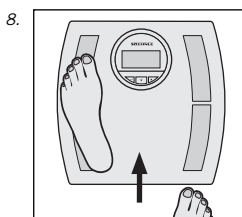
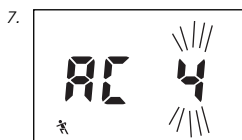
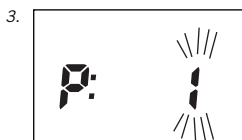
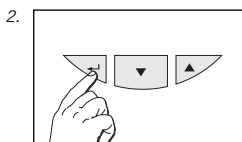
2. Pri vseh meritvah postavite tehtnico na trdno podlago (ne na preprogo).
3. Čiščenje in nega: Čistite samo z rahlo navlaženo krpo. Ne uporabljajte topil ali grobih čistilnih sredstev. Tehtnice ne potaplajte v vodo.
4. Specifične merilne enote lahko premaknete s kg/cm na st/in ali lb/in; to lahko storite s tipko na zadnji strani tehtnice.

Pozor! Nevarnost zdrsa na vlažni površini.




















3 x 1,5 V Size AAA






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.

1. Zaradi lažjih nastavitve postavite tehtnico na mizo!
2. Rozpocznij wprowadzanie danych (naciskaj przycisk  przez 1 sekundę).
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. Wybierz płeć przyciskiem  /  ( = mężczyzna,  = kobieta) i potwierdź (.
7. Wprowadź wartość osobistego stopnia aktywności zgodnie z tabelą na następnej stronie ( = minus,  = plus).



Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 3 sekundy, aż na wyświetlaczu pojawi się 0.0.

8. Potem takoj postavite tehtnico za analizo telesa na tla, počakajte, da se prikaže vrednost 0.0 in bosito stopite na tehtnico.



Prvo merjenje je neobhodno potrebno za shranjevanje podatkov in kasneje samodejno prepoznavanje osebe. Ježeli nie wejdziesz na wagę, konieczne będzie ponowne wprowadzenie danych.



Ko stopite na tehtnico se izvede prva analiza telesa.

Tehtnica je opremljena z modulom "Time out". Ta izklopi tehtnico, če 40 sekund niste pritisnili na nobeno tipko.

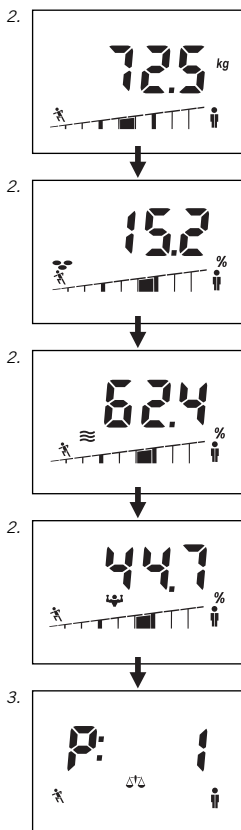
Po wymianie baterii należy ponownie wprowadzić wszystkie dane.

Aktivnosti

1-3	Normalnie aktywne osoby z lekka pracą siedzącą lub stojącą	Maks. 2 uri./dnevno hoje ali stoje na nogah
4*	 Športniki in ljudje z veliko gibanja	Min. 5 ur./tedensko intenzivnega treninga
5*	 Težko delo, intenzivni športniki	Min. 10 ur./tedensko intenzivnega treninga

* Intenzivni trening ima povečan učinek na rezultate analize. Zaradi tega je tehtnica opremljena z dvema različnima modula. Nastavljeno vrednost prepoznate po simbolih  ali .

Wskazówka: wybór stopni aktywności 1-3 nie powoduje w tym urządzeniu różnych wyników pomiaru.



Analiza telesa

Zaradi natančnejšega rezultata, stopite na tehtnico brez obleke.

1. Stopite na tehtnico. Izvedel se bo prikaz teže - in dokler bo trajala analiza (5-10 sek.), se bo prikazoval stolpčni diagram. Ostanite mirni do zaključka analize.

2. Po avtomatskem prepoznavanju osebe se ponovno izvede prikaz telesne teže, deleža telesne maščobe (☹), deleža telesne vode (≡) in deleža mišic (♣), skupaj s konkretnimi statusnimi stolpci. V normalnem območju konkretne osebe se v sredini nahajajo 3-segmenti stolpcičnih diagramov. Pojasnitev izmerjenih vrednosti (stran 217) .

3. Sledeči prikaz je osebno priporočilo ukrepov, ki je namenjeno osebno vam.

Pomen simbolov:

- + ≡ Morali bi več piti!
- + ♣ Priporočajo se trening za pridobivanje mišic!
- + ☹ Priporočajo se sprememba prehranjevanja!
- ⚖️ Vaše vrednosti analize so dobre!

4. Stopite s tehtnice.

Po prikazu pomnilniškega mesta, se tehtnica samodejno 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, mišic 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.

Należy pamiętać, że po wejściu na wagę w butach lub skarpetkach albo pończochach nastąpi tylko oznaczenie wagi ciała, natomiast nie pojawią się wyniki analizy wagi ciała lub będą one błędne!

Ciągłe dokładne wyniki można uzyskać, stawając na wadze możliwie zawsze w tym samym miejscu.

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 in delež mišic.

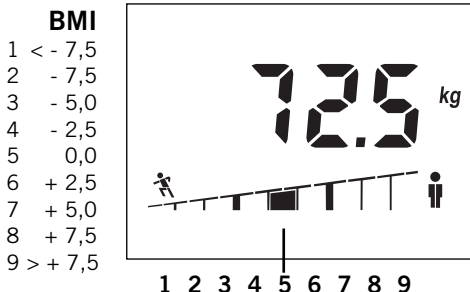
Prosimo, upoštevajte, da se v mišicah nahaja tudi telesna voda, ki pa ni upoštevana v analizi vode v telesu. Zaradi tega se v skupnem izračunu dobi vedno vrednost preko 100%.

Telesna teža

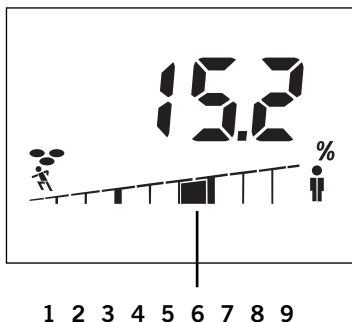
Medtem, ko je na prikazovalniku izpisana vaša telesna teža v kilogramih, se v stolpcih grafa prikaže eden od devetih segmentov.

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«.

$$\text{BMI} = \frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{telesna višina (m)}^2}$$



Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti



Delež telesne 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.

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 :

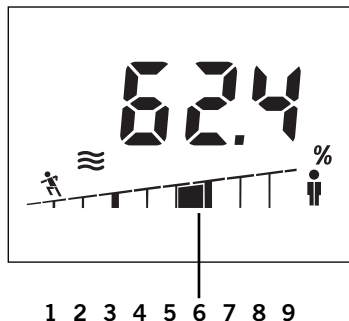
Izmerjeni delež telesne maščobe = 15,2 % od skupne teže.

Ta vrednost se nahaja ca. 3 % nad izračunano osebno normno vrednostjo.

Delež 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.



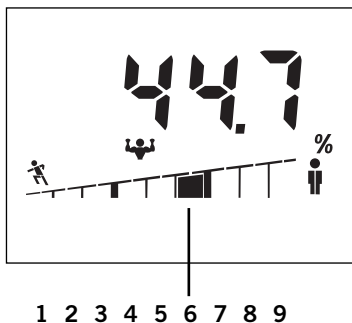
Odstopanje od vaše osebne normalne vrednosti

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	< - 6 %	zelo nizek delež mišičnega tkiva
2	- 6 %	nizek delež mišičnega tkiva
3	- 4 %	
4	- 2 %	normalni delež mišičnega tkiva
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	visok delež mišičnega tkiva
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Primer:

Izmerjeni delež mišic = 44,7 % od skupne teže.

Ta vrednost se nahaja ca. 4 % nad izračunano osebno normno vrednostjo.

Delež mišičnega tkiva

Medtem, ko je na prikazovalniku izpisan delež mišičnega tkiva v %, se v stolpcih grafa prikaže eden od devetih segmentov.

Mišično tkivo je gonilna sila človeškega telesa. V mišičnem tkivu poteka največ presnove energije. Mišice skrbijo za konstantno telesno temperaturo in so osnova naše telesne zmogljivosti. Prožno telo je mišičasto in razgibano.

Nadzor mišičnega tkiva je posebej pomemben pri osebah, ki imajo težave s telesno težo in maščobami. Glede na to, da je za telo pomembno, če mišično tkivo razgradi odvečne rezerve energije ali podkožne maščobe, je lahko zmanjšanje telesne teže učinkovito le z istovrstnim razgibanjem mišic.

Faktorji, 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 obеду, 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 osteoporozami.

Osebah, ki so na dializnem postopku.

Osebah, ki jemljejo kardiovaskularna zdravila, ženske v nosečnosti.

Če izvajate analizo z mokrimi nogavicami na nogah.

Tehnični podatki

Nosilnost x delitev = Maks. 150 kg x 100 g

Osvežitev prikaza:

Delež telesne maščobe: 0,1%

Delež telesne vode: 0,1%

Delež mišične mase: 0,1%

Višina telesa: 100-250 cm

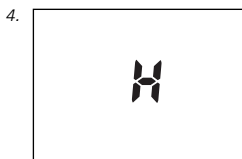
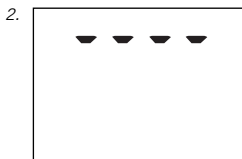
Starost: 10-99 let

8 osebno-specifičnih pomnilnikov

Velik LCD-prikaz

Vrste baterij: 3 x 1,5 V AAA

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 baterij

Baterije ne sodijo v kuhinjske odpadke. Kot uporabnik ste zakonsko zadolženi, da vrnete izrabljene 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 izrabljenih električnih in elektronskih naprav



Simbol na izdelku ali na embalaži 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 električnih in elektronskih naprav. Nadaljnje informacije dobite na običinski upravi, pri vaši komunalni službi, ki skrbi za odpadke ali pa v prodajalni, kjer ste izdelek kupili.

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 četrтка

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

W punkcie menu "Serwis / kontakty międzynarodowe" witryny internetowej firmy SOEHNLE (www.soehnle.com) znajdziesz adres kontaktowy swojego kraju.

Izjava o skladnosti

CE S tem pojasnjuje družba Soehnle, da je naprava Body Balance zgrajena tako, da je v soglasju z osnovnimi zahtevami in ostalimi veljavnimi določili smernic 2004/108/EC.

Ta naprava ne moti radijskih valov in je izdelana v skladu EG-smernicami 2004/108/EC.

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.

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 prodajalcu/zastopniku.



Garancijski izsledok

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.

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 upotrebom 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.**



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 razgrađuje mišićna masa. I obratno, kod normalne ishrane prvo se stvaraju nove rezerve masnoće. Dolazi do zastrašujućeg "jo-jo-efekta".

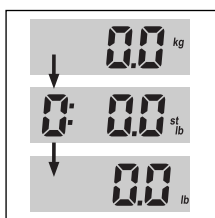
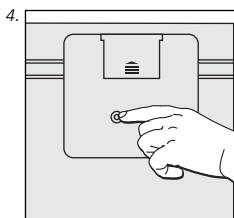
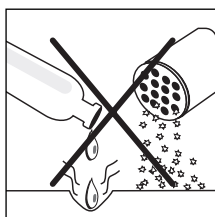
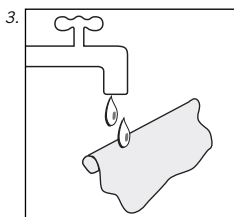
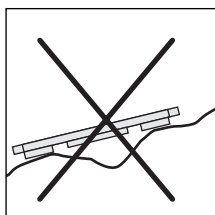
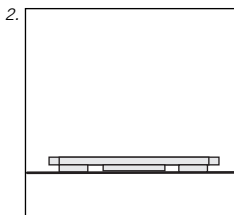
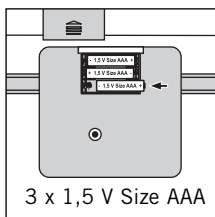
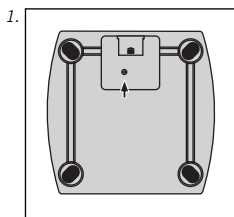
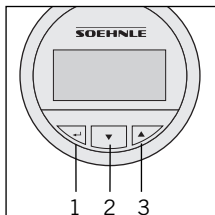
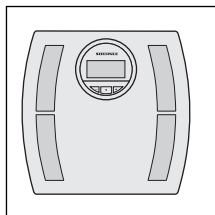
Istovremenim treniranjem mišića i tjelesne forme pravilno ćete izbalansirati težinu, tjelesnu masnoću i mišićnu masu.

Body Balance daje odlučujući doprinos Vašem zdravlju. Ova elektronska vaga za tjelesnu analizu ima slijedeće funkcije:

Body Balance na osnovu Vaših osobnih podataka i preporuka stručnjaka za zdravlje i Body Composition utvrđuje Vaše stanje u pogledu tjelesnih masnoća, tjelesne tekućine, udjela mišićne mase i težine. Usljedit će individualna ocjena rezultata analize s osobnom preporukom.

8 osobnih memorijskih mjesta s automatskim prepoznavanjem osobe.

Za sportaše na raspolaganju stoje 2 dodatna režima mjerenja.



Elementi za rukovanje

1. Potvrđivanje (←)
2. Minus (▼)
3. Plus (▲)

Priprema

1. Umetnite baterije.

Napomena:

Nakon umetanja 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. Inače se može dogoditi da težina same vage kod prvog vaganja greškom bude uzeta u obzir.

Isto to se može dogoditi i kod normalnog rada, ako se vaga prije vaganja uzme u ruke.

2. Kod svih mjerenja vaga mora stajati na ravnoj i čvrstoj podlozi (ne na tepihu).

3. Čišćenje i održavanje:

Čistite samo s malo navlaženom krpom.

Nemojte upotrebljavati

otapala ili ribajuća sredstva. Vagu nemojte uranjati u vodu.


















4. Mogućnost prilagodbe pojedinim zemljama sa kg/cm na st/in ili lb/in pritiskom na tipku na poledini vage.

Pozor! Opasnost od sklizanja na mokroj podlozi.




Unos podakata

Za pravilno funkcioniranje vage za tjelesnu analizu neophodno je unošenje osobnih podataka za pojedine osobe, i nakon toga odmah treba stati na vagu neobuven.

1. Vagu postavite na stol prije podešavanja.
2. Započeti s unosom podataka (pritisnite na 1 sekundu tipku )
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. Pomoću / odaberite spol ( = muški,  = ženski) i potvrdite ()
7. Podesite vrijednost osobnog stupnja aktivnosti prema tablici na slijedećoj stranici ( = minus,  = plus).



Pritisnite tipku  i držite ju **3 sekunde** stisnutom, sve dok se na prikazu ne pojavi 0.0.

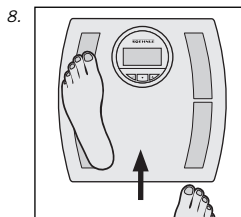
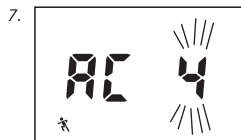
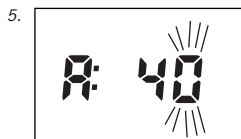
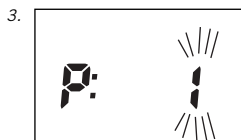
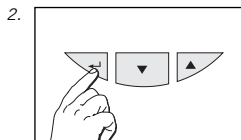
8. Nakon toga vagu za tjelesnu analizu odmah stavite na pod, pričekajte da se prikaže 0.0 i bosu stanite na nju.

Prvo mjerenje je neophodno za pohranjivanje podataka za kasnije automatsko prepoznavanje osobe. Ako ne stanete na vagu, unos podataka treba ponoviti.



Nakon što stanete na vagu, uslijedit će prva tjelesna analiza.



Vaga raspolaže s režimom rada time-out. Nakon ca. 40 sekundi ona se, ako se ne pritisne nijedna tipka, ponovno isključuje.

Nakon zamjene baterija podatke treba unijeti ponovo.



Aktivnosti

1-3	Normalno aktivni ljudi s laganom aktivnošću u sjedećem ili u stajaćem položaju	maksimalno 2 sata/dnevnog stajanja ili kretanja
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

* Intenzivan trening ima odlučujućeg utjecaja na rezultate analize. Stoga ova vaga ima dva različita režima za sportaše. Podešenu vrijednost ćete prepoznati po slijedećim simbolima  ili .

Napomena: Kod ovog uređaja odabir stupnja aktivnosti 1-3 neće dovesti do različitih rezultata mjerenja.

Tjelesna analiza

Za jednoznačne rezultate na vagu trebate stati neodjeveni.

1. Stanite na vagu. Prikazat će se težina i - dok traje analiza (5-10 sek.) - pokretni letvičasti segmenti. Ostanite mirno stajati sve dok se analiza ne završi.
2. Nakon automatskog prepoznavanja osobe, ponovno će se prikazati tjelesna težina, udio tjelesne masnoće (☹️), udio tjelesne tekućine (≈) i udio mišićne mase (👊), zajedno s pripadajućim letvičastim segmentima statusa. Normalno područje za pojedinu osobu nalazi se u srednja 3 segmenta letvičastog segmenta. Interpretacija izmjerenih vrijednosti na stranici 230.
3. Prikaz koji se nakon toga pojavljuje predstavlja Vašu osobnu preporuku postupanja.

Značenje simbola:

- + ≈ Trebali biste više piti
- + 👊 Preporučuju se vježbe za stvaranje mišića!
- + ☹️ Preporučuje se promjena prehrambenih navika!
- ⚖️ Vrijednosti vaše analize su u redu!

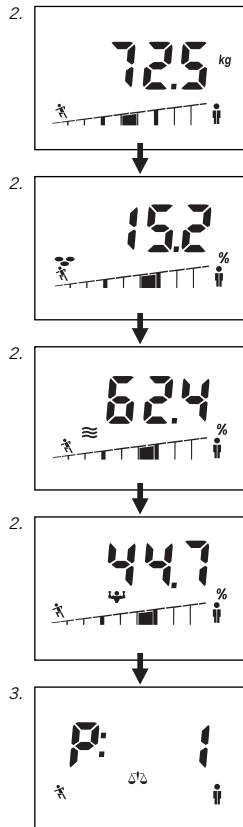
4. Napustite vagu. Nakon prikaza memorijskog mjesta vaga će se automatski isključiti.

U rijetkim slučajevima automatsko pridruživanje rezultata analize određenoj 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 i udjel mišićne mase, te potražnja za kalorijama.

Kod oscilacija težine u odnosu na zadnje mjerenje od preko +/-3kg korisnik neće biti prepoznat i podaci se moraju unižeti ponovno.

Obratite pažnju da ako na vagu stanete sa cipelama ili čarapama, izvršit će se samo do utvrđivanje težine, dok se tjelesna analiza neće izvršiti ili će biti pogrešna!

Postojano precizne rezultate postići ćete, ako na vagu stanete uvijek što je moguće točnije na isto mjesto.

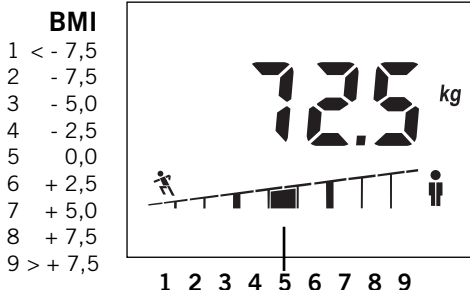


Individualna preporuka

Vaga za tjelesnu analizu utvrđuje, na osnovu Vaših osobnih podataka, Vaše idealno stanje u pogledu težine i udjela tjelesnih masnoća. Osim toga i udjel ukupne tekućine u tijelu i udjel mišićne mase.

Obratite pažnju na to da se i u mišićima nalazi tjelesna tekućina koja je već uzeta u obzir kod analize tjelesne tekućine.

Stoga se kod ukupnog proračuna uvijek prikazuje vrijednost preko 100 %.



Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

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".

$$\text{BMI} = \frac{\text{tjelesna težina u (kg)}}{\text{tjelesna visina u (m)}^2}$$

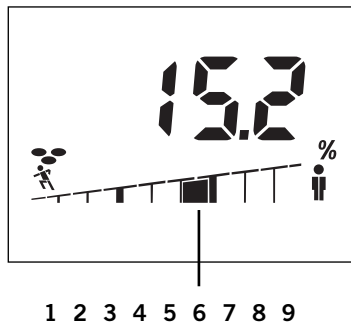
Udjel tjelesnih masti

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.



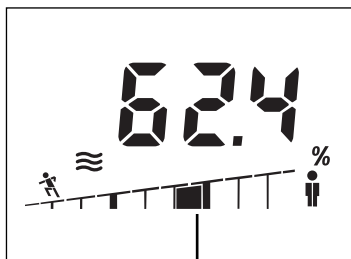
Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

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.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

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 vode u tluelu

Dok se na displeju prikaže udjel vode u %, u dijagramu ispod će se prikazati jedan od 9 segmenata.

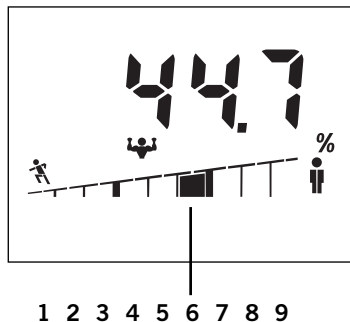
Prikazana vrijednost kod ove analize odgovara tzv. "cjelokupnoj tjelesnoj vodi" ili "total body water (TBW)". Tijelo odraslog čovjeka sastoji se vjerojatno od 60 % vode. Pri tome moramo računati sa određenim rasponom, pri čemu starije osobe imaju manji udjel tjelesne vode nego mlađe osobe i muškarci 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 prirodno vrlo nizak (približno 10 % masnog tkiva je voda), pada kod rastućeg udjela masti automatski udjel vode.

Udjel mišića

Dok se na displeju prikaže udjel mišića u %, u dijagramu dolje niže prikazat će se jedan od 9 segmenata.

Mišićno tkivo je motor našeg tijela. U mišićima se obavlja najveća količina izmjene energije. Mišići su odgovorni za održavanje tjelesne temperature i baza su naše tjelesne snage. Svako tijelo je estetsko, koje je trenirano i mišićasto. Kontroliranje mišićnog tkiva posebno je važno za osobe, koje imaju problema sa težinom i masnim naslagama. Budući da tijelo traži, da mišići snize suvišne rezerve energije ili masne naslage, može biti mršavljenje trajno uspješno samo uz istovremeno jačanje mišića.



Odstupanje od Vaše osobne uobičajene vrijednosti

1	< - 6 %	vrlo nizak udjel mišića
2	- 6 %	nizak udjel mišića
3	- 4 %	
4	- 2 %	normalan udjel mišića
5	0 %	
6	+ 2 %	
7	+ 4 %	visok udjel mišića
8	+ 6 %	
9	> + 6 %	

Primjer:

Izmjereni udjel mišićne mase = 44,7 % ukupne tjelesne težine.

Ta je vrijednost oko 4 % viša od izračunate osobne normalne vrijednosti.

Aktori koji utječu 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

Kad se analiza vrši s vlažnim čarapama na nogama.

Tehnički podaci

Nosivost x podjela = Max 150 kg x 100 g

Rezolucija prikaza:

Udio tjelesne masnoće: 0,1%

Udio tjelesne tekućine: 0,1%

Udio mišićne mase: 0,1%

Tjelesna visina: 100-250 cm

Starost: 10-99 godina

8 memorijskih mjesta specifične osobe

Veliki LCD ekran

Potrebne baterije: 3 x 1,5 V AAA

Baterije se isporučuju zajedno s proizvodom.

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 recyklingiem urządzeń elektrycznych i elektronicznych.** Bliższych informacji na ten temat udziela Państwu władze gminne, lokalne przedsiębiorstwo oczyszczania lub sklep, w którym dokonano zakupu danego produktu.

Poruke

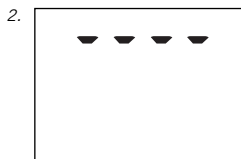
1. Baterija istrošena.
2. Prevelika težina: preko 150 kg.
3. Nerealni rezultati analize – provjerite programiranje osobnih podataka.
4. Loš kontakt nogama: Oprite vagu ili noge ili pazite na dovoljnu vlažnost kože. Ako vam je koža presuha – navlažite noge ili mjerenje obavite nakon tuširanja ili kupanja.

Odlaganje baterija

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



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

Na početnoj internet stranici firme SOEHNLE www.soehnle.com pod izbornikom "Service / Internationale Kontakte" pronaći ćete kontakt partnera u Vašoj zemlji.

Izjava o konformnosti

CE Ovime Soehnle izjavljuje da uređaj Body Balance odgovara osnovnim zahtevima i ostalim odgovarajućim odredbama smernica 2004/108/EC.

Ovaj je aparat usklađen s važećim smjernicama o radio smetnjama 2004/108/EC.

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.

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.



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