

# SOEHNLE

Body  
Balance  
Adria



Bedienungsanleitung  
Operating Instructions  
Notice d'utilisation  
Istruzioni per l'uso  
Gebruiksaanwijzing  
Instrucciones manejo

Körperwasser- & Körperfett-Analyse-Waage • Body water and body fat monitoring scale • Balance d'analyse de l'eau et des graisses du corps • Bilancia per l'analisi del grasso e dell'acqua nel corpo • Lichaamswater & lichaamsvet analyseweegschaal • Báscula de análisis de líquido y grasa corporal

**Inhalt****Body Balance Adria von SOEHNLE**

Wichtige Hinweise	4–5
Vorbereitung	6–7
Gewichtsermittlung	8–9
Dateneingabe für Analyse	10–11
Körperfett- und Körperwasser-Analyse	12–13
Interpretation der Messwerte	14
Die Bedeutung des Wassers für Ihre Gesundheit	15
Faktoren, die das Messergebnis beeinflussen	16
Technische Daten	16
Meldungen	16
Garantie	16
Garantieabschnitt	32

**Contents****Body Balance Adria by SOEHNLE**

Important advice	4–5
Preparation for use	6–7
Weighing operation	8–9
Individual programming	10–11
Body fat and body water monitoring	12–13
Interpretation of results	17
The importance of water for your health	18
Factors influencing the results	19
Technical data	19
Meaning of symbols	19
Warranty	19
Guarantee card	32

**Sommaire****Body Balance Adria de SOEHNLE**

Recommandations importantes	4–5
Préparation	6–7
Détermination du poids	8–9
Saisie des données pour l'analyse	10–11
Analyse des graisses du corps et de l'eau du corps	12–13
Interprétation des valeurs mesurées	20
L'importance de l'eau pour votre santé	21
Facteurs qui influencent les résultats de mesure	22
Caractéristiques techniques:	22
Messages	22
Garantie	22
Coupon de garantie	32

**Indice****Body Balance Adria di SOEHNLE**

Avvertenze importanti	4–5
Operazioni preliminari	6–7
Pesatura	8–9
Introduzione dati per analisi	10–11
Analisi del grasso e dell'acqua nel corpo	12–13
Interpretazione dei valori di misura	23
L'importanza dell'acqua per la vostra salute	24
Fattori in grado di influenzare il risultato della misurazione	25
Dati tecnici	25
Messaggi	25
Garanzia	25
Tagliando di garanzia	32

**Inhoud****Body Balance Adria van SOEHNLE**

Belangrijke aanwijzingen	4–5
Vorbereitung	6–7
Gewichtsbepaling	8–9
Gegevens voor analyse invoeren	10–11
Lichaamsvet- en lichaamswateranalyse	12–13
Interpretatie van de meetwaarden	26
De betekenis van het water voor uw gezondheid	27
Factoren die het meetresultaat beïnvloeden	28
Technische gegevens	28
Meldingen	28
Garantie	28
Garantiebewijs	32

**Índice****Body Balance Adria de SOEHNLE**

Notas importantes	4–5
Preparación	6–7
Determinación del peso	8–9
Introducción de datos para el análisis	10–11
Análisis de grasa / agua corporal	12–13
Interpretación de los valores medidos	29
La importancia del agua para su salud	30
Factores que influyen en el resultado de la medición	31
Datos técnicos	31
Mensajes	31
Garantía	31
Talón de garantía	32

## Body Balance Adria von SOEHNLE

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

- ▶ Ermittlung von Körperwasser-Anteil, Körperfett-Anteil und Gewicht
- ▶ Individuelle Auswertung des Analyseergebnisses mit persönlicher Empfehlung (Siehe Seite 14)
- ▶ 4-facher Personenspeicher

### Wichtige Hinweise

Wenn es darum geht, das Körpergewicht bei Übergewicht zu verringern oder bei Untergewicht zu erhöhen, sollte ein Arzt konsultiert werden. Jede Behandlung und Diät bitte nur in 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. Versuchen Sie nicht, die Daten für sich selbst umzusetzen.

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

- ▶ Dieses Produkt ist nur 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.)



Bitte Hinweise auf Seite 16 beachten.

## Body Balance Adria by SOEHNLE

By choosing the Body Balance Adria, you are making an important contribution to your health care. This electronic body monitoring scale performs the following functions:

- ▶ Precise body water, body fat and weight measurement
- ▶ individual interpretation of results with personal advisor function (see page 17)
- ▶ 4-person memory for individual specific data storage

### Important advice

We recommend that you consult a doctor if you are overweight and are trying to reduce your weight, or if you are underweight and are trying to put on weight. Treatment and diet should only take place in consultation with your doctor.

Recommendations on exercise programmes or weight loss diets, on the basis of the values determined, should be provided by your doctor or certified health professional. Do not try to interpret the data yourself. SOEHNLE will not be liable for damage or loss caused by the Body Balance Adria or for third party claims.

- ▶ This product is intended for personal home use only. It is not designed for professional use in hospitals or medical facilities.
- ▶ Not suitable for people with electronic implants, such as pacemakers, etc.



Please read the notes on page 19.

## Body Balance Adria de SOEHNLE

La Body Balance Adria vous aide à protéger efficacement votre santé. Cette balance électronique d'analyse corporelle possède les fonctions suivantes:

- ▶ Détermination du pourcentage d'eau du corps, du pourcentage de graisses du corps et du poids
- ▶ Interprétation individuelle du résultat de l'analyse avec recommandation personnelle (voir page 20)
- ▶ Mémoire pour 4 personnes

### Recommandations importantes

Il est conseillé aux personnes obèses qui veulent perdre du poids ainsi qu'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 des programmes de gymnastique ou des 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. N'essayez pas de le faire vous-même en vous basant sur les résultats des mesures. SOEHNLE décline toute responsabilité pour les dommages ou pertes pouvant être causés par la Body Balance Adria 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 des établissements médicaux.
- ▶ Les personnes qui portent des implants médicaux (p. ex. stimulateur cardiaque, etc.) ne doivent pas utiliser cet appareil.



Prière de tenir compte des recommandations à la page 22.

## Body Balance Adria di Soehnle

La Body Balance Adria rappresenta un contributo decisivo per la vostra salute. Questa bilancia elettronica per l'analisi del grasso e dell'acqua nel corpo presenta le seguenti funzioni:

- ▶ determinazione di aliquota di grasso nel corpo, aliquota di acqua nel corpo e peso
- ▶ valutazione individuale del risultato dell'analisi con tanto di consiglio personalizzato (vedi pagina 23)
- ▶ memoria per 4 persone

### Avvertenze importanti

Se l'obiettivo che si intende perseguire è, in caso di sovrappeso, una riduzione del peso corporeo o, in caso di insufficienza di peso, un aumento del peso corporeo, si dovrebbe consultare un medico. Qualsiasi tipo di terapia e dieta va condotto solo dopo che si è sentito in proposito il parere del medico.

Consigli relativi a corsi di ginnastica o cure dimagranti sulla base dei valori rilevati dovrebbero essere dati solamente da un medico o da altra persona qualificata. Non si deve mai tentare di interpretare i dati da soli.

SOEHNLE declina ogni responsabilità sia per eventuali danni o perdite causati dalla Body Balance Adria, sia per eventuali richieste di risarcimento danni da parte di terzi.

- ▶ Questo prodotto è destinato solamente ad un uso privato da parte dell'utente. Non è invece stato studiato per l'impiego professionale in ospedali o altre istituzioni mediche.
- ▶ Non è adatto a persone a cui siano stati trapiantati elementi elettronici (pacemaker ecc.)



Si prega di osservare le avvertenze a pagina 25

## Body Balance Adria van SOEHNLE

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

- ▶ Bepaling van lichaamswaterpercentage, lichaamsvetpercentage en gewicht
- ▶ Individuele uitwerking van het resultaat van de analyse met persoonlijke aanbeveling (zie pagina 26)
- ▶ Viervoudig personengeheugen

### Belangrijke aanwijzingen

Als het daarom gaat, het lichaamsgewicht bij overgewicht te verminderen of bij ondergewicht te verhogen, moet een arts worden geraadpleegd. Elke behandeling en dieet a.u.b. alleen in overleg met een arts.

Aanbevelingen voor gymnastiekprogramma's of slankheidskuren op basis van vastgestelde waarden dienen door een arts of door een andere gekwalificeerde persoon gegeven worden. Nooit proberen om de gegevens zelf om te zetten. SOEHNLE aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade of verliezen die door de Body Balance Adria worden veroorzaakt en ook niet voor vorderingen van derden.

- ▶ Dit product is uitsluitend voor het thuisgebruik door de consument bestemd. Het is niet voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of medische inrichtingen ontworpen.
- ▶ Niet geschikt voor personen met elektronische implantaties (pacemaker, enz.)



U gelieve de aanwijzingen op pagina 28 in acht te nemen.

## Body Balance Adria de SOEHNLE

Con Body Balance Adria usted presta una contribución decisiva para su salud. Esta báscula electrónica de análisis corporal tiene las siguientes funciones:

- ▶ Determinación de la proporción de agua corporal, la proporción de grasa corporal y del peso
- ▶ Evaluación individual del resultado del análisis con recomendación personal (ver página 29)
- ▶ Memoria para 4 personas

### Notas importantes

Si se trata de reducir el peso corporal en caso de sobrepeso o aumentarlo en caso de peso inferior a lo normal, se debería consultar a un médico. Todo tratamiento o régimen sólo se debería realizar previa consulta con un médico.

Las recomendaciones para tablas de gimnasia o dietas de adelgazamiento sobre la base de los valores determinados deberían ser realizadas por un médico u otra persona cualificada. No trate de aplicar los datos por usted mismo. SOEHNLE no se hace responsable en caso de daños o pérdidas causadas por Body Balance Adria ni en caso de reclamaciones por parte de terceros.

- ▶ Este producto sólo está destinado para la aplicación en el hogar por los consumidores. No está diseñado para el uso profesional en hospitales o establecimientos médicos.
- ▶ No apto para personas con implantes electrónicos (marcapasos, etc.)



Observe las indicaciones en página 31.

**Vorbereitung**

- ① Batterien einsetzen.  
Nehmen Sie die Batterien wieder heraus, falls Sie das Produkt längere Zeit nicht benutzen wollen. (Siehe Bild ① unten). Bei der Batterieentnahme gehen die gespeicherten Daten verloren.
- ② Für alle Messungen Waage eben und auf festem Untergrund aufstellen.
- ③ Achtung! – Rutschgefahr bei Nässe.
- ④ Reinigung und Pflege: Nur mit leicht feuchtem Tuch reinigen. Keine Lösungs- oder Scheuermittel verwenden und die Waage nicht in Wasser tauchen.
- ⑤ Möglichkeit der länderspezifischen Umstellung von kg/cm auf lb/in oder St/in (nur bei Waagen für den englischsprachigen Raum).

**Preparation for use**

- ① Insert batteries.  
The batteries should be removed if the scale is not going to be used for a while (see fig. ① below). Stored data are lost when the batteries are removed.
- ② Always place the scale on a level, firm surface for measurements.
- ③ Caution: slippery when wet.
- ④ Cleaning and care: clean only with a damp cloth. Never use solvents or abrasives. Do not immerse the scale in water.
- ⑤ Country-specific settings: the scale can be switched from kg/cm to lb/in or st/in (applies to the English-language versions only).

**Préparation**

- ① Mettez les piles dans la balance.  
Retirez les piles si vous n'utilisez pas le produit pendant une durée prolongée (voir figure ① en bas de page). Toutes les données mémorisées sont perdues lorsque vous retirez les piles.
- ② Posez la balance sur une surface stable et plane pour toutes les mesures.
- ③ Attention! – vous risquez de glisser si le plateau de la balance est humide.
- ④ Nettoyage et entretien: Ne nettoyer la balance qu'avec un chiffon légèrement humide. Ne pas utiliser de solvants ni de produits à récurer et ne pas plonger la balance dans l'eau.
- ⑤ Possibilité de commuter l'affichage de kg/cm sur lb/in ou St/in selon le pays (uniquement balances pour pays anglophones).

**Operazioni preliminari**

- ① Inserimento batterie.  
Rimuovete le batterie se non intendete usare il prodotto per un periodo prolungato. (Vedi figura ① sotto). Rimossa la batteria i dati memorizzati vanno persi.
- ② Per tutte le misurazioni, sistemare la bilancia su fondo piano e fisso.
- ③ Attenzione! – Pericolo di scivolare sul bagnato
- ④ Pulizia e manutenzione: pulire solamente con panno leggermente umido. Non impiegare solventi o abrasivi e non immergere la bilancia nell'acqua.
- ⑤ Possibilità di commutare nel sistema di peso e misura specifico al Paese, da kg/cm a lb/in o St/in (solo in bilance per Paesi di lingua inglese).

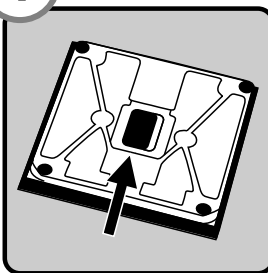
**Vorbereiding**

- ① Batterijen plaatsen.  
Verwijder de batterijen weer wanneer u de weegschaal langere tijd niet wilt gebruiken. (Zie figuur ① beneden). Bij het verwijderen van de batterijen gaan de opgeslagen gegevens verloren.
- ② Voor elke meting de weegschaal plat en op een stabiele ondergrond neerzetten.
- ③ Attentie! – slipgevaar bij vochtigheid
- ④ Reiniging en onderhoud: alleen met een enigszins vochtig lapje reinigen. Geen oplosings- of schuurmiddelen gebruiken en de weegschaal niet onder water houden.
- ⑤ Mogelijkheid der nationale omstelling van kg/cm op lb/in of St/in (alleen bij weegschalen voor Engelstalige landen).

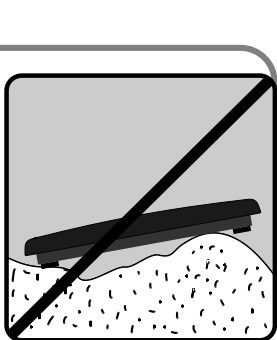
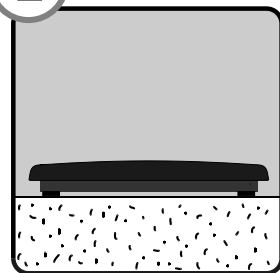
**Preparación**

- ① Inserte las pilas.  
Retire las pilas si el producto no va a ser utilizado durante un tiempo prolongado. (Ver Fig. ① abajo). Al retirar las pilas se pierden los datos memorizados.
- ② Para todas las mediciones, la báscula se tiene que colocar en posición plana y sobre una base firme.
- ③ ¡Atención! – peligro de resbalamiento en estado húmedo
- ④ Limpieza y mantenimiento: La báscula sólo se debe limpiar frotando ligeramente con un paño húmedo. No utilice disolventes ni productos abrasivos y no sumerja la báscula en agua.
- ⑤ Posibilidad de conmutación específica para el país de kg/cm a lb/in o St/in (sólo en básculas para el ámbito de habla inglesa).

1



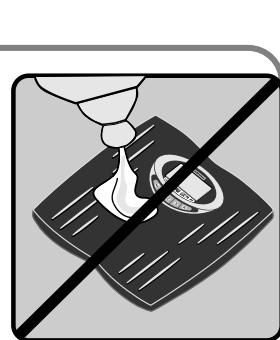
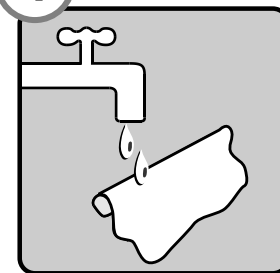
2



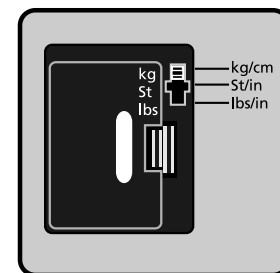
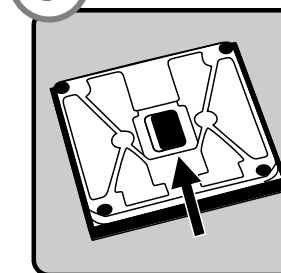
3



4



5



## Gewichtsermittlung

- ① Starten Sie die Waage mit dem Fuß, indem Sie einfach auf die Trittpläche der Waage drücken.
- ② Einige Sekunden warten, bis **0.0** in der Anzeige erscheint.
- ③ Waage betreten und ruhig stehenbleiben, bis das Gewichtssymbol (♁) neben der Anzeige angezeigt wird.
- ④ Anzeige des Körpergewichts.
- ⑤ Nach dem Verlassen der Waage schaltet sie automatisch ab.

## Weighing operation

- ① Tap your foot lightly on the platform to start the scale.
- ② Wait a few seconds for **0.0** to appear in the display.
- ③ Step on to the scale and stand still until the weight symbol (♁) appears beside the display.
- ④ Body weight indication.
- ⑤ The scale switches off automatically when the person steps off.

## Détermination du poids

- ① Activez la balance en appuyant simplement du pied sur le plateau.
- ② Attendez quelques secondes jusqu'à ce que **0.0** apparaisse sur l'affichage.
- ③ Montez sur la balance et restez immobile jusqu'à ce que le symbole de poids (♁) apparaisse à côté de l'affichage.
- ④ Affichage du poids du corps.
- ⑤ La balance s'arrête automatiquement lorsque vous en descendez.

## Pesatura

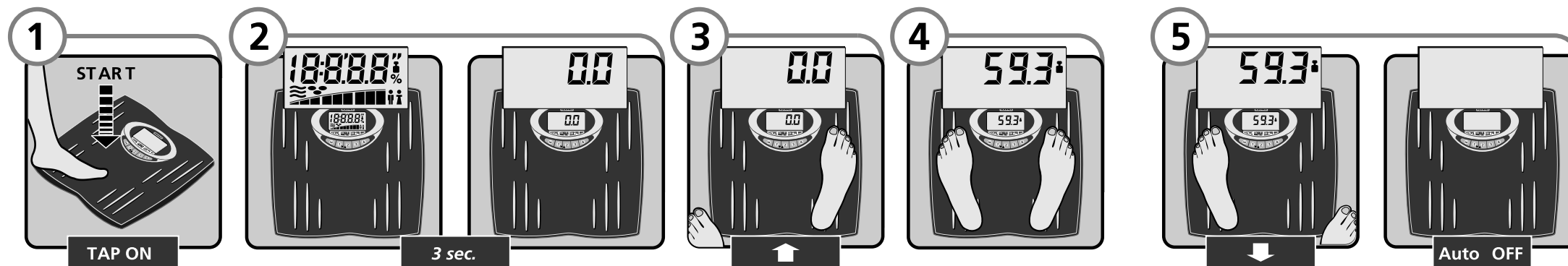
- ① Avviate la bilancia con il piede semplicemente premendolo sulla superficie di appoggio della bilancia.
- ② Attendere alcuni secondi fino a che non compare **0.0** sul display.
- ③ Salire sulla bilancia e restare fermi finché non venga visualizzato il simbolo del peso (♁) accanto alla visualizzazione del valore.
- ④ Visualizzazione del peso corporeo.
- ⑤ Una volta scesi dalla bilancia questa si spegne automaticamente.

## Gewichtsbepaling

- ① Start de weegschaal met de voet door eenvoudig het weegtableau van de weegschaal in te drukken.
- ② Enige seconden wachten totdat **0.0** op het display verschijnt.
- ③ Weegschaal betreden en rustig blijven staan totdat het gewichtssymbool (♁) naast het display aangegeven wordt.
- ④ Aanduiding van het lichaamsgewicht.
- ⑤ Na het afstappen wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld.

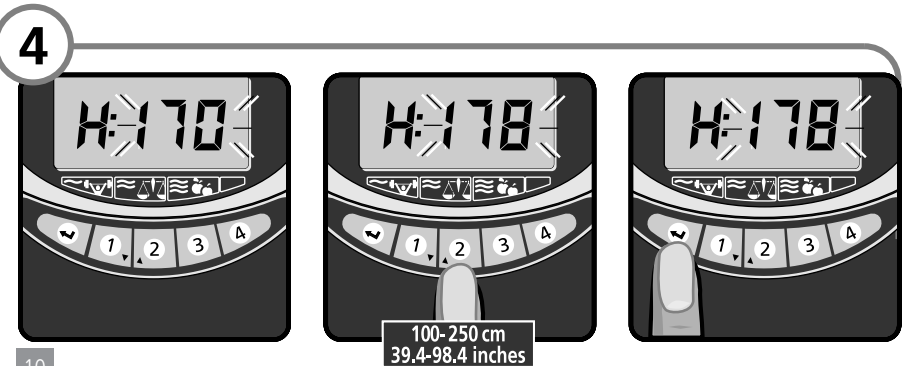
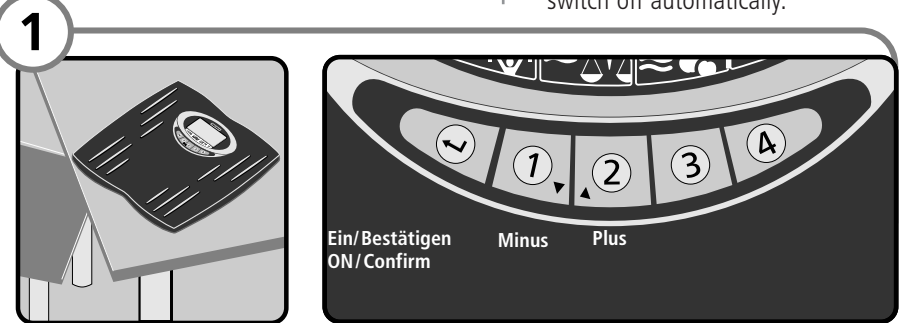
## Determinación del peso

- ① Conecte la báscula con el pie, pisando simplemente la superficie de la misma.
- ② Espere unos segundos hasta que aparezca **0.0** en el display.
- ③ Suba a la báscula y manténgase inmóvil hasta que se muestre el símbolo de peso (♁) al lado de la indicación.
- ④ Indicación del peso corporal.
- ⑤ Al bajar de la báscula, ésta se desconecta automáticamente.



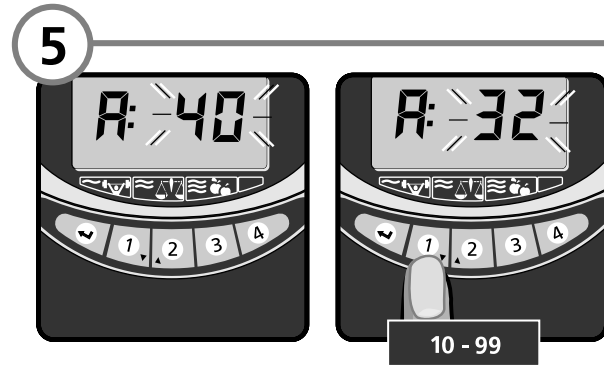
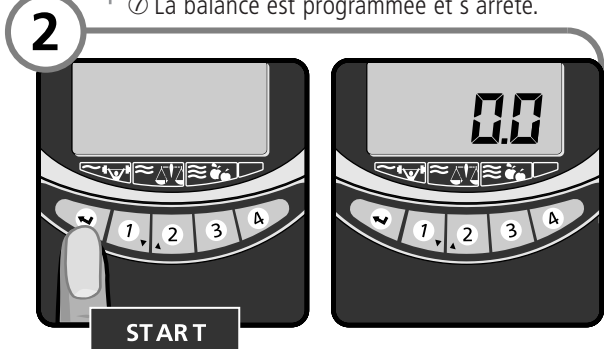
## Dateneingabe für die Körperfett-Analyse

- ① Waage zum Einstellen auf einen Tisch stellen.
- ② Einschalten (↔). ③ Dateneingabe starten (↔). Speicherplatz (P1 ... P4) auswählen (Taste 1 = minus, Taste 2 = plus), bestätigen (↔)
- ④ Körpergröße einstellen (Taste 1 = minus, Taste 2 = plus), bestätigen (↔)
- ⑤ Alter einstellen (Taste 1 = minus, Taste 2 = plus), bestätigen (↔)
- ⑥ Geschlecht auswählen Taste 1 = ♀ männlich oder Taste 2 = ♂ weiblich, anschließend 3 sec. lang bestätigen (↔)
- ⑦ Waage ist programmiert und schaltet ab.



## Individual programming

- ① Place scale on a table.
- ② Switch on scale
- ③ and start programming (↔). Select memory location (P1 ... P4) (1 key = minus, 2 key = plus) and confirm (↔)
- ④ Input your height (1 key = minus, 2 key = plus) and confirm (↔)
- ⑤ Input your age (1 key = minus, 2 key = plus) and confirm (↔)
- ⑥ Input your gender (1 key = ♀ male, 2 key = ♂ female), then press for 3 seconds to confirm (↔)
- ⑦ The scale is now programmed and will switch off automatically.

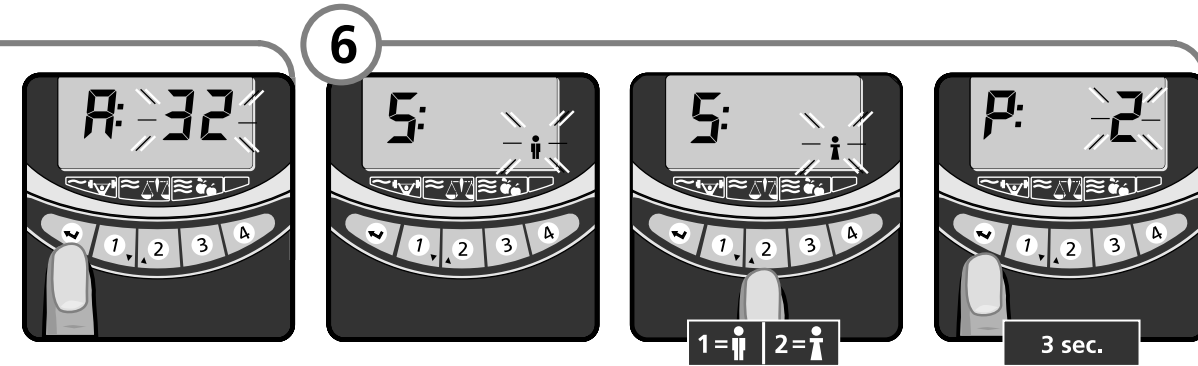
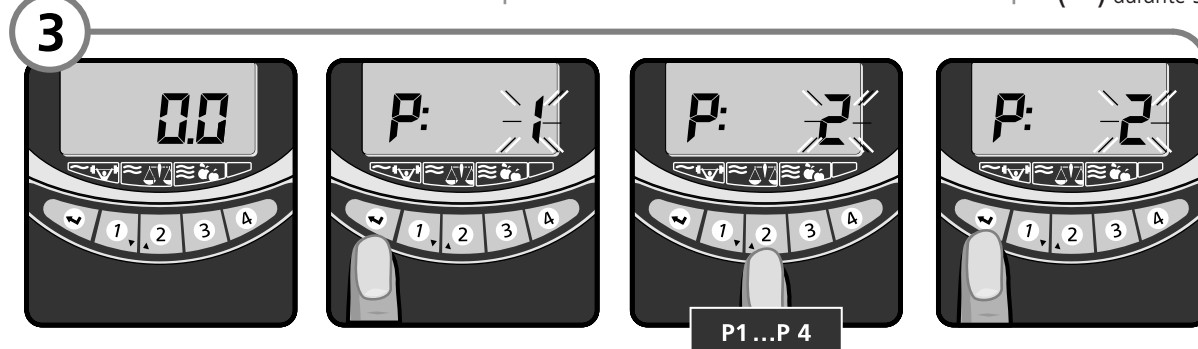


## Saisie des données pour l'analyse des graisses du corps

- ① Mettez la balance sur une table pour procéder au réglage.
- ② Mettez-la en marche (↔) ③ activez la saisie des données (↔). Sélectionnez l'emplacement de mémoire (P1 ... P4) (touche 1 = moins, touche 2 = plus), validez (↔)
- ④ Réglez la taille (touche 1 = moins, touche 2 = plus), validez (↔)
- ⑤ Réglez l'âge (touche 1 = moins, touche 2 = plus), validez (↔)
- ⑥ Sélectionnez le sexe touche 1 = ♀ Homme ou touche 2 = ♂ Femme, validez ensuite pendant 3 secondes (↔)
- ⑦ La balance est programmée et s'arrête.

## Introduzione dati per l'analisi del grasso nel corpo

- ① Per regolare la bilancia, sistemarla su un tavolo.
- ② Accenderla (↔). ③ avviare l'introduzione dati (↔). Selezionare (tasto 1 = meno, tasto 2 = più) lo spazio memoria (P1 ... P4), confermare (↔)
- ④ Regolare (tasto 1 = meno, tasto 2 = più), l'altezza, confermare (↔)
- ⑤ Regolare (tasto 1 = meno, tasto 2 = più), l'età, confermare (↔)
- ⑥ Selezionare il sesso, tasto 1 = ♀ maschile o tasto 2 = ♂ femminile, dopo di che confermare per 3 sec (↔)
- ⑦ La bilancia è a questo punto programmata e si spegne.

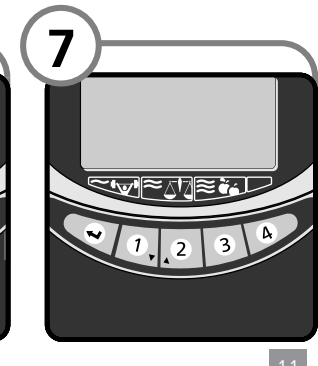


## Gegevens voor de lichaamsvet analyse invoeren

- ① Weegschaal voor het instellen op een tafel zetten.
- ② Inschakelen (↔). ③ Gegevens invoeren starten (↔). Geheugenplaats (P1 ... P4) kiezen (toets 1 = min, toets 2 = plus), bevestigen (↔)
- ④ Lichaamslengte instellen (toets 1 = min, toets 2 = plus), bevestigen (↔)
- ⑤ Leeftijd instellen (toets 1 = min, toets 2 = plus), bevestigen (↔)
- ⑥ Geslacht kiezen toets 1 = ♀ mannelijk of toets 2 = ♂ vrouwelijk, vervolgens 3 seconden lang bevestigen (↔)

## Entrada de datos para el análisis de grasa corporal

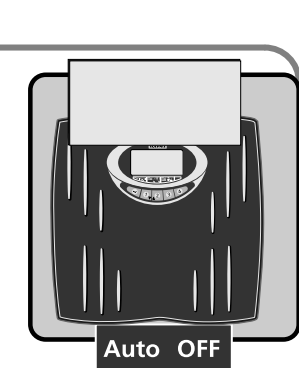
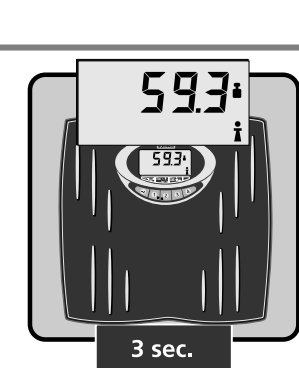
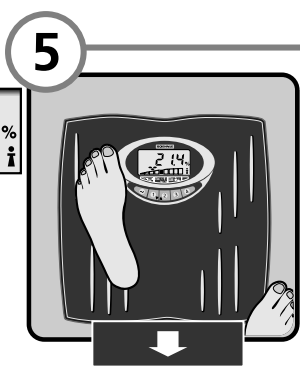
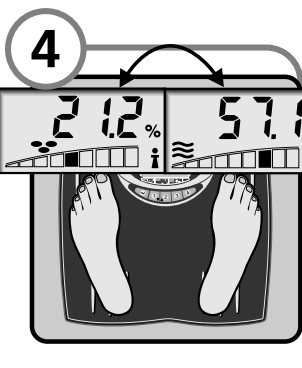
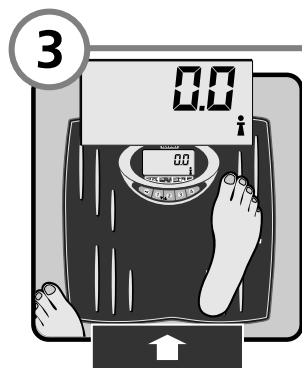
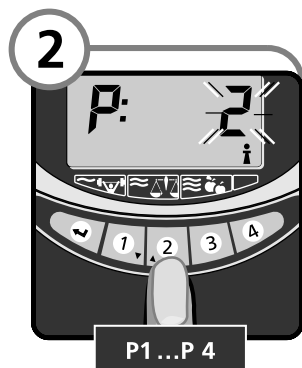
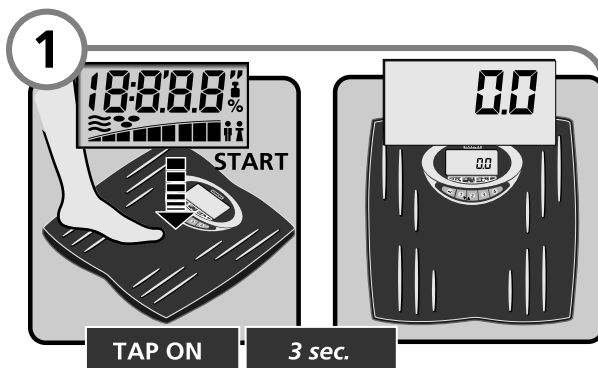
- ① Coloque la báscula sobre una mesa para realizar el ajuste.
- ② Conecte la báscula (↔). ③ inicie la entrada de datos (↔). Seleccione la posición de memoria (P1 ... P4) (tecla 1 = menos, tecla 2 = más), confirmar pulsando (↔)
- ④ Ajuste su talla (tecla 1 = menos, tecla 2 = más), confirme pulsando (↔)
- ⑤ Ajuste su edad (tecla 1 = menos, tecla 2 = más), confirme pulsando (↔)
- ⑥ Elija su sexo tecla 1 = ♀ masculino o tecla 2 = ♂ femenino, seguidamente confirmar pulsando (↔) durante 3 seg.



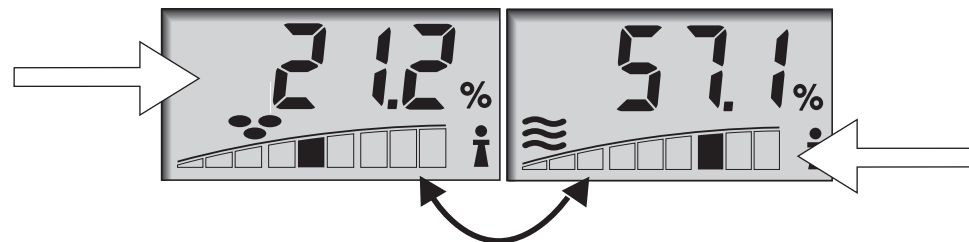
## Körperfett/wasser-Analysen

**Analysen nur barfuß möglich.** Persönliche Daten müssen vorher eingegeben sein (S.10).

- 1 Waage einschalten, warten bis **0.0** im Display.
- 2 Persönlichen Speicherplatz (**Taste 1 ... 4**) auswählen. **P1 ... P4** erscheint im Display.
- 3 **0.0** und geschlechtsspezifisches Symbol (**♂ / ♀**) erscheint. Waage ist bereit für Analyse. Waage betreten. Es folgt die Anzeige des Gewichts und – so lange die Analyse andauert (20-30 Sek.) – eine laufende Balkenanzeige. Ruhig stehen bleiben bis zum Ende der Analyse.
- 4 Danach wechselnde Anzeige von Körperwasseranteil (**≈**) und Körperfettanteil (**↔**).
- 5 Waage verlassen. Anzeige des Körpergewichts.



- D** Ergebnis der Analyse
- GB** Result of the analysis
- F** Résultat de analyse
- I** Risultato dell'analisi
- NL** Resultaat van de analyse
- E** Resultado de la análisis



- D** Interpretation der Messwerte (Seite 14)
- GB** Interpretation of results (page 17)
- F** Interprétation des valeurs mesurées (page 20)
- I** Interpretazione dei valori di misura (pagina 23)
- NL** Interpretatie van de meetwaarden (pagina 26)
- E** Interpretación de los valores medidos (página 29)

## Body fat/body water monitoring

**Always measure in bare feet.** Personal data must be programmed first (page 10).

- 1 Switch on scale and wait for **0.0** to appear in the display.
- 2 Select individual memory location (**key 1 ... 4**). **P1 ... P4** is shown in the display.
- 3 **0.0** and the gender symbol (**♂ / ♀**) appear. Scale is ready for use. Step on to the scale. Your weight is indicated, with a bar display while analysis is taking place (20-30 seconds). Stand still until analysis is complete.
- 4 After this, the body water (**≈**) and body fat (**↔**) content are displayed alternately.
- 5 Step off the scale. Display shows body weight.

## Analyse des graisses du corps et de l'eau du corps

**L'analyse n'est possible que pieds nus.** Les données personnelles doivent avoir été saisies auparavant (page 10).

- 1 Mettez la balance en marche, attendez que **0.0** apparaisse sur l'affichage.
- 2 Sélectionnez l'emplacement de mémoire (**touche 1 ... 4**). **P1 ... P4** apparaît sur l'affichage.
- 3 **0.0** et le symbole de sexe (**♂ / ♀**) s'affichent. La balance est prête pour l'analyse. Montez sur la balance. Le poids est affiché et – tant que l'analyse dure (20–30 s) – le bargraphe qui indique la progression de l'analyse. Restez immobile jusqu'à la fin de l'analyse.
- 4 Le pourcentage d'eau du corps (**≈**) et le pourcentage de graisses du corps (**↔**) sont ensuite affichés alternativement.
- 5 Descendez de la balance. Le poids du corps est affiché.

## Analisi del grasso / acqua nel corpo

**L'analisi è possibile solo a piedi nudi.**

I dati personali devono essere introdotti prima (pag.10).

- 1 Accendere la bilancia, aspettare finché nel display non venga visualizzato **0.0**.
- 2 Selezionare lo spazio di memoria personale (**tasto 1 ... 4**). Sul display compare **P1 ... P4**.
- 3 Sul display compaiono **0.0** e il simbolo che indica il sesso (**♂ / ♀**). La bilancia è ora pronta per l'analisi. Salire sulla bilancia. Segue la visualizzazione del peso e – per tutta la durata dell'analisi (20–30 sec.) – la visualizzazione di una barra progressiva indicante l'operazione di analisi in corso. Restare fermi fino alla fine dell'analisi.
- 4 Quindi si ha una visualizzazione alternata di aliquota di acqua nel corpo (**≈**) e aliquota di grasso nel corpo (**↔**).
- 5 Scendere dalla bilancia. Visualizzazione del peso corporeo.

## Lichaamsvet / lichaamswater analyse

**Analyse alleen blootsvoets mogelijk.** Persoonlijke gegevens moeten vooraf ingevoerd zijn (zie 10).

- 1 Weegschaal inschakelen, wachten totdat **0.0** op het display.
- 2 Persoonlijke geheugenplaats (**toets 1 ... 4**) kiezen. **P1 ... P4** verschijnt op het display.
- 3 **0.0** en het geslachtspecifieke symbool (**♂ / ♀**) verschijnt. De weegschaal is nu gereed voor de analyse. Weegschaal betreden. Nu volgt de aanduiding van het gewicht en – zolang de analyse duurt (20–30 sec.) – een lopende streefgrafiek. Rustig blijven staan tot het einde van de analyse.
- 4 Daarna afwisselende aanduiding van lichaamswaterpercentage (**≈**) en lichaamsvetpercentage (**↔**).
- 5 Weegschaal verlaten. Aanduiding van het lichaamsgewicht.

## Análisis de grasa / agua corporal

**El análisis sólo se puede realizar descalzo.**

Previamente se tienen que haber introducido los datos personales (p. 10).

- 1 Conecte la báscula y espere hasta que aparezca **0.0** en el display.
- 2 Seleccione su posición de memoria personal (**tecla 1 ... 4**). En el display se visualiza ahora **P1 ... P4**.
- 3 Aparecen **0.0** y el símbolo específico del sexo (**♂ / ♀**). La báscula está preparada para el análisis. Suba a la báscula. Aparece la indicación del peso y – mientras dure el análisis (20-30 segundos) – una barra de desarrollo. Manténgase inmóvil hasta que el análisis esté terminado.
- 4 A continuación, indicación alternativa de la proporción de agua corporal (**≈**) de grasa corporal (**↔**).
- 5 Baje de la báscula. Se indica el peso corporal.

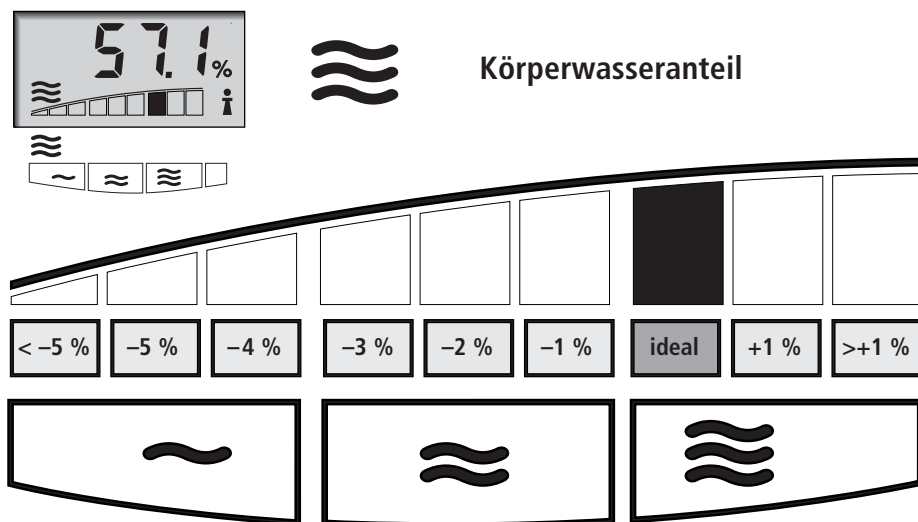
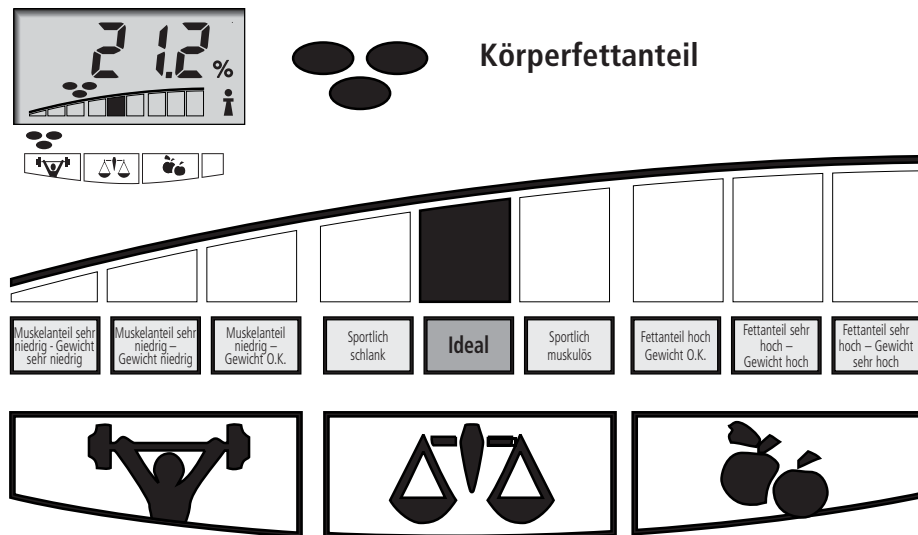
### Interpretation der Messwerte

Die Body Balance Adria ermittelt anhand Ihrer persönlichen Daten und der Empfehlung von Gesundheitsexperten, der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.) und der WHO (Weltgesundheitsorganisation), Ihren individuellen Idealzustand hinsichtlich Körperwasseranteil, Körperfettanteil und Gewicht.

Die Messergebnisse des Körperwasseranteils werden vom Körperfett- und Muskelanteil beeinflusst. Bei hohem Körperfettanteil oder zu niedrigem Muskelanteil wird permanent ein prozentual zu niedriger Körperwasseranteil gemessen.

Für vergleichbare Ergebnisse wird empfohlen, die Körperfettmessung jeden Tag zur gleichen Zeit durchzuführen.

	 Gezieltes Muskelaufbautraining empfohlen – Wasserhaushalt in Ordnung	 Gezieltes Muskelaufbautraining empfohlen – achten Sie dabei auf genügend Flüssigkeitsaufnahme
	Alles in Ordnung Fett/Muskel/Wasseranteil und Gewicht in Balance	Körperfettanteil und Gewicht sind okay, aber Sie trinken zu wenig
	Ernährung umstellen – Wasserhaushalt in Ordnung	Ernährungsumstellung empfohlen – achten sie dabei auf genügend Flüssigkeitsaufnahme



### Die Bedeutung des Wassers für Ihre Gesundheit

Der menschliche Organismus besteht zu etwa 55-60% aus Wasser - nach Alter und Geschlecht in unterschiedlicher Menge.

Wasser hat eine Reihe von Aufgaben im Körper zu erfüllen:

Es ist **Baustein** unserer Zellen. Das bedeutet, dass alle Zellen des Körpers, ob Haut-, Drüsen-, Muskel-, Gehirnzellen oder andere, nur dann funktionstüchtig sind, wenn sie genügend Wasser enthalten.

Es ist **Lösungsmittel** für den Organismus wichtiger Substanzen.

Es ist **Transportmittel** für Nährstoffe, körpereigene Substanzen, Stoffwechselprodukte.

Es ist **Reaktionspartner** für chemische Reaktionen, die ständig in jeder Körperzelle ablaufen und an denen Wasser beteiligt ist bzw. die Wasser erst ermöglicht.

Es ist **Kühlmittel** und an der Regulation des Wärmehaushalts vor allem durch die Schweißabgabe beteiligt.

Der Körperwasseranteil sinkt mit zunehmendem Alter. Er beträgt:

- ▶ bei Neugeborenen 75 bis 80 Prozent
- ▶ bei normalgewichtigen erwachsenen Männern ca. 60 Prozent,
- ▶ bei normalgewichtigen erwachsenen Frauen 50 bis 55 Prozent,
- ▶ bei älteren Menschen ca. 50 Prozent.

Dem Menschen geht täglich, eine bestimmte Flüssigkeitsmenge verloren, die stark schwanken kann und regelmäßig ersetzt werden muss.





Ein akuter Wassermangel kann sich wie folgt bemerkbar machen

- ▶ Bei mehr als 0,5 Prozent des Körpergewichts (0,3 bis 0,4 l Wasser) entsteht Durst
- ▶ Verluste von nur 2 Prozent des Körperwassers, z. B. durch starkes Schwitzen oder Durchfälle, vermindern bereits die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- ▶ eine Abnahme um 3 Prozent führt zu einem Rückgang der Speichel- und Harnproduktion, der Mund wird trocken, es kann zu Verstopfung kommen.
- ▶ bei einer noch stärkeren Abnahme können

beschleunigter Puls, ein Ansteigen der Körpertemperatur, aber auch Verwirrheitszustände auftreten

Der gesunde Erwachsene sollte normalerweise rund 2 l Flüssigkeit zu sich nehmen. Ein erhöhter Bedarf besteht bei hohem Energieumsatz, Hitze, trockener kalter Luft, reichlichem Kochsalzverzehr, hoher Proteinzufuhr und bei Krankheitszuständen wie Fieber, Erbrechen, Durchfall etc. Bei einem krankhaften Flüssigkeitsverlust ist immer der Arzt zu konsultieren.

### Gesundheitsexperten empfehlen folgende Körperfett/wasser-Anteile:

Alter	 Körperfettanteil				 Körperwasseranteil	 Körperfettanteil				 Körperwasseranteil
	Exzellent ++	Gut +	Mittel •	Hoch -		Exzellent ++	Gut +	Mittel •	Hoch -	
20-24	18,2	22,0	25,0	29,6	50-55	10,8	14,9	19,0	23,3	60
25-29	18,9	22,1	25,4	29,8		12,8	16,5	20,3	24,3	
30-34	19,7	22,7	26,4	30,5		14,5	18,0	21,5	25,2	
35-39	21,0	24,0	27,7	31,5		16,1	19,3	22,6	26,1	
40-44	22,6	25,6	29,3	32,8		17,5	20,5	23,6	26,9	
45-49	24,3	27,3	30,9	34,1	50	18,6	21,5	24,5	27,6	50
50-59	26,6	29,7	33,1	36,2		19,8	22,7	25,6	28,7	
> 60	27,4	30,7	34,0	37,3		20,2	23,7	26,2	29,3	

Trotzdem kann es zu Schwankungen kommen. (Siehe dazu Seite 16).



## Faktoren, die das Messergebnis beeinflussen

Die Analyse basiert auf der Messung des elektrischen Körperwiderstands. Die Messergebnisse werden einerseits vom Wassergehalt in der fettfreien Masse beeinflusst, andererseits von Körperfett- und Muskelanteil. Ess- und Trinkgewohnheiten während des Tagesablaufs und der individuelle Lebensstil haben einen Einfluss auf den Wasserhaushalt. Dies macht sich durch Schwankungen in der Anzeige des Körperwasser- und Körperfettanteils bemerkbar.

### 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 (Sport). Nach einer sportlichen Betätigung sollten bis zur nächsten Messung des Körperfettanteils 6 bis 8 Stunden gewartet werden.

Es ist wichtig, sich stets unter den gleichen Bedingungen zu messen. **Abweichende oder unplausible Ergebnisse können auftreten bei:**

- Personen mit Fieber, Ödem-Symptomen oder Osteoporose
- Personen in Dialysebehandlung
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen
- Schwangeren Frauen
- Sportlern, die mehr als 10 Std. intensives Training in der Woche betreiben und einen Ruhepuls von unter 60/min haben
- Leistungssportlern und Body-Buildern.

## Hinweis

Die Waage verfügt über einen Energiesparmodus, sie schaltet sich nach ca. 1 Minute ohne Tastenbedienung selbst tätig aus. Um die Dateneingabe fortzusetzen, Waage einschalten, mit Bestätigungstaste (↵) weiter-schalten bis bereits eingegebene Daten erscheinen. Dann weiterverfahren wie oben beschrieben.

### Technische Daten:

- ▶ Tragkraft x Teilung = Max 150 kg x 100 g
- ▶ Anzeigauflösung: Körperfettanteil: 0,1%
- ▶ Anzeigauflösung: Körperwasseranteil: 0,1%
- ▶ Körpergröße: 100-250 cm
- ▶ Alter: 10-99 Jahre
- ▶ 4 personenspezifische Speicherplätze
- ▶ Große LCD Anzeige
- ▶ Messstrom: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Batteriebedarf: 4x1,5V MIGNON-AA (LR6)  
Batterien im Lieferumfang enthalten.

### Meldungen

- ① Batterien verbraucht.
- ② Überlast: Ab 150 kg.
- ③ Unplausibles Analyseergebnis – persönliche Programmierung überprüfen.
- ④ Schlechter Fußkontakt – Waage oder Füße reinigen



## Garantie



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

### Dieses Gerät ist funkentstört entsprechend der geltenden EG-Richtlinie 89/336/EWG.

Hinweis: Unter extremen elektromagnetischen Einflüssen, z.B. bei Betreiben eines Funkgerätes in unmittelbarer Nähe des Gerätes, kann eine Beeinflussung des Anzeigewertes verursacht werden. Nach Ende des Störeinflusses ist das Produkt wieder bestimmungsgemäß benutzbar, ggfs. ist ein Wiedereinschalten erforderlich.

### 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.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:  
Pb = enthält Blei  
Cd = enthält Cadmium  
Hg = enthält Quecksilber



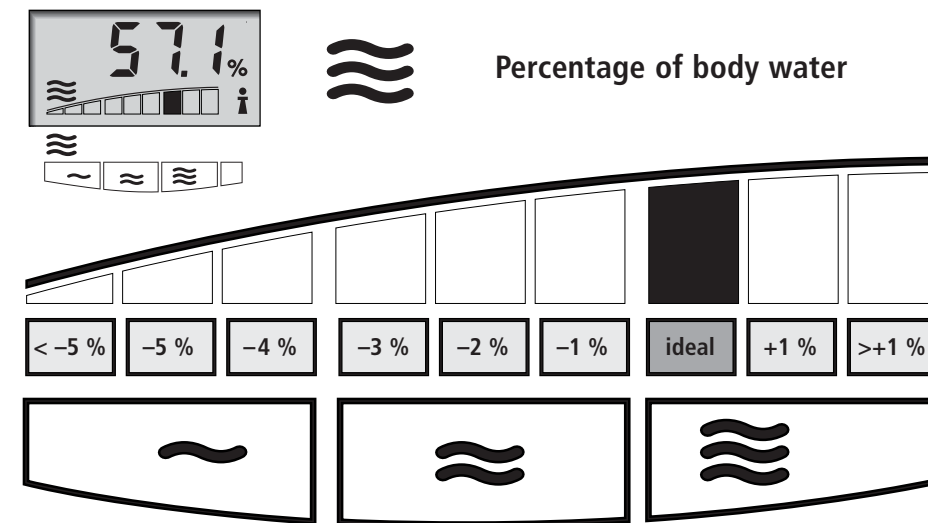
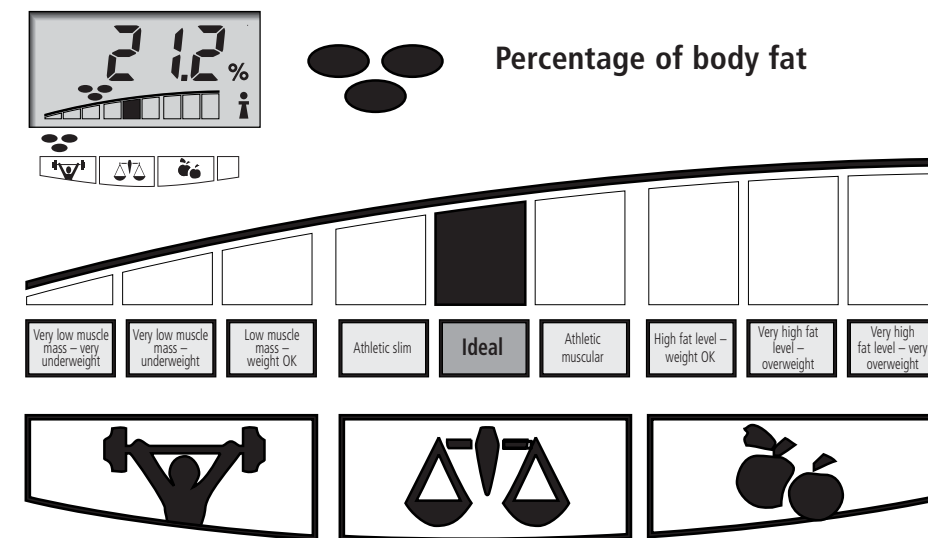
## Interpretation of results

The Body Balance Adria determines your personal ideal weight and body water and body fat composition from your individual data and recommendations made by health experts, DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., the German nutritional association) and the World Health Organisation (WHO).

The results of body water measurement are influenced by the proportion of body fat and muscle. If the proportion of body fat is high or the proportion of muscle is too low, the result of body water measurement will always be too low.

For consistent results we recommend that you always measure at the same time each day.

	Specific training recommended - water balance ok	Specific training recommended – make sure you drink plenty of fluid
	Everything OK: body water, body fat, muscle mass and weight are balanced	Body fat and weight are OK, but you are not drinking enough
	Change of diet - water balance ok	A change of diet is recommended – make sure you drink plenty of fluid



## The importance of water for your health

The human body is about 55-60% water – the amount varies according to age and gender.

Water performs a number of important roles in the body:

Water is a **constituent** of our cells. This means that all the cells in the body, whether in the skin, glands, muscles, brain or anywhere else, can only do their job if they have enough water.

Water acts as a **solvent** of substances important to the body.

Water is a **carrier** of nutrients, endogenous substances and products of metabolism.

Water is a **reactant** in chemical reactions involving or requiring water that take place continuously in each of the body's cells.

Water is a **coolant** and plays a part in regulating the temperature balance, particularly through perspiration.

The percentage of body water decreases with age. It can be:

- ▶ 75 to 80 per cent in newborn babies
- ▶ about 60 per cent in adult men of normal weight,
- ▶ 50 to 55 per cent in adult women of normal weight,
- ▶ about 50 per cent in older people.

Each of us loses a certain quantity of fluid every day.

The quantity can vary considerably and it needs to be regularly replaced.

Acute shortage of water can produce the following symptoms:

- ▶ Thirst, in the case of over 0.5 per cent of the body weight (0.3 to 0.4 litres of water)
- ▶ A decline in physical and mental performance is apparent on losing as little as 2 per cent of body water, for example through sweating or diarrhoea
- ▶ A 3 per cent drop causes a decline in production of saliva and urine, the mouth becomes dry and constipation may occur

- ▶ A greater loss of body water can lead to a rapid pulse, increased body temperature and confusion.

A healthy adult should normally drink about 2 litres of fluid. More fluid is needed in the case of vigorous expenditure of energy, heat, cold dry air, a high-salt diet, a high protein intake and when unwell, for example high temperature, vomiting, diarrhoea, etc. Always consult your doctor in the case of fluid loss due to illness.

### Health experts recommend the following percentages of body fat/body water:

Age	♂ Body fat				Body water	♀ Body fat				Body water		
	Excellent ++	Good +	Average •	High –		Exzellent ++	Good +	Average •	High –			
20–24	18.2	22.0	25.0	29.6	50–55	10.8	14.9	19.0	23.3	60		
25–29	18.9	22.1	25.4	29.8		12.8	16.5	20.3	24.3			
30–34	19.7	22.7	26.4	30.5		14.5	18.0	21.5	25.2			
35–39	21.0	24.0	27.7	31.5		16.1	19.3	22.6	26.1			
40–44	22.6	25.6	29.3	32.8		17.5	20.5	23.6	26.9			
45–49	24.3	27.3	30.9	34.1		18.6	21.5	24.5	27.6			
50–59	26.6	29.7	33.1	36.2		19.8	22.7	25.6	28.7			
> 60	27.4	30.7	34.0	37.3		50	20.2	23.7	26.2		29.3	50

Fluctuations can nevertheless occur (see page 19).

## Factors influencing the results

Analysis is based on the measurement of the body's electrical resistance. The water content in the lean mass and the proportion of body fat and muscle affect measurement results. Eating and drinking habits during the course of the day and individual lifestyle affect the water balance. This is noticeable due to fluctuations in body water and body fat percentage readings.

### Other factors can affect water balance too:

- ▶ 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.
- ▶ Loss of water caused by illness or after physical activity (sport). After exercise you should wait 6 to 8 hours before measuring your body fat percentage again.

It is important to always to measure yourself under the same conditions. **Varying or implausible results can occur in the case of:**

- Persons with a high temperature, symptoms of oedema or osteoporosis
- Persons on dialysis treatment
- Persons taking cardiovascular medicine
- Pregnant women
- Athletes who undertake more than 10 hours of intensive training per week and have a resting pulse rate of under 60/min
- Competitive athletes and body builders.

## Note

The scale has an energy-saving mode that switches it off automatically if no keys are pressed for approximately 1 minute. To continue programming, switch on the scale and keep pressing the confirmation key (↵) until data previously input appear. Then continue as described above.

### Technical data:

- ▶ Weighing capacity x graduation = max. 150 kg x 100 g
- ▶ Graduation: body fat: 0.1 %
- ▶ Graduation: body water: 0.1 %
- ▶ Height range: 100–250 cm
- ▶ Age range: 10–99 years
- ▶ 4-person memory for individual specific data storage
- ▶ Large LCD display
- ▶ Measuring current: 0.035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Battery requirements: 4 1.5 V Mignon AA (LR6) (batteries are included)

## Meaning of symbols

- ① Batteries spent.
- ② Overload: 150 kg or more
- ③ Implausible analysis result – check individual programming
- ④ Bad foot contact – clean scale or wash feet



## Warranty



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

### This device is screened in accordance with the applicable EC Directive 89/336/EEC.

Note: the display value may be affected by extreme electromagnetic influences, e.g. when a radio is operated in the immediate vicinity of the device. The product can be used for its intended purpose again when the interference disappears, but may have to be switched on again first.

### Correct battery disposal:

Batteries must not be disposed of as household waste. The law requires that you, as consumer, return the waste batteries either to public collection points in your town or to any outlet selling batteries of the same kind.

Note:

Batteries containing pollutant substances are marked as follows:  
 Pb = Battery contains lead  
 Cd = Battery contains cadmium  
 Hg = Battery contains mercury

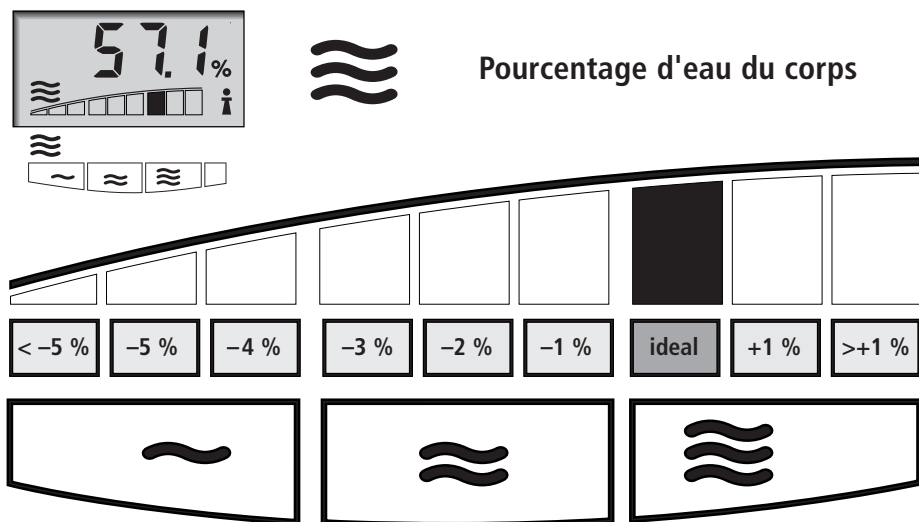
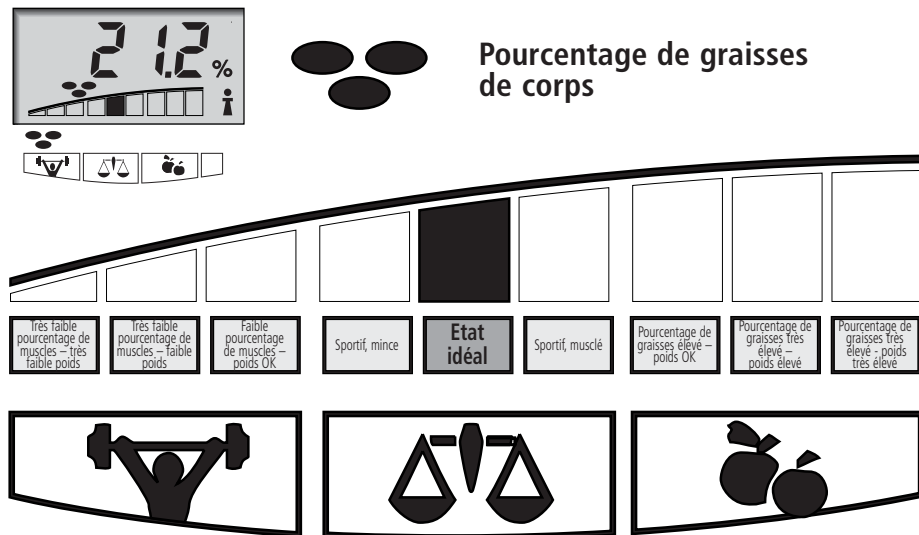


## Interprétation des valeurs mesurées

La Body Balance Adria détermine l'état idéal pour chacun (pourcentage d'eau du corps, pourcentage de graisses du corps et poids) en se basant sur vos données personnelles et sur les recommandations des experts en matière de santé, la société allemande pour la nutrition et l'alimentation DGE et l'Organisation mondiale de la santé WHO.

Les résultats de la mesure du pourcentage d'eau du corps sont influencés par la proportion graisse/muscle. Si le pourcentage de graisses du corps est trop élevé ou le pourcentage de muscles insuffisant, la balance mesure en permanence un pourcentage d'eau du corps trop faible. Pour obtenir des résultats comparables, il est conseillé de procéder à la mesure des graisses du corps tous les jours à la même heure.

Entraînement ciblé de musculation recommandé - Le régime d'eau est équilibré	Entraînement ciblé de musculation recommandé - veillez à boire suffisamment.	
	Tout est parfait: Proportion graisse/muscle et poids équilibrés - Le régime d'eau est équilibré	Le pourcentage de graisses du corps et le poids sont corrects, mais vous ne buvez pas assez.
	Changement des habitudes alimentaires - Le régime d'eau est équilibré	Changement des habitudes alimentaires recommandé - veillez à boire suffisamment.



## L'importance de l'eau pour votre santé

L'organisme humain est composé à raison d'env. 55–60 % d'eau – selon l'âge et le sexe. L'eau remplit de nombreuses fonctions dans l'organisme:

Elle est **l'élément de base** de nos cellules. Cela signifie que toutes les cellules du corps, qu'il s'agisse de cellules cutanées, glandulaires, musculaires, cérébrales ou autres, ne fonctionnent parfaitement que si elles renferment suffisamment d'eau.

Elle est le **solvant** de substances importantes pour l'organisme.

Elle est le **véhicule** des substances nutritives, des substances corporelles et des produits du métabolisme.

Elle sert de **réactif** dans les réactions chimiques qui se déroulent en permanence dans chaque cellule du corps, auxquelles l'eau participe et/ou qui ne sont pas possibles sans elle.

Elle se charge du **refroidissement** et participe à la régulation thermique du corps, avant tout par transpiration.

Le pourcentage d'eau du corps baisse avec l'âge. Il est de:

- ▶ 75 à 80 % chez le nouveau-né,
- ▶ env. 60 % chez l'homme adulte de poids normal,
- ▶ 50 à 55 % chez la femme adulte de poids normal,
- ▶ env. 50 % chez les personnes âgées.

Chaque personne perd chaque jour une certaine quantité de liquide qui peut varier fortement et doit être complétée régulièrement.

Un manque d'eau aigu peut se manifester de la manière suivante

- ▶ Une perte de plus de 0,5 % du poids du corps (0,3 à 0,4 l d'eau) provoque une sensation de soif
- ▶ Des pertes de seulement 2 % d'eau du corps, p. ex. en cas de forte transpiration ou de coliques, suffisent pour faire baisser la forme corporelle et intellectuelle
- ▶ Une perte de 3 % entraîne une baisse de la production de salive et d'urine, la bouche est desséchée et une constipation est possible

▶ En cas de pertes encore plus importantes, une accélération du pouls, une élévation de la température du corps, mais aussi des états de confusion mentale sont possibles.

Un adulte en bonne santé devrait normalement boire environ 2 l de liquide. Il doit boire plus dans les cas suivants: effort énergétique important, chaleur, air froid sec, consommation de quantités importantes de sel de cuisine, absorption de grosses quantités de protéines et maladie (p. ex. fièvre, vomissements, diarrhée, etc.). Toujours consulter un médecin si les pertes de liquide sont dues à la maladie.

### Les experts en matière de santé recommandent les valeurs suivantes pour les graisses du corps et l'eau du corps:

Age	i				Pourcentage d'eau du corps	i				Pourcentage d'eau du corps		
	Pourcentage de graisses du corps					Pourcentage de graisses du corps						
	Excellent ++	Bon +	Moyen •	Elevé -	Bon +	Excellent ++	Bon +	Moyen •	Elevé -	Bon +		
20-24	18,2	22,0	25,0	29,6	50-55	10,8	14,9	19,0	23,3	60		
25-29	18,9	22,1	25,4	29,8		12,8	16,5	20,3	24,3			
30-34	19,7	22,7	26,4	30,5		14,5	18,0	21,5	25,2			
35-39	21,0	24,0	27,7	31,5		16,1	19,3	22,6	26,1			
40-44	22,6	25,6	29,3	32,8		17,5	20,5	23,6	26,9			
45-49	24,3	27,3	30,9	34,1		18,6	21,5	24,5	27,6			
50-59	26,6	29,7	33,1	36,2		19,8	22,7	25,6	28,7			
> 60	27,4	30,7	34,0	37,3		50	20,2	23,7	26,2		29,3	50

Des fluctuations sont néanmoins possibles (voir page 22).

## Facteurs qui influencent les résultats de mesure

L'analyse est basée sur la mesure de la résistance électrique du corps. Les résultats de la mesure sont influencés par la teneur en eau de la masse non adipeuse d'une part, et par la proportion graisse/muscle d'autre part. 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 du pourcentage d'eau du corps et de graisses du corps.

### D'autres facteurs peuvent également 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 les femmes, on observe des fluctuations pendant la menstruation.
- ▶ La perte d'eau pendant une maladie ou à la suite d'un effort corporel (sport) risque d'influencer la mesure. C'est pourquoi il est conseillé d'attendre 6 à 8 heures après une activité sportive avant de mesurer le pourcentage de graisses du corps.

Il est important de toujours procéder à la mesure dans les mêmes conditions. **Des résultats pouvant varier sensiblement ou peu plausibles sont possibles dans les cas suivants:**

- Personnes qui ont de la fièvre ou souffrent d'œdèmes ou d'ostéoporose
- Personnes en dialyse
- Personnes qui prennent des médicaments contre les maladies cardiovasculaires
- Femmes enceintes
- Sportifs qui s'entraînent de manière intensive pendant plus de 10 heures par semaine et ont un pouls de moins de 60 pulsations à la minute au repos
- Sportifs qui font de la compétition et du bodybuilding

## Remarque

La balance a un mode faible consommation d'énergie et s'arrête automatiquement au bout d'une minute environ sans qu'aucune touche soit actionnée. Pour poursuivre la saisie des données, mettez la balance en marche et actionnez la touche de commande (→) jusqu'à ce que les données déjà saisies apparaissent. Procédez ensuite comme décrit précédemment.

### Caractéristiques techniques:

- ▶ Portée x graduation = max. 150 kg x 100 g
  - ▶ Précision d'affichage des graisses du corps: 0,1 %
  - ▶ Précision d'affichage de l'eau du corps: 0,1 %
  - ▶ Taille: 100–250 cm
  - ▶ Age: 10–99 ans
  - ▶ 4 mémoires de données personnelles
  - ▶ Cadran panoramique à cristaux liquides
  - ▶ Courant de mesure: 0,035 mA RMS, 50 kHz
  - ▶ Piles: 4 x 1,5 V MIGNON-AA (LR6)
- Les piles sont fournies avec la balance.

### Messages

- ① Piles usées
- ② Surcharge: à partir de 150 kg
- ③ Résultats d'analyse non plausibles – contrôler la programmation personnelle.
- ④ Mauvais contact des pieds – nettoyer la balance ou les pieds.



## Garantie



SOEHNLE garantit l'élimination gratuite des défauts provenant de vices de matériaux ou de fabrication par réparation ou échange pour une durée de 3 ans à compter de la date d'achat. Conservez soigneusement la facture et le coupon de garantie. En cas de garantie, retournez la balance à votre revendeur avec le coupon de garantie et la facture.

### Cet appareil est déparasité conformément à la directive de la CE 89/336/CEE en vigueur.

Remarque: En présence d'influences électromagnétiques extrêmes, par exemple en cas de fonctionnement d'un poste de radio à proximité immédiate de l'appareil, la valeur d'affichage risque d'être influencée. Après disparition de l'influence perturbatrice, le produit peut de nouveau être utilisé conformément à sa destination. Le cas échéant, il peut être nécessaire de le remettre en marche.

### Élimination des piles:

Les piles ne doivent pas être jetées aux ordures ménagères. En tant qu'utilisateur, vous êtes légalement responsable du retour des piles usagées. Vous pouvez ramener vos piles usagées aux points de collecte publics de votre commune ou à tout point de vente de piles similaires.

Remarque: Vous trouverez les symboles suivants sur les piles contenant des substances toxiques:  
 Pb = piles contenant du cadmium  
 Cd = piles contenant du cadmium  
 Hg = piles contenant du mercure



## Interpretazione dei valori di misura

La Body Balance Adria determina individualmente, in base ai vostri dati personali e a quanto raccomandato da esperti in materia di sanità, dalla DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. – Società tedesca per l'alimentazione) e dalla WHO (Organizzazione mondiale della sanità), la vostra condizione ideale per quanto riguarda aliquota di grasso nel corpo, aliquota di acqua nel corpo e peso.

L'aliquota di grasso nel corpo e la massa muscolare influiscono sui risultati della misurazione dell'aliquota di acqua nel corpo. Con un'aliquota di grasso elevata oppure con una ridotta massa muscolare si registra permanentemente un'aliquota di acqua nel corpo in percentuale troppo bassa.

Per ottenere risultati da poter confrontare, si consiglia di eseguire la misurazione del grasso nel corpo ogni giorno alla stessa ora.

	Si consiglia un allenamento specifico per potenziare la vostra muscolatura - Il bilancio idrico del corpo è equilibrato		Si consiglia un allenamento specifico per potenziare la vostra muscolatura – facendo in questo sempre attenzione ad assumere liquidi a sufficienza
	La situazione è in ordine: aliquota di grasso, massa muscolare e peso sono in equilibrio - Il bilancio idrico del corpo è equilibrato		Aliquota di grasso nel corpo e peso sono in ordine ma bevete troppo poco
	Cambiare abitudini alimentari - Il bilancio idrico del corpo è equilibrato		Si consiglia di cambiare le proprie abitudini alimentari, facendo sempre attenzione ad assumere liquidi a sufficienza

**Aliquota di grasso nel corpo**

Massa muscolare molto bassa – Peso molto basso | Massa muscolare molto bassa – Peso basso | Massa muscolare bassa – Peso O.K. | Fisico sportivo snello | **Condizione Ideale** | Fisico sportivo muscoloso | Aliquota di grasso alta – Peso O.K. | Aliquota di grasso molto alta – Peso alto | Aliquota di grasso molto alta – Peso molto alto

**Aliquota di acqua nel corpo**

< -5 % | -5 % | -4 % | -3 % | -2 % | -1 % | **Condizione Ideale** | +1 % | >+1 %

## L'importanza dell'acqua per la vostra salute

L'organismo umano è composto per il 55–60 % circa da acqua – la quantità varia a seconda dell'età e del sesso.

Nel corpo, l'acqua è preposta ad assolvere una serie di compiti.

Essa è **componente costitutiva** delle nostre cellule. Ciò significa che tutte le cellule del corpo, siano esse epidermiche, ghiandolari, muscolari, cerebrali o di altro tipo, possono essere funzionali solo se contengono acqua sufficiente.

Essa è **solvente** di sostanze importanti per l'organismo.

Essa è **mezzo di trasporto** per sostanze nutritive, sostanze prodotte dall'organismo stesso, prodotti del metabolismo.

Essa è **reagente** per reazioni chimiche che continuamente hanno luogo in ogni cellula del corpo e alle quali l'acqua prende parte o che addirittura risultano possibili solo grazie ad essa.

Essa è **refrigerante** e partecipa della regolazione del fabbisogno di calore, soprattutto attraverso la produzione ed espulsione di sudore.

L'aliquota di acqua nel corpo diminuisce con l'aumentare dell'età. Questi i valori nei vari casi:

- ▶ nei neonati: 75–80 per cento
- ▶ in adulti di sesso maschile e di peso normale: circa 60 per cento,
- ▶ in adulti di sesso femminile e di peso normale: circa 50–55 per cento,
- ▶ nelle persone anziane: circa 50 per cento.

L'organismo umano perde ogni giorno una determinata quantità di liquidi che può variare

fortemente e che deve essere regolarmente rimpiazzata.

Una grave insufficienza di acqua nel corpo si può manifestare come segue

- ▶ Con una perdita di più dello 0,5 per cento del peso corporeo (da 0,3 a 0,4 l d'acqua) subentra la sensazione di sete.
- ▶ Perdite di appena il 2 per cento dell'acqua nel corpo, p. es. a causa di forte sudorazione o diarrea, riducono già la prestanza sia fisica che mentale
- ▶ Una diminuzione del 3 per cento porta ad un

regresso della produzione di saliva e di urina, la bocca diventa secca, può subentrare stitichezza.

- ▶ In caso di una diminuzione ancora maggiore si possono verificare una accelerazione del polso, un aumento della temperatura corporea ma anche stati di confusione.

Un adulto sano dovrebbe di regola assumere intorno ai 2 l di liquidi. Una quantità maggiore è richiesta in casi di grosso dispendio di energie, calura, aria secca e fredda, abbondante consumo di sale, elevato afflusso proteico e in casi di stati di malattia come febbre, vomito, diarrea ecc. Se si ha una perdita di liquidi di tipo patologico va

### Esperti in materia di sanità consigliano i seguenti valori per l'aliquota di grasso/acqua nel corpo:

Età	♂ Aliquota di grasso nel corpo				Aliquota di acqua nel corpo	♀ Aliquota di grasso nel corpo				Aliquota di acqua nel corpo		
	Eccellente ++	Buona +	Media •	Alta -		Eccellente ++	Buona +	Media •	Alta -			
20-24	18,2	22,0	25,0	29,6	50-55	10,8	14,9	19,0	23,3	60		
25-29	18,9	22,1	25,4	29,8		12,8	16,5	20,3	24,3			
30-34	19,7	22,7	26,4	30,5		14,5	18,0	21,5	25,2			
35-39	21,0	24,0	27,7	31,5		16,1	19,3	22,6	26,1			
40-44	22,6	25,6	29,3	32,8		17,5	20,5	23,6	26,9			
45-49	24,3	27,3	30,9	34,1		18,6	21,5	24,5	27,6			
50-59	26,6	29,7	33,1	36,2		19,8	22,7	25,6	28,7			
> 60	27,4	30,7	34,0	37,3		50	20,2	23,7	26,2		29,3	50

Ciononostante si possono verificare ugualmente delle oscillazioni. (vedi in proposito pagina 25).

## Fattori in grado di influenzare il risultato della misurazione

L'analisi si basa sulla misurazione della resistenza elettrica del corpo umano. I risultati della misurazione vengono influenzati dal contenuto di acqua nella massa esente da grasso da una parte, dall'aliquota di grasso nel corpo e dalla massa muscolare dall'altra. Le abitudini nel mangiare e bere nel corso della giornata e lo stile di vita individuale influiscono sul bilancio idrico del corpo. Tale influsso viene evidenziato mediante oscillazioni delle aliquote di grasso/acqua nel corpo visualizzate sul display.

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

- ▶ Dopo un bagno può essere visualizzato un valore per l'aliquota di grasso nel corpo troppo basso e uno per l'aliquota di acqua nel corpo troppo alto.
- ▶ Dopo un pasto il valore visualizzato può essere maggiore.
- ▶ Nelle donne si possono avere, nel periodo in questione, oscillazioni dovute alle mestruazioni.
- ▶ Il corpo può perdere acqua in seguito a malattia o sforzi fisici (sport). Dopo una attività sportiva, prima di effettuare un'ulteriore misurazione dell'aliquota di grasso nel corpo si deve attendere circa 6–8 ore.

È importante eseguire le misurazioni sempre nelle stesse condizioni. **Risultati divergenti o non plausibili possono verificarsi in:**

- Persone in stato febbrile, con sintomi di edema o osteoporosi
- Persone sottoposte a dialisi
- Persone che prendono medicinali cardiovascolari
- Donne in stato di gravidanza
- Sportivi che svolgono un allenamento intensivo di oltre 10 ore alla settimana e hanno un polso a riposo inferiore a 60/min
- Sportivi che svolgono attività agonistica e Body Builder.

## Nota

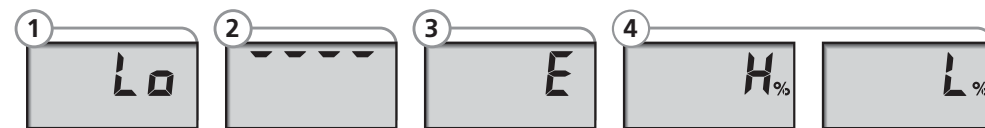
La bilancia dispone di un modo per risparmio energetico, grazie al quale si spegne automaticamente dopo circa 1 minuto senza bisogno di premere alcun tasto. Per continuare l'introduzione di dati, accendere la bilancia, premere il tasto di conferma (←) finché sul display non compaiano i dati già introdotti. Quindi procedere come descritto sopra.

### Dati tecnici:

- ▶ Portata x scala = max 150 kg x 100 g
- ▶ Risoluzione: aliquota di grasso nel corpo: 0,1 %
- ▶ Risoluzione: aliquota di acqua nel corpo: 0,1 %
- ▶ Altezza: 100–250 cm
- ▶ Età: 10–99 anni
- ▶ Spazi memoria specifici per 4 persone
- ▶ Ampia visualizzazione LCD
- ▶ Corrente di misurazione: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Batterie necessarie: 4x1,5V MIGNON-AA (LR6)  
Le batterie sono comprese nella fornitura.

## Messaggi

- ① Batterie esaurite.
- ② Sovraccarico: a partire da 150 kg.
- ③ Risultati dell'analisi non plausibili – controllare la programmazione personale.
- ④ Contatto piedi insufficiente – pulire la bilancia o i piedi



## Garanzia



SOEHNLE garantisce per 3 anni, a partire dalla data di acquisto, l'eliminazione gratuita, tramite riparazione o sostituzione, di difetti dovuti a errori di fabbrica o propri del materiale. Si prega di conservare con attenzione lo scontrino o la ricevuta e il tagliando di garanzia. Nel caso che si faccia valere la garanzia, si prega di riconsegnare la bilancia al rivenditore dove si è acquistata insieme allo scontrino e al tagliando di garanzia.

### Questo apparecchio è dotato di soppressione radiodisturbi conformemente alla direttiva CE 89/336/EWG.

Avvertenza: se esposto ad estreme interferenze elettromagnetiche, ad es. utilizzando un apparecchio radio-trasmittente nelle sue immediate vicinanze, il valore visualizzato può risultarne influenzato. Dopo l'eliminazione del disturbo, il prodotto può essere nuovamente utilizzato in modo conforme all'uso; se necessario si dovrà riaccendere l'apparecchio.

### Smaltimento batterie:

Le batterie non devono essere gettate nel bidone dei rifiuti solidi urbani. Le leggi vigenti obbligano l'utente, come consumatore, a riconsegnare le batterie consumate. Le vecchie batterie possono essere consegnate presso gli appositi centri di raccolta pubblici del comune dove si abita oppure ovunque vengano vendute batterie del genere.

Avvertenza: le batterie che contengono sostanze dannose sono contrassegnate con queste sigle:  
Pb = contiene piombo  
Cd = contiene cadmio  
Hg = contiene mercurio



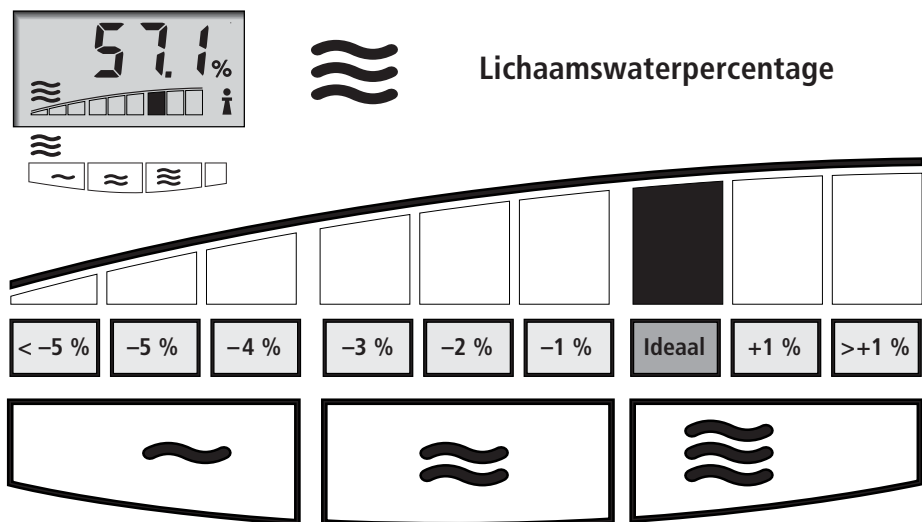
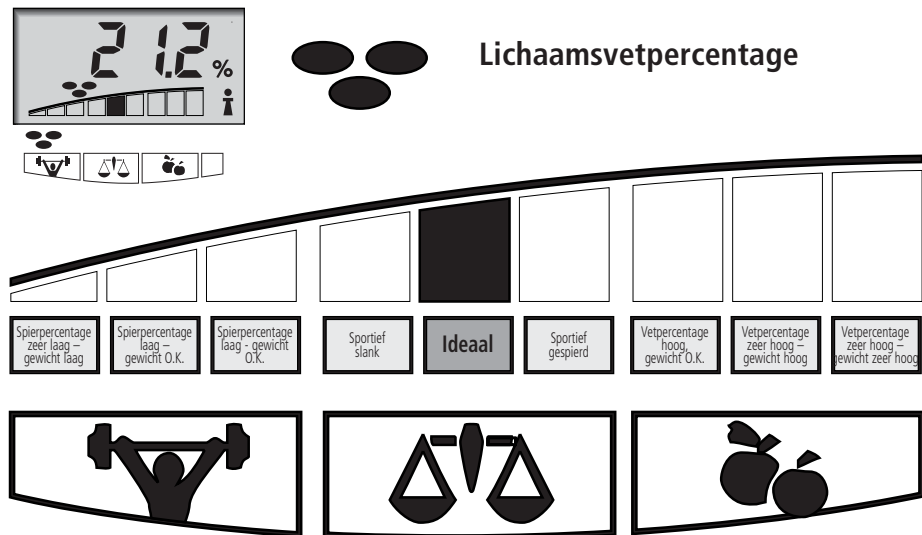
## Interpretatie van de meetwaarden

De Body Balance Adria bepaalt aan de hand van uw persoonlijke gegevens en de aanbeveling van gezondheidsexperten, de DGE (Duits Genootschap voor Voeding) en de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) uw individuele ideale toestand met betrekking tot lichaamswaterpercentage, lichaamsvetpercentage en gewicht.

De meetresultaten van het lichaamswaterpercentage worden door het lichaamsvet- en spierpercentage beïnvloedt. Bij hoog lichaamsvetpercentage of te laag spierpercentage wordt permanent een procentueel te laag lichaamswaterpercentage gemeten.

Voor vergelijkbare resultaten wordt aanbevolen, de lichaamsvetmeting elke dag om dezelfde tijd uit te voeren.

Gerichte spieropbouwtraining aanbevolen - Waterhuishouding is uitgebalanceerd	Gerichte spieropbouwtraining aanbevolen - let er daarbij wel op om veel te drinken	Gerichte spieropbouwtraining aanbevolen - let er daarbij wel op om veel te drinken
Alles in orde, vet/spierpercentage en gewicht in balans - Waterhuishouding is uitgebalanceerd	Lichaamsvetpercentage en gewicht zijn okay, maar u drinkt te weinig	Lichaamsvetpercentage en gewicht zijn okay, maar u drinkt te weinig
Voeding wijzigen - Waterhuishouding is uitgebalanceerd	Wijziging van de voedingsgewoonten aanbevolen - let er wel op om genoeg te drinken	Wijziging van de voedingsgewoonten aanbevolen - let er wel op om genoeg te drinken



## De betekenis van het water voor uw gezondheid

Het menselijke organisme bestaat voor ongeveer 55-60% uit water - al naar gelang de leeftijd en het geslacht in verschillende hoeveelheden.

Water heeft een groot aantal taken in het lichaam te verrichten:

Het is de **bouwsteen** van onze cellen. Dat betekent dat alle cellen van het lichaam (huid-, klier-, spier-, hersencellen of andere) alleen dan in goede staat zijn wanneer zij voldoende water hebben opgenomen.

Het is **oplosmiddel** voor de voor het organisme belangrijke substanties.

Het is **transportmiddel** voor voedingsstoffen, lichaamseigen substanties en stofwisselingsproducten.

Het is **reactiepartner** voor chemische reacties, die voortdurend in elke lichaamscel plaatsvinden en waarbij water betrokken is c.q. die door het water pas mogelijk worden gemaakt.

Het is **koelmiddel** en bij de regulatie van de warmtehuishouding (vooral door de zweetafgifte) betrokken.

Het lichaamswaterpercentage daalt met toenemende leeftijd en bedraagt:

- ▶ bij pasgeborenen 75 tot 80 procent
- ▶ bij volwassen mannen met normaal gewicht ca. 60 procent,
- ▶ bij volwassen vrouwen met normaal gewicht 50 tot 55 procent,
- ▶ bij oudere mensen ca. 50 procent.

De mens verliest elke dag een bepaalde hoeveelheid vloeistof die sterk kan variëren en die regelmatig moet worden vervangen.

Een acuut gebrek aan water kan zich als volgt uiten

- ▶ Bij meer dan 0,5 procent van het lichaamsgewicht (0,3 tot 0,4 l water) ontstaat dorst
- ▶ Verliezen van slechts 2 procent van de lichaamswater, bijv. door sterke transpiratie of diarree, reduceren reeds het lichamelijke en geestelijke prestatievermogen
- ▶ Een teruggang van 3 procent leidt tot gereduceerde speeksel- en urineproductie, de

mond wordt droog, er kunnen verstoppingen optreden.

- ▶ Bij een nog sterkere teruggang kunnen een versnelde puls, een toename van de lichaamstemperatuur, maar ook verwardheids-toestanden optreden

De gezonde volwassene moet normaal gesproken rond 2 l vloeistof tot zich nemen. Een verhoogde behoefte bestaat bij hoog energieverbruik, hitte, droge koude lucht, hoog verbruik van keukenzout, hoge toevoer van proteïne en bij ziekelijke toestanden zoals koorts, braken, diarree enz. Bij vochtigheidsverlies op grond van ziekte moet altijd een arts worden geraadpleegd.

### Gezondheidsexperten adviseren de volgende lichaamsvet-/waterpercentages:

Leeftijd	♂ Lichaamsvetpercentage				Lichaamswaterpercentage	♀ Lichaamsvetpercentage				Lichaamswaterpercentage
	Uitstekend	Goed	Gemiddeld	Hoog		Uitstekend	Goed	Gemiddeld	Hoog	
20-24	18,2	22,0	25,0	29,6	Goed +	10,8	14,9	19,0	23,3	Goed +
25-29	18,9	22,1	25,4	29,8	50-55	12,8	16,5	20,3	24,3	
30-34	19,7	22,7	26,4	30,5		14,5	18,0	21,5	25,2	
35-39	21,0	24,0	27,7	31,5		16,1	19,3	22,6	26,1	
40-44	22,6	25,6	29,3	32,8		17,5	20,5	23,6	26,9	
45-49	24,3	27,3	30,9	34,1		18,6	21,5	24,5	27,6	
50-59	26,6	29,7	33,1	36,2	19,8	22,7	25,6	28,7	60	
> 60	27,4	30,7	34,0	37,3	50	20,2	23,7	26,2		29,3

Desondanks kunnen er fluctuaties optreden (zie pagina 28).

## Factoren die het meetresultaat beïnvloeden

De analyse berust op de meting van de elektrische lichaamswaarde. De meetresultaten worden enerzijds door het watergehalte in de vetvrije massa beïnvloedt, anderzijds door het lichaamsvet- en spierpercentage. 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 lichaamswater- en lichaamsvetpercentages.

### Bovendien kunnen de volgende 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 vrouwen treden door de cyclus veroorzaakte fluctuaties op.
- ▶ Verlies van lichaamswater tengevolge van een ziekte of na lichamelijk inspanning (sport). Na een sportieve bezigheid dient met tot de volgende meting van het lichaamsvetpercentage 6 tot 8 uur te wachten.

Het is belangrijk om altijd onder dezelfde condities te meten. **Afwijkende of onwaarschijnlijke resultaten kunnen optreden bij:**

- Personen met koorts, oedeem-symptomen of osteoporose
- Personen in dialysebehandeling
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen innemen
- Zwangere vrouwen
- Sportmensen, die meer dan 10 uur per week intensief trainen en een rustpols beneden 60/min hebben
- Topsporters en bodybuilders.

## Opmerking

De weegschaal beschikt over een energiespaarmodus en schakelt zichzelf uit als er ca. 1 minuut geen toets wordt ingedrukt. Om het invoeren van gegevens voort te zetten de weegschaal inschakelen, met bevestigings-toets (→) doorschakelen totdat de reeds ingevoerde gegevens verschijnen. Dan doorgaan op de boven beschreven wijze.

### Technische gegevens:

- ▶ Draagkracht x schaalverdeling = max 150 kg x 100 g
- ▶ Resolutie lichaamsvetpercentage: 0,1 %
- ▶ Resolutie lichaamswaterpercentage: 0,1 %
- ▶ Lichaamslengte: 100–250 cm
- ▶ Leeftijd: 10–99 jaar
- ▶ 4 persoonlijke geheugenplaatsen
- ▶ Groot LCD-scherm
- ▶ Meetstroom: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Benodigde batterijen: 4x1,5V MIGNON-AA (LR6)  
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 schoonmaken



## Garantie



SOEHNLE garandeert gedurende 3 jaar vanaf de aankoopdatum het kosteloze opheffen van gebreken op grond van materiaal- of fabricagefouten door reparatie of uitwisselen. U gelieve de kwitantie en het garantiebewijs goed te bewaren. In geval van garantie a.u.b. de weegschaal met garantiebewijs en kwitantie aan uw handelaar teruggeven.

### Dit apparaat is radio-ontstoord overeenkomstig de daarvoor geldende EG-richtlijn 89/336/EEG.

Opmerking: Onder extreme elektromagnetische invloeden (bijv. bij gebruik van een mobilfoon 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.

### 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.



Opmerking: Deze tekens vindt u op batterijen die schadelijke stoffen bevatten:  
Pb = bevat lood  
Cd = bevat cadmium  
Hg = bevat kwik

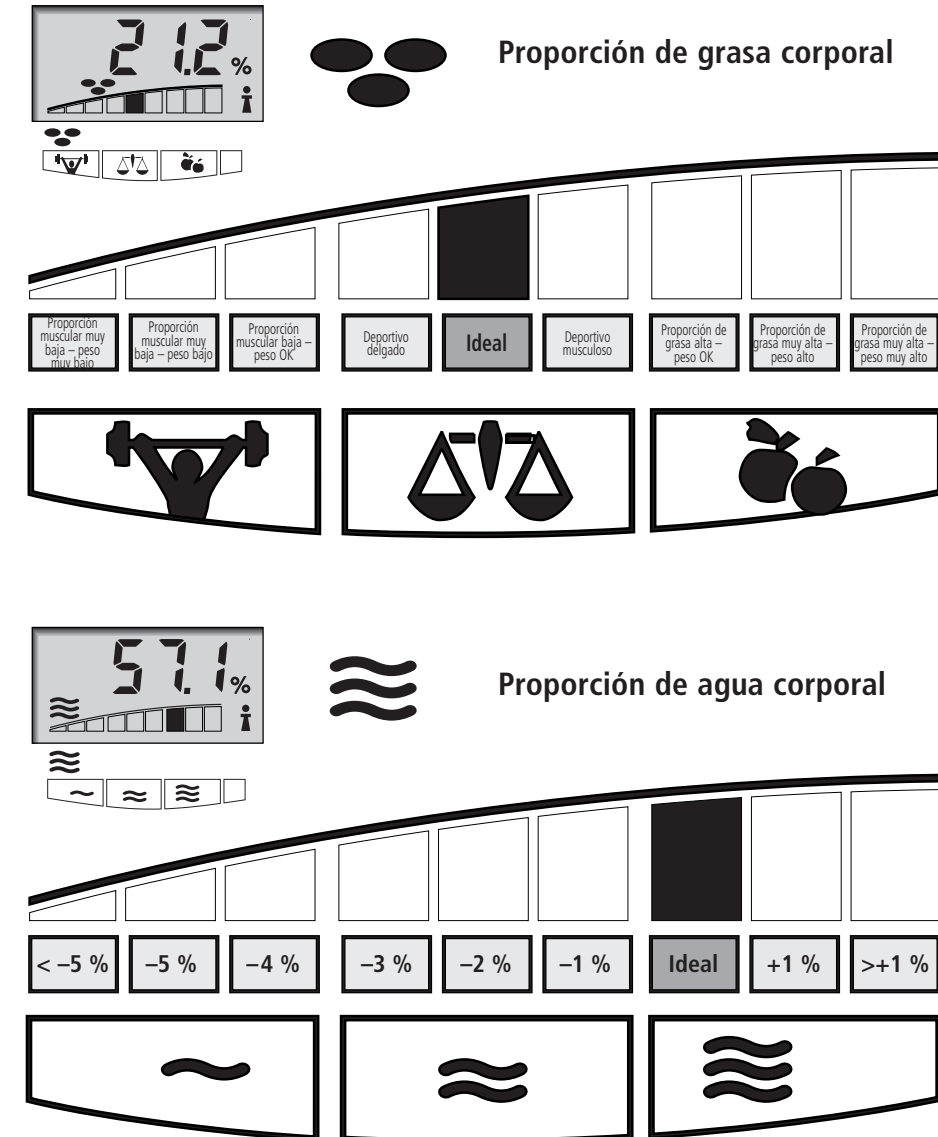
## Interpretación de los valores medidos

Body Balance Adria determina en base a sus datos personales y a la recomendación de expertos en salud de la DGE (Asociación Alemana de Nutrición e.V.) y la WHO (Organización Mundial de la Salud) su estado ideal individual con respecto a la proporción de agua corporal y de grasa corporal y al peso.

La proporción de grasa corporal y de masa muscular influye en los resultados de la medición de la proporción de agua corporal. En caso de una proporción excesiva de grasa corporal o una proporción insuficiente de masa muscular se mide en permanencia una proporción insuficiente de agua corporal.

Para obtener resultados comparables, recomendamos efectuar la medición de grasa corporal cada día a la misma hora.

Se recomienda un entrenamiento de preparación física concreto - El balance hídrico se ha equilibrado	Se recomienda un entrenamiento de preparación física concreto – preste atención a ingerir suficiente líquido	
	Todo en orden Proporción equilibrada de grasa/masa muscular y peso - El balance hídrico se ha equilibrado	La proporción de grasa corporal y el peso están en orden, pero usted bebe demasiado poco
	Cambiar la dieta - El balance hídrico se ha equilibrado	Se recomienda cambiar la dieta – preste atención a ingerir suficiente líquido



## La importancia del agua para su salud

El organismo humano consiste en aproximadamente un 55-60 % de agua – esta proporción varía en función de la edad y del sexo.

El agua cumple una serie de funciones en el cuerpo:

Es un **componente básico** de nuestras células. Es decir, todas las células del cuerpo, sean cutáneas, glandulares, musculares, cerebrales u otras, sólo son capaces de funcionar si contienen suficiente agua.

Es un **disolvente** para sustancias importantes para el organismo.

Es el **medio de transporte** para sustancias nutritivas, sustancias propias del cuerpo y productos de metabolismo.

Es un **reactivo** para reacciones químicas que se desarrollan de forma permanente en cada célula y en las cuales el agua participa o es necesaria para posibilitar la reacción.

Sirve como **refrigerante** y participa en la regulación del calor y, sobre todo, a través de la sudoración.

La proporción de agua corporal desciende con la edad. Se cifra en los siguientes valores:

- ▶ en recién nacidos, un 75 a 80 %
- ▶ en hombres adultos de peso normal, en aprox. un 60 %
- ▶ en mujeres adultas de peso normal, en aprox. un 50 a 55 %
- ▶ en personas mayores, en aprox. un 50 %

Perdemos diariamente una cierta cantidad de líquido que puede variar fuertemente y se tiene que restituir regularmente.

Una falta de agua aguda se puede manifestar como sigue:

- ▶ En caso de una pérdida de más de 0,5 % del peso corporal (0,3 a 0,4 l de agua) se produce sed
- ▶ Unas pérdidas de tan sólo un 2 % del agua corporal, p. ej. por causa de una fuerte sudoración o diarreas, ya reducen el rendimiento corporal e intelectual
- ▶ Una reducción en un 3 % causa una disminución de la producción de saliva y orina,

la boca se seca y se puede producir estreñimiento.

- ▶ En caso de una pérdida aún superior se pueden producir una aceleración del pulso, un aumento de la temperatura corporal e incluso estados de confusión.

Un adulto sano debería ingerir normalmente unos 2 litros de líquido diarios. Esta necesidad aumenta con un elevado gasto de energía, calor, aire seco y frío, ingestión abundante de sal, elevado suministro de proteínas y estados patológicos como fiebre, vómitos, diarreas, etc. En caso de una pérdida de líquido patológica se tiene que consultar siempre al médico.

### Los expertos en salud recomiendan las siguientes proporciones de grasa / agua corporal:

Edad	Proporción de grasa corporal				Proporción de agua corporal	Proporción de grasa corporal				Proporción de agua corporal		
	Excelente ++	Bueno +	Medio •	Alto -		Excelente ++	Bueno +	Medio •	Alto -			
20-24	18,2	22,0	25,0	29,6	50-55	10,8	14,9	19,0	23,3	60		
25-29	18,9	22,1	25,4	29,8		12,8	16,5	20,3	24,3			
30-34	19,7	22,7	26,4	30,5		14,5	18,0	21,5	25,2			
35-39	21,0	24,0	27,7	31,5		16,1	19,3	22,6	26,1			
40-44	22,6	25,6	29,3	32,8		17,5	20,5	23,6	26,9			
45-49	24,3	27,3	30,9	34,1		18,6	21,5	24,5	27,6			
50-59	26,6	29,7	33,1	36,2		19,8	22,7	25,6	28,7			
> 60	27,4	30,7	34,0	37,3		20,2	23,7	26,2	29,3		50	
						50						

A pesar de ello, se pueden producir variaciones. (véase al respecto página 31).

## Factores que influyen en el resultado de la medición

El análisis se basa en la medición de la resistencia eléctrica del cuerpo. Los resultados de la medición quedan influidos, por un lado, por el contenido de agua en la masa libre de grasa y, por el otro lado, por la proporción de grasa corporal y masa muscular. Las costumbres de alimentación y bebida durante el día y el estilo de vida individual influyen en el balance hídrico. Esto se manifiesta a través de variaciones en la indicación de la proporción de agua y grasa corporal.

### Además, otros factores pueden influir en el balance hídrico:

- ▶ Después de un baño se puede indicar una proporción de grasa corporal demasiado baja y una proporción de agua corporal demasiado alta.
- ▶ Después de una comida, la indicación puede ser más alta.
- ▶ En las mujeres se producen variaciones en función del ciclo menstrual.
- ▶ Pérdida de líquido corporal como consecuencia de una enfermedad o después de un esfuerzo físico (deporte). Después de una actividad deportiva, se debería esperar de 6 a 8 horas hasta la próxima medición de la proporción de grasa corporal.

Siempre es importante medirse en las mismas condiciones. **Resultados diferentes o no plausibles se pueden producir en:**

- personas con fiebre, síntomas de edemas u osteoporosis
- personas en tratamiento de diálisis
- personas que toman medicamentos cardiovasculares
- mujeres embarazadas
- deportistas que realizan más de 10 horas semanales de entrenamiento intensivo y tienen un pulso en reposo inferior a 60/min
- deportistas de alto rendimiento y Body Builders.

## Nota

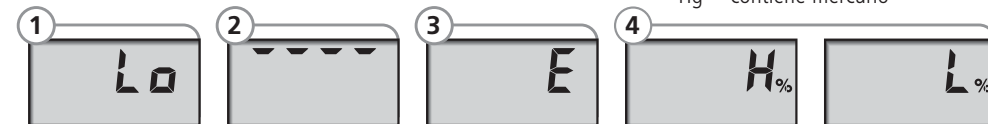
La báscula dispone de un modo de ahorro de energía; se desconecta automáticamente al cabo de aprox. 1 minuto sin que se haya accionado una tecla. Para reanudar la introducción de datos, conecte la báscula y conmute con la tecla de confirmación (→) hasta que aparezcan los datos que ya se han introducido. Continúe de la forma descrita anteriormente.

### Datos técnicos:

- ▶ Capacidad de carga x división = máx. 150 kg x 100 g
- ▶ Resolución de la visualización: Proporción de grasa corporal: 0,1 %
- ▶ Resolución de la visualización: Proporción de agua corporal: 0,1 %
- ▶ Talla: 100–250 cm
- ▶ Edad: 10–99 años
- ▶ 4 ubicaciones de memoria específicas para personas
- ▶ Gran pantalla LCD
- ▶ Corriente de medición: 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Pilas necesarias: 4x1,5V MIGNON-AA (LR6)  
Pilas incluidas en el volumen de suministro.

## Mensajes

- ① Pilas gastadas.
- ② Sobrecarga: a partir de 150 kg.
- ③ Resultado de análisis no plausible – comprobar programación personal.
- ④ Contacto deficiente con los pies – limpiar la báscula o los pies



## Garantía



Durante 3 años a partir de la fecha de compra, SOEHNLE se hace cargo de la subsanación gratuita de todos los defectos que se produzcan a consecuencia de fallos de material o de fabricación mediante reparación o sustitución del aparato. Conserve cuidadosamente el comprobante de compra y el talón de garantía. En caso de garantía, sírvase devolver la báscula junto con el talón de garantía y el comprobante de la compra a su comerciante.

### Este aparato tiene supresión antiparasitaria según la directiva CE vigente 89/366/CEE.

Nota: Bajo extremas influencias electromagnéticas, p. ej. durante el funcionamiento de un radiotransmisor en la proximidad inmediata del aparato, se pueden alterar los valores indicados. Al cesar la influencia perturbadora, el producto se puede utilizar nuevamente según los fines previstos; en su caso, se tendrá que reconectar el aparato.

### Eliminación de las pilas:

Las pilas no se deben tirar a la basura doméstica. Como usuario está obligado a devolver las pilas usadas. Puede entregar sus pilas usadas en los puntos de recogida oficiales de su municipio o en todos los puntos de venta de pilas del tipo en cuestión.

Nota: Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias contaminantes:  
Pb = contiene plomo  
Cd = contiene cadmio  
Hg = contiene mercurio





## Garantieabschnitt

3 Jahre Garantie.

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

## Tagliando di garanzia

3 anni di garanzia sulla bilancia.

Nel caso che si faccia valere la garanzia si prega di riconsegnare la bilancia al rivenditore dove si è acquistata insieme a questo tagliando di garanzia e allo scontrino.

## Guarantee card

3-year guarantee.

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

## Garantiebewijs

3 jaar garantie op de weegschaal.

In geval van garantie a.u.b. de weegschaal met dit garantiebewijs en de kwitantie aan uw handelaar teruggeven.

## Coupon de garantie

3 ans de garantie pour la balance.

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

## Talón de garantía

3 años de garantía para la báscula.

En caso de garantía se deberá volver la báscula a la tienda donde fue adquirida, entregando también este talón de garantía y el recibo de compra.

· Absender · Sender · Expéditeur  
· Mittente · Afzender · Remitente

· Beanstandungsgrund · Reason for complaint · Cause de la réclamation  
· Motivo del reclamo · Reden van de reclamatie · Motivo de la reclamación

· Kaufdatum · Date purchased · Date d'achat  
· Data di acquisto · Aankoopdatum · Fecha de compra

# SOEHNLE

SOEHNLE - a Company of the LEIFHEIT Group

SOEHNLE-Waagen GmbH & Co. KG

Wilhelm-Soehnle-Straße 2, D-71540 Murrhardt / Germany

Tel +49(0)7192/28-1, Fax +49(0)7192/28-601

email: [mailcenter@soehnle.de](mailto:mailcenter@soehnle.de), [www.soehnle.com](http://www.soehnle.com)

